

## TARTALOM

- kamaszpanasz weblap bemutatása
- Mondj nemet- 4-5 évfolyamos diákoknak foglalkozástervezet
- Asszertív kommunikációs foglalkozás 8-10. évfolyamos diákok számára

## KAMASZPANASZ HONLAP BEMUTATÁSA KÖZÉPISKOLÁSOKNAK

több témában kínál szakemberek által írt írásokat, olyan témákban is, melyekről az iskolai falain belül nem beszélünk pl.: kontaktlencse vagy szemüveg. Az oldal hasznossága a pontos, hiteles információforrás. Diákoknak, szülőknek és pedagógusoknak kínál írásokat, foglalkozástervezeteket. Minden témakörben több mint 1000 cikk olvasható.

<https://www.kamaszpanasz.hu/>

### BETEGSÉGEK:

pl.: asztma, koronavírus, depresszió, stressz

### TESTI PROBLÉMÁK

pl.: külön fiúknak és lányoknak szóló információk vannak pl.: mire számíthatsz, ha nem alszol eleget

### LÉLEK

pl.: barátság, család, önértékelés, szerelem

### SULI, MUNKA

pl.: miért ne pánikolj, ha rossz jegyet kapsz

### DROG, CIGI, ALKOHOL

### TÁPLÁLKOZÁS

pl.: evés, fogyókúra, táplálkozási zavar témakörökben

### MOZGÁS

### ZÖLDÖVEZET,

pl.: állatok, klímaváltozás, szelektív hulladékgyűjtés

### EZT LÁTNOD KELL

itt a minden egyéb, pl.: DIY

### SZÜLŐKNEK

pl.: tanulási zavar jelei, sulis rossz kedv

### INTERAKTÍV

### HA BAJ VAN FELÜLET:

- DROGAMBULANCIÁK
- LELKISEGÉLY-SZOLGÁLAT
- GYERMEKVÉDELMI KÖZPONTOK
- ORVOSKERESŐ


## **FOGLALKOZÁSTERVEZET**

### **VESZÉLYEK FELISMERÉSE ÉS A NEMET MONDÁS ÉS SEGÍTSÉG KÉRÉSÉNEK GYAKORLÁSA.**

A foglalkozás a D.A.D.A és a Biztibusz iskolai programok ötvözete, ahol a diákok megtanulják a veszélyhelyzetet felismerni, a következményeket átgondolva helyesen dönteni, ha kell elutasítani, mondja el a szülőknek, tanárnak, rendőrnek, hogy mi történt, és ha lehet, próbálja meg elkerülni.

A WHO adatai alapján a dohányzás évente legalább hárommillió ember haláláért felelős. A dohányzásnak szerepe van légzőszervi (krónikus hörghurut és a tüdőtágulás), szív - és érrendszeri megbetegedések és az agyvérzés miatti haláleseteknek. A dohányzó férfiak 73 %-a, a dohányzó nők 57 %-a húsz éves kora előtt szokott rá a dohányzásra. Ennek ellenére ez a leggyakoribb stresszkezelő, csoportba tartozást szimbolizáló cselekvés a környezetemben lévő diákok körében. A foglalkozás célja a serdülőkor előtt a tanórákon megismert egészségkárosító anyagok, különös tekintettel a dohányzásra történő rászakás megelőzése, és a segítségkérés begyakorlása játékos formában.

- helyszín:** tanterem
- időtartam:** 90 perc
- résztevők:** 4-5. évfolyamos diákok (15-30 fő)
- cél:** A dohányzás káros hatásának tudatosítása, nemet mondás gyakorlása, különböző a gyerekek számára veszélyt jelentő helyzetek felismerése, helyes döntések meghozatala. Segítségkérés tudatosítása.
- veszélyek:** Az egyensúly megtalálása és a játék között. Ne csak a játék maradjon meg, hanem a tartalom is.
- forrás:** United Way Biztonságos Iskola Program Tanári Kézikönyv  
DADA program,  
Mozaik egészségtankönyv  
<https://www.cikiacigi.hu/>  
<http://www.kamaszpanasz.hu/>

