

КЛУБНЫЕ ВСТРЕЧИ

Танцоры из Книги рекордов России

Тогда у старости отыдем
Всё, что отыметя у ней.
А. С. Пушкин

В одну из встреч клуба «Ушер-Форум» нас порадовали и поразили необычные артисты – Лев Васильевич Китаев и Майя Тимофеевна Качина. В чем их необычность? Они попали в российскую Книгу рекордов и достижений как самая пожилая танцующая пара. Шутка ли, ему 80 лет, ей – 76. Это было удивительно! Они танцевали без усталости полтора часа, сменили три костюма. Были танцы XIX, XX, XXI веков: мазурка, полька, вальс, русская пляска и многое другое. Двигались танцоры изящно, гармонично, с достоинством. Любо-дорого было на них смотреть.

В перерывах они рассказали о себе. Узнали мы, например, что Лев Васильевич перенес два инсульта, был парализован, но поправился и упорными тренировками вернулся к полноценному движению, к танцам. Артисты дают благотворительные концерты. Л. В. Китаев и М. Т. Качина продемонстрировали возможности человека, показали, что старость наступает только тогда, когда мы отступаем перед ней.

Елена Волох

Умеете ли Вы говорить людям «нет»?

У каждого бывают такие ситуации в жизни, когда нас просят или уговаривают сделать что-то, но приходится отказать, сказать «нет». Как правильно поступить, чтобы не обидеть человека, не испортить с ним отношений, особенно – с другом или родственником?

Этой теме был посвящен тренинг, который провели педагоги-психологи школы глухих № 65 Алина Хохлова и Ирина Моисеева во время клубной встречи на Якиманке. Участников попросили рассказать о таком случае, когда нужно было от чего-то отказаться. Подобные истории нашлись у всех.

– В компании часто уговаривают выпить, а мне не хочется. Но и обидеть друзей боюсь...

– В магазине продавщица стала навязывать к нужному мне диктофону ненужную гарантию, которая стоила очень дорого. Отказывалась, но не помогло – пришлось купить.

– Родственница настойчиво уговаривает купить у нее косметику. Объясняю, что мне нельзя ею пользоваться из-за аллергии. Не понимает...

– Подруга упорно приглашала поехать с ней в музей, а я плохо себя чувствовала. Но не смогла отказать, поехала – и потом серьезно заболела.

Как же правильно отказать от того, чего Вы не хотите делать? Прежде всего, обязательно подтвердите, что Вы поняли, о чем просят или что предлагают. Можно сказать так: «Я понял Вашу просьбу, но не буду этого делать». Или: «Нет, я не хочу это покупать, мне не нужно, спасибо!»

А в общении с окружающими людьми (особенно с родными или друзьями) при отказе очень помогает перевести разговор на другую тему. Например, если родственница упорно уговаривает купить что-то Вам ненужное, ответьте так: «Нет, я покупать не буду. Ладно, ты лучше расскажи, как дела на работе? Как дети?» Стопроцентная вероятность, что собеседница моментально забудет про навязываемую вещь и с увлечением начнет делиться своими новостями. И никаких обид не будет.

А в магазине настырной продавщице можно сказать: «Нет, мне гарантия не нужна, я мало буду пользоваться диктофоном». При отказах главное – четко, решительно и спокойно сказать «нет» и дать понять, что разговор окончен (попрощаться или перейти на другую тему – в зависимости от ситуации).

Разобрав все случаи, устроили «практическое занятие». Ирина Моисеева стала «продавщицей» и очень настойчиво уговаривала «покупателей», пытаясь всучить им «товар».

А потом участники тренинга начали упрашивать друг друга что-то сделать, и надо было отказать. К примеру, попросили одну даму рассказать о последних событиях на Украине. Она отказалась: «Извините, у меня сейчас сломался компьютер, и поэтому нет информации...»

Тренинг понравился! Ведь от правильного общения с людьми зависит очень многое для нас. Хотелось бы почаще проводить такие занятия с психологами.

Глаша Ушерикова