

«Список прав человека в общении».

К. Заслофф

Вы имеете право:

- иногда ставить себя на первое место;
- просить о помощи и эмоциональной поддержке;
- протестовать против несправедливого обращения или критики;
- на свое собственное мнение и убеждения;
- совершать ошибки, пока не найдете правильный путь;
- предоставлять людям возможность решать свои собственные проблемы;
- говорить «нет, спасибо», «извините, НЕТ»;
- не обращать внимания на советы окружающих и следовать своим собственным убеждениям;
- побыть одному, даже если другим хочется пообщаться с вами;
- на свои собственные чувства - независимо от того, понимают ли их окружающие;
- менять свои решения или избирать другой образ действий;

Вы никогда не обязаны:

- быть безупречным на 100 %;
- следовать за толпой;
- любить людей, приносящих вам вред;
- делать приятное неприятным людям;
- извиняться за то, что были самим собой;
- выбиваться из сил ради других;
- чувствовать себя виноватым за свои желания;
- мириться с неприятной ситуацией;
- жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было;
- делать что-то, что вы на самом деле не можете сделать;
- нести на себе тяжесть чьего-то неправильного поведения;

Это, конечно, не полный список. Но вы можете получить представление о своих правах в общении с другими людьми, в том числе и со взрослыми.