

Мішель Елман

159.922.7 ІЛЮСТРАЦІЇ САРИ ТОМАТ  
E52

# Як казати

C1215424

# НИ

Переклала Христина Демидюк

ВСТАНОВЛЮЙТЕ КОРДОНИ  
ДЛЯ ВАШИХ ДРУЗІВ, ВАШОГО ТІЛА  
ТА ВАШОГО ЖИТТЯ



ВИДАВНИЦТВО  
СТАРОВОГО ЛЕВА

# Десять правил щодо кордонів при користуванні телефоном:

1. *Ти можеш скасувати підписку, заблокувати та вимкнути сповіщення для будь-кого.*
2. *Ти не мусиш мати обліковий запис у соціальних мережах тільки тому, що там є інші.*
3. *Пам'ятай: реальний світ більший за віртуальний.*
4. *Не використовуй соціальні мережі, якщо через них ти почуваєшся погано.*
5. *Не надавай особисту інформацію в інтернеті людям, яких не знаєш.*
6. *Запитуй дозволу, перш ніж публікувати світлина інших.*
7. *Вибирай, хто отримає квиток на твою вечірку в соціальних мережах.*
8. *Ти не зобов'язаний/-на відповідати на повідомлення, відразу побачивши його.*
9. *Якщо ти не можеш сказати щось особисто, не кажи це в інтернеті.*
10. *Пам'ятай, що не все в інтернеті є справжнім.*

## Не потрібно летіти в космос, аби отримати більше місця!

Не зрозумій мене неправильно: я погоджуюсь, що не завжди легко встановлювати правила у сім'ї. Як я вже говорила, важко бути у твоєму віці. Тобі постійно кажуть поважати інших, але іноді здається, що ТЕБЕ ніхто не поважає! Немає нічого гіршого, ніж фраза: «Ти занадто юний/юна, щоб зрозуміти». Грубо! Або: «Мій дім — мої правила». Або як щодо класичного: «Поки ти живеш під моїм дахом...». І не примушуй мене згадувати про: «Я так сказав». У мене теж заковуються очі. Ти заслуговуєш на шанобливе ставлення. Однак ми не можемо контролювати поведінку інших. Єдине, що залежить від нас, — власна поведінка. Але я розумію, що інколи здається, наче неможливо контролювати себе, коли хтось провокує і починає сварку.

Часто в розпалі суперечки у мене виникають сильні почуття, і, чесно кажучи, вони можуть збити мене з пантелику. Я не знаю, що хочу сказати та що відчуваю, а потім говорю перше, що спадає на думку... і зазвичай це не дуже приємно. Зрештою, мені просто важко сказати, що я насправді відчуваюся дуже вразливою. (Ніби той жахливий сон, коли приходиш до школи голим!). Або те, що я відчуваюся, наче на мене напали. І звичайно, відчуваючи напад, ти будеш захищатися! Отже, що краще зробити натомість?



## Попроси про вільний простір

Можна сказати щось на кшталт: «Забагато всього. Я хочу піти до своєї кімнати на п'ять хвилин. Ми можемо продовжити, коли я повернуся?». Або: «Мені потрібна перерва. Мені необхідно перевести подих, і я повідомлю, коли буду готовий/-ва продовжити розмову». Потім ти можеш піти до своєї кімнати, і якщо ми схожі, то навіть трішки поплакати. Я плачу чи не щотижня. Коли у мене бурхливі емоції, найкращий спосіб нормалізувати свій стан — поплакати.

Деяким людям краще піти на прогулянку, а не в свою кімнату. Інші люблять слухати важку музику і кричати в подушку. Варто знайти свій спосіб для покращення самопочуття. Це наче через суперечку всередині тебе надувається кулька, наповнена гарячим повітрям. Коли ти отримуєш бажаний простір, то можеш випустити з неї повітря, перш ніж вона ЛУСНЕ.

**Потім ти можеш продовжити розмову, коли будеш готовий/-ва. Все, що потрібно сказати:**

- «Я готовий/-ва поговорити зараз!»
- «У мене був час подумати. У той момент я відчував/-ла...»
- «Чи можемо ми повернутися до розмови, яку вели раніше?»

Незалежно від результатів розмови, ти можеш пишатися собою за те, що знайшов/-ла час, аби проаналізувати свої почуття. І цей час безперечно збільшує шанси на продуктивну бесіду про те, як поважати кордони одне одного у родині.

