

## Тренинговое занятие " Умей сказать НЕТ"

Цель тренинга:

- формирование персональной ответственности каждого участника за собственное поведение в критических ситуациях;
- формирование умений противостояния попыткам манипулирования и способности к самостоятельному выбору;
- знакомство с неотъемлемыми правами личности и навыками уверенного поведения через умение отказывать

Есть такое маленькое слово «Нет!», но как бывает порой не просто его произнести. Почему? Чего мы боимся? Обидеть просящего? Показать черствым и подлым по отношению к нему? Стать отвергнутым? Потерять симпатии окружающих?

Одно из важнейших качеств человека - умение отказывать, т. е. уметь сказать: «Нет». Сколько раз Вам, иногда даже во вред себе и своим близким, приходилось выполнять чужие поручения, выполнять работу за других, общаться с неприятными Вам людьми? Сколько было случаев, когда Ваши близкие, друзья и коллеги просто «садились Вам на шею»? Сколько раз Вы чувствовали себя несчастными только лишь потому, что не смогли отказать, не смогли, постеснялись или побоялись сказать «Нет»?

В первую очередь не умеет отказывать тот, кто большое значение придаёт мнению окружающих о том, что он сделал и чего не сделал.

Если Вы не умеете говорить «нет», то другим людям будет нетрудно манипулировать Вами, заставляя Вас делать так, как нужно им. Часто возникают ситуации, при которых отказ более человечнее по отношению к окружающим, чем тщетные усилия выполнить их желания.

Например: такая ситуация, когда Вы точно зная, что не сможете выполнить просьбу, тем не менее, соглашаетесь, а затем ее не выполняете. Тем самым подводите или даже причиняете вред человеку, который на Вас надеялся. Вы не подвели бы его, если бы Вы не смалодушничили и сразу сказали ему, что не сможете выполнить его просьбу.

Научиться своевременно, говорить «Нет!» - важный этап в борьбе за самостоятельность мышления и поведения, за твердое следование своим

намерениям. Как только Вы откажете кому-то в первый раз, то увидите, насколько изменится к Вам отношение окружающих Вас людей. Вас просто начнут уважать, уважать как человека, умеющего говорить «Нет!», а это значит, что в дальнейшем к Вам будут обращаться только, когда Ваша помощь действительно необходима. И у Вас соответственно появится больше свободного времени.

Неумение сказать «Нет» может стать так же и большой психологической проблемой. Человек употребляет алкоголь во много раз больше, чем хочет, потому что не может отказать друзьям, раздает деньги в долг, не имея сил отказать в просьбе, выполняет массу ненужной ему работы по той же причине.

Если Вы никому не отказываете, это еще не значит, что Вы действуете им во благо. В конце концов, страдаете оба: один - от обманутых надежд, другой - от ощущения беспомощности и укоров совести, а нередко еще и от чувства вины. Не бойтесь обидеть кого-то своим отказом, если даже это и близкие Вам люди. Однако всегда найдутся люди, которые будут проявлять настойчивость, чтобы добиться Вашего согласия сделать то, что Вам не хочется делать. Они будут пытаться манипулировать Вами, то есть сыграть на Ваших чувствах и эмоциях: вызвать у Вас жалость – Ты меня очень расстроишь, сыграть на Вашем самолюбии – Ты такой хороший, добрый, порядочный, благородный... Ты не сможешь мне не помочь, постараться принизить Ваше достоинство – Да ты просто трус, ты бы сделал, но ты боишься, или шантаж – Если ты мне не поможешь, ты мне больше не друг.

Не реагируйте на попытки манипуляторов, пытающихся вовлечь Вас в сети манипуляции. Поблагодарите их за оказанное Вам доверие, и скажите: «Нет!», исключив какие-либо высказывания, унижающие их достоинство. Не оправдывайтесь и не объясняйте, почему Вы не желаете это делать. Вы не обязаны ни перед кем отчитываться.

«Если друга можно потерять, значит это не такой уж и друг». А. Алексин

Если человек, просит Вас сделать то, что Вам не по Душе, а сам не способен войти в Ваше положение и понять причину отказа, то это очень ярко показывает его истинное отношение к Вам.