IDŐ	A FOGLALKOZÁS MENETE	ESZKÖZÖK
Az óra előkészítése: a székek körbe helyezése a teremben		
15 perc	<p><i>Bemutatkozás:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>A foglalkozást vezető pszichológus bemutatkozása (név, ahogy lehet szólítani) és a foglalkozás ismertetése: Mi fog ma történni.</li> <li>Gyerekek bemutatkozása: név és egy alliteráló tulajdonság pl.: Kacagó Kata</li> </ul> <p>A jobbra ülő diáktársának átadja a labdát és elmondja a saját nevét és az előző társának a nevét is, ami egyben memóriafejlesztés is. A végén a foglalkozást vezető az egész csoporttét elmondja.</p>	labda
5 perc	<p><i>Csoportszerződés alkotása:</i> Mit gondoltok, hogyan lehet eltölteni 1,5 órát hasznosan és értékesen, hogy mindannyian jól is érezzük magunkat. Akinek van javaslata, ossza meg velünk. Ha mindenki el tudja fogadni, akkor bekerülhet a csoportszerződésbe és felírjuk a papírlapra. Amikor elkészültünk a csoportszerződés szabályainak megalkotásával, amit kihelyezünk a teremben, hogy mindenki láthassa. Ha valaki nem ért egyet egy szabállyal érvelnie kell, hogy miért nem. Csak az kerülhet be a szabályba, amit mindenki elfogadott. Ha egy szabály nem működik, akkor kivehetjük és módosíthatjuk.</p>	csomagoló-papír, filctollak, blue tack
10 perc	<p><i>Ráhangelő játék:</i> „Csak az igazat!”.</p> <p>Kiveszünk a körből egy széket és a foglalkozást vezető középre áll. Külső vagy belső tulajdonságokat, érzéseket, múltbéli vagy jövőbeli cselekvéseket mondunk, amelyek igazak magukra nézve, és amiről úgy gondoljuk többiekre nézve is igaz lehet. Azok fognak helyet cserélni, akikre igaz az állítás, és nem szabad visszaülni arra a székre amiről éppen felálltunk. pl.:Van rajtam cipő.</p> <p>Hogyan tetszett a játék?</p> <p>Volt-e valakinek kellemetlensége?</p>	-
5 perc	<p><i>Csoportalakítás:</i> Két csapat alkotása- minden gyerek húz egy kártyát és a csapattagok szín szerint kerülnek be egy-egy csapatba. A feladat ismertetése.</p>	csoportalkotó kártyák
5 perc	<p>Társasjátékmezők kihelyezése a teremben.</p> <p>Az élő társasjáték, ahol a gyerekek a bábuk, és a csapattagok segíthetik egymást és a bábuk és váltakozhatnak.</p> <p>A dobókocka által dobott számok döntenek el, hogy melyik mezőre lép és milyen feladatot fog kapni</p>	

IDŐ	A FOGLALKOZÁS MENETE	ESZKÖZÖK
40 perc	<p><i>Játék:</i> Élő társasjáték formájában ismételjük, rögzítjük a legfontosabbakat, ami veszélyt jelenthet egy gyermek környezetében:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Milyen veszélyek lehetnek a környezetben – képek segítségével.</li> <li>• Kitől kérhetünk segítséget, ha bajba kerültünk, vagy veszélyt észlelünk.</li> <li>• Segítség hívása telefonon (112).</li> <li>• Hogyan segíthetek a diák a barátjának, osztálytársának?</li> <li>• Dohányzás, alkohol - nemet mondás gyakorlása.</li> </ul>	BIZTI BUSZ Társasjáték lapok dobókocka
	<p><i>JÁTÉKMEZŐKHÖZ kapcsolódó feladatok, szabályok.</i></p> <p><b>Sebaj:</b> még egyszer dobhatsz,  <b>Bajlódás:</b> kettőt visszalép,  <b>Bajba kerültél:</b> kimarad egy körből.</p> <p><b>Elmebajnokság:</b> elméleti kérdésre kell válaszolniuk, amit sikeresen megoldva lephetnek + 1 mezőt előre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Szituációs kártyák.</i></li> <li>• <i>Melyik válasz helyes?</i></li> </ul> <p><b>Bajtárs:</b> gyakorlati feladatot kapnak, amit sikeresen megoldva lephetnek + 1 mezőt előre</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>activity</i></li> <li>• <i>képrejtvény</i></li> </ul> <p><b>Bajvívás:</b> másik csapattal párbajt vívnak</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>képolvasás</i></li> <li>• <i>szinonimagyűjtés</i></li> <li>• <i>szókirakó</i></li> </ul>	kártyákat húznak, amin feladatok szerepelnek
10 perc	<p>Mi tetszett a legjobban?  Mit csinálnátok másként?  Mi volt a haszna?  Mit tanultatok ma?</p>	-

