Автор: admin
09.10.2011 12:31 - Обновлено 29.10.2014 14:00

Как научиться отказывать, или "НЕТ" - тоже ответ

Неумение сказать «НЕТ» очень часто становится настоящей психологической проблемой. Мы боимся, что люди обидятся, но забываем о себе. Каждый воспринимает неумение отказать по-своему. Кто-то думает, что это доброта, а кто-то, что слабость характера. Однако необходимо говорить «НЕТ», когда тебя просят сделать что-то, чего тебе совершенно делать не хочется. «НЕТ» – это ведь тоже ответ.

Человек пьет значительно больше, чем хотел бы, потому что не может отказать своим друзьям, раздает деньги в долг, потому что боится обидеть, взваливает на себя ненужную работу и просто проводит время не так, как хотелось бы. А ведь нам так хочется быть свободными и независимыми, принимать самостоятельные решения!

Итак, если ты замечаешь, что тебе трудно отказать другим, и пр этом ты действуешь в ущерб себе, то давай исправляться и тренироваться. Есть несколько способов, как сказать «НЕТ» и никого не обидеть, а есть даже упражнение. Нужно только желание и немного свободного времени. У тебя все получится!

Первое, что ты должен делать, – все время задавать себя вопрос «А что я хочу? А мне это надо?» У тебя должна быть внутренняя решимость. Для тебя самого должно быть абсолютно ясно, что в данный момент ты собираешься отказаться от предложения или требования. Скажите сначала самому себе: «Нет, я этого делать не буду, и сейчас скажу об этом». Если у тебя нет решимости, ты сам для себя не решил, нужно тебе это или нет, то собеседник это почувствует. Без внутренней решимости отказ либо не удастся, либо будет неполноценен.

Теперь необходимо сказать «НЕТ» вслух. Активно используй местоимение «Я». Это придаст твоей речи уверенности. Необходимо говорить чётко и уверенно. Краткое и четкое обоснование - признак уверенности. Агрессивный отказ вообще не содержит обоснования, неуверенные люди начинают с обоснования, увязают в нем, и, в конечном счете, вообще забывают произнести ключевое слово «НЕТ» Существует несколько приемов, как сказать «НЕТ» и не обидеть человека. Используй каждый в зависимости от

ситуации.

НАЗОВИ ПРИЧИНУ ОТКАЗА. Можно сразу прямо назвать причину отказа. Например, сказать: «Я бы с удовольствием, но…» или «Меня это не устраивает, потому что…» «Мне это не приятно», «Меня это не интересует» и т.д. Причина может быть не совсем правдивой. Она должна быть лёгкой для восприятия.

СМЕНИ ТЕМУ. Можно сменить тему, переключиться с неприятной темы на другое событие. Например сказать: «Да, а кстати …». Однако переход не должен быть слишком резким. Можно уронить что-нибудь, налить чаю, ухватиться за слова собеседника. Стоить помнить, что данный приём не срабатывает, когда вопрос задан так, что требуется ответить или «ДА», или «НЕТ».

ОТКАЖИ В ВИДЕ КОМПЛИМЕНТА. Если ты не хочешь обидеть человека, но и не хочешь с ним соглашаться, тогда построй свой отказ так, чтобы он стал комплиментом. Похвали предложение и сделай вид, что тебе очень досадно, что именно сейчас ты не можешь это сделать по не зависящим от тебя причинам. Можно употребить такие фразы как «Прекрасная идея, но…», «Ты такой умный и чуткий, что прекрасно понимаешь…». Учти, что комплименты должны быть искренними. Нужно самому верить в то, что говоришь.

УКЛОНИСЬ ОТ ОТВЕТА ИЛИ ПОШУТИ. Очень удобно уклониться от ответа. Например, если ты сомневаешься, согласиться тебе или нет. Лучше сказать «Я подумаю…», «Посмотрим…», «Может быть…», «Постараюсь». И, конечно, хороший необидный отказ может прозвучать в виде уместной шутки. Чтобы добиться нужного эффекта, иронизировать нужно по-доброму.

Теперь настало время выслушивания претензий (если они будут). Лучше молчи. Перебивать разозленного человека – только злить его еще больше и затягивать разговор. Человек, которому ты отказываешь, может давить на твою жалость: «Без тебя у меня не получится», «Как ты этого не понимаешь» и т.д. Может реагировать агрессивно: «Вот ты какой», «Ты пожалеешь об этом…». Главное, не раздражайся, молчаливо слушай и настаивайте на своем – говори уверенно и твердо «НЕТ». Ни в коем случае не оправдывайся!

Затем необходимо опять повторить отказ. «Я понял тебя, но я не могу, потому что …». Психологи считают, что необходимо 3 раза повторить свой отказ, для того, чтобы собеседник наконец-то понял, что ты отказываешься от его предложения. Так что наберись терпения.

А теперь можно потренироваться говорить «НЕТ». Поручи своему другу, знакомому, близкому человеку намеренно приставать к тебе с просьбой. Пусть он не только к тебе пристаёт, но и следит за твоей речью, поведением и сам выражает разную реакцию (обиду, злость). Ты должен выдерживать все, что прочитал, то есть четко без эмоций отказывать.

Формула отказа выглядит так: «Я» + «ОТКАЗ»+ «ЧЕТКОЕ И УВЕРЕННОЕ ОБОСНОВАНИЕ». Взгляд не эмоциональный, лучше глядеть на точку между глаз. Твои глаза и не убегают от взгляда, но и не смотрят в глаза, возможно, обиженному собеседнику. Состояние спокойное. Если не получится, повтори упражнение снова.

У тебя все получится! Со временем ты сам заметишь, как у тебя все проще и легче получается отказывать. Поверь, ты станешь не только счастливее и уверенней в себе, но и сможешь сам управлять своей жизнью, а не идти на поводу у других.

Надеюсь, тебе помогут мои советы!
Желаю удачи, дорогой читатель!

Автор - Людмила Голубева (Рогожина)
Источник