Вы не сможете 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 Вы говорите «нет», Вы обозначаете границы своей независимости. Желания, нужды и потребности других людей находятся за этими границами. А внутри, Ваша территория - Ваши собственные потребности и желания. Одна из причин того, что Вам трудно охранять собственные интересы, может состоять в том, что Вы ставите на первое место интересы других людей, или их мнение о Вас, что Вы обязаны, должны, что скажут люди и т. п., а заботу о себе считаете проявлением эгоизма.

Обычно тяжело сказать слово «нет» людям, у которых низкая самооценка. Они чувствуют себя недостойными давать отпор окружающим. Они считают, что не имеют права устанавливать границы территории своего «Я». Они боятся, что, отказав кому-нибудь, они могут потерять работу, друзей или испортить отношения с близкими, друзьями, коллегами, руководством. Такие люди надеются, что, будучи покладистыми и жертвуя собой ради других, не обидят и не рассердят окружающих, забывая или не зная, что самопожертвование не всегда бывает оправданным, а нередко влечет за собой ещё большую массу трудностей, проблем и неприятностей для их самих.

И, если даже Вы кого-то и не устраиваете, это не является оценкой того, хороши Вы или плохи, достойны любви или нет.

Если своевременно не ограничить свою личную территориальную целостность, то Вас постоянно будут использовать другие, для своих целей. Каждый может тратить Ваше время или потеснить Вас. Вы тратите свое время и силы ради тех, кто не дает Вам взамен ничего полезного. Часто простое слово «НЕТ» - это все, что необходимо для установления границ территории Вашего «Я». Вы не обязаны никому объяснять причины отказа. Вам нет нужды извиняться. Чем проще отказ, тем он убедительней и конструктивней. Ваш отказ, произнесенный любезным, но уверенным тоном, даёт понять, что Вы отвергаете не самого человека, а только его просьбу.

Будьте чуткими к истинным потребностям, неумолимыми к слабостям, свободными в принятии решения, непреклонными в исполнении этого решения, желая людям добра, не идите у них на поводу. Научитесь говорить «Нет!» - станете свободными в своем выборе! Станьте хозяином своей судьбы! Перестаньте быть заложниками собственных комплексов.



#### Подождите

Первый простой способ заключается в том, что вы откладываете момент принятия решения на небольшой период. Если, например, ваш коллега по работе просит о каком-то одолжении, а вы чувствуете, что сейчас совсем не готовы его выполнить, попросите «тайм-аут» для решения просьбы. Тем самым вы выиграете для себя время. Возможно, уже завтра коллега самостоятельно решит свою проблему. Либо у вас появится время, и вы сами захотите помочь.

#### Границы ваших возможностей

Второй способ сказать «Нет» — обозначить границы своих полномочий и возможностей. Иногда тяжело выполнить чью-то просьбу ввиду того, что она вам явно не по силам. В таком случае сразу дайте четко понять, что вы не тот человек, который нужен просящему. Если вы знаете того, кто сможет ему помочь, обязательно порекомендуйте его. Тем самым вы и реально поможете, и не взвалите на себя неподъемную проблему.

#### Отказ в виде комплимента

Если вам не хочется обижать просящего, но и помочь не можете, преподнесите свой отказ как комплимент. Используйте такие фразы, как: «Мне очень приятно, что ты обратился ко мне, но...», «Прекрасная идея, но...», «Отличная мысль, но...». В этом случае вы должны учесть, что такие комплименты должны быть абсолютно искренними и вам нужно самому в них верить. Также, отказывайтесь вежливо, в дружелюбной манере. Грубость и агрессия здесь совсем неуместны.

Расскажите о причине отказа

Иногда достаточно только объяснить людям причину вашего отказа. И не нужно вдаваться в сотню подробностей, достаточно одной, но веской причины. Многим людям действительно невдомек, почему им могут отказать и они легко обращаются за помощью. Например, если ребенка в детстве сильно баловали и ни в чем не отказывали, ему сложно поверить в то, что кто-то может сказать ему «Нет». В этом случае используйте такие фразы, как «Я бы с удовольствием, но...», «Очень хочу тебе помочь, но...» и так далее. Не нужно придумывать какие-то фантастические истории, ведь у каждого из нас легко найдется достаточно веских причин сказать «Нет».

Просто скажите «Нет»

Когда у вас просят о чем-то сложном, вы можете просто сказать «Нет», а не выдумывать сложные варианты отказа. Вы будете изумлены, но в большинстве случаев реакция просящего даже наполовину не так ужасна, как вы могли себе представить. Единственное, что вам нужно – это внутренняя решимость отказать. Вы должны самого себя спросить: «А чего я хочу, мне это надо?». Без внутренней решимости отказать вы не убедите просящего, а с ней – он вполне может вам ответить «Ну нет, так нет» и ни капельку на вас не обижаться.

