Памятка

**Просто скажи «НЕТ»**

а) **Отказ – соглашение**. Человек в принципе согласен с предложением,

но по каким-то причинам не решается дать согласие. Например, ребята, спасибо, но мне так неудобно вас затруднять.

б) **Отказ – обещание**. Человек в принципе согласен с предложением, но в

данный момент он не может его принять. Даётся понять, что при других

обстоятельствах предложение было бы принято. «Пойдём завтра в кино» — «С

удовольствием, но завтра у меня занятия/ контрольная работа по математике.

в) **Отказ – альтернатива**. Отказ направлен на альтернативное

предложение. Трудность такого отказа в том, чтобы придумать ценное

альтернативное предложение: «Пойдём завтра в спортзал?» — «Давай лучше

погуляем по посёлку».

г) **Отказ – отрицание**. Человек даёт понять, что не согласится ни при

каких обстоятельствах на предложение. «Нет, я не поеду на лодке, потому что

боюсь воды. Нет, я ни за что не поеду в лес».

д) **Отказ – конфликт**. Крайний вариант отказа – отрицание. Агрессивен

по форме. Может содержать оскорбления или угрозы. «Давай сходим на

дискотеку?» — «Ещё чего! Сам топай!» Этот вид отказа эффективен в случае

выраженного внешнего давления».

**«Словесное дзюдо»,**

**помогающее противостоять групповому давлению и критике.**

***Если Вас уговаривают попробовать запрещенные вещества:***

1. Выслушайте оппонентов, покажите, что Вы слышите их аргументы,

задайте как можно больше вопросов и все равно говорите четкое НЕТ.

2. Не пытайтесь оправдываться. Это только раззадорит группу и вызовет

шквал оскорблений.

3. Откажитесь продолжать разговор на эту тему и попробуйте предложить

альтернативный вариант.

***Если Ваше твердое НЕТ вызвало реальную атаку критики:***

1. Не концентрируйтесь на сказанном в Ваш адрес в запале гнева. Основная

ошибка - это желание защитить себя от любых несправедливых нападок.

Помните, что каждая попытка защитить себя в подобной ситуации будет только

разогревать пыл противника.

2. Убедите себя в том, что никто не может оценивать личное достоинство

других, можно судить только о делах окружающих. Критика Ваших личных

качеств является неправомерной.

3. Помните, что неодобрение не может быть постоянным. Споры - это часть

жизни. Если один человек критикует другого, он вовсе не подразумевает его

бесполезности.

**Основные шаги отказа:**

1. Сразу твердо сказать «нет».

2. Согласиться со всеми доводами, но в конце сказать «нет»: «Я согласен с вами, но…».

3. Если давление продолжается, можно перейти в наступление: «Я не хочу больше говорить на эту тему».

4. Предложите компромисс: «Давай лучше…».

5. Выслушать просьбу спокойно, доброжелательно.

6. Попросить разъяснения, если что-то не ясно («Что ты имеешь в виду?»).

7. Оставаться спокойным и сказать «нет».

8. Объяснить, почему Вы говорите «нет».

9. Если собеседник настаивает, повторить «нет» без объяснений. («Не дави на меня!», «У меня такое ощущение, что ты на меня давишь!»)

Умелое применение этих правил, Ваше четкое и уверенное «НЕТ!!!»

ОЗНАЧАЕТ ИСТИННОЕ ПРОЯВЛЕНИЕ НЕЗАВИСИМОСТИ И ПОЗИЦИИ

ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА.

**Памятка «Правила уверенного отказа»:**

1. Если хотите в чем – либо отказать человеку, чётко и однозначно скажите ему: «НЕТ». Объясните причину отказа, но не извиняйтесь слишком долго.

2. Отвечайте без паузы – так быстро, как только это вообще возможно.

3. Настаивайте на том, чтобы с вами говорили честно и откровенно.

4. Попросите объяснить, почему вас просят сделать то, чего вы делать не хотите.

5. Смотрите на человека, с которым говорите. Наблюдайте, есть ли в его поведении какие – либо признаки неуверенности к себе. Следите за его позой,

жестами, мимикой (дрожащие руки, бегающие глаза, дрожащий голос и т. д.).

6. Не оскорбляйте и не будьте агрессивными.

***10 способов говорить: «НЕТ!»***

Как сказать: «НЕТ» № 1. Предложить альтернативный вариант.

Это самый лёгкий способ отказать: отклонить просьбу, но предложить

утешительный приз. Например, «*Прости, я сейчас очень занят и не смогу тебе помочь, попробуй узнать в интернете*».

