

Postavljanje granica

KAKO REĆI 'NE' - vodič



CEUZ, Beograd

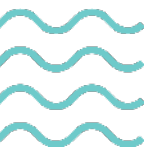


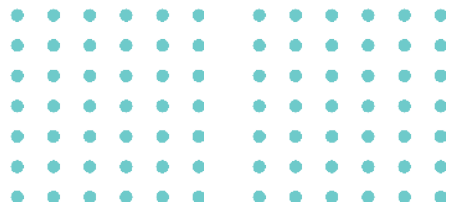


Centar za edukaciju i unapređenje zdravlja, CEUZ, BEOGRAD

Ovaj vodič je u sklopu programa Centra za edukaciju i unapređenje zdravlja –
Postavljanje granica – kako reći NE

web sajt: ceuzbg.org





10 primera kako reći „NE“ – jasno i ljubazno





Zašto je važno naučiti reći "NE"?

Reći „ne“ ne znači da ste grubi. Ne znači da ste loša osoba.

Znači da cenite svoje vreme, energiju i vrednosti.

Znači da birate sebe – ne protiv drugih, već za sebe.

U ovom kratkom vodiču pokazaćemo vam kako da odbijete zahtev bez osećaja krivice, sa poštovanjem, jasnoćom i samopouzdanjem.

✓ **1. „Hvala ti što si me pitao, ali ću ovaj put odbiti.“

➤ Za situacije kada želite da zadržite toplinu, ali niste u mogućnosti.**

✓ **2. „Zvuči zanimljivo, ali to nije nešto u šta želim da se uključim trenutno.“

➤ Kada poštujete drugu osobu, ali vam predlog ne odgovara.**

✓ **3. „Imam previše obaveza u ovom periodu i ne mogu da preuzmem još jednu.“

➤ Kada želite da budete iskreni i postavite vremensku granicu.**

✓ **4. „Znam da ti je važno, ali meni je sada prioritet odmor.“

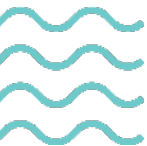
➤ Kada birate sebe bez pravdanja.**

✓ **5. „Ne osećam se prijatno da o tome razgovaram.“

➤ Postavljanje emocionalne granice kada neko zadire u vašu privatnost.**

✓ **6. „Trenutno nisam u mogućnosti da odgovorim na poruku, javiću ti se kad budem imala prostor.“

➤ Digitalna granica – za poruke i online komunikaciju.**





✓ **7. „Ne mogu to sada, ali mogu da ti preporučim nekoga drugog.“

➤ Kada želite da ostanete korisni, ali ne preuzimate sve.**

✓ **8. „Poštujem tvoje mišljenje, ali ne želim da učestvujem u toj raspravi.“

➤ Verbalna granica – odbijanje toksičnih dijaloga.**

✓ **9. „Hvala na razumevanju, za mene je to jednostavno – ne.“

➤ Kada ne želite da ulazite u objašnjenja.**

✓ **10. „Ne.“

➤ Jer najjasnije rečenice ponekad imaju samo jednu reč.**

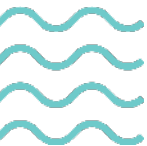
I to je sasvim dovoljno.

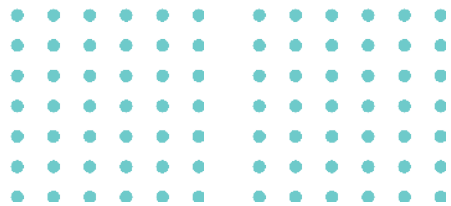
Kako reći NE bez krivice?

- Dižite.
- Recite jednostavno, bez izvinjavanja.
- Ne morate dokazivati da ste u pravu.
- Ne popuštajte pred pritiskom – ponovite svoju odluku mirno.
- Podsetite sebe: Vaša granica je vaša odgovornost.

Granice nisu barijere. One su mostovi koje vi gradite da biste ostali u kontaktu sa sobom.

Kada kažete NE iz ljubavi prema sebi – zapravo stvarate prostor da budete prisutni tamo gde vam je najpotrebnije.





Checklista: Znakovi da vam neko narušava granice





 Za ličnu upotrebu i osnaživanje u svakodnevnim situacijama

Ova checklista vam može pomoći da prepoznate obrasce koji možda dugo tolerišete – a zapravo vas iscrpljuju.

✓ Pročitajte svaku tvrdnju i označite one koje ste iskusili često ili povremeno.

