

Co Ty na to!?

Czyli jak wybrnąć z sytuacji?

Spróbuj posłużyć się schematem komunikatu bez przemocy i stworzyć dobrą odpowiedź w niżej opisanych scenkach. Twoim celem jest unikanie zarówno presji, jak i przyjmowania postawy nadmiernie uległej. Zadbaj o swoje potrzeby!

1. Kolega z równoległej klas podchodzi do ciebie na przerwie i mówi:

– Hej, wyskocz z dziesięciu złotych. Zapomniałem wziąć z domu, a dzisiaj mija termin wpłaty na kino. Jak nie zapłacę, nie pojedę.

Słabo się znacie, ale wiesz, że chłopak mieszka w jednym bloku z twoim najlepszym kumplem i od dziecka się przyjaźnią. Masz w portfelu równo dziesięć złotych, które miałeś przeznaczyć na bilet na autobus i jakąś przekąskę dla siebie.

spostrzeżenie:

opis uczuć:

opis potrzeb:

prośba:

2. Grasz w szkolnej drużynie piłkarskiej. Od dwóch lat ciągle na tej samej pozycji. Nudzi cię to i chcesz spróbować czegoś nowego. Masz poczucie, że kumplom z twojego składu się to nie spodoba – oni wydają się lubić swoje role. Ale chcesz pogadać z trenerem. Jak się do tego zabierzesz?

spostrzeżenie:

opis uczuć:

opis potrzeb:

prośba:

3. Cała twoja klasa marzy o przełożeniu klasówki z matematyki.

Uczyłeś się cały weekend, ale nadal masz kłopot ze zrozumieniem tego tematu. Wydaje się, że jest go za dużo i bez powtórzenia nie dacie rady. Nauczyciel od matmy słynie z tego, że wywiązuje się z obietnic – jak obiecał klasówkę, to ją zrobi. Zostałeś wytypowany do negocjacji. Próbnij!

spostrzeżenie:

opis uczuć:

opis potrzeb:

prośba: