

ASERTYWNE ODMAWIANIE

Najczęstszym powodem, dla którego ludzie robią coś, na co nie mają ochoty, są kłopoty z odmawianiem i wytyczaniem granic.

Nie lubimy odmawiać, bo nie chcemy narazić się na gniew, utracić sympatii, a także dlatego, że słowo „NIE” kojarzone jest z niepokojem i poczuciem winy. Nie wiemy jak odmawiać.

Jeśli nie mówisz „nie”, kiedy chcesz to zrobić, to znaczy, że uznajesz cudze potrzeby za ważniejsze od swoich własnych. Trudno Ci wytyczać granice.

Dlaczego mówienie „nie” często sprawia trudność?

1. Mogę kogoś zranić lub sprawić, że czuje się odrzucony

Nie możesz brać odpowiedzialności za to, co czuje ktoś inny.

Jeśli wiesz, że jakaś osoba z pewnością czuje się odrzucona, to możesz powiedzieć: „Nie chciałbym cię urazić i nie myśl, że cię nie lubię, ale...” i następnie przedstaw swoje stanowisko. Bierzesz pod uwagę czyjeś uczucia, ale nie odpowiedzialność za nie.

2. Mogą przestać mnie lubić

Jeśli tak, to zastanów się, czy w istocie chcesz mieć takich przyjaciół, którzy nie szanują twojego prawa do mówienia „nie”.

3. Nigdy więcej mnie o nic nie poproszą

Ważne jest, aby odróżnić odrzucenie osoby od odrzucenia jej prośby.

4. W ogóle nie zauważą, że mówię „nie”

Nie możesz być tego pewien, dopóki się nie przekonasz, nawet jeśli wydaje się to prawdopodobne. Przynajmniej będziesz miał poczucie, że zrobiłeś krok w kierunku asertywności.

5. Poczuję się winny – oni odpowiedzialiby mi „tak”

Każdy odpowiada za swoje działania. Gdy zaczniesz ćwiczyć asertywne zachowanie, poczucie winy będzie się zmniejszało.

6. Poczuję się winny – oni odpowiedzialiby mi „tak”

Każdy odpowiada za swoje działania. Gdy zaczniesz ćwiczyć asertywne zachowanie, poczucie winy będzie się zmniejszało.

7. **Nie mogę powiedzieć „nie”, ponieważ mi ich żal** (nie poradzą sobie, nikt inny im nie pomoże)
Zastanów się, czy mówiąc „tak” nie znajdziesz się w przymusowej sytuacji, co sprawi, że będziesz zły sam na siebie lub na drugą osobę. Istotne jest, czy mówisz „tak” z wyboru, czy z poczucia obowiązku.

Jak mówić nie –schemat postępowania:

- Nie tłumacz się i nie usprawiedliwiał. Podanie przyczyny jest czym innym niż przesadne przeproszenie.
- Pamiętaj, że masz prawo powiedzieć „nie”.
- Kiedy powiedziałeś już „nie”, nie sprawiaj wrażenia, jakbyś czekał, żeby cię przekonano, byś zmienił zdanie. Daj do zrozumienia, że sprawa jest zamknięta – na przykład zmieniając temat rozmowy, odchodząc, wracając do przerwanej zajęcia.
- Pamiętaj, że powiedziałeś „nie” w odpowiedzi na konkretną prośbę; nie odrzucaj osoby, która się z nią zwróciła.
- Jeśli nie wiesz, co odpowiedzieć, albo jesteś zajęty czymś innym i nie masz czasu zastanowić się, możesz zawsze odpowiedzieć: „Dam ci znać później”, aby zyskać trochę czasu i pomyśleć.
- Bierz odpowiedzialność za mówienie „nie” – nie miej za złe komuś, że cię o coś poprosił.
- Odwołuj się do siebie – do swoich osobistych preferencji i postanowień.
- Używaj słów: „wolę”, „chcę”, „wybieram”, „jest dla mnie ważne”, „nie zgadzam się”, „przyzwalam”, „decyduję”, „mam zamiar”, „postanawiam”.

TRZY KROKI ODMAWIANIA:

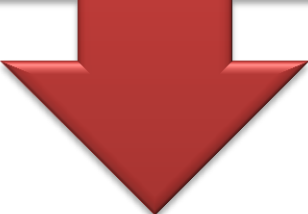
Sprawdzam, czy ta propozycja jest dla mnie dobra. Zdaję sobie pytania:

- Czy to jest dla mnie zdrowe?
- Co rodzice powiedzieliby na to?
- Jak będę się czuł, jak to zrobię?


Czy to zgadza się z moimi wartościami i tym, w co wierzę?



Jeżeli czuję, że to nie jest dla mnie dobre, mówię sobie w myślach: **NIE!**. Nie zrobię tego. Podejmuję decyzję i przygotowuję sobie odpowiedź.



Odpowiadam na głos: **Nie, dziękuję.**
Nie będę... wykorzystując sposoby odmawiania.



SPOSOBY ODMAWIANIA:

1. Po prostu powiedz „NIE”
2. Odejdź
3. Zignoruj
4. Podaj powód
5. Zmień temat
6. Zażartuj
7. Oburz się
8. Zaproponuj coś innego – właściwego i zgodnego z Twoimi wartościami