**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  |  |

 |