## Якби всі думали однаково, світ був би нудним!

Іноді старші за тебе думають, що знають краще. Вони живуть довше, тому напевно їхні знання значно глибші завдяки більшому життєвому досвіду. Але я також вважаю, що від **кожного** можна навчитися чогось нового. Всі люди міркують по-різному, і, коли ти подорослішаєш, батькам або опікунам буде важко усвідомити, що ти — окрема людина зі своїми думками та переконаннями. Тож інколи доречно нагадати їм, що ти зростаєш і можеш самостійно приймати рішення щодо певних речей.

Але це не означає, що тобі час від часу не знадобиться їхня допомога. Може здатися, що ти вже все знаєш. Тобі дійсно відомо ЗНАЧНО більше, ніж раніше, але твій мозок усе ще розвивається. Батьки або опікуни поруч, аби допомогти, коли ти дізнаєшся більше про світ. Важливо прислухатися до них, оскільки вони дбають про безпеку... навіть якщо ти цього не усвідомлюєш! Ключове правило щодо слова «ні» — знати, коли слухати батьківське «ні», а коли використовувати власне.

Здебільшого дорослі дійсно намагаються піклуватися про тебе. Якщо ти хочеш, щоб вони прислухалися до тебе, варто також чути їх. Чому вони відмовляють? Це задля твоєї безпеки? Повір мені, більшість батьків не хочуть забирати у тебе розваги та псувати задоволення. Їхнє завдання — турбуватися про нудні речі, як-от твою безпеку, щоб ти міг/могла зосередитися на веселощах. Тому інколи те, що ти хочеш зробити, суперечить їхнім поглядам. Можливо, ти не зауважуєш небезпеки у певних розвагах... але, на щастя,

вони її помічають! Дорослі бачать ширшу картину. Попри роздратування, всім важливо пам'ятати про це (включно зі мною!).

### **Коли варто прислухатися до їхнього «ні»:**

- Коли тобі може загрожувати небезпека.
- Коли тобі потрібно кудись прийти вчасно.
- Коли щось стосується твого здоров'я чи благополуччя.
- Коли ти можеш заподіяти шкоду іншому.
- Коли вони радять щось, у чому більш обізнані.
- Коли вони просять тебе ставитися з повагою.

В ідеальному світі ми прислухаємось до дорослих, а вони враховують нашу думку. Тоді ми всі виграємо, адже відчуваємо повагу і кожен усвідомлює межі іншого! Їхнє «ні» так само має значення, як і наше. У них теж є кордони. Важливо бути впевненими, що ми ставимося до дорослих так, як хотіли б, аби ставилися до нас самих!

Але що робити, якщо відчуваєш, що зараз не варто прислухатися до батьківського «ні»?

Іноді таке трапляється, і це нормально. Тобі лише варто поговорити про це. Попроси батьків пояснити, чому вони відмовляють. Скажи, що хотів/-ла би знати причину і що



спробуєш зрозуміти її важливість, навіть якщо вона тобі не сподобається. Іноді ми так сильно зосереджуємося на власних бажаннях, що не бачимо ширшої картини того, чому не можемо просто робити те, що хочемо і коли хочемо. І, якщо тобі від цього стане легше, навіть дорослі, маючи свободу, теж рідко можуть робити все, що заманеться! Уяви, а що було б якби вчителі приходили до школи в піжамах лише тому, що їм так захотілося? (Ніхто не хоче цього бачити!)

Можливо, трапиться так, що ти вирішиш відстоювати свою позицію у разі чогось надзвичайно важливого для тебе. Зараз ти перебуваєш у тому віці, коли батьки або опікуни не

Скажи **НІ** друзям,  
які настирливі.

**НІ** вечіркам,  
на які ти не хочеш йти.

**НІ** залежності від телефона.

**НІ** небажаним обіймам.

Дорослішання — це як бурхливе море.

Ти повинен знайти нових друзів, нових вчителів,  
твое тіло змінюється, люди раптом цілуються,  
здається, що в добі замало годин... і чому всі  
викладають свій сніданок у соцмережах?!

Авторка і лайф-коуч Мішель Елман у цій книжці  
допоможе створити власні правила, встановити  
особисті межі з друзями, телефоном, сім'єю,  
своїм тілом та багато іншого. Це універсальний  
посібник, який навчить, коли варто

**казати НІ!**

ISBN 978-966-448-425-8



9 789664 484258 >

starylev.com.ua