**Как отказывать от просьб руководства и коллег**

Чтобы не быть жалобщиком и не испортить репутацию, отказывайте в позитивном ключе. Без тени злости, агрессии и пессимизма. Тогда ваши коллеги и руководство тоже не будут испытывать агрессии, зная, что вы готовы помочь в других ситуациях.

Меньше всего люди хотят слышать нудные объяснения, почему вы не сможете. Лучше всего поместить отказ между фразой с сожалением и компромиссом.

Попробуйте сделать это в три этапа:

1. Скажите, что вы хотите быть полезным:

* Хотелось бы помочь…
* Да, мне знакома эта ситуация
* Я была бы рада этим заняться

1. Объясните причину отказа простыми словами:

* У меня сейчас срочное дело по другому проекту
* Есть определенные сроки по другим задачам. Боюсь не успею
* Сегодня очень важно уйти пораньше

1. Если дорожите своей работой, предложите участие в решение проблемы:

* Давайте вернемся к этому вопросу на следующей недели?
* Я могу помочь, если отложу другие задачи
* Возможно, нам стоит еще кого-нибудь нанять

**Как отказывать сотрудникам, если вы начальник, а человек плохо выполнил работу**

Легче всего сказать: “Лучше сама сделаю.” Но в долгосрочной перспективе это неэффективно. Отметьте плюсы, если они есть и помогите сделать лучше. Также, покажите, что вы доверяете человеку больше ответственности:

* Да, мне нравиться, как выполнен дизайзн и структура. Я думаю, еще нужно усилить содержание. Добавьте, пожалуйста, больше примеров и кейсов.
* Пожалуйста, поправьте опечатки в тексте. Не стала их править самостоятельно, чтобы на будущее вы были внимательнее.
* Я могу сделать сайт самостоятельно. Но тогда вы не приобретете необходимые навыки. А мне хотелось бы на вас рассчитывать в будущем.

**Что делать, если родители и родственники настойчиво указывают, как вам надо жить**

Во-первых, понять, у вас есть право жить своей жизнью. Во-вторых, вежливо, но твердо, сказать, что продолжать разговор вы не намерены. Можно использовать следующие фразы:

* Я очень признательна, что вы желаете добра, но буду еще признательнее, если вы постараетесь понять, что я сама в силах принимать решение.
* Думаю, мы никогда не сойдемся во мнениях по этому вопросу. Давай переведем тему.
* Спасибо, но заводить или не заводить детей, мое личное дело. Я буду крайне благодарна, если мы оставим эту тему.

Важно помнить: при общении с близкими и друзьями твердое “нет”, лучше неуверенного “да”. И вот почему. Вспомните ситуацию, когда вы договаривались о встрече с подругой, а она отказывала в последний момент. Как звали друзей на вечеринку. А они “забыли”. Как шли с другом в ресторан, а он весь вечер жаловался на ужасное меню и официантов.

Если вы были в такой ситуации, наверняка, думали: “лучше бы сразу отказались”. Возможно, вы сами вели себя так раньше. Умение говорить нет и быть честной, избавит вас от таких ситуаций.

**Как отказывать любимому человеку**

Если не удается прийти к конструктивному решению, партнер настаивает на своем, а для вас это неприемлемо:

* дайте ему отреагировать. Человек чего-то ждал, думал, и вот теперь, когда он услышал отказ, нужно время принять этот факт. Помолчите немного, если он захочет выговориться.
* сделайте шаг навстречу. Если отказ дался нелегко, вы видите что это сильно расстроило партнера, можно сказать: “Я понимаю твои желания и готова объяснить свои мотивы. Давай вместе подумаем над альтернативным вариантом”.

Когда на вас обижаются, то вами пытаются манипулировать. Не поддавайтесь и ведите себя как взрослый человек. Если действительно сильно ранили чувства другого, попросите прощения. Спросите, как бы он хотел в идеале. Если сам не знает, чего хочет, попробуйте переключится и предложить заняться чем-то нейтральным.

**Бизнес с друзьями**

Если действительно дорожите отношениями, будьте честными. Не нужно говорить “мне нужно подумать”, если заранее знаете, что это не для вас. Можно сказать:

“Да у тебя отличная идея. Однако я считаю, что бизнес с друзьями не очень хорошая затея. Я дорожу нашими отношениями. Не хочу их портить. Но готова поддержать тебя морально и помочь с поисками партнера”.

**Как вести себя с детьми**

Некоторым родителям очень сложно отказать своим детям. Однако это необходимо делать, если вы хотите вырастить разумного и ответственного человека. Найдите правильный баланс. Поймите, что установка разумных рамок и границ, это не подавление и репрессия. Дети могут быть искусными манипуляторами, говорить “Ты меня не любишь”, “ты злая”, если вы не купили очередную игрушку или отобрали планшет.

Постарайтесь не расстраиваться и не злиться. Покажите ребенку, что вы отвергли не его, а просьбу. Слова: “Я понимаю, что сейчас тебе неприятно, что ты злишься на меня. Но я не готова сделать так, как ты хочешь. Давай поищем выход вместе.”