

Data 29.05.2020r. Godzina wychowawcza, klasa 5g, Katarzyna Cierkowska- Gendek

Temat: Sześć zasad odmawiania – czyli jak być asertywnym.

Często miewamy problem z mówieniem „nie” w sytuacjach kłopotliwych, czy jeśli jesteśmy onieśmieleni drugą osobą. Czasem musimy podjąć ten krok, żeby na przyszłość ktoś nie wykorzystywał naszej uczynności nie dając nic w zamian.

Są sytuacje , że ktoś może proponować Ci jakąś rzecz (papieros,alkohol) , a Ty będziesz wstydział się powiedzieć NIE , ponieważ będziesz bał się odrzucenia, odtrącenia przez towarzystwo, pomyślisz , że możesz być mniej lubiany i stracisz kolegów i koleżanki.

Obejrzyj ten film, żeby wiedzieć jak sobie radzić w takich sytuacjach:

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

Dziękuję za współpracę

Pozdrawiam