Сказать «НЕТ»

Умение говорить "нет" сложно недооценить, ведь оно сильно облегчает нашу жизнь и повышает ее качество. Я думаю, что Вам случалось попадать в ситуацию, когда приходилось отвечать согласием в ответ на просьбу, выполнение которой лично Вам было совершенно ни к чему. Вы чувствовали, что не хотели этого делать, но все равно согласились.

И это еще полбеды... Во время выполнения таких чужих просьб мы часто испытываем раздражение и ругаем себя за то, что не набрались сил сказать "нет". Появляется неприятное ощущение, что нами воспользовались. Мы спрашиваем себя, а зачем я вообще сказал "да", я же поступил против своей воли. А потом утешаем себя тем, что зато мы не обидели просящего человека или в очередной раз зарекаемся, что теперь уж это была последняя односторонняя услуга с нашей стороны. Знакомы ли вам подобные ощущения?

А если компания молодых людей предлагает подростку запрещенные вещества или выпивку, как устоять перед напором? Как научить своих детей говорить «НЕТ»? Предлагаю воспользоваться

**Техникой «Перманентный отказ»**

*Однозначно, четко и лаконично, используя технику проведения границ, мы формулируем то, чего не желаем.*

* **Благодарность за доверие, предложение.**
* **Аргументация отказа.**
* **Вежливый, но твердый отказ.** Далее мы выслушиваем аргументы просящего (или предлагающего), повторяем их, чтобы он понял, что мы его слышим, и **снова отказываем.** *(конечно тебе тяжело очень, я понимаю, сроки короткие, но я не смогу тебе помочь..)*
* **Выслушивание и повторение аргументов оппонента.**
* **Вежливый и твердый отказ.**

Мы не позволяем увести себя в сторону, не поддерживаем побочных тем, словно противоположная сторона их не произносит. Мы не приводим никаких доводов в свое оправдание, не объясняем.

Пример: Тебе предложили (выпивку, сигарету, наркотики): Спасибо, что сразу подумал обо мне, но нет, не буду, у меня аллергия (выслушаем уговоры), понимаю, что в компании веселее, нет, не буду, скорая может не успеть.

И в конце памятка – почему «нет». Выбери заготовки ответов «нет» и применяй их при необходимости. Необходимо несколько заготовок всегда помнить для вежливого отказа.

1. Я больше в этом не нуждаюсь.
2. Не похоже, чтобы мне сегодня стало от этого хорошо.
3. Я не собираюсь загрязнять организм.
4. Я не в настроении, поэтому не хочу сегодня это пробовать.
5. Не сегодня (или не сейчас).
6. Я не думаю, что мне стоит начинать до тех пор, пока я не буду иметь своих денег.
7. Нет, не хочу неприятностей.
8. Когда мне понадобиться это, я дам тебе знать.
9. Мои родители меня убьют..
10. Я таких вещей боюсь.
11. А почему, как ты думаешь, эту штуку называют дурманом?
12. Когда-нибудь в другой раз.
13. Эта дрянь   не для меня.
14. Если тренер узнает, он заставит меня бежать 20 кругов.
15. Нет, спасибо, у меня и так хватает неприятностей с родителями.
16. Я за витамины!
17. Нет, спасибо, препаратов не хочу.
18. Я и без этого превосходно себя чувствую.
19. Нет, спасибо, у меня на это аллергическая реакция!
20. Я вчера поздно лег спать, у меня и без этого красные глаза.
21. Нет, я за рулем.
22. Нет, мне понадобится все мозги, какие есть.
23. Нет, спасибо, это опасно для жизни.
24. Ты с ума сошел (сошла)?! Я даже не курю.
25. Эти химические радости не для меня.
26. Нет. Я это пробовал не один раз, и мне это не понравилось.
27. Мне не хочется умереть молодым.
28. Нет, я и так много воюю со своими родителями.
29. Нет, когда-нибудь я захочу создать свою здоровую семью.
30. Нет, спасибо. я только что прочел статью о вредных эффектах этого.
31. Я хочу быть здоровым.
32. Это мне ничего не дает.
33. Сейчас аллергический сезон, и у меня и без этого красные глаза.
34. Нет, спасибо, я слышал, что от этого глаза краснеют.
35. Я начинаю вести себя глупо, когда курю (пью и т.п.).
36. Меня до сих пор контролируют, после того как мам в последний раз поймала меня за этим, а это было 2 года назад!

Дополнительные советы:

1. **Выдерживайте паузу**(чтобы не попасть в ловушку автоматического согласия, давайте себе время подумать, прислушаться к себе);
2. **Не слишком извиняйтесь;**
3. **Следите за своими интонациями и жестами** (уверенный голос, твердая поза, прямой взгляд уже защитят Вас от давления, навязывания и уговоров),
4. **Не развивайте в себе чувство вины** (Вы не обязаны быть для всех хорошим, Ваши ресурсы тоже ограничены и Вы не обязаны приносить себя в жертву другим).

Будьте стойкими!