** Умей сказать «нет»! Советы психолога**  
 Каждый человек сталкивается в жизни с различными непростыми ситуациями. В  
некоторых из них мы должны уметь твердо сказать «нет». Но, оказывается, что это не  
всегда просто.  
 Подростки нередко начинают курить или пить, потому что не могут отказать своим  
друзьям, боятся насмешек; раздают деньги в долг, боясь обидеть; проводят время не так,  
как хотели бы, подчиняясь интересам других. А ведь каждому хочется быть независимым,  
самостоятельным, свободным в своих решениях. Поэтому умение отказать так, чтобы  
никого не обидеть – это очень важный навык, который пригодится и во взрослой жизни.  
Сегодня разберем, как можно сказать «нет» и не испортить отношения с людьми.

1. Прежде всего, скажи сам себе, что ты имеешь право сказать «нет», если чего-то не  
хочешь!

2. Задай себе вопрос: «А что я хочу? А мне это надо?». Для тебя самого должно быть  
абсолютно ясно, что в данный момент ты собираешься отказаться от предложения или  
требования. Скажи сначала самому себе: «Нет, я этого делать не буду и сейчас скажу об  
этом».

3. Теперь скажи «нет» вслух. При этом активно используй местоимение «Я» («Я не  
хочу…», «Я не буду…», «Мне не интересно…» и т.п.). Говори спокойно, четко, уверенно,  
не агрессивно.

4. Кратко и четко назови причину отказа («Я бы с удовольствием, но…», «Меня это не  
устраивает, потому что…», «Мне это неприятно», «Меня это не интересует» и т.д.). Не  
оправдывайся.

5. Приём «Поймай фразу и отбей». Ты можешь повторить то, что тебе сказали, и  
добавить «нет». Например: «Я знаю, что ты хочешь со мной погулять, но я не хочу. Так  
что нет». Ты показываешь, что человек услышан, и сообщаешь ему о своем желании.

6. Уклонись от ответа или используй юмор. 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 доброй шутки - это особенно  
полезно, если «нет» уже прозвучало, но человек отказывается тебя слышать.

7. Поменяйся местами. Если человек манипулирует твоим чувством вины, попробуй  
поменяться с ним местами. Допустим, он говорит: «Если ты мне друг…». Переверни  
ситуацию и ответь тем же: «Если бы ты был мне другом, ты бы считался с моими  
желаниями».

8. Заготовь «дежурный» ответ. Попробуй заранее подобрать подходящую фразу («Нет -  
мне жаль», «Нет - это против моих правил» и др.) и потренируйся ее произносить, чтобы  
она давалась тебе легко.

9. Откажи в виде комплимента или благодарности: «Спасибо, но – нет», «Прекрасная  
идея, но…», «Ты такой умный, что прекрасно понимаешь…». Помни, что комплименты  
должны быть искренними. Чтобы быть убедительным, нужно самому верить в то, что  
говоришь.

10. Стой на своем. Если человек упорно настаивает, не обращая внимания на отказ,  
прояви настойчивость и еще раз повтори свой отказ, но уже ничего не объясняя. И, хотя в  
этом случае отказ ставит тебя в неприятное положение, научиться решительному «нет»  
очень полезно. Помни: отвечая «нет», ты говоришь «да» себе, своим интересам.  
Если в ответ на отказ будут претензии, попытка надавить на жалость или шантаж  
– выслушай молча и, по возможности, спокойно, не раздражайся. Твердо и уверенно  
повтори свое «нет» («Я понял тебя, но я не могу/ не хочу…»). Ни в коем случае не  
оправдывайся!  
 В подобных случаях бывает необходимо 3 раза повторить свой отказ, для того, чтобы  
собеседник наконец-то понял, что ты отказываешься от его предложения. Так что  
наберись терпения.

**Формула отказа:**«Я» + «ОТКАЗ»+ «ЧЕТКОЕ И УВЕРЕННОЕ ОБОСНОВАНИЕ»  
Есть ситуации, когда однозначно и твердо нужно говорить «нет», не задумываясь о  
том, как этот отказ будет воспринят собеседником: наркотики, алкоголь, курение,  
противоправные действия. Можно использовать фразы: «Мне это не интересно», «У меня  
другие планы», «Это не в моем стиле», «Мне не нравится этот вкус»…  
А теперь можно потренироваться говорить «нет». Поручи своему другу, знакомому,  
близкому человеку намеренно приставать к тебе с просьбой. Пусть он не только к тебе  
пристаёт, но и следит за твоей речью, поведением и сам выражает разную реакцию  
(обиду, злость). Ты должен выдерживать все, что прочитал, то есть четко без эмоций  
отказывать. Если не получится, повтори упражнение снова.  
У тебя все получится! Со временем ты станешь не только счастливее и уверенней в  
себе, но и сможешь сам управлять своей жизнью, а не идти на поводу у других.