22.03.2025 Педагог-психолог Э.П.Березюк

**Родительский клуб «Мой ребенок - старшеклассник»**

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**«Как говорить «НЕТ»**

Как в уважительной манере сказать «нет» - твердо и в то же время вежливо – если у вас нет возможности выполнить ту или иную просьбу, особенно если с этой просьбой к вам обращается кто-то из ваших близких?

ПРАКТИКУМ: ПОЧЕМУ БЫВАЕТ ТРУДНО СКАЗАТЬ «НЕТ»

*Поставьте какую-нибудь пометку напротив каждой из причин, по которым вам бывает трудно сказать «нет» (хотя бы в некоторых ситуациях). Затем выберите одну причину, из-за которой у вас возникает больше всего трудностей.*

* Я боюсь обидеть отказом.
* Я боюсь, что тот, кому я отказываю, рассердится на меня.
* Я боюсь, что про меня плохо подумают.
* Я считаю, что хороший отец/хорошая мать не должен (не должна) отказывать ребенку.
* Мне жалко людей, которые приходят ко мне с разными просьбами.
* Врачи (и другие профессионалы) лучше меня знают, что делают.
* Мне трудно принимать решения – я просто разрываюсь на части и никогда не бываю уверен(а), что принимаю правильное решение.
* Когда мне приходится говорить «нет», я чувствую себя виноватым (виноватой).
* Когда мне приходится говорить «нет», из-за этого рушатся планы других людей.
* Когда мне приходится говорить «нет», мне кажется, что я поступаю грубо и эгоистично. Мне хочется, по крайней мере, объяснить, почему я отказываю человеку.
* Хорошие люди не должны отказывать в просьбах.
* Когда мне приходится иметь дело с людьми, наделенными властью, я начинаю нервничать и со всем соглашаюсь, лишь бы все это скорее кончилось.
* Иногда просто легче со всем согласиться и сделать, что тебя просят.
* Другая причина…

В силу разных причин многие не находят в себе сил отказать кому-либо в той или иной просьбе. Есть несколько простых методов действия в таких ситуациях. Во-первых, надо задавать вопросы и внимательно выслушивать ответы. Во-вторых, следует помнить о том, что у вас всегда есть право повременить с решением, чтобы хорошенько его обдумать. Затем вы можете ясно и недвусмысленно сказать «да» или «нет», объяснить, почему вы приняли такое решение, а если надо – обсудить возможные варианты. Если к вам отнеслись неуважительно, не следует вести себя агрессивно или начинать извиняться – просто четко заявите свою позицию и повторяйте ее столько раз, сколько понадобится (метод «старая пластинка»). Немного попрактиковавшись, вы научитесь отвечать на многочисленные просьбы и требования твердо и в то же время вежливо, ни на секунду не теряя уверенности в себе.

**Таблица «Как отвечать на вопросы и требования»**

*Если кто-то обращается к вам с просьбой или требованием, вы можете использовать приведенный ниже трехэтапный план действий. При этом надо достаточно гибко подходить к каждому случаю. Очевидно, что нет необходимости использовать все три этапа всякий раз, когда к вам обращаются с какой-нибудь рядовой просьбой, в то время как в других случаях имеет смысл сразу переходить к третьему этапу.*

|  |
| --- |
| **ПАПА, МОЖНО Я ПОЙДУ НА ДИСКОТЕКУ?** |
| **Этап 1: Вы не уверены (открытый вопрос)**  Постарайтесь получить дополнительную информацию – задавайте вопросы  *До которого часа ты там пробудешь? Кто еще там будет? Кто из взрослых будет следить за порядком?*  Отложите принятие решения, чтобы иметь возможность все взвесить и обдумать  *Мне надо время, чтобы подумать об этом и переговорить с мамой*  Затем обсудите условия  *Во сколько ты придешь домой? Собираешься ли ты что-нибудь пить? На каком транспорте ты вернешься домой? Да, я готов тебя отпустить… при условии, что…* |
| **Этап 2: Обоснованный отказ**  Вежливо и твердо скажите «нет» (следите за своими жестами и мимикой)  *Нет, я не хочу, чтобы ты шел на дискотеку, потому что…*  Объясните причины отказа – настоящие причины, а не отговорки  *Мне не нравится, что на этой дискотеке продают спиртное. Мне не нравится, как молодые люди ведут себя во время танцев. Там нездоровая атмосфера.*  Не отвергайте собеседника как личность – если можно, предложите альтернативные варианты  *Я понимаю, что ты разочарован – ведь ты на это рассчитывал. Если хочешь, можешь вместо этого сходить в …* |
| **Этап 3: *Старая пластинка* (если вы столкнулись с неуважением к своему мнению)**  Повторяйте свой отказ  *Я понимаю, что ты уже договорился с друзьями, и что это неудобно для тебя, но я не хочу, чтобы ты шел на эту дискотеку.*  Всё время слушайте собеседника и сохраняйте спокойствие (продолжайте следить за своими жестами и мимикой)  *Я слышал, что ты сказал – у тебя из-за этого могут быть проблемы, но я не хочу, чтобы ты шел на эту дискотеку (продолжайте смотреть собеседнику в глаза, поза расслабленная, голос спокойный, тон вежливый).*  Не старайтесь ничего объяснить, просто повторяйте одну и ту же фразу  *Я понял, что ты хочешь сказать, но я не хочу, чтобы ты шел на эту дискотеку.* |

**Всё начинается с уважения к самому себе.**