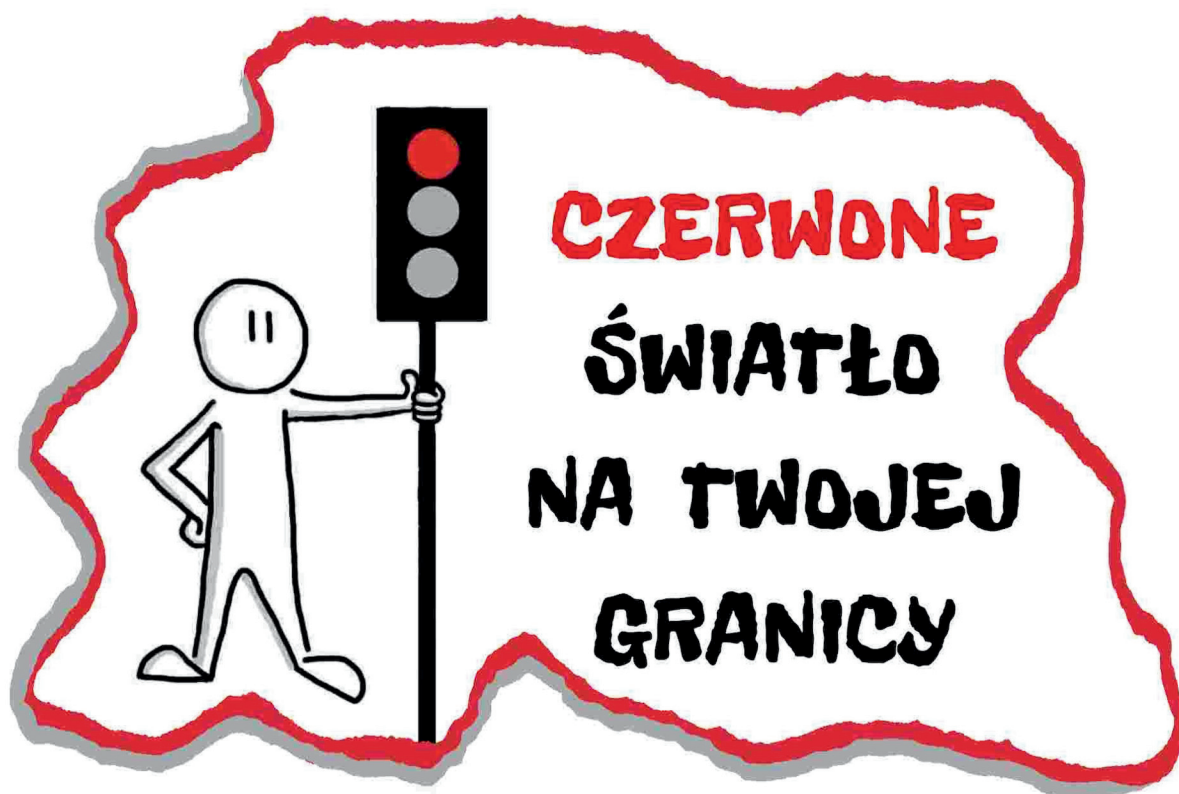


# **SPIS REAKCJI DLA MISTRZA GRY**



**dzieci i młodzież**



<b>REAKCJE PRAWIDŁOWE - ASERTYWNE</b>	<b>REAKCJE NIEPRAWIDŁOWE - PASYWNE</b>	<b>REAKCJE NIEPRAWIDŁOWE - AGRESYWNE</b>
Nie mów tak do mnie.	Nie zgadzam się z tym, ale nic nie mówię.	Wyzywam tę osobę!
Nie chcę, żebyś tak do mnie mówił/a.	Nic nie robię i nie mówię, bo wiem, że to nic nie da.	Nic nie mówię, ale zastanawiam się jak się zemścić.
Twoje zachowanie mnie rani.	W takiej sytuacji płaczę.	Biję go/ją!
Gdy tak się zachowujesz, jest mi przykro. Nie rób tak więcej.	Nie reaguję, bo nic mnie to nie obchodzi.	Nic nie powiem, ale robię podobną przykrość komuś innemu.
Myślę o sobie zupełnie inaczej.	Czuję złość, ale nic nie mówię.	Krzyczę na tę osobę!
Nie rób tak. Nie życzę sobie żebyś mnie tak traktował/a.	Nic nie mówię osobie, która mnie zraniła, ale opowiadam o tym zajęciu kolegom/koleżankom.	Też się śmieję z tej osoby.
Nie zgadzam się z tobą – mam inne zdanie na ten temat.	Nic nie robię i nie mówię, bo się boję, że będzie gorzej.	Czuję złość i niszczę jakiś przedmiot, który znajduje się w pobliżu.
Ja tego tak nie widzę.	Nie wiem, co zrobić, dlatego unikam tej osoby.	Czuję złość i nastawiam grupę przeciwko tej osobie.
Nie chcę tego zrobić.	Nie wiem, co zrobić, dlatego unikam tej osoby, przestając chodzić do szkoły.	Nic nie mówię, ale zaczynam tę osobę hejtować w sieci.
Nie podoba mi się ten pomysł. Nie zrobię tego.	Nic nie robię i nie mówię, bo ta osoba może mieć rację.	Zaczynam rozpowiadać o tej osobie kłamstwa, aby poczuła się tak jak ja.
Sprawiasz mi przykrość, mówiąc tak do mnie.	Nic nie robię i nie mówię, bo ta osoba się tylko tak wygłupia.	Czuję złość, więc nasyłam na tę osobę swoich znajomych, bo sam/a sobie z nią nie poradzę.
