



---

Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

---

## **Kwestionariusz radzenia sobie w sytuacjach trudnych - wersja dla dziewcząt dla klas IV-VI**

Autor: Szymon Czaplński

### INSTRUKCJA

Poniżej zamieszczono opisy 40 różnych sytuacji trudnych. Niektóre z tych opisanych sytuacji mogą Tobie być znane z własnego doświadczenia. Wspólne dla nich jest to, iż każdy człowiek miał możliwość znalezienia się w podobnej sytuacji bądź jest w stanie wyobrazić sobie jak by się w niej zachował. Oczywiście w tej samej sytuacji różne osoby mogą zachowywać się inaczej. Zatem interesuje nas jak człowiek reaguje na spotykające go sytuacje sporne. Dlatego też pod każdą z opisanych sytuacji znajdują się 4 stwierdzenia, które reprezentują możliwe w nich zachowania. Przeczytaj je uważnie i wybierz spośród nich stwierdzenie, które Twoim zdaniem najlepiej opisuje to, jak Ty się zachowujesz lub jak Ty zachowałabyś się w tej sytuacji.



---

Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

---

1. Zapomniałeś wziąć z domu przygotowane przez Ciebie wypracowanie na lekcję historii. Podeszłeś do nauczyciela, aby poinformować go o tym. Zapytałeś, czy mogłabyś/mógłbyś przynieść pracę na następną lekcję. Nauczyciel powiedział, że to był ostateczny termin oddania prac, w związku z tym stawia Ci ocenę niedostateczną.

Jak zachowujesz się lub jak zachowałabyś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie.

- a) Siadasz do ławki, otwierasz zeszyt i wpatrujesz się w niego bezmyślnie.
- b) Nie zgadzasz się z decyzją nauczyciela, kłócisz się z nim, starasz się wymóc na nim zmianę jego decyzji.
- c) Proponujesz dostarczyć wypracowanie nauczycielowi jeszcze dzisiaj, ponieważ mieszkasz niedaleko szkoły i zdążysz na długiej przerwie pójść po nią.
- d) Mówisz, że rozumiesz, że w tej sytuacji to jedyne wyjście i wracasz na swoje miejsce.

2. Wybrałeś się ze kolegami i koleżankami do kina z wieloma salami kinowymi. Zależy Ci na tym by obejrzeć najnowszy hit animowany w wersji trójwymiarowej przy pomocy specjalnych okularów. Taka wersja filmu pokazywana jest tylko w jednej sali. Stoisz w długiej kolejce do kasy, już masz zamiar kupić dla Was ostatnie wolne bilety, kiedy to pewien ojciec z dzieckiem wypycha się przed Ciebie w kolejkę mówiąc, że dokonał rezerwacji ale nie mógł kupić biletów wcześniej i chce je kupić teraz a Ty możesz przecież kupić bilety do innej sali (wtedy nie będzie to wersja trójwymiarowa).

Jak zachowujesz się lub jak zachowałabyś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie.

- b) Udajesz, że nie zauważasz, że ta osoba się wepchnęła i rezygnujesz z zakupu biletów, wracasz do znajomych powiedzieć im, że nie starczyłoby biletów dla wszystkich.
- c) Mówisz do osoby, która chce teraz kupić bilety przed tobą, że jest Was większa grupa i w tej sytuacji nie starczy biletów dla Was wszystkich. Prosisz tę osobę by się zastanowiła czy nie mogłaby by pójść na seans na inną godzinę, a sam mówisz, że porozmawiasz ze znajomymi bo być może ktoś z nich mógłby obejrzeć film w innej sali i wtedy starczyłoby biletów dla wszystkich chętnych.
- d) Krzyczysz do tej osoby, że stoisz w tej kolejce już długo, te bilety należą się Wam i ma ona natychmiast opuścić kolejkę.
- e) Mówisz, że nie wiedziałeś że była rezerwacja i w tej sytuacji zgadzasz się kupić bilety do innej sali.

