

KARTA PRACY

STAWIANIE GRANIC W RELACJACH

Ćwiczenie 1 - Dokończ zdania wybierając 5, Twoim zdaniem, najważniejszych powodów stawiania granic

- Nie czuję się dobrze gdy ...
- Nie chcę ...
- Chcę ...
- Nie odpowiada mi ...
- Wolę ...

Ćwiczenie 2 - Zapoznaj się z opisami postaw w relacji, następnie przypisz niżej wymienione zdania do odpowiedniej postawy

Agresywna

Ja jestem OK, inni nie są OK.
To moje potrzeby są najważniejsze.
Nie kontroluję swoich emocji.
Uważam się za osobę lepszą od innych.

Uległa

Inni są OK, ja nie jestem OK.
Moje potrzeby nie są najważniejsze.
Nie okazuję emocji.
Uważam się za osobę gorszą od innych.

Asertywna

Ja jestem OK, inni są OK.
Moje potrzeby są tak samo ważne jak innych.
Otwarcie wyrażam emocje.
Jestem równy wobec innych osób.

- Otwarcie wyraża swoje uczucia, zdanie
- Ma poczucie krzywdy
- Jest konfliktowa/y
- Chowa się za czyimiś poglądami
- Znęca się
- Obraża w sieci
- Swobodnie wypowiada się
- Wypowiada i przyjmuje konstruktywną krytykę
- Atakuje innych
- Uważa, że zdanie innych się nie liczy
- Bezpośrednio, stanowczo odmawia
- Narzuca swoje zdanie innym
- Gdy odmawia ma poczucie winy
- Uważa, że jej/jego zdanie jest mniej ważne od zdania innych
- Często krytykuje inne osoby
- Jest pewna/y siebie
- Wie czego chce

Ćwiczenie 3 - Przeczytaj opis sytuacji, a następnie uzupełnij pola "Twój cel" oraz "Twoje działania"

Kasia z którą chodzisz do klasy założyła zamkniętą grupę na fb o modzie i zaprosiła cię do niej. Jesteś tym zdziwiona, bo nie uważasz siebie za osobę, która się interesuje modą. Masz swój styl, ale nie czujesz się ekspertką. Kasia na przerwie w szkole podeszła do ciebie i zapytała, czy zechcesz dołączyć do jej paczki dziewczyn, które przygotowują pokaz mody. Chcesz jej odmówić nie urażając jej i zostać obserwatorem w grupie. Jak to zrobisz?

Twój cel ...

Twoje działania ...