## MELLÉKLET

### Elmebajnokság

- Szituációs kártyák.

<p><b>Mi a helyes válasz?</b></p>  <p><i>DADA program</i></p>	<p><b>Mi történik a képen?</b></p>  <p><i>DADA program</i></p>	<p><b>Mit kell tenned, ha valaki meg akar érinteni számodra kellemetlen módon?</b></p>  <p><i>DADA program</i></p>
<p><b>Hogyan mondanál nemet?</b></p>  <p><i>DADA program</i></p>	<p><b>Hogyan mondanál nemet?</b></p>  <p><i>DADA program</i></p>	<p><b>Miért kell elmondani a szüleidnek hova mész és mikor jössz?</b></p>  <p><i>DADA program</i></p>
<p><b>Hogyan mondanál nemet?</b></p>  <p>MOZAIK kiadó</p>	<p><b>Hogyan mondanál nemet?</b></p>  <p>MOZAIK kiadó</p>	<p><b>Hogyan mondanál nemet?</b></p>  <p>MOZAIK kiadó</p>
<p><b>Hogyan mondanál nemet?</b></p>  <p>MOZAIK kiadó</p>	<p><b>Hogyan mondanál nemet vagy igent?</b></p>  <p>MOZAIK kiadó</p>	<p><b>Elfogadnád az osztálytársadtól gyümölcsöt?</b></p>  <p>MOZAIK kiadó</p>

- **Melyik válasz helyes?**

1. <i>Mennyi füst keletkezik egyetlen cigaretta elégeése során?</i>	0.5 liter	kb. 2 liter	13 liter
2. <i>Mit nevezünk passzív dohányzásnak?</i>	Más ember dohányfüstjének belégzését	Azt, amikor a dohányzó ember nem csinál mást, csak dohányzik.	Amikor nem szívja le a tüdejébe a füstöt.
3. <i>Melyek azok a betegségek, amelyek kialakulásában a dohányzásnak döntő szerepe van?</i>	Májzsugorodás ízületi gyulladás, bőrgombásodás.	Tüdőrák, krónikus bronchitis és tüdőtagulás, szívkoszorúér betegség.	Nincs olyan betegség, amelynek kialakulásában a dohányzás döntő szerepet játszana.
4. <i>Átlagosan hány évvel élhettek volna tovább azok, akik a dohányzás okozta betegségben haltak meg?</i>	3-4 évvel	fél évvel	10-15 évvel
5. <i>Az utolsó cigaretta eldobása után mennyi idővel ürül ki teljesen a nikotin a szervezetből?</i>	48 óra múlva	1 hét múlva	2 hónap múlva





**Bajtárs:**

- **ACTIVITY – MOST MUTASD MEG!**

MENTŐHÍVÁS	A LÓNAK 4 LÁBA VAN, MÉGIS MEGBOTLIK.	SEGÍTSÉGET KÉR.
ADDIG JÁR A KORSÓ A KÚTRA, AMÍG EL NEM TÖRIK.	ÉL, MINT HAL A VÍZBEN.	KÖTI AZ EBET A KARÓHOZ.
NEM LÁTJA A FÁTÓL AZ ERDŐT.	SZÖGET ÜT A FEJÉBE.	TÖBBET ÉSSZEL MINT ERŐVEL.
NEM MIND ARANY, AMI FÉNYLIK.	NEM MIND ARANY, AMI FÉNYLIK	KICSI A BORS, DE ERŐS.



