



Zastanów się i zapisz, jak mógłby brzmieć komunikat asertywnej odmowy w oparciu o przedstawiony na slajdzie schemat:

Sytuacja:

Mama przekonuje Miłą, że ZAWSZE należy być MIŁĄ, GRZECZNA, ponieważ tylko wtedy będzie lubiana i akceptowana przez innych.

MIŁA ma inne zdanie na ten temat. Czuje kietkujące w sobie emocje i fale energii. Czasem chce pozwolić sobie na ekspresję i „brojenie” a nawet przekraczanie granic.

Co mogłaby odpowiedzieć Miła swojej Mamie, gdy kolejny raz słyszy, że należy być zawsze miłą i grzeczną oraz zachowywać się serdecznie?

Możesz użyć schematu ze slajdu. Jeżeli masz ochotę na dłuższą argumentację - śmiało!

**NIE + wyjaśnienie, czego odmawiamy/ z czym się nie zgadzamy + uzasadnienie dlaczego**

.....+.....+.....