

Anexa 17

Fișa atitudini și comportamente – agresiv, pasiv, asertiv

Nu îmi exprim gândurile și sentimentele.
Îmi cer scuze mai tot timpul, chiar și atunci când nu am greșit cu nimic.
Nu îmi exprim dorințele și nevoile.
Nu pot spune *NU!* chiar dacă nu sunt de acord cu ceva.
Evit confruntarea cu orice preț.
Mă simt victima celorlalți.
Ceilalți își bat joc de mine iar eu nu fac nimic.
Îi rănesc pe ceilalți intenționat.
Vorbesc urât cu ceilalți fără să mă intereseze ce simt ei.
Încerc să îi domin și să îi intimidez pe ceilalți.
Îmi pasă doar de mine. Nu mă interesează ce gândesc sau simt ceilalți.
Îmi pasă și de mine și de ceilalți.
Eu nu sunt suficient de important. E important doar ce vor ceilalți.
Încerc să le fac pe plac celorlalți fără să țin cont de mine.
Îmi este greu să stau drept și să îi privesc pe ceilalți în ochi.
Adesea îi jignesc pe cei din jur.
Nu țin cont de drepturile celorlalți. Doar eu contez!
Îi critic și îi acuz pe ceilalți chiar dacă nu au greșit.
Nu am răbdare să îl ascult pe celălalt. E mai important ce am eu de spus.
Sunt răutăcios și ironic cu oamenii.
Nu îmi apăr punctul de vedere.
Mă supun dorințelor celorlalți.
Mi-aș dori să am prieteni, dar îmi este greu să intru în vorbă cu alți copii.
Decât să deranjez pe cineva, mai bine stau retras și nu spun nimic.
Mă lupt pentru drepturile mele, dar țin seama și de drepturile celorlalți.
Îmi exprim părerile, dorințele și sentimentele fără a jigni pe nimeni.
Atunci când iau decizii țin cont și de mine și de ceilalți.
Apreciez lucrurile bune pe care le fac ceilalți și le spun asta în mod deschis.
Cer și ofer ajutor cu plăcere.
Îmi exprim părerile deschis, dar pot și să-l ascult pe celălalt fără a-l întrerupe.
Am umerii aplecați și țin capul în pământ.
Atunci când spun ceva sunt calm și sigur pe mine.
Încerc să îi intimidez pe ceilalți prin postura corpului și privire.
Știu ce nevoi am și pot să le exprim fără a-i ataca pe ceilalți.
Nu fac nimic când sunt tratat nedrept.
Am o voce stinsă și ezitantă. Ceilalți abia mă aud.
Mă respect pe mine și îi respect și pe ceilalți.
Nu am nici un pic de respect față de propria persoană.
Sunt arogant. Eu sunt cel mai important. Ceilalți sunt pe planul doi.
De multe ori nu am o părere despre lucruri și mă pliez după opinia celorlalți.
Sunt ferm, dar respectuos.
Lucrurile trebuie să se întâmple întotdeauna așa cum vreau eu!
Mă sacrific întotdeauna pentru ceilalți, chiar dacă mie nu îmi este bine.
Îi las pe alții să aleagă în locul meu.
Întotdeauna eu am dreptate, iar ceilalți se înșeală.