ZÁZNAMOVÝ ARCH

Asertivní odmítání jídla

Zadání: Naše rodina Veselých se dostala do situace, kdy bylo nutné hledat strategie, jak se zachovat asertivně a nepřejíst se. Do podobných situací se může dostat každý z nás. Asertivní chování lze nacvičit. V materiálu na webu (odkaz 5.5) máte náměty, jak asertivně reagovat nejen v situacích, kdy chcete odmítnout jídlo, které nechcete jíst, protože je již nad váš plán nebo není pro jídelníček příliš vhodné, ale i jak zareagovat v běžných životních situacích, kdy vás okolí vybízí udělat něco, co nechcete. Vyberte si pár možných doporučených reakcí (nebo vymyslete své) a pokuste se je aktivně používat v životě.

Jak se vám to daří si můžete zaznamenávat do připraveného archu, který vám pomůže odhalit, v čem spočíval úspěch a příčiny neúspěchu, z kterých se můžete poučit. Z doporučení na webu si vypište ty reakce, které se vám zdají nejlepší (nebo si vymyslete svoje). Pomocí odškrtnutí/vybarvení kolečka zaznamenávejte, kolikrát se vám během týdne obrannou reakci podařilo úspěšně použít.

Reakce	Použití
	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○