

Asertywność - przykłady

Wiecie już, czym jest asertywność. Przypominam, że nie chodzi w niej jedynie o mówienie "nie". Zachęcam Was do obejrzenia krótkiego filmu, w którym zostało przedstawionych 6 scen, w których osoby wykazują się postawą uległą. Następnie przedstawione są przykładowe rozwiązania jak wyjść z kłopotliwej sytuacji i wykazać się asertywnością.

Na koniec zastanówcie się, jak zareagujecie na sytuacje opisane na drugiej strony. Zapiszcie swoje propozycje na kartkach i przynieście na zajęcia.



<https://www.youtube.com/watch?v=mY3Nu1Pxvs>



Pracujesz w restauracji. Kończy się Twoja zmiana i chcesz już wychodzić, a koleżanka bardzo Cię prosi, aby pomóc jej posprzątać salę. Tłumaczy, że ma za dużo pracy i ona na pewno by Ci pomogła. Tobie spiesz się na wizytę u dentysty. Jak asertywnie zareagujesz?

Kolega namawia Cię, aby późnym wieczorem iść z nim na mecz. Jesteś zmęczony/a, a kolejnego dnia musisz wstąpić do pracy. Co zrobisz w tej sytuacji?

Umówiłeś/aś się z rodzicami, że sobotnie popołudnie spędzisz ze znajomymi. Już masz wychodzić gdy rodzice proszą Cię, abyś pojechał/a z nimi do babci. Gdy odmawiasz, używają argumentu, że rodzina powinna być ważniejsza niż znajomi. Jak asertywnie zareagujesz?