



В муниципальном учреждении «Комплексный центр социального обслуживания населения «Данко» уже год работает профессиональный психолог Ринат ЗАРИПОВ. В его обязанности входит оказание психологической помощи жителям нашего района.

В силу менталитета российские граждане не готовы прибегать к помощи психологов. Свои проблемы мы привыкли обсуждать с друзьями, родными, случайными попутчиками, в трудные моменты ищем утешение в церкви. Но только профессионал, владеющий необходимыми знаниями, методиками психологического воздействия, способен выслушать, оставаясь объективным, критически рассмотреть (диагностировать) ситуацию и «подвести» человека к принятию верного решения.

Наша газета предлагает своим читателям советы психолога и общение с Ринатом Ахсяновичем на страницах «Угличанина» в форме диалога «вопрос-ответ». Свои вопросы Вы можете направить по тел.: 5-49-21, а консультацию можно получить по адресу: ул.Победы, д.14-а, МУ КЦСОН «Данко».

Сегодняшняя статья посвящена одной из проблем межличностного общения, с которой сталкивался каждый из нас – умению сказать «нет».

Часто по самым разным причинам нам не хочется выполнять те или иные просьбы. Например: попросили вещь, а у Вас серьезные опасения, что ее не вернут в срок или повредят. Как правильно ответить «нет» да так, чтобы не ущемить собственных интересов и не обидеть «просящего»?

Вначале нужно накрепко запомнить - Вы никому ничем не обязаны. А, если в свое время для Вас что-то сделали, долг нужно вернуть при первом удобном случае, чтобы не чувствовать себя обязанным. Ответить «нет» - означает принять конкретное решение. Как известно, любое решение лучше всего принимается в расслабленном и свободном состоянии, а не под влиянием манипулятора.

Одна из главных причин страха ответить «нет» – чувство вины. Вы считаете себя «хорошим» и изо всех сил стараетесь соответствовать созданному образу, хотя это и требует много усилий.

Нам уже трудно ответить «нет», когда просят денег в займы, даже если эта просьба отодвинет на неопределенный срок наши собственные планы на необходимую покупку. Созданный имидж также не позволяет «обидеть» продавца в магазине и вынуждает купить, в общем-то, ненужную вещь. И по-другому никак. Потому что ответить «нет» означает стать «виноватым». Как же быть? Самое естественное и эффективное поведение – быть не «плохим» и не «хорошим», а в любой ситуации оставаться самим собой без следования каким-либо стереотипам поведения. Только тогда вопрос «Как правильно ответить – «да» или «нет»?» - не превратится в задачу со многими неизвестными.

Прежде чем принять конкретное решение - ответить на просьбу «да» или «нет», - тщательно взвесьте, что именно принесет больше пользы лично Вам. А как правильно ответить «нет», Вы узнаете из приведенных ниже рекомендаций.

Помните и применяйте правило «предвидеть – значит управлять». Выберите из ресурсов, которыми Вы располагаете, те, что могут послужить источниками просьб. И заранее начните готовить почву, чтобы легче было ответить «нет». Попросто придумайте весомую отговорку, которую можно будет, не задумываясь, применять. У Вас прицеп к автомобилю и ожидается очередная просьба назойливых соседей что-то им привезти? Почаще сетуйте на «слабый подшипник». Умные соседи не станут даже подходить. Остальные будут заранее готовы к отказу.

Неплохо ответить «подумаю-посмотрю». То есть потяните время. Зачастую проблема отпадет сама – необходимое найдется у кого-то другого, более «расторопного».

Другое эффективное правило, которое всегда работает – согласиться помочь, но на невыгодных условиях, от которых гарантированно откажется «просящая» сторона. Вам предлагают подтянуть ребенка знакомых по школьному предмету? Объясните про свою загруженность, но примите предложение. А время занятий назначьте на полдвенадцатого ночи. Все правильно - Вы заняты, но ведь не отказываетесь!

Еще пример. Надоедливый сосед без конца «стреляет» полтинники. Соврать, что нет денег – слишком слабый аргумент. Все равно не поверит и обидится. Будет правильно ответить, что мелких купюр нет. Это гораздо результативнее и эффективнее.

Если уж возникла необходимость соврать, делайте это правильно, то есть безукоризненно. У Вас попросили займы? Скажите, что в этом месяце нужно вносить очередной платеж по кредиту за кухонный комбайн. При этом комбайн должен быть действительно куплен в кредит. Другое дело, что вся сумма выплачена еще в позапрошлом месяце...

И наконец, если Вы понимаете, что нужно отказать, лучше сделать это сразу. Таким образом, удастся избежать несбыточных надежд и неопределенности.

Ринат ЗАРИПОВ, психолог МУ КЦСОН

"Угличанин" №6 (359) от 19.02.2014 года

{loadposition yandex-кнопка}{jcomments on}