



Kaip pasakyti NE nesijaučiant kaltu

*Sugebėjimas pasakyti NE yra labai reikšmingas
stiprinant žmogaus identiškumą.*

*Pasakyti NE - tai apibrėžti savo ribas, įtvirtinti
vidinę nepriklausomybę, būti savimi.*

(E. Eriksonas)

Kodėl sunku pasakyti NE

- „**Jeį pasakysiu NE, iųeisiu draugą ir būsiu jo atstumtas**“. Šis teiginys – tai akivaizdi nuostata, kad žmogus priimamas tik tuomet, kai daro tai, ko iš jo norėtų kiti. Baimė būti atstumtam skatina sakyti TAIP net kai tai kertasi su paties žmogaus interesais. Nemokantys pasakyti NE žmonės paprastai kitų žmonių vertinami, į juos nesunku kreiptis pagalbos, tačiau jie patys dažnai jaučia, kad jų gerumu piktnaudžiaujama.
- „**Aš nenorėjau to daryti, bet nemokėjau pasakyti NE**“...
- „**Jeį pasakysiu NE, kai kiti sako TAIP, liksiu balta varna**“. Baimė išsiskirti iš aplinkinių gana dažna, slopina žmonių sugebėjimą pasakyti NE ir skatina daryti tai, ko jie iš tikrųjų nenorėtų.
- „**Jeį aš pasakysiu NE šiandien, draugas gali pasakyti tą patį rytoj, ir man tai bus nenaudinga**“. Kartais imamės vykdyti prašymus, tarsi kaupdami „gerų darbų kapitalą“ tam atvejui, kai mums patiems reikės pagalbos. Tai primena sandėrį „tu – man, aš – tau“.

Kai kiti mums sako NE

- Nemaža problemų sukelia ir kitų žmonių mums pasakytas NE. Labai dažnai mes tai priimame kaip asmeninį įžeidimą, atstūmimą, jaučiame gėdą. „Jei kiti man sako NE, tai daro todėl, kad nemyli manęs, aš jiems nerūpiu“.
- Kitų ištartas NE dažnai sukelia nusivylimą, liūdesį ar pyktį.

Sugebėjimas tvirtai pasakyti NE rodo ne silpnumą, o stiprybę.

Vengimas ištarti NE nėra geriausias būdas išsaugoti draugus.

Tie, kas moka pasakyti NE, geriau supranta, priima ir gerbia kitų žmonių atsisakymą, kitų NE.

Praktiniai patarimai, kaip pasakyti NE

- Kai atsisakoma, labai dažnai svarbu ne tik tai, kas sakoma, bet ir kaip sakoma.
- **Atsisakant nesmerkite ir nežeminkite kitų** - jauskitės stiprus, nes jūs priėmėte teisingą sprendimą.
- **Sakant žodį NE, labai svarbu balso tonas ir kūno poza.** Jei atsisakydami sakote: „Na, gal ne...“, „Gal kitą kartą...“, „Neee, nelabai norėčiau...“, pašnekovas supranta, kad svyruojate, ir jus galima perkalbėti, patraukti į savo pusę. Taip atsisakydami, paliekate pašnekovui viltį, nors pats ir esate apsisprendęs atmesti pasiūlymą.
- **Jei jau nusprendėte sakyti NE, leiskite aplinkiniams kuo greičiau tai suprasti:**



Parengė psichologė Kristina Vainienė