

Как научить подростка говорить «нет» своим сверстникам

Не всякий ребёнок скажет «нет» даже на некомфортное предложение. Во-первых, давление со стороны сверстников: если так делают все, это кажется модным, крутым и безопасным. Зачем отказываться?

Во-вторых, опасность навредить дружеским отношениям. Мы с детства знаем: не выручить товарища в сложной ситуации — стыдно. Но если он просит списать или сделать за него работу? Если просит участвовать в чем-то незаконном или опасном?

В этой статье обсудим, как возникает чувство вины и как научиться говорить «нет», сохраняя отношения.

Избавляемся от вины за отказ

Начнём с двух основных причин, по которым у людей возникает чувство вины, когда они говорят «нет».

Во-первых, отказывая, мы инстинктивно думаем, что делаем что-то неправильно. Мы добавляем работы тому, кто просит нас помочь, рушим его день, портим настроение. На самом деле это не так. В большинстве случаев мы — далеко не последняя надежда того, кто просит. Почти всегда есть миллион других вариантов решить проблему.

Во-вторых, отказывая, мы ждём ответной негативной реакции. Думаем, что нам откажут в будущем, что с нами перестанут общаться. Воображение сразу рисует худший вариант событий. Но в 99% случаев ничего не происходит. Люди получают отказ и продолжают жить своей жизнью: обращаются за помощью к другим, находят способ сделать всё самостоятельно или отказываются от сомнительной идеи.

Установки, которые можно дать ребёнку:

1. Не бойся, что, отказав, делаешь человеку плохо. Возможно, кто-то обидится на тебя, получит плохую оценку. Если вам интересно общаться друг с другом, это вам не мешает. Запомни, если действительно надо — ты поймёшь. Если видишь, что ты не последняя надежда во вселенной — просто скажи «нет».
2. Не бойся, что, отказав, потеряешь друга. Настоящих друзей связывает нечто большее — гибкая, но устойчивая нить. Вы оба люди с равными правами, которые сами выбирают, чем им хочется заниматься.

Несколько способов говорить «нет»:

Способ №1: Предложить альтернативный вариант

Это самый лёгкий способ отказать: отклонить просьбу, но предложить утешительный приз. Как можно сказать: «Прости, я сейчас очень занят и не смогу тебе помочь, попробуй загуглить или напиши вопросы по ДЗ мне во Вконтакте, я подумаю, но не обещаю, что успею посмотреть».

Способ №2: Свалить вину на что-то, независящее от тебя

Виновником всех неудобств легко сделать родителей, какие-то обязанности по дому, репетиторов. Как можно сказать: «Прости, я не смогу пойти вечером с вами, буду заниматься, родители настаивают».

Будет даже лучше, если вы будете в курсе, что стали «козлом отпущения». Объясните ребёнку, что вы всегда на их стороне: если их нужно прикрыть, чтобы уберечь от некомфортного опыта, вы будете рады помочь и сыграть самого строгого родителя в мире.

Способ №3: Проявить сочувствие, даже если отказываешь

Отказывать, не оставляя следа агрессии, легче, если показать, что ты:

1. услышал и понял просьбу
2. рад что обратились к тебе
3. сопереживаешь, что не сможешь помочь

Можно сказать так: «Мне приятно, что ты считаешь, что я смогу помочь с твоей контрольной, но, честно говоря, я не успею решить и себе, и тебе. Прости, тебе лучше обратиться к Х. Я слышал, что он ещё лучше разбирается в предмете и куда сговорчивей в этом плане. Надеюсь, у тебя получится».

Резюме

Обсудите с подростком, почему, отказывая, люди часто испытывают иррациональную вину. На самом деле отказывать можно всем и по любому поводу, **особенно, если тебе предлагают участвовать в чём-то опасном или незаконном.**

Не надо бояться потерять друзей или как-то испортить их жизнь. Чаще всего такого не происходит, мир не рушится и все живут дальше. Отказывая, можно предложить альтернативу, проявить сочувствие или, в конце концов, сделать крайним вас. Главное, избегать дискомфорта опыта и заботиться о безопасности.

Вовремя говорить «нет» — очень важно во взрослой жизни!