Да, люди должны помогать друг другу, но эта помощь не должна превращаться в эксплуатацию одних другими. Отказывайтесь только тогда, когда действительно не можете помочь. Или чувствуете, что вас хотят поэксплуатировать.

А научившись говорить «Нет», у вас появится больше времени для самого себя и тех вещей, которые по-настоящему важны лично для вас!

Игра «Умей сказать «Нет!»

Технология проведения этой игры способствует выработыванию навыка сознательного отказа от манипулятивных предложений и отстаивания своего решения.

Тренер предлагает разделить на группы по пять - шесть человек. Группа делится на «режиссеров» и одного «актера». Тренер предлагает несколько ситуаций на выбор:

Ситуация 1: Вы хотите уйти из компании, а друг продолжает занимать вас разговором. Вы говорите...

Ситуация 2: Друг просит одолжить ему автомашину, а вы считаете его плохим водителем. Вы говорите ему...

Ситуация 3: Друг занял у вас деньги, и все время забывает вернуть. Вы заявляете ему...

Ситуация 4: В компании знакомые уговаривают вас выпить, но вам не хочется. Вы отвечаете...

Ситуация 5: Вас совестят друзья за то, что вы не хотите идти с ними в незнакомую компанию. Вы отвечаете...

Исполняющему роль «актера» в предлагаемых ситуациях нужно продемонстрировать неуверенный, уверенный и агрессивный ответы. Например, на предложение пойти в ночной клуб неуверенный ответ может звучать так: «Спасибо за приглашение, я бы с удовольствием, да вот обстоятельства, понимаете ли»; уверенный - «У меня сегодня другие дела»; агрессивный - «Я уже сказал, что не пойду! И не заставляйте меня дважды повторять эту фразу!»

«Режиссерам» необходимо внимательно следить за невербальными процессами, сопровождающими высказывание «актера»: поза, тонус мышц, жестикация, взгляд, интонация, скорость речи и т.д.

После первого ответа «актера» (допустим, неуверенного) «режиссеры» начинают корректировать невербальные составляющие, чтобы ответ по всем параметрам отражал неуверенность. Допускается подходить, менять позу,

осанку, говорить какими жестами, интонацией лучше сопровождать ответ. Так репетируют да тех пор, пока «актер» не научится правдоподобно выражаться. То же делается с уверенным и агрессивным ответами.

Тренер: Итак, всегда есть способ отказать, если вы не хотите что-то делать. А как научиться говорить «нет» тем, кто предлагает вам наркотики?

Участникам предлагается высказать свои варианты, которые записываются на доске. Затем тренер предлагает свои формулировки, например:

1. Назови причину, скажи тем, кто тебе предлагает, почему не хочешь принимать наркотик: «Я знаю, что это опасно для меня», « Я уже пробовал, и это мне не понравилось».
2. Будь готов к различным видам давления. Люди, предлагающие наркотики, могут быть дружелюбны или агрессивны. Будь готов уйти или сделать что-нибудь, что могло бы уменьшить давление. Например, пригласи друзей принять участие в беседе. Соблазнитель, скорее всего, уйдут.
3. Сделай это просто для себя. Ты не должен объяснять всем свои причины.
4. Имей какое-нибудь дело. Если ты занят, это уже будет причиной для отказа от наркотиков. Даже если ты скажешь, что всего-навсего собираешься пойти поесть, то это уже возможность избежать ситуации, когда ты под «нажимом».
5. Избегай ситуаций. Ты ведь можешь знать, кто употребляет наркотики, в каких местах они собираются. Старайся быть подальше от этих мест, от этих людей.
6. Дружи с теми, кто ведет здоровый образ жизни. Твои настоящие друзья не будут заставлять тебя принимать наркотики, и не будут делать этого сами.

"Скажи нет" (30 мин.)

Участники садятся в круг. Им дается задание придумать 10 вариантов отказа от принятия наркотика и 10 вариантов предложения его попробовать. Работа в парах. Один участник - предлагает другому употребить наркотик. Другой участник - отказывается. Отказ должен быть тактичным, но твердым. Время, отведенное на работу пары - 3 минуты.

