**Стесняюсь говорить «нет»**



Как ни странно, но говорить «нет» сложнее, чем соглашаться на просьбы и предложения, а потом выполнять их. И это проблема: растрачивая себя на чужие желания, на то, что не нравится и неинтересно, ты лишаешься времени и сил для личных намерений.

Обратившаяся в службу Телефона доверия восьмиклассница Светлана тоже страдает от безотказности:

*«Друзья и родственники часто обращаются ко мне с просьбами – я всем помогаю, а на свои дела иногда не хватает времени. В классе все пользуются моими мыслями и знаниями. А еще я часто даю друзьям свои вещи, хоть мне бывает очень жаль отдавать их в чужие руки.  Как научиться говорить «нет»?».*

Психологи предложили Светлане подумать над мотивом своих поступков. Выяснилось, что она не хочет портить отношения с окружающими, а угодничество — проверенный способ получить их одобрение.

Стать для всех хорошей невозможно. Чувство самоценности не зависит ни от частоты выполняемых просьб, ни от редкости отказов.

Света считает себя доброй, и это, безусловно, хорошее качество, но…  должна быть грань между добротой и безотказностью. Помощь должна приносить пользу, а не вредить тем, кто ее оказывает.

Светлане необходимо [определить свои границы](https://telefon-doveria.ru/kompleks-geroya-kak-pomogat-drugim-ne-razrushaya-sobstvennye-granicy/) и научиться отказывать.

**Как говорить «нет»**

Отказ не означает, что ты не уважаешь и не ценишь человека, но помогать ему можно только при наличии возможности, желания и ресурсов.

* ***Начни отвечать отказом в тех ситуациях, где твое «нет» не станет виновником масштабных потерь.*** Выполни какую-то просьбу, но предупреди, что это в последний раз. Например, «я объясню, как решать задачу, но больше делать этого не буду – учись решать сам».
* ***Бери паузу.*** Чтобы по привычке не согласиться сразу, возьми время на раздумье. Велика вероятность, что просящий об услуге товарищ поищет альтернативные пути, а у тебя будет время взвесить все «за и против».
* ***Не объясняй подробно причины своего «нет»:*** манипулятор всегда найдет слабое место, чтобы заставить тебя изменить решение. Для отказа веских причин не требуется.
* ***Обозначай свою позицию в утвердительной форме***. Вместо озвучивания того, чего тебе не хочется, прямо скажи о том, чего хотелось бы. Например, вместо «*Это дело займёт слишком много времени, а мне не хочется его терять*», скажи: «*Сегодня я хочу отдохнуть и ни о чём не думать*».  Этим ты дашь понять, что к твоей жизни нужно относиться уважительно.
* ***Не считай себя виноватым.*** Довольно часто кажется, что, отказывая человеку в просьбе, ты его обижаешь. Это не так. Зачастую люди просто пытаются «сесть на шею», постоянно обращаясь с одними и теми же просьбами. Отказом ты будешь защищать свои приоритеты – время и достоинство.

**Потренируемся!**

***Тренируйся отказывать.***Встань перед зеркалом и представь, что к тебе обратились с не очень важной просьбой, так что самое время твердо и решительно сказать: «Нет». Продолжай повторять до тех пор, пока не будешь доволен.

Попробуй выглядеть спокойным и доброжелательным. Придумай подходящие формулировки отказа:

* «Извини, пока никак не могу»
* «Сейчас нет возможности, поговорим позже»
* «Это ты вполне можешь сделать сам, у меня тренировка»

***Отказывай сначала по мелочам.***Сложнее всего отказывать родным и близким, поэтому отрабатывай технику отказа на посторонних: продавцах, промоутерах, официантах, а на родных — по мелочам.

Конечно, каждую просьбу нужно рассматривать отдельно, но очень важно расставлять собственные приоритеты. Учись строить свою жизнь независимо от желаний других людей.

*Если что-то не получается — звони* *8 800 2000 122 — психологи Детского телефона доверия помогут тебе в этом разобраться!*