**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 |  | |