Обсуждение

Легко ли было подобрать достойные слова для отказа. Какие из произнесенных вариантов были самыми эффективными отказами? Как себя чувствовали участники в роли уговаривающего и отказывающего? Какие еще формы отказа существуют?

АЛГОРИТМ ОТКАЗА:

1. Я – сообщение + отказ + аргумент + встречное предложение

(«Мне приятно, что ты меня пригласил + но я не могу пойти + так как у меня важная встреча + пойдем лучше в кино завтра!»)

2. Встречный вопрос + отказ («Ты думаешь мне не хочется пойти + хочется, но не могу!»)

3. Анализ ситуации, почему группа хочет, чтобы ты согласился с предложением («Вам, наверное, интересно узнать мои музыкальные вкусы?»).

Упражнение с элементами тренинга. Игра «Откажись по-разному».

Я буду бросать вам мяч, и поймавшему делать нежелательное предложение (например: отправиться в тундру, погулять). Вам необходимо выразить отказ по-разному.

Анализ. Все молодцы, творчески подошли к рассмотрению непростых ситуаций.

Как вы чувствовали себя в момент, когда я на вас оказывала давление?

Как вы ощущали себя в момент отказа от моих предложений?

Проще ли вам было говорить "нет", зная алгоритм выхода из ситуации?

9 способов сказать «нет»

Не торопитесь с ответом	Прежде чем ответить на чью-то просьбу, выдержите небольшую паузу. Вы можете попросить собеседника повторить ее еще раз, чтобы у вас было несколько секунд на обдумывание. Или скажите: «Дайте мне подумать...», сверьтесь со своим календарем или
-------------------------	---



	<p>планом работы, чтобы это дало вам время подготовиться и сказать «нет»</p>
<p>Не извиняйтесь слишком много</p>	<p>Извиняйтесь лишь тогда, когда вы действительно считаете это нужным и уместным. У многих уже вошло в привычку слишком часто повторять слово «извините». Начинайте предложения с фраз: «К сожалению...» или «Боюсь, что...», но только когда это необходимо</p>
<p>Будьте лаконичны</p>	<p>Избегайте длинных, многословных объяснений, почему вы не можете что-то сделать. Простой фразы «Сегодня не получится» будет вполне достаточно. Полезными могут оказаться следующие обороты — конечно, когда их произносят с дружеским участием, теплотой и искренним сожалением: «Мне очень жаль, но я не могу это сделать». «К сожалению, у меня просто нет на это времени». «Извините, сегодня не получится». (Иногда «извините» вполне уместно.)</p>
<p>«Зеркальте» поведение собеседника</p>	<p>В этом случае вы зеркально отражаете, о чем и как вас попросили, но все равно завершаете фразу отказом. Говорите в дружеской манере и с сожалением, смотрите собеседнику в глаза.</p> <p><i>Вы:</i> «У меня нет времени после обеда, чтобы помочь тебе с отчетами».</p> <p><i>Коллега:</i> «Но я хотел начать заниматься этим сегодня».</p> <p><i>Вы:</i> «Я понимаю, что ты хотел приступить к этому, но сегодня после обеда у меня не получится».</p> <p><i>Коллега:</i> «Но мне нужно закончить все на этой неделе».</p> <p><i>Вы:</i> «Я понимаю, что тебе нужно закончить на этой неделе, но помочь тебе сегодня после обеда я не смогу»</p>
<p>Техника заезженной</p>	<p>Очень важно настаивать на своем отрицательном</p>

пластинки	решении, так как обычно собеседник старается заставить вас изменить его. Особенно хорошо это удается детям! Полезным приемом в данном случае для вас может оказаться техника заезженной пластинки: просто мягко повторяйте свой отказ, как бы собеседник ни пытался на вас давить
Объясните причину отказа	В этом случае вы кратко объясняете истинную причину вашего «нет». Делайте это, только если хотите или если это необходимо. Вы не обязаны объяснять свои действия всем, кто что-то у вас просит. «Я не могу сегодня помочь вам с отчетом, потому что после обеда у меня деловая встреча». «У меня нет времени на это, потому что я буду занят с посетителями»
Предложите выполнить просьбу в другой раз	В этом случае вы говорите «нет» сейчас, но, возможно, соглашаетесь выполнить просьбу позднее. «Я не могу помочь тебе сегодня, потому что я весь день на встречах, но, возможно, у меня найдется свободное время завтра».
Попросите дополнительную информацию	Это не окончательный отказ, в данном случае возможны обсуждение, компромисс или отказ в дальнейшем. «Насколько подробным должен быть отчет?» «Вы можете начать без меня?»
Попросите время на принятие решения	Никогда не бойтесь просить время, чтобы все обдумать. «Мне нужно свериться со своим рабочим расписанием, после этого я вам отвечу». «Я не могу ответить сейчас. Я перезвоню позже»

