

SITUACIJE

Pročitaj tvrdnje u nastavku i za svaku označi o kakvom je ponašanju/odgovoru riječ: Asertivnom (As), Agresivnom (Ag) ili Pasivnom (P).

1. Roditelj kori djecu jer nisu pospremila svoju sobu i kaže:

Najgora ste djeca u cijelome gradu. Da sam znao da ću se toliko s vama mučiti, uopće ne bih imao djecu!

2. Dok vi razgovarate s prijateljem, vaš vas brat prekida nečim što baš i nije hitno. Već ste ga zamolili da to ne čini. Nakon što vas je prekinuo četvrti put, kažete:

Ne mogu slušati tebe i istodobno razgovarati s Filipom. Za koju minutu ću završiti i onda ćemo razgovarati.

3. Vaš je red da prema dogovoru počistite kupaonicu, što ste nekoliko puta prošli mjesec propustili učiniti. Vrlo smirenim tonom vaš vam cimer kaže da to napravite. Vi kažete:

Joj pusti me na miru, dosadan si.

4. Vaš kolega iz razreda uvijek nastoji vama ostaviti da obavite zajednički posao (seminar, referat...). Nakon što to ponovno pokuša, vi kažete (iako ne želite napraviti taj posao):

Pa... dobro neka ti bude, iako se raspadam od zadaće i svih obveza.

5. Jedan poznanik od vas traži da mu posudite svoje računalo. Kažete mu:

Ma dobro jesi ti normalan?! Računalo ne posuđujem nikome!

6. (Pre)glasna glazba iz susjednog stana vas živcira. Nazivate susjeda i kažete mu:

Dobar dan, ovdje vaš susjed. Smeta mi glasna glazba iz vašeg stana. Biste li je stišali?

7. Autobus je pun učenika koji galame. Starija osoba želi izići, no nitko ne obraća pažnju na njezin pokušaj da se probije do vrata. Napokon kaže:

Što je s vama mladima, užasni ste!?! Moram van na idućoj stanici!

8. Jedan učenik već treći put kasni na sat. Nastavnik mu kaže:

Kad te nema na početku sata, moram zbog tebe ponoviti ono što smo prošli. Tvoje kašnjenje mi smeta.

9. Zovu vas iz knjižnice i traže da vratite knjigu koju uopće niste posudili. Odgovarate:

O čemu vi to pričate? Bilo bi dobro da malo točnije vodite svoju evidenciju, a ne da ovako napadate ljude.