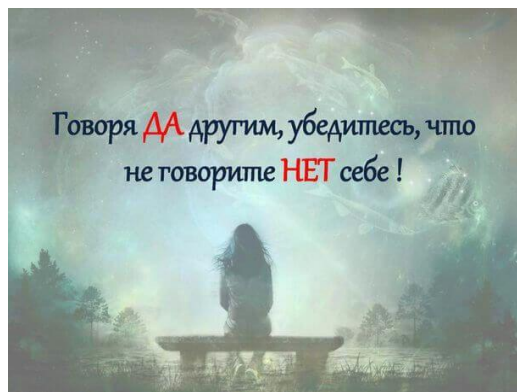


Как сказать «нет» не испытывая чувства вины



Часто из-за нежелания обидеть, рассердить человека, подвести, страха разрушить дружбу, сложившиеся отношения, вы вынуждены соглашаться на очередную просьбу или «маленькую услугу», в то время когда загружены собственными делами. Такое поведение очень часто идёт вразрез с вашими потребностями, порой даже со здравым

смыслом. Говоря всем «да», вы проявляете неуважение к себе, вы поощряете поведение, когда люди могут пользоваться вами, не задумываясь о том, устали ли вы и вообще можете ли оказать помощь.

Сказать такое простое слово «**НЕТ**» и остаться без давящего чувства вины, бывает порой, очень сложно. И эта проблема выстраивания личных границ. Но сегодня не об этом.

Существует несколько способов «правильно отказаться» и остаться при этом психологически сохранным.

Способ №1: Предложите альтернативу.

Отказывая в просьбе оказать услугу, предложите свой вариант решения вопроса. Например, проговорив, что вы видите решение другим способом и можете помочь в другой день или время, когда будете свободны. Только не предлагаете альтернативу исключительно из чувства вины. Ваша цель в том, чтобы постараться действительно быть полезным, а не только в том, чтобы чувствовать себя менее виноватым.

Способ №2: Подключайте эмпатию, когда говорите «нет».

Демонстрируя сопереживание, включенность в запрос человека, вы помогаете ему чувствовать себя значимым, даже если вы, в конечном счёте, не можете ему ничем помочь. Подтвердите, что он прилагает колоссальные усилия или что он имеет дело со сложной задачей.

Способ №3: Сошлитесь на нечто объективное.

Объясните, что вы загружены работой, вашим графиком, учебной нагрузкой, другими обязанностями или иными внешними обстоятельствами, которые находятся вне вашего контроля.



Способ №4: Сошлитесь на что-то субъективное.

В том же ключе, как вы приводите внешние обстоятельства, используйте внутренние субъективные факторы, влияющие на вас. Например, сошлитесь на негативный опыт в этом деле, отсутствие навыков, на ваш вкус, стиль. Например, «Я собираюсь отказаться вести это мероприятие, так как быть на сцене — это просто не моё».

Способ №5: Оберните отказ комплиментом.

Скажите «нет», но так, чтобы это «нет» оказалось комплиментом для того, кто вас о чём-то просит. «Спасибо, что думаешь обо мне» или «Я признателен за возможность, которую ты мне дал, и что спросил меня в первую очередь». Оцените, что этот человек делает очень важную работу, выразите признательность.

Способ №6: Говорите «нет» просьбе, а не человеку.

Не переживайте, что ваш отказ серьезно обидит собеседника, ведь к нему вы не имеете претензий, не отвергаете его и не портите с ним отношения. Ваш отказ выполнить его просьбу говорит лишь о том, что сейчас у вас нет возможности помочь ему. Конечно же, важно быть вежливым и доброжелательным, можно похвалить человека или его работу, но все равно сохраните твердость, сказав «нет». Такое поведение даст понять другому, что вы не отвергаете его самого.

Способ №7: Проявите твердость.

Особенно это касается самых близких людей, когда они снова и снова приходят с той же просьбой и используя манипуляции. Не сдавайтесь, вы можете обнимать их при этом, но не ведитесь на манипуляции, ваше «нет» должно оставаться неизменным.

Заключительный совет: *Сделайте ваше «нет» быстрым и ясным.*

Не откладывайте свой ответ, говоря о том, что вам надо подумать об этом, произнося «может быть» или отвечая «да», а потом «нет». Вам может казаться, что говорить «нет» неправильно, но в долгосрочной перспективе четкий, своевременный ответ более вежливый, честный и действительно отвечает интересам того, кто вас о чём-то просит.

Выбирать вам - жить интересами других, ругая себя за свою слабость, или вести действительно интересную, насыщенную жизнь в гармонии с собой.

педагог-психолог Елена Валерьевна Баранова