- к типовым ситуациям готовьтесь заранее. Если вы предполагаете, что здесь будут, например, продавать что-то вам не нужное, подготовьте свои ответы заранее. И с удовольствием скажите: "Нет, благодарю вас!" Всегда проще

говорить Да или Нет, если ситуация у вас уже обдумана, обдумана заранее. Вполне возможно, в какой-то ситуации вы не успели учесть все обстоятельства и согласились там, где надо было все-таки отказать. Что делать? Не вините себя, скажите себе "Ошибочка!" и запишите в своей памяти на будущее: "На будущее, в аналогичной ситуации я отвечу так, такими словами и с такими интонациями". Проговорите свой отказ вслух, добейтесь нужной интонации - и порадитесь, какой вы умный (умная). Постепенно количество ситуаций, к которым вы вполне готовы - увеличится.

Многим мешает то, что они в принципе не умеют принимать решения. Вот как сказать Да, если сам не уверен в своем ответе и боишься своего же желания? А как сказать Нет, если все-таки хочется? Только когда вы определитесь внутри себя, со своим внутренним Да или Нет, вы можете уверенно сформулировать это вслух. Тренируйте определенность в принятии решений.

Если вы решили сказать НЕТ, ваш отказ должен звучать естественно, без лишнего напряжения. Если у вас пока это не всегда получается, учитесь отказывать шутливо.

Важно: разберитесь со своими убеждениями. Многим людям становится не по себе от одной только мысли, что придется кому-то отказать. Ну и зря. Вполне нормально, что ваши планы и чьи-то желания будут не стыковаться, и когда-то отказать, сказать "нет" - совершенно нормально и естественно. Нельзя отвечать утвердительно на любую просьбу. Пытаясь удовлетворить все пожелания, вы закончите тем, что не будет ни одного человека, довольного вашими действиями, к тому же вы потеряете контроль над своим временем и пространством. Когда-то отказывать - совершенно естественно, никакого криминала здесь нет, и это лучше, чем обман или уваливание.

Приучайте себя к честности. Честность действительно не всегда удобна, но не зря говорят: "Честность - лучшая политика". Действительно, услышать ясное "Нет" не так обидно, как понять, что тебя обманывают. Если вы сейчас будете уваливать, а затем, пообещав, не выполните своих обещаний, это тоска и для вас, и для вашего собеседника.

Собеседнику будет понятнее ваш отказ, если вы дадите ему какое-нибудь простое обоснование. "Прости, я занят". "Нет, на это время у меня другие планы". Кстати, "Не хочу" - это настоящее серьезное обоснование. Если вы правда прислушались к себе и поняли, что вы - не хотите, то так и обоснуйте. "Нет, не пойду. Не хочу". Важно - вы не оправдываетесь, а только делитесь с собеседником тем, что у вас в жизни или на душе. Король и королева - не оправдываются. Если будут вопросы "Почему не хочешь?", глядя в глаза и наблюдая реакцию, спокойно объясните: "Не хочу, потому что мне это не интересно". И все. Какие еще вопросы?

Еще более красиво с вашей стороны, если, отказывая, вы успеете подумать о том, как вы можете человеку помочь. Вас приглашают в кино, вам не интересно. Можно просто сказать нет, а можно поискать вариант, как помочь замечательному человеку рядом с вами. "Подумай, может с тобой кто-нибудь еще соберется? У нас ведь кто-то еще хотел посмотреть этот фильм!"

Если же на ваш отказ собеседник начинает давить и играть на ваших чувствах, то дело уже не в вашем умении и неумении говорить Нет, а в том, что ваш собеседник вами манипулирует. Можете ему просто сказать: "Не дави на меня!" (вариант: "У меня такое ощущение, что ты на меня давишь!"), и если вы можете сказать это спокойно и глядя в глаза, ситуация перейдет под ваш контроль.