

В жизни каждого человека возникают трудные ситуации, когда необходимо сказать НЕТ. Результат этой ситуации будет зависеть от выбранной нами модели поведения и от того, сумеем ли мы противостоять давлению.

ДАВЛЕНИЕ - это процесс влияния установок, норм, ценностей и поведения одного человека или группы на мнения и поведение другого человека.

Давление может проявляться разными способами: принуждением, требованием, просьбой. У человека есть выбор подчиниться или не подчиниться давлению окружающих.

Есть такой несложный принцип: **«Говоря «да» другим, убедитесь, что не говорите «нет» себе».**

Пользуясь приемами отказа, вы можете избежать давления окружающих и самостоятельно контролировать свой образ жизни и своё поведение. А ещё, вам поможет оптимизм и позитивный взгляд на любую неприятную ситуацию

Пятьдесят способов сказать: «НЕТ» в ситуации давления

1. Спасибо. Я буду рад этим воспользоваться, как только мне это понадобится.
2. Я больше в этом не нуждаюсь.
3. Я не курю.
4. Не похоже, чтобы мне сегодня стало от этого хорошо.
5. Я не собираюсь загрязнять организм.
6. Я не в настроении, поэтому не хочу сегодня это пробовать.
7. Не сегодня или не сейчас.
8. Я не думаю, что мне стоит это начинать до тех пор, пока я не буду иметь своих денег.
9. Нет, не хочу неприятностей.
10. Сейчас не могу. Моя мать нюхает меня, когда я прихожу домой.

11. Когда мне понадобится это, я дам тебе знать.
12. Мои родители меня убьют.
13. Я таких вещей боюсь.
14. А почему, как ты думаешь, эту штуку называют дурманом?
15. Когда-нибудь в другой раз.
16. Эта дрянь не для меня.
17. Нет, спасибо.
18. Если тренер узнает, он заставит меня бежать 20 кругов.
19. В последний раз, когда мать застала меня за курением, мне не давали денег шесть месяцев (два года и т.п.).
20. Меня посадят на мель, если плохо буду следить за своей маленькой сестрой; ненавижу думать о том, что случится, если мама застанет меня за курением (выпивкой и т.д.).
21. Нет, спасибо, у меня и так хватает неприятностей с родителями.
22. Не думаю, что они достаточно об этом знают.
23. Нет, спасибо, я дождусь, когда мне это будет разрешено законом по возрасту.
24. Ты надо мной смеешься. Меня не выпускают из дома, даже если от меня пахнет сигаретным дымом после того, как я был рядом с курящими людьми.
25. Нет, спасибо, у меня и так ужасные оценки.
26. Я за витамины!
27. Нет, спасибо, препаратов не хочу.
28. Я и без этого превосходно себя чувствую.
29. Нет, спасибо, у меня завтра проверочная работа за четверть, и мне сегодня вечером надо подготовиться.
30. Нет, спасибо, у меня бывает на это аллергическая реакция.
31. Я вчера поздно лег спать, у меня и без того красные глаза.
32. Нет, я за рулем.

33. Нет, мне понадобятся все мозги, какие есть.
34. Нет, спасибо, это опасно для жизни.
35. Я пытаюсь сколотить легкоатлетическую команду и слышал, что дым вредит легким.
36. Ты с ума сошел? Я даже не курю сигарет.
37. Эти химические радости не для меня.
38. Нет. Я это пробовал и мне не понравилось.
39. Мне не хочется умереть молодым.
40. Нет, я и так много воюю с родителями.
41. Нет, когда-нибудь я могу захотеть иметь здоровую семью.
42. Нет, спасибо, я только что прочел статью о вредных эффектах этого.
43. Я хочу быть здоровым.
44. Это мне ничего не дает.
45. Сейчас аллергический сезон, и у меня и без того все время красные глаза.
46. Нет, спасибо, я слышал, что от этого глаза краснеют.
47. У меня завтра большая контрольная, и я хочу хорошо запомнить то, что сегодня буду учить.
48. Я начинаю вести себя глупо, когда курю (пью и т.д.).
49. Меня до сих пор контролируют с тех пор, как мама в последний раз поймала меня за этим, а это было два года назад,
50. Я цыпленочек? Где ты видишь на мне перья?