3. Zbliża się już ostatnia lekcja. Zamierzasz się zwolnić z tych zajęć, gdyż masz umówioną wizytę u okulisty. Rodzice wypisali Ci usprawiedliwienie. Podchodzisz do nauczyciela i się pytasz: Czy mógłby mnie Pan zwolnić z tej lekcji? Muszę iść do okulisty na umówioną godzinę. Słyszysz odpowiedź: Nie za bardzo mogę Cię zwolnić. Dzisiaj będziemy opracowywali nowy, trudny temat oraz będą prace zespołowe na ocenę. Jakbyś to zaliczył? Mógłbyś mieć z tym problem.

Jak zachowujesz się lub jak zachowałabyś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie.

- a) Podniesionym głosem mówisz: Przecież umówiłam się do lekarza! Mam prawo się zwolnić! I tak się zwolnię! Odchodzisz wzburzona.
- b) Zgadzasz się z nauczycielem, że mogłabyś mieć trudności z zaliczeniem, wracasz zatem na swoje miejsce.
- c) Siadasz do ławki, głowę opierasz na rękach i patrząc w stronę okna, cicho wzdychasz.
- d) Mówisz: Domyślam się, że mogę mieć problemy z zaliczeniem. Inny możliwy termin wizyty u okulisty, będą miała dopiero za miesiąc. Jutro ma Pan konsultacje. Czy mogłabym wtedy przyjść i zaliczyć?



---

Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

---

4. **Na lekcji, nauczycielka omawia nowy temat, jest on dla Was dość skomplikowany. Dostajesz właśnie smsa w którym przewodniczący z innej klasy prosi cię o szybkie ustalenie szczegółów akcji charytatywnej którą współorganizujesz na terenie szkoły. Nauczycielka widząc, że próbujesz odpisywać na smsa stanowczo prosi o zaprzestanie i słuchanie jej wykładu.**

Jak zachowujesz się lub jak zachowałabyś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie.

- a) Przeprosiłabyś nauczycielkę, mówiąc że ma rację i że to nie powtórzy się więcej.
- b) Powiedziałałabyś *Niech Pani nie przesadza, chyba aż tak bardzo nie przeszkadzam*. I wbrew poleceniu nauczycielki, dalej piszesz wiadomość.
- c) Przeprosiłabyś nauczycielkę za smsowanie, wyjaśniła powód i poprosiła o zgodę na wyjście wcześniej z lekcji, by porozmawiać o tym, o czym nie możesz teraz.
- d) Przestałabyś odpisywać, nic byś się nie odezwała i już do końca lekcji rysowałałabyś coś długopisem w zeszytach.

5. **Masz dziś zajęcia z informatyki na którą przygotowałaś prezentację. Przypomniało Ci się, że musisz ją przerobić na szkolnym komputerze, bo w domu pracujesz na nowszej wersji programu i prezentacja nie wyświetlała by się poprawnie. Idziesz do czytelnicy, żeby skorzystać z komputera dla uczniów. W chwili, kiedy już masz siadać przed monitorem, pojawia się ktoś ze starszej klasy i mówi, że potrzebuje skorzystać z komputera.**

Jak zachowujesz się lub jak zachowałabyś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie.

- a) „Odwracasz się na pięcie” i zaczynasz przeglądać czasopisma.
- b) Pytasz starszego ucznia, jak długo ma zamiar pracować przy komputerze i czy musi zrobić to teraz. Podkreślasz, że byłaś pierwsza, i masz ważne i pilne zadanie do zrobienia.
- c) Mówisz: *Kto pierwszy ten lepszy* i zajmujesz komputer.
- d) Stwierdzasz, że nie ma dla Ciebie problemu i mówisz tej osobie żeby korzystała pierwsza

6. **Rozpoczynają się zajęcia z przyrody, wcześniej na pierwszych zajęciach mieliście W-F. Dziś wyjątkowo nie zdążyłaś rano zjeść śniadania i obecnie jesteś bardzo głodna. Kiedyś na tych lekcjach zdarzyło się już komuś, że jadł drugie śniadanie, bo nauczyciel na to pozwolił. Podnosisz rękę i pytasz się czy mogłabyś zjeść przyniesioną kanapkę. Nauczyciel odpowiada: *a niby dlaczego?***

Jak zachowujesz się lub jak zachowałabyś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie.

