

## **Как научиться отказывать? Учим подростка**

Чтобы подросток не давал другим людям пользоваться им, он должен научиться отказывать. Это довольно важное умение. Поскольку с помощью него тинейджер сможет избавиться от манипуляций в своей жизни со стороны других людей. А также сделает так, что они не будут пользоваться его добротой в корыстных целях. Мы расскажем о том, как научить тинейджера отказывать.

### **Принципы того, как нужно отказывать**

**Объясните тинейджеру, как определить, нужно ли отказать человеку или нет**



Отказывать просящим нужно далеко не в каждом случае. Бывают ситуации, когда человеку действительно нужна помощь. И вытащить его из проблемной ситуации - вполне нормально.

Научите тинейджера отказываться от чего-либо тогда, когда ему это не нравится. Или когда ему не хочется выполнять что-либо из-за собственной лени/отсутствия времени/иных обстоятельств. Помогать нужно только тогда, когда это происходит по личной инициативе тинейджера. Исключением являются ситуации, когда о помощи просит семья.

**Тинейджеру нужно понять, что иногда отказывать людям может быть тяжело**

Иногда могут возникать различные обстоятельства, которые будут провоцировать у тинейджера более тяжелый отказ. Ему может быть страшно сказать "нет" по той причине, что он будет бояться последствий своего решения. В этой ситуации научите тинейджера совершать поступки, исходя из того, что важно для него. Прежде чем выполнить то или иное задание, пусть всегда думает о себе. Задача, за которую взялся тинейджер, должна быть ему выгодна. И уж тем более не наносить вред.

## **Подростку нужно осознать, что отказы помогают ему показать свой характер**

Подростку нужно осознать, что он находится в социуме. А значит он должен взаимодействовать с людьми так, как ему будет выгодно. Для того, чтобы стать полноценным членом общества. Счастливым человеком со своими мечтами и целями.

Приучите тинейджера к тому, что отказывать - вполне нормально. И что ничего плохого в этом нет. Наоборот, если подросток отказывается от чего-либо, то он показывает характер. И то, что им нельзя манипулировать. А еще, тинейджер в обязательном порядке должен перестать думать о том, как тот, кому он отказал, отреагирует. Поскольку это уже будет находиться не в его компетенции.

## **Приучите тинейджера к мысли, что отказ - это не жестоко**



Многие люди, которые отказывают другим, переживают. У них появляется чувство вины. Они считают, что поступили с человеком, просящим о помощи, грубо. Однако, это не так.

Отказывать людям - вполне нормально. Сам процесс говорения "нет" является нейтральным. При этом, делать это необходимо вежливо. И ни в коем случае не грубо. Для того, чтобы у тинейджера появилась возможность добиться хорошего расположения человека, которому он отказал. Поэтому сделайте так, чтобы тинейджер запомнил важное правило. Если отказывать, то только вежливо. В этом случае люди будут нормально относиться к подростку.

## **Как подростку отказывать людям?**

**Когда подросток от чего-то отказывается, он должен мотивировать собственные действия**

Когда подросток будет отказывать другому человеку в чем-либо, он должен объяснить, почему это делает. Привести аргумент или причину, согласно которой он отказывается помогать просящему. Мотив может быть абсолютно любой. Даже если он совсем не связан с действиями подростка.

Не стоит бояться говорить даже ту причину, которая является незначительной. Это может негативно повлиять на состояние чада. Приведет к тому, что ребенок плохо себя почувствует.

К примеру, тинейджера зовут помочь убраться в актовом зале школы после уроков. Он может отказаться, сказав: "Извините, мы с родителями запланировали поездку в другой город. Сегодня я не могу".

### **Тинейджер может сделать предложение в ответ**

Иногда случаются ситуации, когда тинейджеру необходимо дать отказ. Однако, при этом, предложение, о котором ему говорят, может быть вполне интересным. В этой ситуации тинейджер может выдвинуть собственные условия.

