

1. Opet si potrošila svu vodu iz bojlera! Kao da se slon kupa a ne čovek! Koliko si samo sebična, a znaš da i ja hoću da se okupam, jer izlazim?

Često se dešava da nakon tvog tuširanja nema tople vode u bojleru. To me čini ljutim jer ne mogu da stignem da se spremim za grad na vreme. Šta misliš o predlogu da se ja prvi istuširam?

Comment [D1]: Često nije objektivna opis situacije. Treba specificovati koliko puta se to tačno desilo. Npr. Tri puta ove nedelje nakon tvog tuširanja

2. Ne bacaj te petarde ispred mog ulaza. Zvaću policiju sledeći put, ponašaj se kao poslednji razbojnik.

Bacaš petarde ispred mog ulaza, to plaši mene i moje ukućane, među kojima ima dosta starijih članova i strah može ugroziti njihovo zdravlje. Da li si razmišljao da to radiš negde drugde, recimo na nekom praznom prostoru?

Comment [D2]: Ovo je vise primer za asertivno reagovanje. Nije greška ni ako se uputi JA poruka.

Comment [D3]: Ovaj deo može da se formuliše tako da zvuči « prirodnije ». Npr. Uplašim se kada baciš petardu ispred mog ulaza. To važi i za moje ukućane

3. Opet si doveo tu svoju bandu u kuću. Dornjate se po ceo dan, ne mogu da obnovim građivo posle škole.

Često dovodiš društvo u popodnevnom časovima, osećam se razdraženo jer me glasovi koje čujem iz druge sobe dekoncentišu i ne mogu da uspem da završim školske obaveze. Imaš li predlog kako da uskladimo svoje aktivnosti, tako da obojica budemo zadovoljni?

Comment [D4]: Pošto je situacija vise zahteva asertivno reagovanje, primereniji nastavak bi bio, npr., Molim te da to vise ne radiš.

Comment [D5]: Isti komentar kao D1

4. Komšija opet si mi zatvorio izlaz, aman bre više, zar svaki put moram da te zivkam da pomeriš kola?

Često se dešava da parkirate kola ispred mojih, tako da ne mogu da izađem dok vas ne pozovem da ih pomerite. Osećam se ljutim jer mi se često dešava da zakasnim na posao. Molim vas da obratite pažnju kada parkirate kola tako da mogu da se isparkiram.

Comment [D6]: Isti komentar kao i D1