Зонова Е.Г. – педагог-психолог

МАДОУ ЦРР – детский сад

Как научиться отказывать?

Есть такие люди, которые всегда помогут и никогда ни в чем не откажут. Некоторые считают их добрыми и отзывчивыми. Это, безусловно, так, но они еще и жертвы, которых постоянно используют в своих целях. Вместо того, чтобы вежливо отказать, они всегда соглашаются: боятся, что сказанное «НЕТ» может обидеть. Что за этим кроется? Стремление понравиться всем или надежда, что они будут признаны и оценены по достоинству?

Скорее всего, вы прекрасно осознаете, что очередная просьба отнимет у вас много времени и усилий, но вы все равно соглашаетесь. Соглашаетесь только затем, чтобы о вас не подумали плохо, и сами потом ненавидите себя за это.

Чтобы избежать подобных ситуаций, нужно научиться отказывать и постоянно работать над собой в этом направлении.

Для начала стоит определиться, почему вы всегда соглашаетесь. Какие цели вы преследуете, чего ожидаете? Хотите завести близкие отношения? Завоевать уважение? Или просто любите, когда вами командуют?

Если вы хотите завоевать симпатию, то можно выбрать более приемлемый способ, который будет доставлять вам удовольствие. Неужели вы думаете, что если откажете близким людям, то они перестанут вас любить? И друзья ли вам те, которые нагло вас используют?

Если же ваша цель – уважение, то с какой стати вас должны ценить окружающие люди, если вы унижаетесь и сами себя не уважаете? Конечно, речь не идет о том, что вы всем и всегда должны отказывать, но разумный подход к чужим просьбам просто необходим.

А если вы комфортно чувствуете себя в роли жертвы, то это совсем другое дело. Вы не говорите «НЕТ», играете роль жертвы и глубоко в душе надеетесь, что ваша жертва будет оценена по достоинству. Вам нравится сам процесс безотказной помощи людям. Ведь если вы помогаете, значит, вы на голову лучше остальных, а это уже яркое проявление гордыни.

Когда вы определитесь с истинными мотивами, то проще будет научиться отказывать.

Если вас о чем-то попросили, то постарайтесь разобраться, какой истинный мотив этого человека. Может, он манипулирует вами и давит на ваши слабости? Если так – сразу отказывайте. Если же вы все прекрасно понимаете, но вежливо отказать никак не получается – вышибайте клин клином. Выслушайте человека, посочувствуйте его проблемам, не давайте давить на вашу жалость, и смело рассказывайте ему о своих неудачах и бедах.

Не отвечайте сразу, выдержите паузу, все тщательно продумайте, расставьте приоритеты. Если вам нездоровится, а коллега настойчиво просит заменить его, то взвесьте, что важнее: отношения с коллегой или ваше здоровье? Начинайте потихоньку, хотя бы иногда отказывать, особенно на мелкие, навязчивые просьбы. Очень часто этого бывает достаточно, чтобы вами перестали манипулировать.

Если резко отказать не получается, то постарайтесь согласиться на более выгодных условиях. Например, «да, я согласен помочь, но только тогда, когда закончу свои дела».

Хорошо помогает тренировка перед зеркалом. Развивайте мимику и жесты, тогда ваше «НЕТ» будет звучать более убедительно и твердо. И, наконец, самое главное – вы имеете право отказать любому, не забывайте об этом и будьте уверены в себе!

Источник: Psi-portal