



Проблемні ситуації “Як сказати «ні»”

За історією ["Чи буває здоровий егоїзм?"](#) Станіслави Ясинишин

Відмовляти іншим може бути складно, особливо, коли це друзі чи рідні. Проте вміння казати “ні” — у край важливе для відстоювання особистих кордонів. У цьому завданні ми пропонуємо розглянути кілька життєвих ситуацій, обговорити, як у них діяти, та потренуватися екологічно відмовляти в проханнях, враховуючи при цьому почуття іншої людини.

Авдиторія: 5-9 класи.

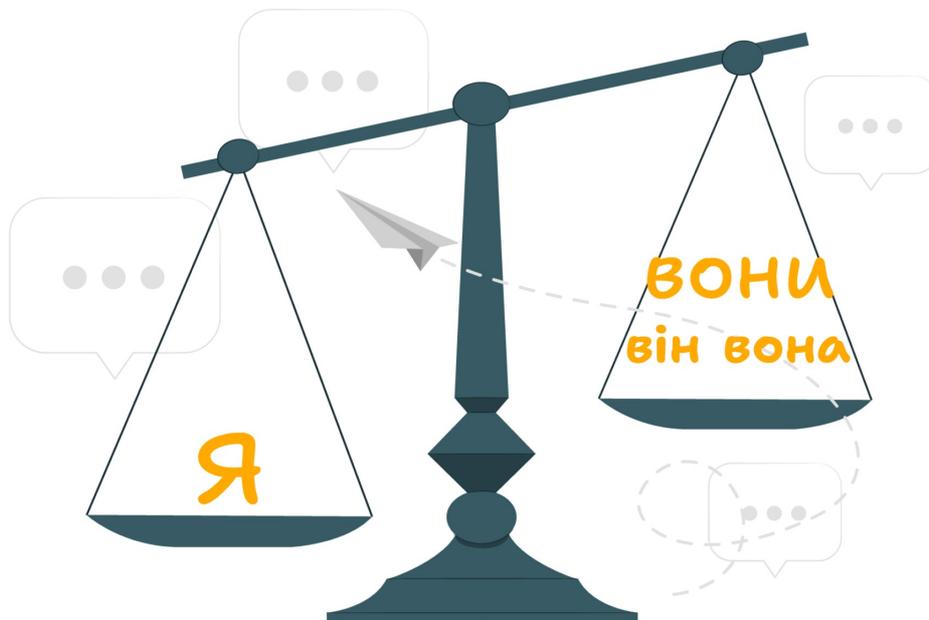
Тривалість: 20-30 хвилин.

Завдання для уроків: українська мова, виховна година.

Розвиваємо: м'які навички — комунікативні навички, впевненість в собі, уяву, емпатію, відстоювання власних кордонів.

Проблемні ситуації

- Твоя подруга часто просить тебе фотографувати її та знімати відео на твій телефон, адже в нього “краща якість”. Але тобі не подобається це робити, бо галерея вже й так переповнена її світлинами. Іноді ще й доводиться редагувати відео, а це займає в тебе багато часу. Як відмовити в такій ситуації?
- Твій однокласник просить купити йому квиток у кіно, бо він теж дуже хоче подивитися цей фільм. І переконує тебе, що обов'язково віддасть гроші. Але ти хвилюєшся, що він їх не поверне, оскільки чув про такий прикрий випадок від інших. Як би ти вчинив/вчинила?
- Ви з друзями пішли в кафе і робите замовлення. Хтось запропонував ідею замовити на спільний чек кілька страв, щоб потім поділитися. Тобі не подобаються ті, що вони обирають, але ти соромишся сказати, щоб друзі не подумали, що ти не розділяєш їхню думку. Як відмовитися від ідеї, яка тобі не подобається, хоч усі її підтримали?
- Твоя подруга з паралельного класу просить позичити кросівки на фізкультуру, бо вона забула свої вдома. Ви носите один розмір. Подруга емоційно просить, бо сьогодні саме волейбольний матч, а вона — найкраща волейболістка школи. Ти хочеш відмовити, бо тобі неприємно взувати кросівки після когось, але не хочеш образити подругу. Як бути в такій ситуації?
- Мама попросила тебе допомогти з домашнім завданням молодшому брату, поки вона зайнята своїми справами. У тебе були інші плани, а виконання завдання з братом займе 40 хвилин. Як пояснити мамі свою позицію?



Дбати про своє ментальне здоров'я — так само важливо, як і про фізичне.



Проект був створений ГО "ПРОСТІР ЗНАНЬ" в 2023 році за технічної підтримки ООН Жінки в Україні та за фінансування Жіночого фонду миру та гуманітарної допомоги Організації Об'єднаних Націй (WPHF), гнучкого і оперативного інструменту фінансування, що підтримує якісні заходи для підвищення спроможності місцевих жінок у запобіганні конфліктам, реагуванні на кризи та надзвичайні ситуації та використання ключових можливостей миробудівництва. Усі виключні майнові й немайнові права на текстові матеріали, фото, зображення, малюнки та інші об'єкти авторського права, що розміщені на цьому сайті, належать ГО "ПРОСТІР ЗНАНЬ", крім об'єктів, які містять пряму вказівку на авторство іншої особи. Використання текстових матеріалів з сайту дозволено лише з посиланням на сайт storiya.info. Використання фото та зображень без погодження з редакцією суворо заборонено.

© 2026 Сторія. Усі права застережено