

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ВЕСТНИК «МИТСО»

Умей сказать «НЕТ!» Будь собой!

Как сказать «НЕТ», чтобы не обидеть, чтобы не чувствовать себя виноватым, чтобы тебя услышали и поняли?



Существует несколько способов отказа:

1. **Сила простого «НЕТ».** «НЕТ» – это тоже ответ, он не требует оправданий!
2. **«Заезженная пластинка».** На любые уговоры отвечайте спокойно, безэмоционально одной выбранной фразой (например, «Нет, мне это не подходит»). Способ применим в ситуации провокации, давления, манипулирования словами «Ты должен», «Ты обязан», «Надо».
3. **Эмоциональный отказ.** Вы показываете, что понимаете чувства и потребности собеседника, однако говорите «Нет», описываете свои чувства и эмоции («Я понимаю, что это важно для тебя, но нет. Твоя просьба мне неприятна»). Этот мягкий вариант отказа подходит в ситуациях, когда человек давит на ваши чувства для достижения своей цели.

4. **Обоснованный отказ.** Этот вариант эффективен, когда вы можете представить реальную причину отказа, высказанную в краткой, понятной форме. Эта вежливая форма отказа подойдет для общения с начальством или людьми, которые старше по возрасту.

5. **Отсроченный отказ.** Подходит для людей, которые вообще не умеют отказывать. Попробуйте выиграть время для обдумывания ответа, обращения за советом («Я подумаю...», «Может быть...»). Этот способ хорошо работает в общении с людьми напористыми, не терпящими никаких возражений.

6. **Компромиссный вариант.** Используется в случае, когда вы готовы помочь при определенных условиях или частично. Главное четко все обговорить: на что вы соглашаетесь, а на что нет («Я готов помочь завтра вечером», «Я могу выслушать тебя, однако сопровождать на эту встречу не буду».)

7. **«Отказ в виде комплимента».** Похвалите предложение, искренне найдя в нем плюсы, но откажитесь, ссылаясь на обстоятельства («Прекрасная идея, однако я не смогу присутствовать»).

!!!!!! Если вам предлагают что-то,
что может причинить вам вред,
привести к правонарушениям,
противоречит вашим убеждениям –
ответ должен быть один:
твердое и непреклонное «НЕТ!»