***«*Когда сказать нет»**

*«Нет»- это меч твой надёжный и щит,  
     От бедствий, страданий тебя защитит.  
     Стремись стать свободным,   
     Уверенным  будь,  
     И жизнь осветит тебе правильный путь!*

У каждого из нас есть свой круг общения. Это наши приятели в классе. Друзья, живущие в одном дворе, товарищи по интересам и т. д.  
  Общие увлечения, одинаковые интересы, увлечения объединяют группы, однако совпадения не могут быть полными – каждый из нас – индивидуальность и чем-то отличается от остальных. И вот именно это может отразиться на отношениях в группе: порой группа требует от человека отказаться от своего мнения. Часто это происходит незаметно от нас. Простой пример – одежда. Двое из твоих приятелей ходят в умопомрачительных куртках. И ты покупаешь точно такую же, невзирая на то, что она тебе совсем не к лицу.

Психологи называют такое явление групповым давлением.  
поведение людей при групповом давлении можно разделить на две    группы:  
- кто-то всегда готов стать как все – это конформисты;  
- другие постоянно готовы к сопротивлению – это нонконформисты.

В жизни наиболее часто встречаются такие виды группового давления:  
а) лесть, похвала;  
б) шантаж, подкуп;  
в) уговоры, обман;  
г) угроза, запугивание.

Очень часто возникают такие ситуации, в которых единственный возможный вариант поведения при групповом давлении – отказ! Это ситуации, в которых, отвечая «Да», ты можешь причинить вред себе или кому-то из окружающих.

- К таким ситуациям следует заранее быть готовым.

**Способы отказа:**

а) Отказ – соглашение: человек в принципе согласен с предложением, но по каким-то причинам не решается дать согласие. Например: ребята, – спасибо, но мне так неудобно вас затруднять.  
б) Отказ – обещание. Человек в принципе согласен с предложением, но в данный момент он не может его принять. Даётся понять, что при других обстоятельствах предложение было бы принято. «Пойдём завтра в кино» - «С удовольствием, но завтра у меня занятия по математике.  
в) Отказ – альтернатива. Отказ направлен на альтернативное предложение. Трудность такого отказа в том, чтобы придумать ценное альтернативное предложение: Пойдём завтра в спортзал» - «Давай лучше погуляем по посёлку».   
г) Отказ – отрицание. Человек даёт понять, что не согласится ни при каких обстоятельствах на предложение. «Нет, я не поеду на лодке, потому что боюсь воды. Нет, я ни за что не поеду в лес».   
д) Отказ – конфликт. Крайний вариант отказа – отрицание. Агрессивен по форме. Может содержать оскорбления или угрозы. «Давай сходим на дискотеку» - «Ещё чего! Сам топай!» Этот вид отказа эффективен в случае выраженного внешнего давления».

Для того чтобы сказать «нет» было легче, полезно вспомнить «Психологические права человека». Вот выдержки из них:

**Я имею право:**

\* выражать свои собственные чувства, оценки и мнения, не оправдываясь и не извиняясь;  
\* устанавливать свои приоритеты, заявлять о своих потребностях, быть самим собой независимо от того, что хотят и ожидают от меня другие;  
\* говорить «да» и «нет», внутренне не чувствуя себя виноватым или эгоистичным;  
\* делать ошибки и изменять свое мнение;  
\* выбрать стратегию не отстаивать свои права (то есть, уступить).

Прорепетируйте все фразы, приведенные здесь и придуманные вами, перед зеркалом, перед понимающим вашу проблему другом. Посмотрите, насколько убедительно у вас получается, насколько комфортно вы себя чувствуете. Как отзываются в вас эти слова. Ваше «нет» должно звучать убедительно и ровно, как констатация факта, а не повод к разбирательству, к спору. Почувствуйте себя свободной, сказав «нет». Никакой вины, никакого стыда – вы правы в своем отказе, это ваше право. И это должно проявляться в голосе – ровном и уверенном, в позе – свободной, в вашем состоянии правоты и твердости в убеждении. Потренируйтесь. Ведь даже к сшитому по вашей фигуре платью приходится привыкать, а что говорить о новых привычках, новых убеждениях! Их надо культивировать.  
Безусловно, не стоит превращаться в господина «Нет», отвечая отказом всем и на все, - не нужно впадать в крайности. Главное, чтобы решение выполнить ту или иную просьбу было вашим собственным, а не навязанным кем-то извне.