

ЯК ВІДСТОЯТИ Себе?

Розподіліть наведені нижче твердження на три види поведінки: асертивну, агресивну чи пасивну: 1- очі та плечі опущені; 2- пронизливий погляд; 3- спокійний голос; 4 – не дивиться в очі; 5 – загрозливі слова; 6 – розправлені плечі; 7 – голос тихий, несміливий; 8 - руки в боки; 9 – прямий погляд; 10 – постійно виправдовується; 11- насуپлені брови; 12 – приязний вираз обличчя; 13-стиснуті кулаки; 14 – доброзичлива манера спілкуватися.

АСЕРТИВНА ПОВЕДІНКА

Підберіть правильні слова до речень, щоб стати менш пасивним

Рідше/частіше висловлюйте свою думку

Говоріть, що ви відчуваєте/що злетить з язика

Просіть/наказуйте те, чого хочете

Відмовляйтеся/погоджуйтеся від того, що вам не підходить

Пропонуйте свої/чужі ідеї

Навчіться ввічливо/наказово, але твердо казати «Ні»

Встановіть відповідність

АГРЕСИВНА ПОВЕДІНКА

Підберіть правильні слова до речень, щоб стати менш агресивним

Дозволяйте/не дозволяйте іншим висловлюватися першими

Якщо під час розмови ви перебили людину, вибачтеся/не вибачайтеся і дозволяйте/не дозволяйте їй завершити свою думку

Якщо ви не згодні, скажіть про це наказово/ввічливо і хамовито/з повагою

1 _____ 2 _____ 3 _____

ПАСИВНА ПОВЕДІНКА

Підберіть правильні слова до речень, щоб стати більш асертивним

Демонструйте зневагу/повагу до співрозмовника

Використовуйте «Я-повідомлення»/ «Ти-повідомлення»

Вирішуйте суперечки через переговори/кулаки

Познач «+», що впливає на здоров'я позитивно, «-» - негативно

☐ Повага до інших

☐ Роздратованість

☐ Упевненість

☐ Заздрість

☐ Злість

☐ Наполегливість

☐ Чесність

☐ Терпіння

☐ Врівноваженість

☐ Врівноваженість



1

«Давай цього разу буде по-твоєму, а наступного — по-моєму».

А

АГРЕСИВНА ПОВЕДІНКА

а



2

«Усе нормально. Я не хочу проблем».

Б

ПАСИВНА ПОВЕДІНКА

б



3

«Кого цікавить твоя думка?»

В

АСЕРТИВНА ПОВЕДІНКА

в