Как сказать: «НЕТ» № 2. Свалить вину на что-то, независящее от тебя.

Виновником всех неудобств легко сделать какие-то обязанности по дому,

репетиторов. Например, «*Прости, я не смогу пойти вечером с вами, буду*

*заниматься, родители настаивают*».

Как сказать: «НЕТ» № 3. Проявить сочувствие, даже если отказываешь

Отказывать, не оставляя следа агрессии, легче, если показать, что ты:

услышал и понял просьбу;

рад, что обратились к тебе;

сопереживаешь, что не сможешь помочь.

Можно сказать: «*Мне приятно, что ты считаешь, что я смогу помочь с*

*твоей контрольной, но, честно говоря, я не успею решить и себе, и тебе.*

*Прости, тебе лучше обратиться к X. Я слышал, что он ещё лучше разбирается в предмете и куда сговорчивей в этом плане. Надеюсь, у тебя получится*».

Как сказать «НЕТ» № 4. Поймай фразу и отбей.

Ты можешь повторить то, что тебе сказали, и добавить «нет». Например, «*Я*

*знаю, что ты хочешь со мной погулять, но я не хочу. Так что нет*». Ты

показываешь, что понимаешь просьбу, и возвращаешь ее просящему. Ты

показываешь, что человек услышан, и сообщаешь ему о своем желании.

Как сказать «НЕТ» № 5. Используй юмор.

Иногда шутка снимает напряжение и помогает всем сдать назад. Это

особенно полезно, если «нет» уже прозвучало, но человек отказывается тебя

слышать. Если поискать в интернете «смешные способы отказа», получишь

множество ответов. Например, «*Я посоветовался(ась) со своими мозгами, и они сказали «нет», так что извини*».

Как сказать «НЕТ» № 6. Поменяйтесь местами

Если человек манипулирует твоим чувством вины, попробуй поменяться с

ним местами. Допустим, ты слышишь: «*Если ты мне друг…*» или «*Если бы ты меня любил(а)…*». Переверни ситуацию и ответь тем же: «*Будь ты мне другом (подругой), тебе были бы небезразличны мои желания*». Помни, что любовь и дружба заключаются не только в словах, но и в поступках. Заботиться о согласии, о добровольности действий - это любовь. Заставлять других делать то, что им не хочется - не любовь.

Как сказать «НЕТ» № 7. Заготовь ответ.

Попробуй заранее подобрать поговорку или афоризм, например, «*Нет —*

*мне очень жаль (и не жаль)*». Подбери подходящее выражение и потренируйся его произносить, чтобы оно давалось тебе так же легко, как «*Хм-м*» или «*Я не знаю*».

Как сказать «НЕТ» № 8. Стой на своем.

Если люди действуют совсем неразумно, нужно жестко дать им отпор. Вот

план действий на тот случай, если придется проявить настойчивость:

Скажи, что человек ведет себя отвратительно (что он не слышит твой отказ).

Скажи, что ты из-за этого чувствуешь (испуг, раздражение, печаль, разочарование).

Скажи, чего хочешь от этого человека (чтобы он услышал тебя или прекратил).

Скажи, что случится, если он этого не сделает (может, ты удалишь его из друзей в социальных сетях или сообщишь кому-то).

Как сказать «НЕТ» № 9. Один раз, зато весомо.

Чтобы повысить шансы на понимание, произнеси «нет» четко. Можно заодно вынести вперед руку, как бы отгораживаясь. Если человек продолжает просить, отвечай «нет» на каждую его реплику. Подумай, как позвать на помощь, если тебя не слушают, или перейди в людное место. Если тебя упрашивают по телефону, можешь сказать «нет», прервать вызов или заблокировать человека.

Если он настаивает так сильно, что пугает тебя, стоит обратиться ко взрослому:

он либо вмешается от твоего имени, либо поможет тебе сообщить в полицию.

Как сказать «НЕТ» № 10. Научиться говорить от своего имени.

Тренироваться в различных ситуациях говорить от своего собственного

имени. Даже в самых простых ситуациях, например, самостоятельно заказать себе чай.

Нет ничего хорошего в том, что другие люди пытаются нас задеть и проломить наши границы. И, хотя отказ ставит нас в неприятное положение, научиться решительному «нет» очень полезно.

**Помни: отвечая «нет», ты говоришь «да» себе. И это возвращает тебе контроль над жизнью.**