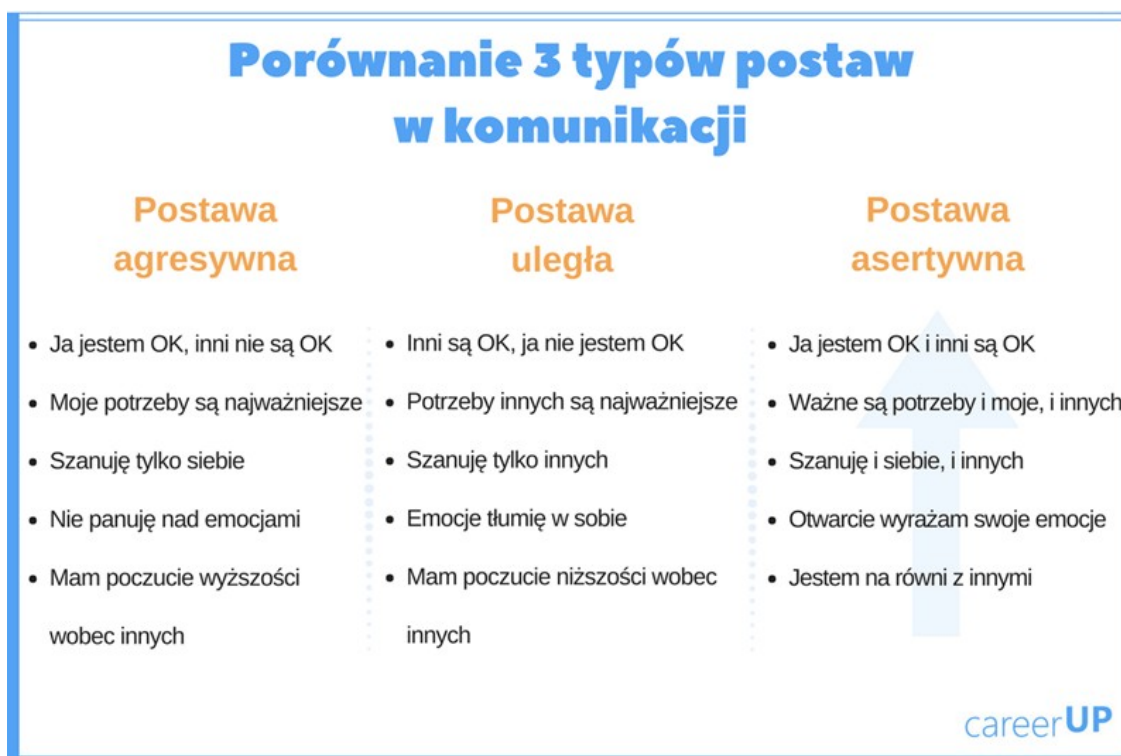


Na ostatnim spotkaniu było o komunikacji w rodzinie, w tym tygodniu chcę przybliżyć temat o asertywności.

Czy warto być asertywnym?

<https://www.youtube.com/watch?v=0eoD4S1jZpg>



<https://www.youtube.com/watch?v=0eoD4S1jZpg>

TEST -na ile jestem asertywny

punkt, natomiast jeśli jest „0” – zostajesz bez punktu.

1. Piszecie na lekcji zadanie, dotyczące Waszej opinii na jakiś temat. Koledzy czytają na głos swoje prace i słyszysz, że ich zdanie jest zupełnie inne od Twojego. Czytasz swoje wypracowanie? **TAK** (1) / **NIE** (0)

2. Masz masę zadania domowego na jutro, a Twoja ulubiona nauczycielka prosi Cię o wykonanie dodatkowej pracy w domu. Zgadzasz się? **TAK** (0) / **NIE** (1)

3. Widzisz, że ktoś, kto poniekąd Ci imponuje, krzywdzi kogoś z Twoich przyjaciół. Reagujesz? **TAK** (1) / **NIE** (0)

4. Wasza klasa została podzielona na grupy, by przygotować projekt. Ty trafiasz do jednej z ludźmi, z którymi na co dzień mało rozmawiasz. Wyrażasz swoje zdanie,

podajesz pomysły i argumenty (TAK), czy wolisz się nie wtrącać (NIE)? **TAK** (1) / **NIE** (0)

5. Od tygodnia pisze do Ciebie natrętny chłopak i widać, że coś do Ciebie czuje, ale jest totalnie nie w Twoim typie i zaczyna Cię już denerwować. Trochę Ci jednak głupio go olać, bo widzisz, że mu na Tobie zależy. Piszesz mu, co myślisz, czy nie? **TAK** (1) / **NIE** (0)

6. Kumpela mówi Ci, że zakochała się w pewnym chłopaku i prosi Cię o pomoc w poderwaniu go. Okazuje się, że to ten sam, który podoba Ci się od dawna. Mówisz jej o tym? **TAK** (1) / **NIE** (0)

7. Wyraziłaś swoje zdanie na forum publicznym. Zostaje ono jednak jednoznacznie skrytykowane. Wracasz z podkulonym ogonem i zaczynasz wątpić w swoje racje? **TAK** (0) / **NIE** (1)

8. Kolega z klasy chce od Ciebie spisać zadanie domowe, nad którym męczyłaś się sporą ilość czasu. Pozwalasz mu na to? **TAK** (0) / **NIE** (1)

Teraz policz, ile punktów uzyskałaś.

5-8 punktów

Gratulacje! Jesteś asertywna, a to świetna cecha, która sprawia, że życie jest łatwiejsze i przyjemniejsze. Wiesz, kiedy odmówić i umiesz wyrazić swoje zdanie, przez co nie dajesz sobie wejść na głowę.

4 punkty

Nie jest źle, ale dobrze też nie. Są sytuacje, w których umiesz zachować się zgodnie z własnym rozumem i wolą, ale są też takie, przy których kierujesz się poglądami i zdaniem innych. Ale spokojnie – jesteś na dobrej drodze do pełnej asertywności.

G.Kulbat