

Стесняюсь говорить: «НЕТ»

Не стесняйтесь говорить: «Нет». Когда вы умеете говорить: «Нет» и у вас есть напористость, вы сможете лучше разрешать конфликты и обсуждать возможные решения с другими людьми. Если этого не сделать вы можете попасть в манипуляции других, которые заставят вас чувствовать себя еще хуже из-за того, что вы не делаете лучше.

К тому же манипуляторы, зная наши слабые стороны, дают именно на них, формулируя просьбу так, чтобы в ответ на нее мы почувствовали жалость, стыд или страх. Тогда отказать становится еще сложнее.

Дети, которые не умеют отказать и остаться при своем мнении, игнорируют свои эмоции и легко идут на поводу у других. Для них во много раз возрастает риск попасть в плохую компанию, приобрести вредные привычки или даже нарушить закон. Более того, они могут стать жертвами взрослых с дурными намерениями — ведь их учили, что отказывать старшим «неудобно», а спорить с ними «невежливо». Такие дети страдают от низкой самооценки и недостатка самоуважения, поэтому им тяжелее постоять за себя и в школе они иногда становятся объектами для травли со стороны сверстников.

Человек, который не научился говорить «нет», хуже знает себя, свои потребности, желания и интересы. Ему трудно оценить свое время и силы, поэтому он дает обещания, которые потом не может выполнить. Из-за этого ему кажется, что он недостаточно способный, он не справляется с жизнью и чувствует себя неудачником.

Мы избегаем говорить «нет», чтобы не спровоцировать конфликт, не обидеть просящего и не испортить с ним отношения. Однако стремление угодить другим может привести к тому, что мы потеряем себя. Кроме того, если всегда соглашаться, у окружающих могут возникнуть сомнения в искренности нашего «да». Поэтому не стесняйтесь отказывать, возражать и говорить спокойное «нет» в присутствии ребенка. Так вы покажете ему, что лучше трезво оценить свои желания и возможности, чем потом страдать и жалеть о сделанном выборе.

Если возникнут вопросы – звоните 8 800-2000-122 – специалисты службы «Детского телефона доверия» помогут Вам разобраться в любой ситуации! Просто позвоните!