**Умей сказать «НЕТ»!**

Умение отказывать – одно из важнейших умений человека. Очень часто, и взрослые, и дети - чувствуем себя плохо, от того, что не можем сказать «нет», когда это действительно необходимо.

Это может касаться бытовых вопросов, как например, дать деньги в долг и так же может касаться более опасных предложений, особенно для детей и подростков.

****

**Почему так сложно сказать: «Нет!»?**

Люди часто не хотят портить отношения с друзьями. Мы думаем, что, отказав, мы потеряем друга или компанию друзей.

Еще мы боимся показаться слабыми и потерять уважение у «авторитетов».

Как правило, плохо умеют отказывать те, кому особенно важно мнение окружающих о вас самих. Тогда мы продолжаем, во вред самому себе и своим близким, выполнять чужие поручение или что-то делать опасное для своего здоровья или здоровья окружающих.

**Ситуации, когда стоит сказать: «НЕТ»**

·        Когда тебе предлагают недостойный поступок

·        Угрожают вашему здоровью или здоровью окружающих

·        Правонарушение

·        Противоречит вашим убеждениям

·        Вызовет осуждение любящих вас людей

**Примеры ситуаций, когда стоит сказать: «НЕТ»:**

·        Предлагают кого-то обидеть, издеваться, избить (насилие, буллинг)

·        Зовут в опасные места

·        Предлагают сигареты, психо-активные вещества, наркотики

·        Предлагают совершить правонарушение (кража, разбой, убийство)

·        Предлагают вступить в сомнительную организацию

·        Предлагают сделать что-то против людей и Родины

В наше время детям надо быть готовым к возможному давлению со стороны сверстников, группы или взрослых, которые могут подстрекать на неблаговидные поступки и действия. И надо уметь говорить «нет»!

Давление может быть оказано через похвалу, лесть, шантаж, подкуп, уговоры, угрозу, обман и даже угрозы и запугивание. Люди могут быть дружелюбны и агрессивны.

**Предложения могут поступать как при личной встрече, так и онлайн.**

Есть несколько видов ОТКАЗОВ, которые могут помочь отказать в различных ситуациях и спасти свою жизнь и даже жизнь других людей.

Итак, если ты замечаешь, что тебе трудно отказать другим, и при этом ты действуешь в ущерб себе, то давай исправляться и тренироваться. Есть несколько способов, как сказать **«НЕТ»** и никого не обидеть. 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.

**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 неприятно», «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.

Главное, не раздражайся, молчаливо слушай и настаивай 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.

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.

**Помни, что во многих случаях умение сказать «НЕТ» - это проявление не слабости, а собственной силы, воли и достоинства!**