

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- насуплені брови; 12 – приязний вираз обличчя; 13-стиснуті кулаки; 14 – доброзичлива манера спілкуватися.

АСЕРТИВНА ПОВЕДІНКА

АГРЕСИВНА ПОВЕДІНКА

ПАСИВНА ПОВЕДІНКА

Підберіть правильні слова до речень, щоб стати менш пасивним

Підберіть правильні слова до речень, щоб стати менш агресивним

Підберіть правильні слова до речень, щоб стати більш асертивним

Рідше/частіше висловлюйте свою думку

Дозволяйте/не дозволяйте іншим висловлюватися першими

Демонструйте зневагу/повагу до співрозмовника

Говоріть, що ви відчуваєте/що злетить з язика

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

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

Просіть/наказуйте те, чого хочете

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

Вирішуйте суперечки через переговори/кулаки

Відмовляйтеся/погоджуйтеся від того, що вам не підходить

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

Пропонуйте свої/чужі ідеї

Навчіться ввічливо/наказово, але твердо казати «Ні»

Встановіть відповідність

1 _____ 2 _____ 3 _____



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

Повага до інших

Роздратованість

Упевненість

Заздрість

Злість

Наполегливість

Чесність

Терпінням

Врівноваженість

Врівноваженість