

Материал за раздаване

Наименование на дейността	Убедителен ли съм?
---------------------------	--------------------

ЛИСТ С ПРИМЕРИ ЗА АСЕРТИВНОСТ

Разгледайте дадена ситуация и я анализирайте по-долу въз основа на различните отговори, които можете да дадете.

Ситуация

Приятелят ми продължава да взема назаем книгите ми и никога не ги връща.

Агресивен отговор

Вашият отговор:

Никога повече няма да ти дам назаем!

Положителен резултат:

Няма да загубя книгите си.

Отрицателни чувства:

Чувствам се зле, че мога да нараня чувствата на приятеля си или дори да загубя ценна връзка заради една обикновена книга.

Покорна/пасивна реакция

Вашият отговор:

Ще го игнорирам. Това е само книга.

Положителен резултат:

Запазвам приятеля си щастлив. Той има книгата и няма да чуе оплакване от мен.

Отрицателни чувства:

Загубих книгите си, което ми струва скъпо. Освен това ми трябва справка, но сега не мога да ги използвам.

Асертивен отговор

Вашият отговор:

Отговорът: Дадох ти назаем няколко мои книги и с удоволствие ще ти дам още. Разбирам, че може да не си имал достатъчно време да ги прочетеш. Използвам много от тях като справка и ми трябва обратно. Ще ти бъда благодарен, ако можеш да ги върнеш скоро след като ти ги дам.

Положителен резултат:

Приятелят ми вече разбира, че имам нужда от връщане на книгите и ще мога да запазя приятеля си.



Отрицателни чувства:

Сега се чувствам добре, но разбирам, че да бъдеш асертивен изисква смелост, планиране и умения.

ЛИСТ ЗА АСЕРТИВНОСТ

Разгледайте дадена ситуация и я анализирайте по-долу въз основа на различните отговори, които можете да дадете.

Ситуация:

--

Агресивен отговор

Вашият отговор	
Положителен резултат	
Отрицателни чувства	

Покорна/пасивна реакция

Вашият отговор	
Положителен резултат	



Отрицателни чувства	
Асертивен отговор	
Вашият отговор	
Положителен резултат	
Отрицателни чувства	

