КАК СКАЗАТЬ: «**НЕТ**», когда предлагают сигареты, алкоголь, наркотики

Сказать «нет» — можно ли этому научиться? Да, конечно можно! Если захотеть. И немного поработать.

Нас часто просят сделать то, что мы делать не обязаны или же просто запрещено, противоречит нашему мнению и мировоззрению, то что делать никак нельзя. В таком случае каждый из нас просто обязан отказать. Но как? Порой это бывает весьма трудно. Прочитав эту статью, Вы научитесь отказывать.

ИНСТРУКЦИЯ

Шаг 1. Внутренняя решимость. Это — безусловная предпосылка всякого успешного самоутверждения (а ведь отказ — это одна из форм самоутверждения). По крайней мере, для Вас самих должно быть абсолютно ясно, что в данный момент Вы собираетесь отказаться от предложения или требования. Скажите сначала самому себе: «Нет, я не буду этого делать и сейчас скажу об этом».

Шаг 2. Скажите «нет». Используйте местоимение «Я»: «МНЕ это не подходит»; «МЕНЯ это не устраивает»; «МНЕ это не нужно»; «МЕНЯ это не интересует»; «Я этого делать не буду». КРАТКО и ЧЕТКО поясните, почему это именно так. Краткое обоснование придаст стойкость вашей позиции, тем самым убедив собеседника. Дайте краткое обоснование Вашему отказу.

Шаг 3. Пауза для выслушивания провокаций партнера. Вы делаете паузу (то есть — молчите) спокойно выслушиваете партнера, пока он не замолчит. Перебив партнера на данном этапе, вы разозлите его и затянете диалог.

Шаги 4 — 6. Повторы. Дайте понять собеседнику, что Вы его услышали («Я Вас внимательно выслушал и понял, что...») и переходите к шагу 1 — «НО Я ЭТОГО ДЕЛАТЬ НЕ БУДУ, ПОТОМУ ЧТО...». Зачастую вам потребуется отказать не менее трех раз. Будьте готовы к этому.

*Пояснение к шагу 1*. Если у Вас нет внутренней решимости, если Вы сами для себя не решили, стоит ли отказывать, то партнер это наверняка почувствует и решит, что Вы «ломаетесь», «набиваете цену», «хотите получить дополнительные выгоды», и наверняка будет настаивать на своем. Даже если он не достигнет своего, он обидится на Вас, решит, что его «водят за нос» и т. д. То есть без внутренней решимости отказ либо не удастся, либо будет неполноценен.

*Пояснение к шагу 2*.

* Использование местоимения Я вместо неопределенных формулировок, сослагательного наклонения и т. д. — одна из ключевых характеристик уверенного поведения. Следите за этим! Если Вы не называете себя, это может быть интерпретировано как неуверенность.
* Краткое и четкое обоснование — признак уверенности. Агрессивный отказ вообще не содержит обоснования, неуверенные люди начинают с обоснования, увязают в нем и в конечном счете вообще забывают произнести ключевое слово «нет» («Ведь и так все ясно!» - является ошибочным утверждением.) Итак: сначала отказ, потом — краткое и четкое обоснование.

*Пояснение к шагу 3*. С первого раза ни один человек не понимает. Это закон. Остаются неясности, которые партнер захочет разрешить. Намеренно или случайно Ваш партнер будет использовать одну из двух стратегий:

• Провокация неуверенностью: «Но я же сам с этим не справлюсь», «Без тебя ведь ничего не получится» и т. д.

• Провокация агрессивностью: «Ах так! Тогда мы тебе...»; «Ты упускаешь свой шанс...» (Скрытое запугивание) и т. д.

• На провокации реагировать не надо. Их надо пережидать и выслушивать. Провокации будут сменять друг друга.

Не возражайте! Не задавайте вопросов! Не вступайте в бессмысленные дискуссии! Говорите «нет»!

10 причин сказать "**НЕТ**" наркотикам

Наркотики дают фальшивое представление о счастье.

Наркотики не дают мыслить за самого себя.

Наркотики часто приводят к несчастным случаям.

Наркотики уничтожают дружбу.

Наркотики делают человека слабым и безвольным.

Наркотики являются препятствием к духовному развитию.

Наркотики толкают людей на кражи и насилие.

Наркотики являются источником многих заболеваний.

Наркотики разрушают семьи.