Ольга Васильева

Такое трудное «Нет»!

Вы замечали, что некоторым людям очень тяжело произнести слово «нет»? Они боятся, что это слово может разрушить их добрые отношения с собеседником, и поэтому часто берут на себя обязательства, которые не могут выполнить.

Слово «нет» будит в них чувство вины: правильно ли я поступил, не обидел ли чем?

Однако умение говорить «нет» - это важный социальный навык, который помогает экономно расходовать вашу жизненную энергию.

ЧЕМ ОПАСНО НЕУМЕНИЕ ОТКАЗЫВАТЬ?

Если вы не можете отказать другим и не умеете говорить уверенное «НЕТ», то в этом случае:

- ✔ Вы берете на себя обязательства, которые вам не выгодны или даже вредны.
- ✔ Вы вносите непонимание в отношения, а также теряете доверие, если не выполняете обещанного.
- ✔ Вы перестаете понимать самого себя и снижаете свою самооценку;
- ✔ Вы подаете своему ребенку неверный пример. Дети учатся социальным навыкам у своих родителей, и если вы не способны сказать «нет», то велика вероятность того, что ваш ребенок тоже будет испытывать аналогичные трудности, усложняя себе жизнь или же будет пользоваться вашими слабостями.
- ✔ Вы провоцируете появление психосоматических заболеваний.

Почему некоторые люди не умеют отказывать?

- Заниженная самооценка и неуверенность в себе. Люди говорят «да», когда следовало бы сказать «нет» из-за того, что боятся оказаться ненужными или обидеть собеседника отказом. В этом случае человек думает, что он имеет ценность, только пока его о чем-то просят

- Выученный стереотип поведения. Люди, которым трудно сказать «нет» часто воспитывались родителями, которые сами не умели отказывать. В этом случае с их самооценкой может быть все в порядке. Просто именно это поведение для них привычно, отработано.

- Излишнее стремление соблюдать приличия. «Культурные люди никогда не отказывают другим»; «Вежливый человек должен согласиться, чтобы сохранить свое лицо» и т.д.

Эгоизм

Эгоизм — в этом слове уже заложено осуждение. Однако изначально концентрация на своих потребностях заложена в каждое живое существо, в каждую личность самой природой, это закон выживания.

Нас настолько хорошо учат, что надо заботиться обо всех, кроме себя, что человек перестает заботиться о себе вообще и начинает ждать, что о нем будут заботиться остальные и злиться на них, если этого не происходит. Как правило, ничего хорошего из этого не выходит.

Так что, Эгоист — человек, имеющий ясное представление о своих личностных особенностях, осознающий свои желания, умеющий планировать свою деятельность, и осознано пользоваться своим опытом.

Технология трансформации

1. Вспомните типичные ситуации, когда вы не смогли отказать.
2. Ответьте себе на следующие вопросы:
   Насколько это было выгодно или необходимо лично вам? Какие негативные последствия принесло Вам вынужденное согласие? Чего на самом деле эти люди добивались? Интересовали ли их Ваши чувства, желания, возможности?
3. Какие выводы Вы можете сделать?
   Насколько партнер заботился о вас? Интересовало ли его искренне можете ли Вы, удобно ли Вам, хотите ли это делать? Что Вы думаете по этому поводу? Что Вы чувствуете? Как хотели бы чтобы было?
4. Далее следует выявить, зачем Вы это делаете? Зачем соглашаетесь с тем, что Вам не надо и делать не хочется?
5. Когда разобрались с причинами подумайте, действительно ли Ваше участие было так необходимо?
6. Напишите список своих ПРАВ!
7. Следующим шагом будет проигрывание ситуации с партнером.
8. «Наращивайте» ресурсы и действуйте!

Убеждения

По сути, убеждения - это наши выводы по поводу окружающих нас предметов, людей, явлений, процессов.

На все, что происходит вокруг нас мы смотрим через призму наших убеждений (правильно – неправильно, хорошо – плохо, можно – нельзя, черное – белое, верю – не верю и т.д.).

Убеждения бывают поддерживающими и ограничивающими.

Поддерживающие убеждения помогают добиться желаемого. Ограничивающие - не дают иметь (делать, быть) то (тем), что хочется.

Декларация личных прав

Я имею право:

- ✔ Иметь свое мнение.
- ✔ Чувствовать уважение к себе.
- ✔ Выражать свои чувства.
- ✔ Принимать решение о том, как проводить время.
- ✔ Говорить «да» самому себе, не чувствуя себя эгоистом.
- ✔ Отстаивать свои интересы.
- ✔ Говорить «нет», не испытывая чувства вины.
- ✔ Устанавливать свои приоритеты.
- ✔ Выбирать, как поступать в каждой конкретной ситуации.
- ✔ Не оправдываться

Дополните этот список самостоятельно. Распечатайте и повесть на видное место!

Ты можешь все, главное только захотеть!