Nie zgadzam się na takie rozwiązanie.	Nic nie robię i nie mówię, bo chcę, aby ta osoba mnie lubiła.	
Mówię NIE.	Nic nie robię i nie mówię, bo jutro ta osoba się znudzi i będzie wyśmiewać się z kogoś innego.	
Mi się podoba.		
Nie potrzebuję tego.		
Nie chcę być jak inni.		
Nie muszę mieć tego, co wszyscy.		
Dość tego. Przestań.		
Lubię robić coś innego.		
Lubię mieć swoje zdanie.		
Nie lubię, gdy mi ktoś rozkazuje.		
Nie mam na to ochoty.		
Ten pomysł jest sprzeczny z tym, co jest dla mnie ważne.		
Zatrzymaj się! Nie pozwalam.		
Wyśmiewasz mnie. Jest mi przykro		
To mnie obraża. Nie zgadzam		

się na to.		
Jest mi przykro, gdy tak do mnie mówisz.		
Proszę posłuchaj mnie.		
Proszę wysłuchaj mnie do końca.		
Rozumiem, że mamy inne zdania na ten temat.		
Nie zrobię tego, bo nie chcę.		
Przykro mi, kiedy tak się zachowujesz. Przestań prosić.		
Nie chcę, żebyś tak się zachowywał/a wobec mnie.		
Już zwracałem/am Ci uwagę, żebyś zmienił/a swoje zachowanie wobec mnie. Nadal zachowujesz się nie fair, więc nie będę z tobą więcej spędzał/a czasu.		
Złości mnie takie zachowanie. Nie rób tak.		
Smutno mi, kiedy tak robisz lub mówisz.		
Nie chcę z tobą rozmawiać, skoro mnie tak traktujesz.		
Nie lubię, kiedy zachowujesz się w ten sposób wobec mnie/ innych.		
Posuwasz się za daleko. Przestań!		
Mówię o tym komuś dorosłemu.		
Proszę osobę dorosłą o pomoc, żeby mnie obroniła.		
Odmawiam i mówię o tym bliskiej mi osobie dorosłej.		
Przestań!		
Nie pozwalam! Dość tego!		
Nie zgadzam się.		
Odejdź ode mnie!		
Nie chcę mieć z Tobą nic wspólnego.		
Trzymaj się ode mnie z daleka!		
Odpycham tę osobę i mówię: Nie rób tak!*		Odpycham tę osobę i mówię: Nie rób tak!*

\*Mistrz gry decyduje, czy reakcja była adekwatna do sytuacji i uznaje ją albo za stanowczą asertywną reakcję albo agresywną.