



Аз умея да поставям граници



Име: _____

Стъпки за спокойно „НЕ“

(оцвети и запомни)

1

Поемам въздух



2

Гледам спокойно

Не,
не искам.



4

Повтарям, ако трябва

Не, не искам!



5

Оставам спокоен/а



Довърши:

Когато казвам „не“, аз _____

Важно е да поставям граници,
защото _____

Важно правило:

✗ Не викам

✗ Не обиждам

✗ Не удрям

✓ Говоря спокойно

✓ Стоя изправен/а

✓ Защиствам себе си

Ситуации



Дете иска да преписва от теб.
Какво ще кажеш? _____



Приятел ти взема молива без да
пита: _____



Накой те кара да участваш
в опасна игра: _____

Довърши:

Когато защитавам себе си, аз
се чувствам _____





Аз умея да поставям граници



Име: _____

Стъпки за спокойно „НЕ“

(оцвети и запомни)

1

Поемам въздух



2

Гледам спокойно

Не,
не искам.



4

Повтарям, ако трябва

Не, не искам!



5

Оставам спокойна



Довърши:

Когато казвам „не“, аз _____

Важно е да поставям граници,
защото _____

Важно правило:

- ✗ Не викам
- ✗ Не обиждам
- ✗ Не удрям

- ✓ Говоря спокойно
- ✓ Стоя изправена
- ✓ Защиатавам себе си

Ситуации



Дете иска да преписва от теб.
Какво ще кажеш? _____



Приятел ти взема молива без да
пита: _____



Накой те кара да участваш
в опасна игра: _____

Довърши:

Когато защитавам себе си, аз
се чувствам _____

