**КАКО ДА РЕАГУЈЕШ САМОУВЕРЕНО, А ДА НЕ ПОВРЕДИШ ДРУГОГ?**

**У ситуацијама када те неко наговара на нешто што није у реду, што те може на неки начин угрозити, важно је да избегнеш олако мењање сопственог мишљења и да не потпадаш под туђи утицај.**

**Из радионице ,,Шта када када ме неко наговара на оно што не желим“**

**Прочитај следеће кораке и шта можеш рећи у тим ситуацијама како би прекинуо/ла даља убеђивања.**

|  |  |
| --- | --- |
| **КОРАЦИ** | **ШТА РЕЋИ** |
| 1.Објасните како се осећате и шта вам смета у конкретној ситуацији. | *Осећам се лоше када...*  *Не допада ми се када...*  *Смета ми када...* |
| 2.Упадање у реч, прекидање.  (Саговорник вас спречава да кажете шта желите и скреће разговор, мења тему). | *Молим те да ме саслушаш*  *Сачекај да завршиш* |
| 3.Враћање на тему. | *Више би ми одговарало...*  *Мислим да је боље...* |
| 4.Искажите своју молбу. | *Можеш ли...*  *Молим те немој...*  *Желео/ла бих да...* |
| 5.Провери шта саговорник осећа и мисли о твојој молби. | *Да ли се слажеж?*  *Је ли то у реду?*  *Шта кажеш на то?* |
| 6.Инсистирање, наговарање.  (Друга особа покушава да те наведе да промениш мишљење на неки од споменутих начина). | Одбијање: *Не, не, ја заиста то мислим.*  *Не, ја сада одлазим.*  *Не, не желим то да урадим.*  Одлагање: *Не бих сада о томе.*  *Можда неки други пут.*  *Размислићу...*  Нагодба: *Хајде уместо тога да..*  *Како би било...*  *Шта би и теби и мени одговарало?* |