- **Kérj segítséget!** kártyák




<p><b>Mit kell tenned, ha azt látod, hogy egy fiú elesett a kerékpárjával és nem tud felállni. Nincs felnőtt a közelben.</b></p> <p>Mi történhet? Mit teszel? Kinek mondd el?</p>  <p><i>DADA program</i></p>	<p><b>Mit teszel, ha azt látod, az iskolában két diáktársad verekszik egymással? Mi történhet? Kinek mondd el?</b></p>  <p><i>DADA program</i></p>
<p><b>Az egyik osztálytársad neked mondja el, hogy bántották, és nem meri megmondani otthon. Mi történhet? Mit teszel? Kinek mondd el?</b></p>  <p><i>DADA program</i></p>	<p><b>Mit kell tenned, ha osztálytársad megsérült az iskolába? Mit teszel? Kinek mondd el?</b></p>  <p><i>DADA program</i></p>

**Bajvívás:**

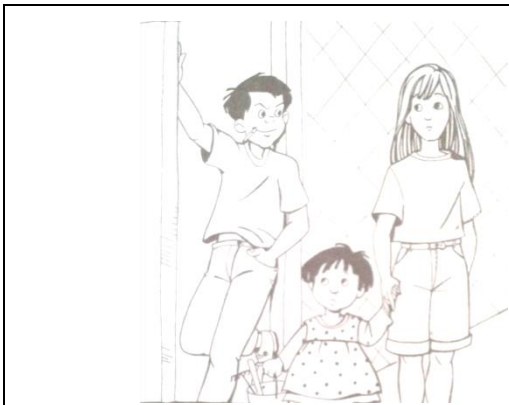
- **SZINONIMAGYÚJTÁS**

**Rajzoljátok le az arcokat az érzéseknek megfelelően!**

**Gyűjtsetek minél több szinonimát a szomorú vidám és csodálkozó szavakra!**

		
<p><b>szomorú</b></p>	<p><b>vidám</b></p>	<p><b>csodálkozó</b></p>





**Katiék másik városba költöztek. Egy nap úgy dönt, hogy elviszi hugát a játszótérre. Egy fiú az új iskolából azt mondta nekik, hogy ez az ő területük és idegenek ide nem jöhetnek. Még aznap megjelennek róla sértő megjegyzések az interneten és az iskolában is kiközösítik.**

- Milyen választási lehetőségei vannak?
- Kinek kellene beszélnie a dologról?
- Mi a jó döntés? Beszél a történetről vagy elhallgatja?
- Melyik döntésnek van a legkedvezőbb következménye?



**Panni egyedül van otthon mert megfázott és nem mehet az iskolába. Szülei elmentek otthonról (dolgozni, gyógyszertárba), de nemsokára otthon lesznek.**

Csengetnek:

- szüleid küldték (apa, anya), mert otthon hagytak valamit.
- rosszul van és szeretne egy pohár vizet,
- lemerült a telefonja és sürgősen fel kell hívnia vkit,

Kinek lehet ajtót nyitni?

• **szókirakó időre**

VIGYÁZZ!	MERJ NEMET MONDANI!
----------	---------------------



BIZTIBUSZ kártyák

## FOGLALKOZÁSTERVEZET: ASSZERTÍV KOMMUNIKÁCIÓ

A tizenévesek életében az önismeret és a társismeret központi szerepet kell kapnia. Nehezen tudnak különbséget tenni az offline és online tér között. Fontos, hogy ki tudják fejezni véleményüket, tudjanak érvelni saját döntéseik mellett, konfliktushelyzetben tudjanak megfelelően kommunikálni. Mindent rögtön, azonnal akarnak, nem vagy csak nehezen tudnak várni, várakozni. Hirtelen cselekszenek, érzéseiket szavakba öltve olykor agresszívnak tűnhet. A bennük rejlő düh felismerése és annak féken tartására különböző módok megismerése fontos, mivel a düh a rosszul kezelt konfliktus mellékterméke, vagy a konfliktus kapcsán megélt érzelem.

