

Michelle Elman

ILUSTRACJE:
SARA TOMATE

JAK
mówić

NIE

O WYZNACZANIU GRANIC
W RELACJACH, W SZKOLE
I W INTERNECIE



Michelle Elman

ILUSTRACJE: SARA TOMATE

jak
mówić



PRZEKŁAD: ARKADIUSZ GARDĄŚ

znak emotikon

Kraków 2024

[Kup książkę](#)

Tytuł oryginału
How to say NO?

Redaktor nabywający i prowadzący
Magdalena Kilian-Antoine

Opieka redakcyjna
Sylvia Stojak

Adaptacja okładki
Karolina Korbut

Adiustacja
Judyta Wałęga

Korekta
Dorota Ponikowska
Magdalena Wołoszyn-Cępa | Obłędnie Bezbłędnie

Indeks
Sylvia Stojak

Łamanie
Karolina Korbut | Mimoza

Copyright © Michelle Elman, 2023
Illustrations © Sara Tomate, 2023

First published as *How to Say No* in 2023 by Puffin,
an imprint of Penguin Random House Children's.
Penguin Random House Children's
is part of the Penguin Random House group of companies.

Copyright © for the Polish edition by SIW Znak sp. z o.o., 2024
Copyright © for the translation by Arkadiusz Gardaś

ISBN 978-83-8367-116-1

Książki z dobrej strony: www.znak.com.pl
Więcej o naszych autorach i książkach: www.wydawnictwoznak.pl
Społeczny Instytut Wydawniczy Znak, 30-105 Kraków, ul. Kościuszki 37
Dział sprzedaży: tel. 12 61 99 569, e-mail: czytelnicy@znak.com.pl

Wydanie I, Kraków 2024

**Dla Rafferty'ego, Boaza i Zahary –
niech wasze „nie” będą zawsze równie
wyraźne jak wasze „tak”!**

Spis treści

Wprowadzenie:

„Nie” to twój nowy najlepszy przyjaciel! 1

Rozdział 1: Mówienie „nie” przyjaciółom 17

Nie jestem Słońcem. Nie mogę być w centrum
twojego świata 19

Jestem sobą i właśnie to jest idealne 31

Nie jestem twoim podnóżkiem! 37

Rozdział 2: Mówienie „nie” online 49

Nie obchodzi mnie, co jadłeś/jadłaś na śniadanie! 52

Prawdziwy świat jest większy od wirtualnego 66

Nie potrzeba mi żadnych niebieskich znaczków 76

Rozdział 3: Mówienie „nie” rodzinie 89

Rodzeństwo: domownicy, o których nie prosiliśmy 92

S-Z-A-C-U-N-E-K: odkryj, co oznacza dla mnie! 96

Nie moja sprawa, nie mój problem 109

Rozdział 4: <i>Mówienie „nie” w szkole</i>	119
Tylko potwory wrzeszczą!	120
Lepiej zrobić cokolwiek, niż wiecznie dążyć do ideału	126
Mój czas jest cenny!	134
Dużo pracuj i dużo się baw!	138
Rozdział 5: <i>„Nie”, to moje ciało</i>	145
Ja się nie przytulam	147
Pierwszy pocałunek	156
Jeśli nie wołam „tak”, to znaczy, że nie!	162
Rozdział 6: <i>„Nie”, to ja</i>	169
Świat to twój wybieg	170
Broń własnego ciała	182
Rozdział 7: <i>Zacznij mówić „nie”</i>	195
Nie ma mowy! Dość! Ja nie! Nie teraz!	196
Dość dogadzania innym, błagam	204
„Nie” znaczy „nie”	212
Do twarzy ci z „nie”!	216
<i>Słowo ode mnie na koniec (i nie będzie to NIE!)</i>	223
Podziękowania	226
Indeks	228



Wprowadzenie **„Nie”** *to twój nowy najlepszy przyjaciel!*

Młodym ludziom nie jest łatwo. Gdyby zapytać dorosłych, czy chcieliby znów stać się nastolatkami, większość stanowczo odpowiedziałaby: „Nie”, a wręcz pewnie: „Nie ma mowy”. Najgorsze w tym wszystkim jest jednak to, że... wydaje się nam, jakby słowa „nie” po prostu nie wolno nam było używać!



Gdy dorastałam, wiele razy chciałam wspiąć się na dach, by wszem wobec wykrzyczeć: NIE!

- Kiedy w podstawówce wraz z innymi dziewczynami musiałam przebierać się na WF w obecności chłopaków.
- Kiedy mój brat wpadł do mojego pokoju w chwili, gdy chciałam po prostu być sama, a potem dostałam ochrzan za zamykanie drzwi na klucz.
- Kiedy znajomi naciskali, żebym robiła rzeczy, których wolałam nie robić, ale nie chciałam wyjść na tę niefajną.
- Kiedy kazano mi robić coś, co wydawało mi się nie fair, a gdy to kwestionowałam, mówiono mi, że jestem „jeszcze za młoda, by zrozumieć” albo że mam zrobić, jak mi kazano, bo „dorośli tak postanowili”.

