|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уметь отказывать — это одно из важнейших умений человека. Часто мы чувствуем себя по-настоящему несчастными всего лишь оттого, что не умеем сказать «Нет!» тогда, когда это действительно необходимо. Психологи определили, что не умеют отказывать те из нас, для кого особенно важно мнение окружающих о вас самих и о том, что вы делаете и чего не делаете. Такие люди продолжают, во вред самому себе и своим близким, выполнять чужие поручения и чужую волю.**  **Как научиться говорить «нет»**  Шаг 1. Важность умения отказывать. Просто подумай о себе**.** Каждый раз, когда ты будешь стоять перед дилеммой, подумай о близких людях, о своем собственном времени, о своих силах и обязанностях, которые ждут. Взвесь все за и против, чтобы понять, какие цели преследует человек. Оцени пользу, которую можешь извлечь именно ты. Это нормально, это не делает тебя эгоистом и плохим человеком.  Иногда отказывать другим – это правильный поступок. Конечно, речь идет не об отказе маме помочь с ужином или отказе убраться в комнате. Нужно уметь сказать «нет», когда тебя просят поделиться какой-то вещью, а ты не хочешь или не можешь. Когда просят сделать что-то плохое. Когда заставляют делать то, что тебе не нравится или не подходит.  Например, если у тебя аллергия на определенный продукт, ты должен уметь в гостях говорить «нет», если тебе предлагают блюдо с ним.  Шаг 2. «Нет» - это не просто слово. Это принцип!  Это не только слово, но и твердый принцип. И отказывать надо с твердостью в голосе, прямо смотря собеседнику в глаза. Поза должна выражать уверенность в себе.  Шаг 3. Повторять нормально!  Часто люди, которые хотят что-то от тебя | добиться, начинают настаивать. Настаивать они могут по-разному. Кто-то ноет и жалуется, как ему плохо. Кто-то давит и требует. Кто-то просто монотонно просит, и просит, и просит. Кто-то подкупает и обещает какие-то приятности.  Поэтому иногда необходимо повторить «нет» несколько раз. Нужно уметь отказывать до тех пор, пока от тебя не отстанут. И даже если собеседник делает вид, что не слышит тебя, ты не обязан идти ему на уступки.  Шаг 5. Отказы не мешают дружбе!  Отказать – это не значит предать человека или его дружелюбное отношение. Когда дело касается дружбы, ты должен понимать, что это светлое чувство строится на добровольных отношениях. Когда одному хорошо, а другому плохо – это не про дружбу. Это про подчинение или использование.  В дружбе все взаимно. Один помогает другому, другой помогает первому. Но если ты не можешь помочь, то ты вправе отказать, и друг может тебя понять. Друзья прислушиваются друг к другу и учитывают желания друг друга.  Если ты часто слышишь: «Если ты мне не дашь свой телефон, серёжки, не пойдёшь со мной…, то я больше с тобой не дружу» - есть повод задуматься, а дружба ли это?  Шаг 6. Умение называть вещи своими именами.  Старайся не только отказывать, но и аргументировать свою позицию. Объясни, что именно не нравится тебе в той просьбе, с которой к нему обращаются.  Например:  «Я не буду убирать за тобой мусор, потому что это ты его оставил». «Я не буду класть кнопку на его стул. Он мне тоже не нравится, но делать так неправильно».  «Да, учитель ушел и оставил деньги на столе. Мы одни в классе, никто не узнает, что это мы их взяли. Но это воровство, а меня учили вести себя  правильно». | «Да, взрослые курят, но только те, кто не думает про своё здоровье». «Мне не нравится запах табачного дыма».  Шаг 7. Умение сказать «нет» и безопасность.  Помни, что слово «нет» увеличивает личную безопасность. Отказ – это не трусость. Иногда для отказа нужно больше храбрости, чем для согласия. Особенно если идешь на противостояние с большой группой людей. Отказ не сделает тебя одиноким, ведь у тебя всегда близкие люди, другие родственники и настоящие друзья, которые будут уважать тебя за то, что ты имеет свое мнение.  Не бойтесь обидеть кого-то своим отказом. Анатолий Алексин в одной из своих замечательных книг писал: «Если друга можно потерять, значит это не такой уж и друг». В данной ситуации можно сказать практически то же самое: если человек, просящий тебя об одолжении, не способен войти в твоё положение и понять причину отказа, то это очень ярко иллюстрирует его истинное к тебе отношение.  Ты не сможешь быть хорошим для всех. Способность сказать «нет» имеет огромное значение для каждого человека. Это служит всем знаком: «Я человек, я личность. У меня есть свои интересы, свой собственный взгляд, своё мнение, потребности, вкусы, предпочтения, которые столь же важны для меня, как и Ваши для Вас. И я не позволю никому управлять собой, я могу за себя постоять». Когда ты говоришь «нет», ты обозначаешь границы своей независимости. |
| **УМЕЙ сказать: «НЕТ!»**   * Когда тебе предлагают совершить недостойный поступок; * Когда тебе предлагают попробовать что-либо запретное; * Если тебе предлагают поехать куда-либо, предупреждая, чтобы ты об этом никому не говорил; * Когда незнакомые или малознакомые люди приглашают тебя к себе в гости, на дискотеку, в клуб; * Когда тебе предлагают «хорошо» отдохнуть вдали от взрослых, родителей; * Если незнакомые люди предлагают подвезти тебя на машине или показать им дорогу, сидя в машине; * Когда тебе предлагают на улице купить какой-либо товар по дешёвой цене, сыграть в азартную игру, обещая большой выигрыш; * Когда предлагают погадать с целью узнать будущее;   **ПОМНИ, что во многих случаях умение сказать «нет» - это проявление не слабости, а собственной силы, воли и достоинства!** | **20 способов сказать «НЕТ!»**   1. Не похоже, чтобы мне стало от этого   хорошо.   1. Я не собираюсь травить организм. 2. НЕТ! – я не хочу неприятностей! 3. Когда мне понадобится это, я дам тебе знать. 4. Я не хочу расстраивать своих родителей. 5. Я таких вещей боюсь. 6. Когда-нибудь в другой раз. 7. Эта дрянь не для меня. 8. НЕТ, спасибо, у меня и так хватает неприятностей с родителями. 9. Я за витамины! 10. Я и без этого превосходно себя чувствую. 11. НЕТ, спасибо, у меня может быть аллергическая реакция. 12. НЕТ, мне понадобятся все мозги, какие есть. 13. НЕТ, спасибо – это опасно для жизни. 14. Ты с ума сошёл? Я даже не курю сигареты. 15. НЕТ! Я пробовал и мне не понравилось. 16. Мне не хочется умереть молодым. 17. НЕТ! В будущем я хочу иметь здоровую семью. 18. Я хочу быть здоровым. 19. Это мне ничего не даст.   222731  Минская область, Дзержинский район,  д. Станьково, ул. Парковая, 10 А  телефоны: 4-73-62 – директор,  7-70-17 – заместитель директора  7-47-65 – секретарь  7-46-81 – заведующий сектором  профилактики и комплексной реабилитации | **Государственное учреждение образования**  **«Дзержинский районный социально-педагогический центр»**  F:\2021 год\БУКЛЕТЫ\scale_1200.jpg  **Заведующий сектором профилактики и комплексной реабилитации**  **Свиридова Л.П.**  **Станьково**  **2021** |