

### Ćwiczenie "Moje myśli" - asertywność.

W lewej kolumnie znajdują się opisy pewnych sytuacji.

W prawej kolumnie wpisz myśli, które zazwyczaj towarzyszą Ci w takich sytuacjach.

| Sytuacja                                                                                                             | Moje myśli |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 1. Mówisz „cześć” do znajomego na ulicy, a on nie odpowiada i mija cię obojętnie                                     |            |
| 2. Nauczyciel oddaje ci wypracowanie, w które włożyłeś wiele wysiłku. Stopień jest niższy niż się spodziewałeś.      |            |
| 3. W drodze do domu mijasz grupę uczniów ze swej szkoły. Jeden z nich robi jakąś uwagę i wszyscy wybuchają śmiechem. |            |
| 4. Jeden z kolegów nazywa cię tchórzem, bo nie chcesz zapalić papierosa, którym cię częstuje.                        |            |
| 5. Zaprosiłeś na prywatkę kogoś, kogo naprawdę lubisz, a ta osoba odmówiła.                                          |            |