**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 |  |   *Asertívna reakcia*   |  |  | | --- | --- | | Vaša odpoveď |  | | Pozitívny výsledok |  | | Negatívne pocity |  | |