**Как сказать: «НЕТ»?**

**Практические советы психолога.**

**Нет** - хорошее слово, когда оно говорится из чувства разумного эгоизма.

**Совет:** научитесь прислушиваться к внутреннему голосу, он не обманет!

Каждый из нас наверняка сталкивался с ситуацией, когда необходимо было ответить отказом, но не получилось.

Почему нам проще согласиться и испытывать муки совести, чем твердо сказать нет. Причин много и вот некоторые из них:

* Страх перед унижением, оскорблением физическим/моральным насилием, когда возможность уступить поможет избежать негативных последствий.
* Страх быть отвергнутым. Нам кажется, если мы не будем соглашаться, то к нам будут плохо относиться.
* Страх обидеть. Ваш отказ может ранить человека, он будет переживать или даже злиться, но это его право. Позаботьтесь в первую очередь о себе.
* Неуверенность. Нерешительные люди редко позволяют себе злиться, зато легко раздражаются в комфортной обстановке - например дома.
* Стереотип о правилах приличия. Здесь срабатывает правило: «отказать - это непростительная грубость». Вы в праве пересмотреть установки и выработать свои правила.
* Потребность быть незаменимым. Самолюбие, конечно, тешит уверенность в том, что без вас не могут обойтись. Но стоит ли заполнять свою жизнь лишь заботами о других?

**Учимся говорить: «НЕТ»**

1. **Возьмите паузу** (если вы не чувствуете в данный момент решимости сказать «нет», дайте себе время собраться с мыслями).
2. **Ничего не обещайте** («Хорошо, я подумаю», «Постараюсь помочь», такие фразы могут быть истолкованы как согласие).
3. **Будьте решительны, когда говорите: «НЕТ»** (сомнения позволяет вашему собеседнику провести эмоциональную атаку).
4. **Вы сейчас заняты** (Если у вас дел много, не берите на себя новые обязательства. Груз невыполненных задач - это всегда стресс, который подтачивает нервы и иммунитет).
5. **На вас давят** (Делать что-то под давлением - неверно по определению. Не совершайте того, чего вы не хотите - ничего хорошего из таких историй не выходит).
6. **Вас используют** (Если человек появляется в поле вашего зрения только тогда, когда ему что-то нужно).
7. **Вы в принципе не можете выполнить просьбу** (Если вас попросили сделать то, что вы не можете, обязательно скажите нет).
8. **Для вас это чересчур тяжело** (Если вас попросили сделать нечто, что заставит вас нервничать, волноваться - не стесняйтесь отказаться).
9. **Для вас это неправильно** (Если вас попросили, что-либо сделать, но вы чувствуете, что просьба противоречит вашим этическим нормам или внутренним убеждениям, говорите: «НЕТ»).
10. **Вам это не интересно** (Навык вежливого отказа поможет вам жить жизнью, а не навязанной извне).