

Sunt självhävande

Exempel på undergivna, aggressiva och assertiva reaktioner

| Situation | Udergiven reaktion | Aggressiv reaktion | Assertiv reaktion |
|---|---|---|--|
| Du blir tillfrågad om du kan uträtta något som du egentligen inte har tid till | "Jag skall försöka hinna med det" | "Du kan inte mena allvar" | "Jag förstår att det är viktigt för dig, men jag har tyvärr inte tid idag" |
| De vill be någon om en tjänst | Låter bli att fråga | Befaller personen att göra x ("Jag vill att du...") | "Det skulle verkligen vara till stor hjälp för mig om du kunde..." |
| Någon gör något som du inte tycker är särskilt trevligt (t ex tändes en cigarett innan du ätit färdigt) | Låter bli att säga något ("Det är sådant man får leva med") | "Kan du släcka ciggen, jag sitter faktiskt och äter!" | "Jag skulle verkligen uppskatta om du kunde vänta med att röka tills jag har ätit färdigt" |

| När skedde det? Var var jag? Vilken situation var det? | Säga nej/säga ifrån/stå fast vid sin åsikt trots andras åsikter/tacka nej till inbjudan (med normal samtalston) | Säga annan åsikt (med normal samtalston) | Be om något för egen del (med normal samtalston) | Klaga/ge negativ kritik (med normal samtalston) |
|---|--|---|---|--|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

*Instruktion: Registrera antal sunt självhävdande utifrån dessa fyra kategorier. Skriv också datum och situation (var?, vem?). Markera med * de gånger du klarat av att bete dig sunt självhävdande med normal samtalston.*