

Mam prawo powiedzieć: NIE

Dziś chciałabym zachęcić was do zastanowienia się, kiedy i po co mówimy: NIE.

- 1. Napisz lub narysuj, kiedy Ty ostatnio powiedziałeś komuś “nie”, kiedy odmówiłeś.**

2. Przyjrzyj się zdjęciom i napisz lub narysuj jak myślisz kto tu mówi "nie" i dlaczego?





















Pamiętaj masz prawo odmówić!

Masz prawo poprosić o czas by się zastanowić!

Masz prawo zakończyć rozmowę!

Masz prawo odejść!

Masz prawo się wytłumaczyć.

Masz też prawo po prostu powiedzieć: "NIE"

Dlaczego odmawianie i mówienie "nie" jest ważne?



Mówię "nie" gdy dbam o swoje zdrowie.



Mówię "nie" gdy sam o sobie decyduje.



Mówię "nie" gdy potrzebuje odpocząć.



Mówię “nie” gdy chce się obronić.



Mówię “nie” gdy nie mogę powiedzieć “tak”.

Warto poćwiczyć mówienie na głos:

- **Nie, dziękuję!**
- **Nie!**
- **Nie wiem!**
- **Odpowiem później!**

- **Stop!**
- **Mam dość!**
- **Potrzebuje się uspokoić!**
- **Nie rozumiem!**
- **To jest moja sprawa!**

Czasem trudno nam odmówić lub powiedzieć “nie”, wtedy możemy to po prostu pokazać:

