

**Упражнение**

**«Говорите «нет» без чувства вины»**

**Цель:** научиться навыку отказа в случае оказания на вас психологического давления.

*Давайте пошагово рассмотрим, как грамотно сказать «нет», сохраняя при этом самоуважение.*

**Шаг 1.** Выработайте внутреннюю решимость. Предварительно внутри себя настройтесь на полный отказ.

*«Нет, я этого делать не буду, и сейчас скажу об этом».*

**Шаг 2.** Скажите «НЕТ» кратко и чётко, без дополнительных объяснений: *«Мне это не подходит, не нужно, меня это не устраивает. Я этого делать не буду»*. Сделайте акцент на «Я», поставьте ударение.

**Шаг 3.** Сделайте паузу для выслушивания провокаций партнера. Спокойно слушайте. Перебивать – только затягивать разговор. Не оправдывайтесь, чтобы собеседник не нашел новых контраргументов в противовес вашим аргументам. Не вступайте с ним в спор и, по возможности, уходите от какого-либо диалога.

**Шаг 4.** Дайте знать собеседнику, что вы его поняли (при необходимости еще раз скажите ему об этом). Повторите отказ минимум три раза: *«Я этого делать не буду»*. Эффективным является отказ, повторяемый четыре раза.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Телефон доверия: 8-01793- 605-73

Психолог УЗ «Клецкая ЦРБ»: Игнатчик Анна Павловна

**Упражнение**

**«Говорите «нет» без чувства вины»**

**Цель:** научиться навыку отказа в случае оказания на вас психологического давления.

*Давайте пошагово рассмотрим, как грамотно сказать «нет», сохраняя при этом самоуважение.*

**Шаг 1.** Выработайте внутреннюю решимость. Предварительно внутри себя настройтесь на полный отказ.

*«Нет, я этого делать не буду, и сейчас скажу об этом».*

**Шаг 2.** Скажите «НЕТ» кратко и чётко, без дополнительных объяснений: *«Мне это не подходит, не нужно, меня это не устраивает. Я этого делать не буду»*. Сделайте акцент на «Я», поставьте ударение.

**Шаг 3.** Сделайте паузу для выслушивания провокаций партнера. Спокойно слушайте. Перебивать – только затягивать разговор. Не оправдывайтесь, чтобы собеседник не нашел новых контраргументов в противовес вашим аргументам. Не вступайте с ним в спор и, по возможности, уходите от какого-либо диалога.

**Шаг 4.** Дайте знать собеседнику, что вы его поняли (при необходимости еще раз скажите ему об этом). Повторите отказ минимум три раза: *«Я этого делать не буду»*. Эффективным является отказ, повторяемый четыре раза.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Телефон доверия: 8-01793- 605-73

Психолог УЗ «Клецкая ЦРБ»: Игнатчик Анна Павловна