

Zajęcia społeczne

Przeczytaj uważnie poniższy tekst.

Jak powiedzieć komuś „nie” – czyli sztuka odmawiania.

Na pewno zdarzyła wam się kiedyś taka sytuacja, kiedy ktoś was o coś prosił, czegoś od was chciał, a wy choć nie mieliście na to ochoty zgadzaliście, nie potrafiliście odmówić. Wydawało wam się, że to nieładnie, że kogoś obrazicie swoją odmową lub sprawicie mu przykrość. Otóż nie musi tak być, tylko trzeba umieć odmawiać.

Czasami warto a nawet trzeba odmówić. Nie można przecież godzić się na wszystko.

1. Gdy ktoś rozmawia głośno w kinie podczas seansu możesz spokojnym tonem poprosić o ciszę:

„Przepraszam, ale czy mógłbyś przestać rozmawiać. To bardzo przeszkadza.”

2. Jeżeli kolega, do którego nie masz pełnego zaufania prosi cię o zeszyt z wypracowaniem, które następnego dnia będzie sprawdzał nauczyciel możesz odmówić uzasadniając grzecznie swoje zdanie:

„Przykro mi, ale nie mogę pożyczyć ci zeszytu. Mam w nim wypracowanie, nad którym ciężko pracowałem. Jeżeli nie oddam go jutro, nauczyciel obniży mi ocenę.”

3. Jeżeli wychodzisz ze szkoły i podjeżdża obcy samochód, a kierowca chce cię zawieźć do domu twierdząc, że jest kolegą twojego taty – musisz stanowczo odmówić:

„Nie wsiądę, bo nie znam pana. Rodzice nie pozwalają mi rozmawiać z nieznajomymi”.

Pamiętaj, żeby odmawiać, zwracać komuś uwagę spokojnym tonem, grzecznie, wyjaśniając swoje racje i powody.

A czy tobie często zdarzają się w życiu sytuacje, kiedy nie masz na coś ochoty, a jednak zgadzasz się na coś mimo, że to nie jest dobre dla ciebie. Spróbuj czasem odmówić. Masz prawo dbać o siebie, o swoje korzyści, bronić swojego zdania.