

**Умей  
сказать  
«НЕТ!»**  
Будь собой

**Умей сказать «НЕТ!»**

Паначёва И.Е.

Моу Уйско-Чебаркульская сош

## Упражнение

**Я сделал бы это, если бы мог, но...**

Многие люди, когда возникает потребность отказать кому-либо, испытывают с этим сложности; они не могут прямо сказать «Нет».

Одна из обычных в таком случае ответных фраз: «Я бы сделал это, если бы мог, но я не могу, потому что...».

## Рассмотреть:

- возможные последствия такого извиняющегося отказа;
- предоставить участникам возможность потренировать свои навыки уверенного и убедительного отказа, который к тому же не вызывает у самих участников негативных чувств.

# Материалы к упражнению

## Проситель

Выберите одну из следующих просьб или придумайте свою собственную

- «У меня есть несколько свободных дней. Как ты смотришь на то, если я проведу с тобой следующий выходной?»
- «Одолжи мне, пожалуйста, твой спортивный костюм в туристический поход».
- «Не смог бы ты со мной поменяться дежурством по классу (подразумевается мытье пола и парт).

# Материалы к упражнению

## Отказчик

- В целях этого упражнения вы должны отказываться от всего, что у вас могут попросить. Не забывайте использовать в вашем ответе уверенно произнесенное слово «нет», но так модифицируйте ваш ответ, чтобы ваш оппонент не обиделся и не расстроился из-за него.
- Помните о языке тела, интонации, темпе речи и т. п.
- Содержание ваших слов и манера речи должны соответствовать друг другу.

# Материалы к упражнению

## Наблюдатель

- Следите за тем, чтобы слово «нет» на самом деле произносилось, а не просто подразумевалось.
- Наблюдайте за невербальными проявлениями сторон (выражение лица, язык тела).
- Достаточно ли информации было предоставлено для подкрепления отказа?
- Много ли пользы принесли объяснения?
- Насколько спокойным и уверенным казался отказчик?

# Абсолютно естественным выглядит отказ:

- «Я понимаю ваши сложности, мне в самом деле жаль, что я не могу вам помочь...»
- Но также важно вставить во фразу слово «нет», чтобы сделать для собеседника абсолютно ясным, что вы не перемените свою позицию, например: «Я помог бы вам, если бы мог, но на среду у меня назначены другие дела, поэтому нет, я не смогу прийти».

# Трёхшаговая модель отказа

- Подтвердите, что вы поняли просьбу и точку зрения другого человека, например: «Да, вам действительно необходимо ..., могу понять ваши сложности».
- Откажите, приведя причины. Они должны быть короткими и относящимися непосредственно к сути дела, например: «Я не могу одолжить вам мой .... Потому что...».
- Дайте собеседнику понять, что разговор окончен, прямо сказав «нет». Например: «... поэтому нет...»



# Твой выбор

Этого должно быть достаточно, чтобы избавиться от дальнейшего давления.

Вы смягчили удар от отказа, предоставив некоторую информацию и объяснив причины вашего несогласия.

Если последовательно применять эти три пункта, ваш отказ будет принят с большей вероятностью и отношения, скорее всего, не пострадают.

# Ресурсы

- С.Бишоп «Тренинг агрессивности», С-Пб., 2001 г
- [http://zavodoykovsk-school4.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=12&Itemid=9](http://zavodoykovsk-school4.com/index.php?option=com_content&view=article&id=12&Itemid=9)