Типология отказов (А.Г.Макеева)

Отказ – соглашение

Человек в принципе согласен с предложением, но по разным причинам не дает согласие сразу (формальный отказ типа: «Вы хотите выпить чаю?» - «Спасибо, но мне неудобно вас затруднять» или «Спасибо, я сейчас спешу» или «Пойдем завтра в театр?» - «С удовольствием, но завтра у меня факультатив».)

Отказ – обещание

Человек в принципе согласен с предложением, но в данный момент принять его не может. Этот вариант позволяет избежать конфликтной ситуации. Пример: «Вынеси, пожалуйста, мусор» - «Хорошо, как только доделаю уроки»

Отказ – альтернатива

Это форма отказа не затрагивает чувств предлагающего, но позволяет выдвинуть альтернативное предложение. «Пойдем завтра в бассейн?» - «Нет, я не люблю плавать. Давай лучше погуляем в парке».

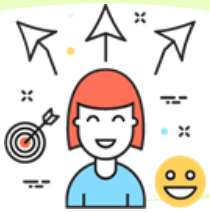
Отказ – отрицание

Обычно направлен на само предложение или на предлагающего. Человек дает понять, что не согласится ни при каких обстоятельствах. Здесь могут быть затронуты личные чувства предлагающего, что может обидеть его. Однако этот вариант резко снижает вероятность получения нежелательного предложения в дальнейшем. «Можно оставить у тебя дома кое-какие мои вещи?» - «Нет, я не хочу нести за них ответственность» или «Давай уйдем с последней пары?» - «Я останусь – хочу исправить оценку».

Вы можете не объяснять причину отказа: «Дай мне свой телефон поиграть» - «Нет, не дам».

Отказ – конфликт

Крайний вариант отказа-отрицания. Агрессивен по форме, может содержать угрозу. Он эффективен в случае грубого негативного внешнего давления. «Если ты будешь продолжать настаивать, я буду вынужден прекратить с тобой общение».



ГБПОУ МО «Московский областной медицинский колледж №2»
Ступинский филиал

Ты мной манипулируешь?... … или как сказать «нет»

Составитель:
Козлова Т.В.

Ступино, 2020г.

Ты умеешь сказать «Нет»?

Не торопись с ответом

Прежде чем ответить на чью-то просьбу, выдержи небольшую паузу. Ты можешь попросить собеседника повторить ее еще раз, чтобы у тебя было несколько секунд на обдумывание. Или скажи: «Дайте мне подумать...», сверься со своим календарем или планом работы, чтобы это дало тебе время подготовиться и сказать «нет».

Попроси время на принятие решения

Никогда не бойся просить время, чтобы все обдумать. «Мне нужно свериться с расписанием, после этого я тебе отвечу». «Я не могу ответить сейчас. Я перезвоню позже»

Не извиняйся слишком много

Извиняйся лишь тогда, когда ты действительно считаешь это нужным и уместным. У многих уже вошло в привычку слишком часто повторять слово «извините».

Начинай предложения с фраз: «К сожалению...» или «Боюсь, что...», но только когда это необходимо.

Будь лаконичен

Избегай длинных, многословных объяснений, почему ты не можешь что-то сделать. Простой фразы «Сегодня не получится» будет вполне достаточно. Полезными будут следующие обороты — конечно, когда их произносят с дружеским участием и искренним сожалением: «Мне очень жаль, но я не могу это сделать». «К сожалению, у меня просто нет на это времени». «Извините, сегодня не получится». (Иногда «извините» вполне уместно.)

«Зеркаль» собеседника

В этом случае ты зеркально отражаешь, о чем и как тебя попросили, но все равно завершаешь фразу отказом. Говоришь в дружеской манере и с сожалением, смотря собеседнику в глаза.

Ты: «У меня нет времени после обеда, чтобы помочь тебе с домашкой».

Приятель: «Но я хотел сделать ее сегодня».

Ты: «Я понимаю, что ты хотел приступить к этому, но сегодня после обеда у меня не получится».

Приятель: «Но мне нужно сдать работу на этой неделе».

Ты: «Я понимаю, что тебе нужно закончить на этой неделе, но помочь тебе сегодня после обеда я не смогу»

Техника заезженной пластинки

Мягко повторяй свой отказ, как бы собеседник ни пытался на тебя давить. Просто говори одну и ту же фразу с одинаковой интонацией.

Объясни причину отказа

В этом случае кратко объясняешь истинную причину своего «нет». Делай это, только если хочешь или если это необходимо. Ты не обязан объяснять свои действия всем, кто что-то у тебя просит. «Я не могу сегодня помочь тебе с домашкой, потому что после обеда я обещала маме сходить с ней в магазин».

Предложи выполнить просьбу в другой раз

В этом случае ты говоришь «нет» сейчас, но, возможно, соглашаешься выполнить просьбу позднее. «Я не могу помочь тебе сегодня, потому что я весь день на учебе, но, если хочешь, давай встретимся завтра».

Попроси дополнительную информацию

Это не окончательный отказ, в данном случае возможны обсуждение, компромисс или отказ в дальнейшем. «Насколько подробным должен быть отчет?» «Вы можете начать без меня?»