**Памятка на тему: "Учимся говорить "НЕТ"**

(информация для несовершеннолетних и всех заинтересованных)



 Иногда непросто сказать «нет», особенно если с просьбой обращаются близкие люди. Это маленькое слово имеет большой вес, и часто от него многое зависит. Уметь отстаивать свои интересы, свою жизненную позицию, делать правильный выбор, исходя из своих собственных приоритетов – это жизненно необходимый навык. Сказав «нет» тому, что не принимает твоя душа, что для тебя не имеет значения, что для тебя не ценно, ты говоришь «да» другим, лучшим моментам и возможностям.

 Давайте разберёмся, почему нам так трудно сказать **«нет»:**

* *страх* (обидеть, огорчить, испортить отношения, потерять уважение, потерять любовь, быть отвергнутым, получить отказ на свою просьбу, показаться бестактным, грубым и др.);
* *стыд, вина*(ты старался, а помочь не удалось или у тебя не хватает времени выполнить просьбу и др.);
* *неуверенность в себе*;
* *низкая самооценка*.

 Надо понимать, что безотказное поведение не приносит ничего хорошего, ведь ты жертвуешь:

* своим временем, решая чужие проблемы и удовлетворяя чужие просьбы;
* своими силами, тратя их на то, что тебе не нужно;
* своей энергией, которую можно было бы направить на реализацию своих талантов и истинных желаний;
* своими потребностями;
* иногда и своим здоровьем.

***А ради чего? Мнимой дружбы, близости..?***

Нет, никто не говорит, что делать добрые дела, помогать близким не стоит, но надо помнить о том, что не каждая помощь идет во благо и что на каждого **«*безотказного*»** найдётся свой ***«манипулирующий»***, свой ***«кукловод»***, который знает, как склонить «безотказного» (бесхарактерного, безвольного) в своём направлении и на какие «кнопки» нажать, чтобы получить желаемое, не то, что хочешь **ТЫ**, а то, что хочет **ОН**. Уверена, что отказ не повлияет на *искреннюю* симпатию, *искреннее*уважение, а всё остальное — манипуляция. Человек способный реально оценить ситуацию, никогда не обидится и не прекратит общение, если правильно и вежливо отказать ему в просьбе, объяснив, почему не можешь её выполнить.

Делая то, что тебе не хочется, ты начинаешь чувствовать нарастающее раздражение, злость, обиду, неприятные ощущения, опустошение, эмоциональное истощение… Тебе это действительно нужно? Для чего?

У каждого человека, в любом возрасте, есть ощущение собственных границ, это те пределы, за которые переходить не стоит, это твои внутренние приоритеты, это то, что очень важно для тебя. Здорово, когда человек может чётко обозначить окружающему миру свои ценности, свою личную территорию, свои личные границы, защитить себя и «своё», но есть и те, кому сложно это сделать. Поэтому сегодня мы будем учиться говорить **«НЕТ»**.



***Учимся вежливо отказывать:***

1.Показать своё отношение или выразить свои чувства к данной ситуации («Мне это не интересно», «Мне не нравится твоя настойчивость», «К сожалению, у меня сейчас нет на это времени» и др.).

2. Подобрать правильные слова. Советую использовать «Я — сообщения» - это предложения, которые начинаются со слов «я», «мне», «для меня»: «Я хотел бы...», «Мне приятно, но...», «Для меня важнее сейчас...».

3. Привести факты, озвучить причины отказа. Не придумывать, не оправдываться. Если у тебя нет желания и времени, так и скажи, собеседнику следует уважать и твои интересы. «Я не буду этого делать, потому что считаю, это навредит моему здоровью и вообще я за ЗОЖ!»

4. Чётко, уверенно, твердо, но без агрессии, произнести слово «Нет». Если собеседник не совсем тебя понял, можно смело развернуться и просто уйти.

5. Старайся добиться взаимопонимания. Отказ может привести к конфликту в тех случаях, когда после слова «нет» появляется неясность, чувство недосказанности. Поэтому очень важно разъяснить свою позицию, и открыто говорить о том, почему ты не хочешь этого делать. Такая открытая прямая коммуникация — главный ключ к тому, чтобы научиться правильно отказывать и правильно принимать отказ другого.

6. Предложи альтернативу, так собеседник почувствует свою значимость для тебя и обид не будет.

7. Скажи комплимент, или похвали, это поможет избежать конфликта. Например, можно сказать: «Идея хорошая, но вечером в пятницу я собрался сходить в кино», или «Мне очень приятно, что ты мне доверяешь, но...». Меньше извиняйтесь, больше благодарите: «Спасибо, что пригласил, но...», «Спасибо, что рассказал, но...»

8. Если просящий начинает настаивать и уговаривать, выслушай его и повтори, почему не станешь выполнять то, что он хочет.

***Когда обязательно надо уметь сказать твёрдое, уверенное «НЕТ»:***

* тебе предлагают совершить правонарушение, или бесчестный, безнравственный поступок;
* тебе предлагают попробовать запрещенные вещества (наркотические средства, психотропные вещества);
* тебе предлагают посетить незнакомое место и при этом никому не говорить, куда ты собираешься пойти;
* тебе советуют малознакомые люди заработать много денег, не говоря о способах заработка;
* тебя просит малознакомый человек передать пакет, сверток, посылку по определенному адресу или в определенное место;
* тебя приглашают к себе в гости малознакомые люди;
* тебе предлагают «хорошо» отдохнуть вдали от взрослых, вдали от родителей;
* тебе предлагают на улице купить товар «по дешёвке», или сыграть в азартную игру, обещая при этом большой выигрыш.

***Что значит говорить «НЕТ» это значит?:***

* найти себя и завоевать уважение окружающих;
* стать независимым;
* добиваться поставленных целей;
* уделять достаточно времени на своё развитие, свои потребности, свои желания и предпочтения.

***Живи в гармонии с собой!***



Составил: социальный педагог МБУ ДО «ЦРДМ» : Горькова О.А.