

**Почему это так важно – уметь сказать «Нет!»?** Уметь отказывать – это одно из важнейших умений человека. Часто мы чувствуем себя по-настоящему несчастными всего лишь оттого, что не умеем сказать «Нет!» тогда, когда это действительно необходимо. **Умей отказывать, и сказать «да» будет просто.**

**Почему мы говорим «да»?**

По мнению психологов, попирая свои интересы ради выполнения чужих просьб, мы не всегда так уж страдаем. В таком поведении есть определенная выгода. Так человек ощущает свою значимость и незаменимость. Приятно чувствовать себя тем, к кому идут за помощью и кто всегда ее окажет.

Для тех, кто не уверен в своем статусе и положении, кто постоянно нуждается в поддержании самооценки, слова типа: «Никто кроме тебя с этим не справиться, ты же такая умная» как бальзам на больную душу. Стремление подстраиваться под каждого (услужить, порадовать, не отказать, спасти) часто возникает у тех, кто боится стать отверженцем. Такому человеку значительно проще «подвинуть» свои интересы в пользу чужих, лишь бы остаться членом коллектива, пусть даже и сомнительного.

**Причина неумения отказывать кроется в детстве**

Как правило, не умеют отказывать те, кто в детстве был отвержен. Зачастую виной всему родители, которые были хронически недовольны собственным чадом, акцентируя внимание на том, каким он в действительности должен быть, чтобы соответствовать родительским требованиям. Такое воспитание приводит к тому, что ребенок просто не может противостоять авторитету взрослых, боясь услышать критику или быть наказанным.

Уже во взрослой жизни человек продолжает наследовать навязанную в детстве манеру поведения, определяя по реакции окружающих, хороший он для них или плохой. Эта «эмоциональная» зависимость может стать настолько сильной, что любая негативная нота в голосе даже малознакомого человека может принести душевные переживания. Отверженный ребенок часто не имеет никаких целей в жизни, но знает, что исполняя чужие просьбы, он чувствует себя хорошим.

**Экспресс-тест**

**Умеешь ли ты отказывать?**

На какие из утверждений ты ответишь положительно?

— Засиживаться на работе дольше остальных вошло в привычку.

— Предпочитаю не отвечать на звонки тех, кто может что-то попросить или предложить.

— Всегда подаю милостыню.

— В магазине продавец может легко убедить меня купить совершенно ненужную вещь. Реклама «магазина на диване» как раз для меня.

— Окружающие уверенны, что я хорошая подруга.

— Я считаю себя плохим другом.

— Любимые герои детства Русалочка, Ассоль и Золушка.

— Когда я кому-то помогаю в ущерб собственным интересам, я зачастую расстраиваюсь.

— С каждым годом я совершенствуюсь, стараясь быть лучше.

*Если ответ «ДА» появился более пяти раз, значит, ты не умеешь отказать другим*

. **Шажок первый** – подбирайте синонимы к слову «Нет!». Все дело в том, что самое трудное – это именно сказать слово «Нет!» или слово с отрицательной частицей. Поэтому придумайте другую словесную форму для отказа. «О, это было бы прекрасно, если бы Вы приехали к нам в гости шестой раз в этом году со всеми своими четырьмя детьми, двумя собаками и бабушкой, если бы к тому времени у моей дочери прошла ветрянка! А так – очень жаль».

 **Шажок второй** – придумайте авторитет. Очень хороший, хотя немного хитрый прием – это, отказывая, сослаться на отрицательное отношение к данному вопросу кого-то из своих близких или друзей, которые являются для просящего непререкаемым авторитетом. «Я бы приглядела за твоими пятнадцатью кошечками в течение восьми месяцев, но у моего мужа ужасная аллергия на кошачью шерсть!» – вот примерно так будет выглядеть ваш отказ.

**Шажок третий** – заставьте себя уважать. Как это ни печально осознавать, но во многих подобных случаях ваши близкие и друзья просто «сели вам на голову». Пора бы их оттуда снять. Как только вы откажете кому-то в первый раз, то увидите, насколько изменится отношение к вам окружающих. Вас просто начнут уважать. Это, конечно, не значит, что вас не уважали до сих пор. Но вас начнут уважать как человека, умеющего говорить «Нет!», а это значит, что впредь к вам будут обращаться только по действительно важным вопросам. Очевидный плюс этой ситуации – огромное количество появляющегося свободного времени.

**Шажок четвертый** – на обиженных воду возят. Не бойтесь обидеть кого-то своим отказом. Анатолий Алексин в одной из своих замечательных книг писал: «Если друга можно потерять, значит это не такой уж и друг». В данной ситуации можно сказать практически то же самое: если человек, просящий вас об одолжении, не способен войти в ваше положение и понять причину отказа, то это очень ярко иллюстрирует его истинное к вам отношение.

. Говорят, что в первую очередь надо учиться говорить «Нет!» именно собственным детям.



**Почему так важно – уметь сказать «Нет!»?**

