**VJEŽBA 2**

**1. Proučite formulu Ja-govora odnosno asertivnog govora**:

***Formula* Ja-poruke = asertivni govor:**

1. **Kada ti** (*opis ponašanja druge osobe*)
2. **osjećam se** *(moje emocije, ako je prikladno)*
3. **jer** *(zašto je ponašanje druge osobe problem)*
4. **i želio/željela bih** *(što želim da se dogodi)*

***Primjer:*** Netko ti upada u riječ, prekida te u govoru.

***Asertivni govor:*** *Kada me prekidaš osjećam se nelagodno i povrijeđeno jer imam osjećaj kao da ti nije važno što želim reći (kao da me ne poštuješ). Želio/željela bih da me pustiš završiti moju misao pa ti onda reci što imaš za reći.*

**2. Primjeri za vježbu**

**Pročitajte primjer** 1, a zatim primjer 2 naglas. Razmislite i odlučite se (svatko za sebe) za odgovor.

**Odredi je li tvoj odgovor asertivan, pasivan ili agresivan!**

Svaki član grupe ostalima naglas kaže svoj odgovor i vrstu stila (je li njegov odgovor asertivan, pasivan ili asertivan). Provjerite kod voditelja točnost vrste odgovora.

**Primjer 1**

Majka ili otac kritizira te zbog neobavljenih kućanskih poslova.

*Ti ćeš odgovoriti:*

a) pa… dobro imao/la sam puno za učiti pa stvarno nisam stigao/la

b) moraš li mi uvijek prigovarati, moji prijatelji ne moraju ništa raditi kod kuće

c) Kada mi prigovaraš osjećam se nelagodno jer kao da nikad nisam ništa dobro

napravio/la. Želio/željela bih da mi točno kažeš što nisam napravio/la pa ću to

učiniti.

**Primjer 2**

Kolega/ica stalno od tebe traži neke usluge, prepisuje zadaće... tako da ti to lagano

počinje ići na živce. *Nakon što ponovo nešto zatraži ti ćeš mu/joj reći:*

a) Pa, zar ti nemaš nikog drugog osim mene?! Uostalom, napravi sam/a zar si

toliko nesposoban/a.

b) Volim ti ponekad pomoći, no nije mi drago kad to tako često tražiš.

c) Dobro.

**VJEŽBA 3**

**Ti poruke u Ja poruke**

**Uputa:**

Pročitajte naglas Ti-poruke:

**a) Glup/a si.**

**b) Lijen/a si!**

**Pomoću formule Ja-poruke pretvori ove dvije Ti poruke u Ja -rečenice (asertivni govor)!**

Ove dvije Ti-poruke svaki član grupe pretvara pomoću formule u Ja-rečenice i piše ih na svoj papirić.

***Formula:***

1. **Kada ti** (*opis ponašanja druge osobe*)
2. **osjećam se** *(moje emocije, ako je prikladno)*
3. **jer** *(zašto je ponašanje druge osobe problem)*
4. **i želio/željela bih** *(što želim da se dogodi)*

Nakon što svi članovi napišu svoje Ja-rečenice (asertivne rečenice) usporedite ih i utvrdite jesu li odgovori zaista asertivni.

Izaberite 1-2 odgovora za svaku rečenicu.

Izabrane rečenice ćete prezentirati ostalim grupama.

**Ako vam je potrebna pomoć pozovite voditelja!**