Fontos, hogy legyen lehetőségük különböző kommunikációs stílus megismerésére, különös tekintettel az asszertív kommunikációs stílusra, hogy a mindennapi életben probléma megoldás során tudja alkalmazni.

forrás: Szabó Éva- Fügedi Petra Anna (2015): Társas készségeket fejlesztő kiscsoportos foglalkozások.

Iskolapszichológia füzet 37.

Tari Annamária (2015): Generációk online. Tercium kiadó

**helyszín:** tanterem

**időtartam:** 90 perc (két egymást követő tanóra 2 x 45 perc)

**részvevők:** 8-10. évfolyamos diákok (20-25 fő)

**cél:** Az asszertív kommunikáció fejlesztése, problémamegoldó képesség és konfliktuskezelés elősegítése.

**veszélyek:** A diákok nem nyitottak, nem tudják kifejezni magukat, kommunikációs akadály lép fel.

**forrás:** Új nemzedék program. <http://www.ujnemzedek.com/hu/uj-nemzedek-joivojeert-program>

Rudas János: Delfi örökösei;

Szabó Éva- Fügedi Petra Anna (2015): Társas készségeket fejlesztő kiscsoportos foglalkozások. Iskolapszichológia füzet 37.

idő	a foglalkozás menete	eszközök
Az óra előkészítése: a székek körbe helyezése		
10 perc	<p><b>BEMUTATKOZÁS, NYITÓKÖR:</b></p> <p>A foglalkozást vezető pszichológus bemutatkozása (név, ahogy lehet szólítani) és a foglalkozás ismertetése: Mi fog ma történni.</p> <p>Fogalmazd meg egy mondatban azt, hogy mi volt a mai napon a legjobb, ami történt veled. (A résztvevők legyenek tudatosabbak azzal kapcsolatban, hogy észrevegység a velük történt jó dolgokat).</p>	labda

idő	a foglalkozás menete	eszközök
10 perc	HÁZ - FA – KUTYA feladat A feladat módosításával az aktív, a passzív és az asszertív viselkedést modellezi. A pároknak egy közös tollat használva kell megbeszélés nélkül lerajzolniuk a kapott lapra egy házat, kutyát és fát. Viselkedésüket a karakterkártyán lévő módon kell alakítaniuk. A feladat célja: derüljön ki, hogy a különböző viselkedésmódoknak milyen következményei vannak az eredményre és a kapcsolatokra vonatkozóan.	karakter-kártyák
15 perc	A játék tapasztalatainak összegyűjtése. Hogyan érezték magukat a karakterükben? Hogyan segítették vagy hátráltatták egymást?	
10 perc	4 LÉPÉSES ÉNÜZENET: cél: legyenek képesek hibáztatás és minősítés nélküli igényeket megfogalmazni kérés formájában. 4 lépés bemutatása egy esetpéldán úgy, hogy egy diák a földre lerakott, az egyes lépéseket tartalmazó lapokra rá is lépnek, miközben megfogalmazza az üzenetet	énüzenet lapok
10 perc	„KÜLÖNÖS EVOLÚCIÓ” (élenkítés) fejlődési stádiumok: 1. sejt / 2. tojás / 3. sas/ 4. griff/ 5. Superman Kezdetben mindenki sejt és keres magának egy párt és kő-papír- olló játékkal eldöntik ki milyen fejlődési formában van. Aki az első körben nyer tojás lesz, aki veszít sejt marad. Új párt keres magának. Ezt addig folytatjuk, míg valaki Superman nem lesz.	-
15 perc	ASSZERTÍV KOMMUNIKÁCIÓS GYAKORLAT. Iskolai és magánéleti helyzetek asszertív megoldásának gyakorlása a saját életükből hozott példák segítségével gyakorolják a különböző viselkedéseket. Legyenek tudatosak abban, hogy mikor milyen kommunikációt alkalmaznak. Dolgozzatok ki az alábbi mini-szituációkra passzív, agresszív, indirekt agresszív és asszertív válaszokat! Kiscsoportos munka 3 fős csoportokban.	feladatkártyák
15 perc	A helyzetek megoldásainak ismertetése a nagycsoport előtt	elkészített munkák kihelyezése blue tack
10 perc	Keress egy helyzetet, amikor a mai foglalkozáson vagy a mai napon asszertív voltál.	

