

# Pateikt „nē”, uzklausīt „nē”

Debesu Tēvs mūs mīl un vēlas, lai mēs būtu drošībā! Pateikt „nē”, kad mums tas ir nepieciešams, un izrādīt cieņu pret citiem, kad viņi pasaka mums „nē”, ir veids, kā mēs varam parūpēties par savu un citu drošību.

Dažkārt tev ir nepieciešams laipni pateikt „nē”.



„Nē, paldies. Vai es, lūdzu, varētu tā vietā dabūt ūdeni?”

Tagad ir tava kāрта! Iztēlojies, ka tev ir laipni jāpasaka „nē”. Ko tu varētu teikt?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Dažkārt tev ir nepieciešams pateikt stingrāku „nē”.



„Es negribu to redzēt! Mums nevajadzētu uz to skatīties.”

Tagad ir tava kāрта! Iztēlojies, ka tev ir jāpasaka stingrāks „nē”. Ko tu varētu teikt?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Dažkārt citi saka mums „nē”, lai palīdzētu mums būt drošībā un nenodarīt sev pāri.



„Man žēl, bet tu nevari turp doties. Tas nav droši.”

Dažkārt citi pasaka mums „nē”, jo jūtas neērti.



„Apstājies! Man nepatīk šī spēle.”

Tagad ir tava kāрта! Iztēlojies, ka kāds tev prasa, lai tu kaut ko pārstātu. Kā tev vajadzētu rīkoties?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Tagad ir tava kāрта! Iztēlojies, ka pieaugušais ir pateicis tev „nē” un tev tas nepatīk. Kā tev vajadzētu rīkoties?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ko iesākt, ja citi neuzklausa tevi, kad tu saki „nē”? Ko iesākt, ja viņi nodara tev pāri vai izdara kaut ko nejauku?

- ★ Ja vien vari, dodies projām.
- ★ Pastāsti par notikušo kādam pieaugušajam, kuram tu uzticies.
- ★ Neaizmirsti, ka tā nav tava vaina.
- ★ Lai kas arī notiktu, atceries, ka tavš Debesu Tēvs un Jēzus Kristus mīlēs tevi vienmēr!