Za każdym razem, gdy słyszę podobne słowa, przewracam oczami. To po prostu nie ma sensu! Możesz być młodą osobą, ale przecież masz swój rozsądek, rozum i opinie. A odmawia ci się autonomii.

Autonomia: zdolność do bycia osobą samodzielną, wolną i kierującą własnym życiem.

Właśnie na tym nam zależy, prawda? Nikt nie chce być w swoim życiu wyłącznie aktorem. Chcemy być reżyserami i reżyserkami! Gdy jest się aktorem, trzeba słuchać, jak inni mówią rzeczy w stylu **ZERO TELEFONÓW NA PLANIE**, a gdy przejmie się rolę reżysera, można ustalać własne zasady. Aktorom mówi się, co mają robić ze swoim ciałem i dokąd powinni pójść. Zacznij reżyserować, a dostaniesz szansę na zmianę kierunku. Twoje życie powinno stać się **TWOIM** filmem, rozgrywanym na **TWOIM** planie i zgodnie z **TWOIMI** wyborami!

Młodzi ludzie potrafią myśleć niezależnie, a jednak nie mają **nawet części tej wolności**, którą dysponują osoby dorosłe. Nasze wybory, osób młodych, są ograniczone i rzadko mamy na nie wpływ. Nie decydujemy o tym, gdzie będziemy mieszkać, być może nie możemy wybrać sobie szkoły, a czasem nawet pory, kiedy chcemy zjeść kolację! Wydaje się, jakby wszyscy lekceważyli nasze zdanie, bo „jesteście jeszcze za mali, żeby to zrozumieć”. To się nazywa protekcjonalność. Wiesz, co myślisz i co czujesz, a jednak ciągle powtarzają ci, że „jesteś tylko dzieckiem”. Czasem nas to denerwuje, a czasem sprawia, że czujemy się **bezbronni, zrozpaczeni i bezsilni**. Zdaje się, że wszyscy ciągle mówią „nie”, ale gdy to my użyjemy tego słowa, nagle kręcą głowami. To ma być sprawiedliwość?!

Mija kilka lat, aż nagle prosto ze szkoły (gdzie zawsze mówią nam, co mamy robić) wskakujemy w dorosłe życie, w którym oczekuje się od nas, że będziemy dokładnie wiedzieć, kim jesteśmy, czym chcemy się zajmować i co sądzimy o tym czy o tamtym. Więc nagle **zasady się zmieniają**, ale **NIKT** nie tłumaczy tych nowych! A przecież zasady nie mogą zmienić się w ciągu doby. Dzieje się to w ciemnym, niejasnym, skomplikowanym okresie, który nazywamy dorastaniem.

To lata, przez które najtrudniej nam przejść. Dorastanie jest jak pole minowe. Trzeba ogarnąć przyjaźnie, nauczycieli, zmiany zachodzące w ciele. Zdaje się nam, że nigdy nie mamy na nic czasu, ludzie zaczynają się ze sobą całować i nagle wszyscy wrzucają w social media zdjęcia tego, co akurat jedzą! Skoro sięgasz po moją książkę, to zakładam, że jesteś właśnie w tym okresie życia, więc po pierwsze, chcę ci powiedzieć, że na pewno radzisz sobie najlepiej, jak potrafisz, a po drugie – **że masz prawo mówić „nie”**. W zasadzie to mam zamiar dać ci pełne prawo do mówienia **NIE**. (A jeśli czytasz tę książkę jako rodzic lub nauczyciel, obiecuję, że wspomnę o tym, kiedy mówienie „nie” jest w porządku, ale także o tym, jak słuchać innych, gdy to oni czegoś odmawiają. Bez obaw!)

Odnalezienie własnego głosu zajęło mi wiele lat. Dziś już wiem, że zawsze mogłam powiedzieć „nie”, jednak gdy robiłam to jako dziecko, ludzie mieli mnie za **trudną i upartą**. Ale co jest złego w określaniu tego, co ci się podoba, a co nie? Słowo „nie” pozwala nam przejąć kontrolę nad sytuacją! Nie musimy wszystkim bez przerwy dogadzać. Nie trzeba mówić ludziom „tak” tylko po to, by bardziej nas lubili. Osoby, które cię kochają, nie opuszczą cię dlatego, że czegoś im odmówisz.

A jeśli ktoś powie ci, że jest inaczej, wtedy pamiętaj, że to

**jedno
wielkie
KŁAMSTWO.**

To niestety koniec bezpłatnego fragmentu. Zapraszamy do zakupu pełnej wersji książki.