**Gr. V, Klasa III Br. Weronika H., Ewelina S., Monika K.**

**Po zapoznaniu się z trzema rodzajami postaw spróbuj w poniższej tabelce przyporządkować poszczególne postawy do zachowania. Powodzenia! Rozwiązaną tabelkę prześlij na adres pedagog@soswnowogard.pl**

**Osoba asertywna** to człowiek pewny siebie, zadowolony ze swoich kontaktów z ludźmi w życiu prywatnym i zawodowym, przy czym zachowanie asertywne nie jest ani uległe, ani agresywne czy te mocno manipulacyjne. Asertywność pozwala na niespełnianie oczekiwań innych ludzi, które narusza naszą godność, prawa osobiste lub interesy.

**Człowiek uległy** rezygnuje ze swoich praw, kiedy zachodzi konflikt między jego pragnieniami, a pragnieniami innych. Zazwyczaj nie mówi co czuje i myśli. Często te emocje zostawia w sobie, „dusi” się, co prowadzi do gromadzenia się niepokoju lub złości.

**Człowiek agresywny** broni swoich praw, kosztem praw innych ludzi. Osoba ta dąży do realizacji swoich celów, nie licząc się ze zdaniem innych, a agresja przynosi w konsekwencji negatywne efekty. Przede wszystkim wywołuje postawę wrogości.

**Załącznik nr 1**

**Połączcie postawy z charakterystycznymi dla nich zachowaniami.**

|  |  |
| --- | --- |
| **POSTAWY** | **ZACHOWANIA** |
| **ASERTYWNA**  **ULEGŁA**  **AGRESYWNA** | **Tłumaczenie spokojnym tonem**  **Krzyczenie i przezywanie**  **Popychanie i uderzanie**  **Mówienie bardzo cichym głosem**  **Spokojny wyraz twarzy**  **Oskarżanie innych**  **Płacz**  **Spokojne wyjaśnienie sytuacji** |