Предположим, приятель подростка просит его помочь с домашним заданием. Он может отказаться приходить к нему домой. Но, при этом, может пойти в один из мессенджеров. И по видеосвязи рассказать, каким образом действовать. Как решать ту или иную задачу.

### **Научите подростка всегда думать о себе**



Когда подростка просят о помощи, он всегда должен думать о себе. И помнить, что, в случае чего, кашу расхлебывать придется ему. А не человеку, который у него попросил о помощи.

В качестве примера приведем действия продавцов в магазине. Если тинейджер купит себе то, что изначально не планировал, то потратит кучу

денег. За бессмысленные траты он будет отвечать самостоятельно. И уж точно за это не будет нести ответственность никакой продавец.

### **Порекомендуйте тинейджеру проявлять скромность**

Когда к тинейджеру обращается человек и пытается добиться того, чтобы водрузить на его плечи огромную ответственность, подростку нужно вести себя скромно. Отказаться от просьбы будет очень просто. Подростку достаточно сказать, что он просто не подходит для той или иной работы.

Объяснить свою позицию можно одним аргументом. Тинейджеру достаточно будет сказать, что у него слишком мало умений для занятий тем или иным делом. Соответственно, просящий не будет обижаться из-за отказа.

### **Если просьба, озвученная собеседником, странная и может спровоцировать проблемы, то от нее нужно отказаться максимально резко**

В большинстве случаев проявлять вежливость важно. Однако, делать это нужно не всегда. В противном случае, вежливость могут трактовать, как слабость. И неумение постоять за себя.

Если собеседник после того, как подросток ему отказал, продолжает упрашивать его или говорит, что его мотив недостаточно ценен, то молчать не нужно. Задача тинейджера - поставить собеседника на место. Когда он в следующий раз повторно будет пытаться попросить о помощи, то нужно отвечать максимально резко. Словами: "Не хочу". Также подойдет "Не буду".

Безусловно, собеседника подобный резкий ответ введет в ступор. И вызовет злость. Однако, это совсем не плохо. Поскольку иногда людям, которые проявляют наглость, нужно отказывать самым резким образом. Чтобы они понимали: к некоторым людям лезть не стоит.

### **Подростку нужно научиться отказывать даже друзьям**

Отказывать в помощи нужно не только людям не из близкого круга общения, но и друзьям. Они наиболее часто просят о помощи. И могут даже начать злоупотреблять доверием тинейджера. Сделают так, что негативно начнут относиться к нему. И, как следствие, будут очень часто просить его помощи. Это негативно повлияет на тинейджера. Сделает так, что он будет ужасно ощущать себя в процессе жизнедеятельности. И что друзья будут пользоваться им в корыстных целях.

### **Когда подросток отказывает, он должен быть на позитиве**

Во время отказа тинейджеру в обязательном порядке нужно быть на позитиве. Он должен демонстрировать добро. И положительный настрой по отношению к собеседнику.

Благодаря этому, человек, попросивший о чем-либо, не обидится на тинейджера. Поймет, что он сделал это из-за отсутствия личной выгоды. А не из-за обиды на подростка или чего-либо еще.

**Если подростка просят о помощи агрессивно, то он должен резко отказываться**

Если человек просит о помощи агрессивно, то это нужно пресекать сразу. Не давать шантажировать себя. Или каким-либо образом давить на свое моральное здоровье.

Если человек шантажирует тинейджера или давит на него, то пусть пойдет в полицию. Там подросток сможет написать заявление на хулигана. И добиться того, чтобы проситель больше с ним не взаимодействовал.

### **Заключение**

Научить подростка отказываться - довольно сложно. Однако, сделать это необходимо. В противном случае, тинейджер будет учиться отказываться самостоятельно, но уже в более старшем возрасте. А до этого им будут пользоваться окружающие.

Умение говорить "нет" в наше время очень важно. Без него сейчас никуда. Если подросток хочет добиться успеха, то он должен учиться жесткости. И тому, что важно отказываться от тех или иных предложений. Поскольку в этом случае люди еще больше его уважают. И будут понимать, что с ним лучше не связываться. Поскольку это может быть чревато последствиями.