

Príloha

Názov aktivity

Som asertívny?

HÁROK S PRÍKLADMI ASERTIVITY

Zvážte danú situáciu a analyzujte ju na základe rôznych odpovedí, ktoré môžete uviesť.

Situácia

Môj priateľ si stále požičiava moje knihy a nikdy ich nevracia.

Agresívna reakcia

Vaša odpoveď:

Nikdy ti už nepožičiam žiadnu inú!

Pozitívny výsledok:

O svoje knihy by som neprišiel.

Negatívne pocity:

Je mi ľúto, že by som mohol zraniť city svojho priateľa alebo dokonca stratiť cenný vzťah kvôli obyčajnej knihe.

Submisívna/pasívna reakcia

Vaša odpoveď:

Budem to ignorovať. Je to len kniha.

Pozitívny výsledok:

Svojho priateľa udržiavam šťastného. Má knihu a nechce odo mňa počuť sťažnosť.

Negatívne pocity:

Stratil som svoje knihy, čo ma stálo. Potrebujem ich aj ako referenciu, ale teraz ich nemôžem použiť.

Asertívna reakcia

Vaša odpoveď:

Požičal som vám niekoľko svojich kníh a rád vám požičiam ďalšie. Chápem, že ste ich možno nestihli prečítať. Mnohé z nich používam ako referencie a potrebujem ich vrátiť. Ocením, ak ich budete môcť vrátiť čoskoro po tom, ako vám ich dám.

Pozitívny výsledok:

Môj priateľ teraz chápe, že potrebujem knihy späť a ja si môžem nechať svojho priateľa.

Negatívne pocity:

Teraz sa cítim dobre, ale chápem, že asertivita si vyžaduje odvahu, plánovanie a zručnosť.



HÁROK O ASERTIVITE

Zvážte danú situáciu a analyzujte ju na základe rôznych odpovedí, ktoré môžete uviesť.

Situácia:

--

Agresívna reakcia

Vaša odpoveď	
Pozitívny výsledok	
Negatívne pocity	

Submisívna/pasívna reakcia

Vaša odpoveď	
Pozitívny výsledok	
Negatívne pocity	

Aserívna reakcia

Vaša odpoveď	
Pozitívny výsledok	
Negatívne pocity	

