



Памятка: как отстаивать личные границы

Из курса Учебника Т—Ж и Центрального университета «Как поступить в вуз»

1. Назовите факт

Ты зашел без стука

2. Расскажите, как себя чувствуете

Мне это неприятно

3. Скажите, чего хотите

Пожалуйста, стучи, перед тем как войти, когда я занимаюсь

4. Повторите спокойно, если не помогает

Не спорьте, не повышайте голос — просто повторите просьбу

5. Если совсем сложно — обратитесь за поддержкой

Поговорите со взрослым или с наставником, которому доверяете