Чтобы противостоять рискованной ситуации, недостаточно знать технику отказа.

Уверенным должно быть ещё и поведение, взгляд, интонация.

ТЕХНИКИ ОТКАЗА

Техника: ПРЯМОЛИНЕЙНОЕ «НЕТ»

Сущность техники. Мы просто говорим НЕТ, уверенно и убедительно, не извиняясь и не оправдываясь. Удобно использовать в тех случаях, когда мы не хотим раскрывать истинную причину отказа. Мы имеем полное право на это.

Примеры высказываний: «Нет!», «Нет, нет, я не могу это сделать!», «Нет, я предпочитаю этим не заниматься!»

Техника: РЕФЛЕКСИВНОЕ «НЕТ»

Сущность техники. Мы отражаем содержание и/или чувства собеседника, добавляя в конце свое «нет». Эффективно в том случае, когда мы, даже не смотря на понимание проблемы собеседника, не можем и/или не хотим выполнять его просьбы.

Примеры высказываний: «Я понимаю, что для тебя это очень важно, но к сожалению, я не могу этого сделать»

Техника: ОБОСНОВАННОЕ «НЕТ»

Сущность техники. Мы говорим «нет» и кратко раскрываем причину нашего отказа. Эффективно в том случае, когда мы имеем серьезную причину для отказа и готовы искренне раскрыть ее.

Примеры высказываний: «Я не могу это сделать, так как в ближайшие дни я очень загружен работой»

Техника: ОТСРОЧЕННОЕ «НЕТ»

Сущность техники. Мы не даем ответ не медленно, а просим собеседника дать время на обдумывание. Эффективно в том случае, если мы не уверены в том, что можем выполнить просьбу и/или не можем решить для себя, хотим мы это сделать или нет.

Примеры высказываний: «Мне надо подумать. Я скажу тебе позже»

Техника: КОМПРОМИССНОЕ «НЕТ» ИЛИ «НЕТ» НАПОЛОВИНУ

Сущность техники. Мы говорим, что в принципе могли бы выполнить просьбу, но при тех условиях, которые нам выгодны. Эффективно в том случае, если мы искренне готовы выполнить просьбу, но на других условиях.

Примеры высказываний: «Я не могу это сделать сегодня, но я бы мог это сделать завтра»

Техника: ДИПЛОМАТИЧНОЕ «НЕТ» ИЛИ «НЕТ» В МЕЛОЧАХ

Сущность техники. Мы не говорим открыто «нет», а искренне приглашаем к переговорам, выясняя, какую реальную помощь мы могли бы оказать. Эффективно, если мы готовы помочь собеседнику, но его условия не совсем нас устраивают. Мы готовы выполнить просьбу в целом, но отказываем в выполнении некоторых деталей, стараясь найти взаимоприемлемое решение.

Примеры высказываний: «Могу я тебе помочь как-нибудь по-другому?»

Техника: «ЗАЕЗЖЕННАЯ ПЛАСТИНКА»

Сущность техники. Мы говорим открыто «нет» и повторяем бесконечно одну и ту же фразу без эмоций и изменения интонации. Эффективно, если мы хотим, чтобы от нас просто отвязались, чтобы наш оппонент устал нас уговаривать и потерял к нам интерес надолго.

Примеры высказываний: «Нет, я не буду, я занят. Нет, я не буду, я занят. Нет, я не буду, я занят...» и так далее.

БУ ХМАО-Югры
«Междуреченский
агропромышленный колледж»

Способы сказать: «НЕТ» в ситуации давления



Подготовила:
Ольга Александровна
Богданова, педагог-психолог