👉 Na kraju, broj označenih tvrdnji može vam pomoći da osvestite u kojim odnosima ili situacijama granice najviše „pucaju.“

Verbalne granice

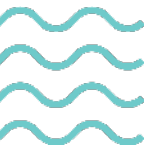
- ☐ Neko vas često prekida dok govorite
- ☐ Ne sluša vas pažljivo i menja temu na sebe
- ☐ Ismeva vaše mišljenje ili vas ponižava u razgovoru
- ☐ Koristi sarkazam ili grub ton, a očekuje da to prihvatite kao šalu
- ☐ Tera vas da pričate o stvarima koje vam nisu prijatne

Emocionalne granice

- ☐ Osećate odgovornost za tuđe emocije
- ☐ Često vas neko krivi za svoja stanja („zbog tebe sam ovakav/va“)
- ☐ Nemate prostor da izražavate svoja osećanja bez osude
- ☐ Ne možete da odbijete nekoga bez osećaja krivice
- ☐ Osećate da morate biti dostupni za emocionalnu podršku i kad nemate snage

Vremenske granice

- ☐ Ljudi vas zovu u bilo koje doba dana i noći i očekuju odgovor odmah
- ☐ Ne poštuju vaše vreme ni dogovoreno trajanje susreta
- ☐ Uvek vam „ubacuju“ još obaveza, iako znaju da ste već zauzeti
- ☐ Redovno preuzimate tuđe zadatke „jer samo vi to znate“
- ☐ Ne možete da završite svoje planove jer stalno rešavate tuđe stvari





Digitalne granice

- ☐ Osećate pritisak da odgovarate odmah na poruke ili pozive
- ☐ Doživljavate da se ljute ako ste „seenovali“ bez odgovora
- ☐ Neko vam šalje neprimeren ili preteran sadržaj bez pitanja
- ☐ Delite više informacija nego što vam je prijatno – iz straha da se ne uvrede
- ☐ Osećate se preplavljeno porukama, notifikacijama, zahtevima online

Fizičke granice

- ☐ Neko ulazi u vaš prostor bez pitanja
- ☐ Dodiruje vas iako vam to ne prija
- ☐ Ne poštuje vašu potrebu za fizičkim distanciranjem
- ☐ Ismeva vaše granice ("Šta si to osetljiv/a?")
- ☐ Ne kuca ili ne pita pre nego što „upadne“ u vašu sobu, zonu ili energiju

Kako da koristite ovu listu?

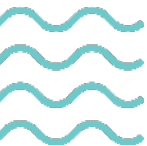
Broj označenih stavki: _____

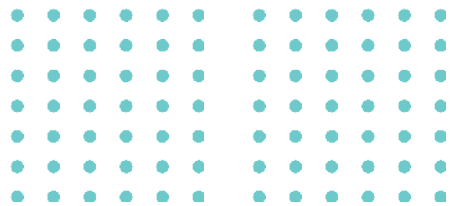
👉 Ako ste označili:

- 0–5 – Imate solidnu kontrolu nad svojim granicama, bravo!
- 6–15 – Vreme je da osnažite određena područja. Posvetite pažnju sebi.
- 16+ – Vaše granice su ozbiljno narušene. Vreme je za promenu i zaštitu sebe.

„Ako se često osećaš umorno, neshvaćeno ili iskorišćeno – možda je vreme da prestaneš da menjaš sebe, i počneš da menjaš pravila igre.

Tvoje granice su tvoje svetinje. Niko ih neće čuvati umesto tebe.“





Radni list: Gde su moje granice?





Samorefleksija za jačanje ličnih granica

Uputstvo:

Ova vežba je tu da ti pomogne da osvestiš gde tvoje granice trenutno postoje – a gde ti najviše "pucaju."

Odgovori iskreno, bez pritiska. Nema pogrešnih odgovora. Ovo je prostor za tvoj unutrašnji glas.

1. U kojim oblastima mi je najteže da postavim granice?

(Obeleži sve koje prepoznaješ kao izazovne)

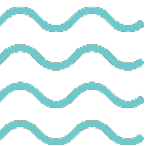
- ☐ Porodica
- ☐ Posao / kolege
- ☐ Prijatelji
- ☐ Partner / emotivni odnosi
- ☐ Deca
- ☐ Online komunikacija (poruke, društvene mreže)
- ☐ Neprijatni stranci / poznanici
- ☐ Drugo: _____

2. Koje rečenice najčešće govorim kad želim da kažem NE, ali ne umem?

(Zapiši tri koje često izgovoriš, a znaš da ih ne misliš potpuno.)

3. Kako moje telo reaguje kad mi granica biva narušena?

(Zaokruži ono što najčešće osećaš)





- Stezanje u grudima
- Grč u stomaku
- Ubrzano disanje
- Glavobolja
- Ukočenost u telu
- Umor / iscrpljenost
- Napetost u vilici
- Nešto drugo: _____

4. Šta najčešće tolerišem iako znam da mi smeta?

(Zapiši 2–3 stvari koje prećutiš, a ostave posledice po tvoje raspoloženje ili energiju.)

– _____

– _____

– _____

5. Kako želim da izgleda moja nova granica?

(Zamisli jednu konkretnu situaciju i napiši kako bi želeo/želela da reaguješ drugačije – asertivno i sa poštovanjem.)

 Situacija: _____

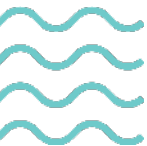
 Nova rečenica: _____

 Kako ću se osećati kad to izgovorim? _____

 6. Moja afirmacija za granice:

(Napiši svoju rečenicu kao podsetnik – možeš je zalepiti na ogledalo, staviti u planer ili zapisati na telefon.)

 Moja afirmacija glasi:





— „Granice nisu nešto što se kaže – one su nešto što se živi. Tvoje granice su tvoje pravo. Tvoje oslobađanje. Tvoja snaga.“

