

IV CZĘŚĆ

Podatności na wpływ społeczny

Ćwiczenie 1.

Czy jest ktoś w twoim otoczeniu kto przeżywa lub przeżył podobną trudną sytuację do twojej i poradził sobie z nią? A może mógłbyś poszukać wśród jakichś instytucji pomocowych? Warto z taką osobą porozmawiać i dowiedzieć się co robiła by poradzić sobie z tą sytuacją.

Ćwiczenie 2.

Czy ty masz w swoim otoczeniu autorytet na którym mógłbyś polegać w sytuacjach trudnych? Wypisz takie osoby.

Ćwiczenie 3.

Zastanów się jaka grupa kształtuje Twoje normy? Do czego Ty się dostosowujesz?

Ćwiczenie 4.

Zacznij ćwiczyć swoją asertywność w najprostszych sytuacjach, np. w restauracji, poproś kelnera o podgrzanie dania albo odważ się powiedzieć, że wino jest za kwaśne. Asertywność wymaga uprzejmości nie mniej to, że potrafimy wprost wyrazić swoje zdanie bywa dla otoczenia szokiem, zwłaszcza gdy nigdy tego nie robiliśmy. Warto jednak nauczyć się asertywności. Zresztą jeżeli zachowujemy się wystarczająco delikatnie i z szacunkiem do drugiej osoby, to na ogół wszystko idzie bardzo gładko.

Ćwiczenie 5.

Sporządź bilans kończącego się tygodnia. Czy uwzględniałeś swoje potrzeby, racje, emocje czy też musiałeś z jakiejś części siebie zrezygnować na rzecz innych, choć wcale Ci się to nie podobało?