## MELLÉKLETEK

### HÁZ – FA – KUTYA rajz

- A) szabadon rajzolnak és beszámolnak az érzéseikről.  
 B) Karakterkártyákat kapnak, és az alapján cselekszenek.

KARAKTERKÁRTYÁK PÁROKBAN:	
<b>1. Asszertív páros</b>	
Rajzolj le minél részletesebben egy házat! Törekedj arra, hogy a rajzod szép és részletes legyen, és hogy a társad célja is megvalósuljon!	Rajzolj le minél részletesebben egy kertet! Törekedj arra, hogy a rajzod szép és részletes legyen, és hogy a társad célja is megvalósuljon!
<b>2. Agresszív – passzív páros</b>	
Rajzolj le minél részletesebben egy házat! Törekedj arra, hogy a rajzod szép és részletes legyen, és célod mindenáron megvalósuljon! Ne foglalkozz azzal, hogy a másik mit akar rajzolni!	Rajzolj le minél részletesebben egy kertet. Engedd, hogy a társad célja mindenféleképpen megvalósuljon! Reménykedj abban, hogyha befejezi az ő rajzát, Te is elkezdheted a rajzolást!
<b>3. Agresszív-agresszív páros</b>	
Rajzolj le minél részletesebben egy házat! Törekedj arra, hogy a rajzod szép és részletes legyen, és célod mindenáron megvalósuljon! Ne foglalkozz azzal, hogy a másik mit akar rajzolni!	Rajzolj le minél részletesebben egy kertet! Törekedj arra, hogy a rajzod szép és részletes legyen, és célod mindenáron megvalósuljon! Ne foglalkozz azzal, hogy a másik mit akar rajzolni!
<b>4. Passzív-passzív páros</b>	
Rajzolj le minél részletesebben egy házat. Engedd, hogy a társad célja mindenféleképpen megvalósuljon! Reménykedj abban, hogyha befejezi az ő rajzát, Te is elkezdheted a rajzolást!	Rajzolj le minél részletesebben egy kertet. Engedd, hogy a társad célja mindenféleképpen megvalósuljon! Reménykedj abban, hogyha befejezi az ő rajzát, Te is elkezdheted a rajzolás!
<b>5. Asszertív-agresszív páros</b>	
Rajzolj le minél részletesebben egy házat! Törekedj arra, hogy a rajzod szép és részletes legyen, és hogy a társad célja is megvalósuljon!	Rajzolj le minél részletesebben egy kertet! Törekedj arra, hogy a rajzod szép és részletes legyen, és célod mindenáron megvalósuljon! Ne foglalkozz azzal, hogy a másik mit akar rajzolni!
<b>6. Asszertív-passzív páros</b>	
Rajzolj le minél részletesebben egy házat! Törekedj arra, hogy a rajzod szép és részletes legyen, és hogy a társad célja is megvalósuljon!	Rajzolj le minél részletesebben egy kertet. Engedd, hogy a társad célja mindenféleképpen megvalósuljon! Reménykedj abban, hogyha befejezi az ő rajzát, Te is elkezdheted a rajzolást!
<b>7. Agresszív – passzív páros</b>	
Rajzolj le minél részletesebben egy házat! Törekedj arra, hogy a rajzod szép és részletes legyen, és célod mindenáron megvalósuljon! Ne foglalkozz azzal, hogy a másik mit akar rajzolni!	Rajzolj le minél részletesebben egy kertet. Engedd, hogy a társad célja mindenféleképpen megvalósuljon! Reménykedj abban, hogyha befejezi az ő rajzát, Te is elkezdheted a rajzolást!
<b>8. Agresszív-agresszív páros</b>	
Rajzolj le minél részletesebben egy házat! Törekedj arra, hogy a rajzod szép és részletes legyen, és célod mindenáron megvalósuljon! Ne foglalkozz azzal, hogy a másik mit akar rajzolni!	Rajzolj le minél részletesebben egy kertet! Törekedj arra, hogy a rajzod szép és részletes legyen, és célod mindenáron megvalósuljon! Ne foglalkozz azzal, hogy a másik mit akar rajzolni!

