



Практичний психолог школи № 277  
Надія СОЛОВІОВА

### ***Як сказати «Ні». Навичка впевненої поведінки***

Впевнена поведінка – це позитивна оцінка себе, необхідна для реалізації своєї мети і задоволення своїх потреб.

***Для впевненості необхідно сформувати в собі певне світосприйняття:***

1. Це оптимізм. Коли ти віриш, що отримувеш те, що хочеш.
2. Це наполегливість. Роби так не 1 раз, а 2,3, 4,..
3. Виявляй соціальну сміливість. Не бійся, не соромся, не злися. Віднесись до іншого не як до проблеми, а як до людини, з якою ти обмінюєшся інформацією.

### ***Варіанти відмови:***

1. Просто «Ні». Упевнено скажіть: «Ні!»
2. Повторюйте. Повторіть неодноразово: «Ні, Ні, Ні».
3. Ідіть геть, якщо хтось продовжує тиснути на вас, скажіть: «Ні, мені потрібно йти».
4. Пожартуйте.
5. Знайдіть причину. «Ні, я цього не робитиму, тому що...»
6. «Кращий захист — це напад». Якщо на вас хтось тисне, спробуйте напасти на нього і запитуйте, запитуйте, запитуйте: «А чому це ти до мене причепився? Навіщо це тобі? Що я тобі такого зробив? Чому це так важливо для тебе? Чому це я повинен тебе слухати?».
7. Залучіть союзника. Зверніться до товариша чи людини, які поруч: «Слухай, ну поясни йому, що я не буду», «Подивіться на нього, він пропонує мені...», «Ну скажи ж йому, що я не з цієї справи...», «Люди, ви тільки послухайте, що я чую».
8. Зверніться до авторитетного джерела (якоїсь людини чи видання), відповівши у такий спосіб: «Знаєш, я хочу бути схожий на ..., а він не ....», «Я читала у журналі, що...», «Мені сказали друзі...».
9. Посилайтеся на стан здоров'я, сімейний стан, стать і таке інше: «Ти знаєш, я сьогодні не дуже добре почуваюся», «Ні, я цього не робитиму, бо я ж дівчина (хлопець)».
10. Застосуйте погрозу: «Якщо ти наполягатимеш, то я скажу (закричу, подзвоню, напишу...)».
11. Несіть якусь нісенітницю («Ні, я ж (не)одружений (одружена)», «Хто таке кому придумав?», «Таке життя, воно бентежне».