- a. Odpowiadasz dlaczego, przedstawiając w skrócie historię z nie zjedzeniem śniadania i lekcją W-F, przypominasz, że ktoś miał podobną historię ostatnio. Zapewniasz, że taka sytuacja się nie powtórzy.
- b. Przepraszasz za pytanie i chowasz kanapkę do plecaka.
- c. Odpowiadasz niemal krzykiem: jak to dlaczego!? Przecież w zeszłym tygodniu pozwolił Pan jeść innej osobie, to niesprawiedliwe! Tak się nie robi! Do końca lekcji czujesz się obrażony na nauczyciela
- d. Peszysz się, siedzisz cicho i do końca lekcji rysujesz coś w zeszytach.



Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

**7. Nauczycielka muzyki prowadzi chór szkolny. Zapisła Cię bez twojej zgody na zajęcia bo uważa, że masz predyspozycje a potrzebni są jej uczniowie gdyż niedługo będzie ważna akademica na której chór ma śpiewać. Uważasz, że występowanie w chórze to wstydliva sprawa.**

Jak zachowujesz się lub jak zachowałabyś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie.

- Zgadzasz się, ale nie zamierzasz przyjść na próbę w nadziei że później będzie za mało czasu na to byś została włączona do zespołu.
- Rozmawiasz z nauczycielką, tłumacząc jej, że nie masz nic przeciwko chórowi, ale na ten moment nie chcesz w nim występować. Obiecujesz, że w przyszłym roku szkolnym wrócisz do rozmowy.
- Mówisz, że nie ma dla Ciebie problemu i zaczynasz chodzić na zajęcia.
- Oburzasz się na nauczycielkę, wypominając jej, jak mogła zrobić to bez Twojej zgody. Mówisz, że w tej sytuacji nie masz najmniejszej ochoty występować w chórze.

**8. Nauczycielka na lekcji języka obcego zadała pracę w parach. Macie ułożyć krótką scenkę na podstawie ilustracji jaką dostaliście. Kilkoro ochotników będzie mogło przedstawić scenkę na głos. Ułożyliście z koleżanką fajne opowiadanie, ale ona mówi, że za żadne skarby nie będzie się wypowiadać przed klasą.**

Jak zachowujesz się lub jak zachowałabyś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie.

- Zaczynasz rozmawiać z koleżanką o czymś niezwiązanym z lekcją.
- Mówisz: trzeba być głupkiem albo tchórzem, żeby nie chcieć wystąpić w tej sytuacji przed klasą.
- Mówisz: rozumiem, że możesz być zdenerwowana. Proszę Cię wystąpić. Co ty na to, żebyśmy to ja mówiła większość rzeczy?
- Mówisz, że nie ma dla Ciebie problemu i nie zgłaszacie się.

**9. Jesteś jedną z dyżurnych. Podczas przerwy zadzwoniła do Ciebie Twoja mama. Ustaliłaś z drugą osobą dyżurną, że wyjdiesz na chwilę z sali. Mama dzwoni by powiedzieć Ci że przyjdzie dziś później z pracy i tłumaczy co możesz zrobić sobie i młodszej siostrze(bratu) do jedzenia. Rozmowa przeciąga się na całą przerwę. Na lekcji nauczyciel ma pretensję że tablica nie jest starta i nie ma kredy. Druga osoba dyżurna wstaje i mówi że to twoja wina.**

Jak zachowujesz się lub jak zachowałabyś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie.

- Zaczynasz głośno bronić się, mówiąc że to absolutna nieprawda i że to druga osoba miała przygotować tablicę.
- Udajesz, że uwaga cię nie poruszyła i nie odzywasz się wcale.
- Mówisz, że to prawda i że to się więcej nie powtórzy.
- Przypominasz, że nie tylko Ty jesteś dyżurną. Zapewniasz, że na kolejnych przerwach w ciągu dnia samodzielnie przygotujesz tablicę do lekcji.

**10. W tym tygodniu przypada Twój dyżur podlewania kwiatków w sali. Jedną z roślin jest przyniesiony przez Ciebie mały egzotyczny kaktus. Wiesz z doświadczenia z domu, że trzeba go podlewać bardzo rzadko (nie częściej niż raz w tygodniu) bo inaczej zaczyna gnić. Wychowawca poirytowany tym, że podlałaś wszystkie oprócz jednej rośliny dziś rano sam obficie podlał tego kaktusa.**

Jak zachowujesz się lub jak zachowałabyś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie.