## Viselkedés – kommunikációs típusok

### Passzív

- Felfedezi, mire van szüksége.
- Vár és remél, hogy hozzájut ahhoz, amit akar.
- Kockáztatja, hogy nem kapja meg, amit akar.
- Dönt arról, hogy így viszonyul a másikkhoz.

### Agresszív

- Tudja, mire van szüksége.
- A szükségleteit bármi áron kielégíti.
- Kockáztatja a küzdelmet, a vereséget, az ellenséget, a konfliktust.
- Dönt arról, hogy így viszonyul a másikkhoz.

### Asszertív (határozottan állító)

- Felfedezi a szükségleteit.
- Megvizsgálja, hogy hogyan juthat hozzá.
- Szándékozik kielégíteni, de nem mindenáron.
- De mindenáron kommunikál róla.
- Dönt arról, hogy így viszonyul a másikkhoz.
- Felelősséget vállal a saját életéért.
- Attitűd és viselkedési forma.

## 4 LÉPÉSES ÜZENET:

LÉPÉSEK		PÉLDA
A téged zavaró helyzet tényszerű leírása	tények	Amikor kérdezzesz a dolgozatírás alatt...
Hogyan érint téged ez a helyzet	érzés, állapot	Dühös leszek, nem tudok figyelni a saját dolgozatomra.
A szükséglet megfogalmazása	szükséglet, igény	Fontos nekem, hogy javítsak matekból/koncentrálni tudjak a kérdésekre/...
Kérés megfogalmazása	kérés	Ezért kérek, hogy ne kérdezzess/maradj csöndben/ oldd meg a feladatokat egyedül.

DOLGOZZATOK KI AZ ALÁBBI MINI-SZITUÁCIÓKRA: PASSZÍV, AGRESSZÍV, INDIREKT AGRESSZÍV ÉS ASSZERTÍV VÁLASZOKAT!

<b>Az osztálytársad arra kér, hogy add kölcsön neki a féltve őrzött iPhone-odat, amire sokáig spóroltál. Nem szeretnéd neki kölcsönadni.</b>
Passzív: Agresszív: Asszertív:
<b>Közös feladaton dolgoztok négyen. Egyikük váratlanul neked ront, és azt mondja: „Ez jellemző Rád! Tipikus hozzáállás tőled!”</b>
Passzív: Agresszív: Asszertív:
<b>Barátod osztálytársaid előtt kritizál Téged, amitől Te nagyon kellemetlenül érzed magad. Szóljál ezért!</b>
Passzív: Agresszív: Asszertív:
<b>Osztálytársad rendszeresen a padban tarja büdös tornacipójét, izzadt tornafelszerelését. Kérd meg, hogy tegye máshová!</b>
Passzív: Agresszív: Asszertív:
<b>Osztályfőnököd megkér, hogy gyere be a hét végén szertárt takarítani. Nem akarsz a hét végén bejönni az iskolába. A melletted ülő osztálytársad a dolgozatok alatt folyton kérdezget téged, nem tudsz figyelni, és a tanár is mindig rátok szól. Ez nagyon zavar téged</b>
Passzív: Agresszív: Asszertív: