**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 трябват за 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 трябват 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  |  |

 |