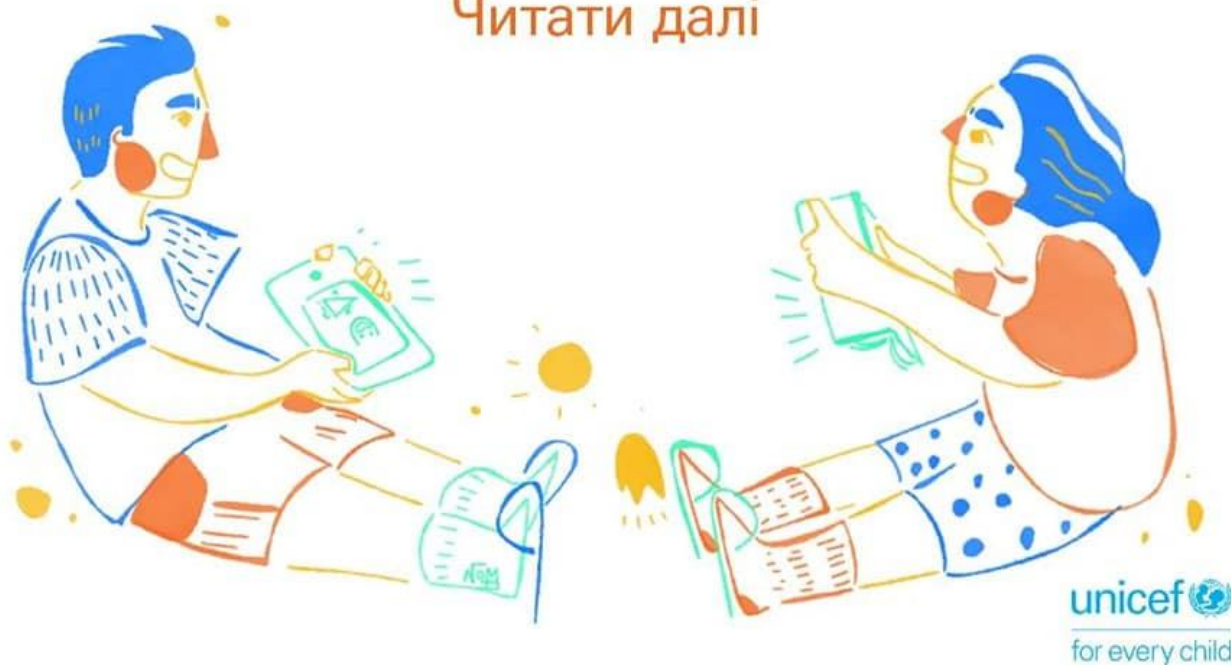


ЯК **КРАЩЕ ГОВОРИТИ** **ПРО СВОЇ ПОЧУТТЯ** **ТА ПОТРЕБИ**

Читати далі



unicef 
for every child



Навчіться говорити «ні».

Це може бути складно, але це важливий спосіб про себе подбати.

Поясніть іншим, що вони важливі, але ви - також.

**Я тебе ціную,
але я не можу.**

Поясніть, чому ви відмовляєте.

Я б з радістю, але цього тижня в мене замало часу.

Запропонуйте альтернативу.

**Зараз часу немає,
але можливо наступного тижня?**

Висловлюйте почуття за допомогою «я-тверджень»

Говоріть так

**зараз я
роздратований (-а).**

**Мені потрібно
висловитися, можна
я скажу?**

**Мене засмучує,
коли ти плануєш
без мене.**



А не так

**Як ти мене
дратуєш!**

**Ти мене ніколи
не слухаєш!**

**Ти завжди щось
плануєш без мене!**





Запитайте в інших, як вони почуваються, і що їм потрібно.

Намагайтеся створити для інших
безпечний і позитивний простір.

**про що
ти думаєш
зараз?**

**Як ти
почуваєшся?
Чому, через що
переживаєш?**

**Тобі
зараз щось
потрібно?**





Розкажіть іншим, як ви почуваєтесь.

І чесно повідомляйте про те, що вам
потрібно.

**Коли мені сумно, мені
потрібні обійми**

**Коли я злюся,
мені потрібен
простір**

**Коли я дратуюся,
мені потрібна
допомога**