



Памятка классным руководителям и студентам: «Как сказать нет!!!»

В детстве нас учили быть добрыми и отзывчивыми, всем во всём помогать и не бросать в беде. Чуткость, самоотверженность, готовность всегда подставить плечо ближнему – качества, безусловно, достойные уважения. Мы живем в социуме, и нам важно иногда полагаться и опираться на других людей, знать, что кто-то может подстраховать в трудную минуту. Но иногда бывает, что нас просят о какой-то услуге, а нам не хочется или сложно её оказать, но отказаться вроде ещё сложнее. Особенно если просит близкий или авторитетный человек, как-то неудобно сказать «нет».

Как же быть в этой ситуации? Соглашаться, в ущерб своим интересам или отказываться? В первом случае сталкиваешься со своей злостью, раздражением, чувством, будто тебя использовали, во втором – есть страх испортить отношения. Существует ли какой-то компромиссный вариант, чтобы себя сохранить и отношения с важными людьми не разрушить? Попробуем разобраться в этом.

Почему нам так сложно отказывать? У каждого человека есть свои причины. Но наиболее распространённые – следующие:

- **страх поссориться, выйти на открытый конфликт**, обидеть другого, показаться чёрствым, и как следствие этого – потерять отношения;

- **желание быть хорошим, нужным, востребованным**. Потребность нравиться, получать признание и благодарность. В основе этой причины также может лежать страх быть отвергнутым, ненужным и поэтому – одиноким.

Временная утрата контакта с собой, своими чувствами, желаниями, потребностями, размытое представление о своих личных границах. Такое случается во время стрессов, когда мы плохо осознаём себя и не можем правильно рассчитать силы, поэтому хватаемся за всё подряд и соглашаемся на любые просьбы. И вот мы тратим выходные, дописываем отчёт за коллегу или одноклассника, откладывая свою работу «на потом», совершаем сделки или покупки, в которых не нуждаемся и т.д. В итоге, в нас накапливается раздражительность, неудовлетворённость жизнью, обида на людей и злость на себя. Кто-то может долго подавлять и носить эти эмоции в себе, продолжая тратить своё время на выполнение чужих просьб. Кто-то старается избегать людей, которым трудно отказать. Другие в неподходящий момент «взрываются» и выплёскивают всё то, что накопилось на

объект своего раздражения. Конечно, в этих ситуациях мало приятного. Поэтому необходимо вовремя говорить «нет», когда чувствуете нежелание или неспособность кому-то помогать или соглашаться на что-либо. **Но как научиться отказывать, не обидев при этом важных нам людей и сохранить отношения?**



Вот несколько простых советов:

1. Научитесь ценить свое время. Оно вам дано для проживания ВАШЕЙ жизни, для достижения ваших целей и желаний. Расставляя правильно приоритеты, планируя данное нам время, мы сталкиваемся с необходимостью отказываться от менее значимых для нас вещей. Даже если сейчас ваше расписание не перегружено планами, разве захотите вы освободившееся время потратить на решение чужих проблем? Не лучше ли его потратить на себя, свою семью или отдых?

2. Не обязательно говорить «нет» сразу. Вы можете внимательно выслушать просьбу или предложение, затем попросите время на обдумывание. Мотивируйте это тем, что вам сейчас сложно принять решение, так как вы... (забыли дома ежедневник и не помните, что у вас запланировано; у вас сейчас голова забита другими мыслями и т.д.). Во время этого тайм-аута вы можете поразмыслить, как уместнее будет ответить вашему оппоненту.

3. Задавайте много уточняющих вопросов. Можно ли отложить удовлетворение просьбы на какой-то период? Есть ли возможность обратиться с просьбой к другому человеку? Насколько вашему знакомому важно, чтобы именно вы оказали ему эту услугу? Возможно, этот человек сам догадается, что у вас много препятствий на пути удовлетворения его просьбы, и тогда поищет кого-то более безотказного. Если этот совет не помог, и оппонент твёрдо стоит на своём – переходите к следующему пункту.

4. Отказывайте мягко. Например, можно сказать, что вы бы очень хотели как-то помочь, но у вас сегодня (варианты – на этой неделе; из-за плохого самочувствия; по причине сверхзагруженности; при сложившихся обстоятельствах) никак не получается эту просьбу осуществить. Вам очень жаль, но в данной ситуации вы ничем не можете помочь.

5. Не беритесь удовлетворять всю просьбу целиком. Вы можете выполнить какую-то её часть, показав тем самым, что вам не безразличен обратившийся к вам человек.

6. Самый простой и эффективный способ отказаться – просто скажите «нет». Спокойно, уверенно, можно без объяснения причин. Имеете на это полное право.

7. Не соглашайтесь на ненужные вам мероприятия, вещи, общение. Гоните от себя угрызения совести, что вы приняли решение отказать кому-то в важной для него (но не для вас) просьбе.

8. Не старайтесь быть хорошими для всех, защищайте свои интересы. И тогда в вашей жизни будут появляться именно те люди и события, которые вам действительно нужны.



Подготовила заместитель директора по ВР Алексеева К.С.

(использована информация из Интернет-источников)