



ПАМЯТКА «КАК СКАЗАТЬ «НЕТ» И НЕ ПОССОРИТЬСЯ»

Фразы, которые помогут защитить себя и сохранить отношения.
Сохрани и держи под рукой, чтобы использовать в сложной ситуации.

1. С ДРУЗЬЯМИ

Иногда друзья могут шутить слишком резко, давить на тебя или уговаривать сделать то, что тебе совсем не хочется. Эти фразы помогут обозначить свои границы, не вступая в конфликт.

Ситуация

- Тебя уговаривают сделать то, что тебе не по душе.
- Друзья шутят о тебе, и тебе неприятно.
- Тебя зовут гулять, а ты устал/занят.
- Кто-то требует, чтобы ты сразу ответил в чате.
- Пытаются взять на слабо/совершить противоправные действия.

Что можно сказать

- Мне правда не хочется это делать. Давай подумаем, чем можно заменить?
- Я понимаю, что это шутка, но мне это неприятно. Давай без этого, ок?
- Сегодня не получится, у меня дела. Но можем встретиться в другой день!
- Я не всегда могу отвечать сразу. Прочитаю, как только смогу.
- Нет, я в такие игры не играю, это опасно/незаконно! Оно того не стоит!

2. С РОДИТЕЛЯМИ

Даже с близкими нужно уметь говорить о своих чувствах и потребностях. Главное — спокойно и с уважением.

Ситуация

- Родители спрашивают слишком личное.
- Критикуют твой выбор одежды, музыки, друзей.
- Тебя просят сделать что-то прямо сейчас, а ты занят.

Что можно сказать

- Я понимаю, что вы переживаете, но мне сейчас не хочется это обсуждать.
- Мне важно ваше мнение, но я хочу попробовать выбрать по-своему.
- Можно я закончу то, что делаю, и сразу помогу?

3. С НЕЗНАКОМЦАМИ

В общении с незнакомыми людьми твоя безопасность — всегда приоритет. Не бойся звучать твёрдо.



Ситуация

- Кто-то слишком настойчиво общается/флиртует.
- Задают личные вопросы.
- Предлагают “помощь”, которая кажется подозрительной.
- Незнакомый человек зовёт куда-то.

Что можно сказать

- Мне некомфортно, пожалуйста, не продолжайте.
- Я не буду об этом говорить.
- Спасибо, но я справлюсь сам/сама.
- Нет, спасибо. Мне нужно идти. (и лучше уйти в безопасное место)

Напоминание:

- Границы — это не грубость, это забота о себе.
- Ты имеешь право сказать «нет», даже если боишься обидеть.
- Если кто-то обижается на твои границы — это не твоя вина.
- Уважай свои чувства — они важны.