- Mówisz, że w sumie to dobrze, że kaktus został podlany, bo nie wiadomo kiedy byłby następny raz.
- Zauważasz, że kaktus prawie „pływa” w doniczce, ale starasz się o tym nie myśleć.
- Mówisz, że takie podlewanie szkodzi tego typu roślinom. Mówisz o swoich doświadczeniach, pytasz się czy możesz wystawić kaktusa na zewnątrz na słońce by ziemia w donicy szybciej wyschła.
- Zwracasz się do prawie krzycząc: dlaczego Pan to zrobił!, nie wie Pan że niszczy Pan roślinę!



---

Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

---

- 11. Z koleżanką wybrałaś się na przejażdżkę rowerową po okolicy. Jeździcie już długo, ale przed wami najfajniejsza część trasy – przejazd przez duży park pełen pagórków. Wiesz, że będzie to męczące, ale chcesz wracać do domu właśnie tędy. Koleżanka mówi by wybrać krótszą, łatwiejszą drogę obok parku, chce z Tobą o tym porozmawiać.**

Jak zachowujesz się lub jak zachowałabyś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie.

- a) Nie słuchasz koleżanki, schodzisz z roweru i kładziesz się na trawie by odpocząć i popodziwiać piękną pogodę.
- b) Proponujesz koleżance, aby na część trasy pokonać parkiem, a w części skrócić drogę jadąc obok parku.
- c) Upierasz się przy swoim wyborze, ruszasz w drogę przez park, nie zwracając uwagi na protesty koleżanki.
- d) Zgadzasz się z koleżanką i jedziecie krótszą drogą.

- 12. Na lekcji z zajęć plastycznych macie za zadanie wymyślić jak w ciekawy plastycznie sposób wyrazić emocje. Nauczycielka zapowiada, że najoryginalniejsze prace zostaną nagrodzone. Od razu wpadasz na pomysł i zaczynasz malować. Koleżanka z sąsiedniej ławki podchodzi i przygląda się temu co robisz. Nim kończysz pracę odzywa się pani nauczycielka i mówi byście wszyscy przerwali na chwilę prace, bo chce Wam pokazać jedną z prac, która jej się bardzo spodobała. Okazuje się, że koleżanka podpatrzyła twój pomysł i szybko wykonała bardzo podobną pracę, za co została publicznie pochwalona.**

Jak zachowujesz się lub jak zachowałabyś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie

- a) Chwalisz koleżankę i mówisz że miała fajny pomysł.
- b) Nie odzywasz się wcale i nie oddajesz pracy do oceny.
- c) Zaczynasz krzyczeć do nauczycielki, że to niesprawiedliwe, bo to ty byłaś z tym pomysłem pierwsza, a koleżanka jest złodziejką pomysłu.
- d) Mówisz do nauczycielki, że ty masz bardzo podobny pomysł na który sama wcześniej wpadłaś i prosisz o porównanie obu prac i o ewentualną nagrodę także dla Ciebie.

- 13. Gracie na W-F w koszykówkę przeciwko równoległej klasie. Jedna z osób z drużyny przeciwnej, znana ze swojej brutalności. Ciągłe Cię fauluje. Tym razem w momencie w którym rzuciłaś do kosza osoba ta popchnęła Cię bezmyślnie, tak że upadłaś boleśnie na ławki pod ścianą sali gimnastycznej.**

Jak zachowujesz się lub jak zachowałabyś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie

- a) Podskakujesz do tej osoby i popychasz ją równie mocno, żądając żeby się uspokoiła
- b) Mówisz, że nie nic się nie stało i wracasz obolała do gry.
- c) Schodzisz z boiska i rezygnujesz z gry
- d) Zwracasz się do nauczyciela by do Was podszedł i pokazując otarcia na łokciu prosisz faulującego by przestał się tak zachowywać, bo to jest niebezpieczne a nauczyciela prosisz o to by resztę gry prowadził surowiej karząc agresję.

- 14. Na zabawie szkolnej zauważasz z koleżanką, że przyszedł i stoi niedaleko drzwi chłopak z równoległej klasy, który bardzo Wam się podoba. Zastanawiacie się, która pierwsza z Was ma podejść i zaproponować taniec. Twoja koleżanka mówi, że ona koniecznie musi zatańczyć pierwsza.**

Jak zachowujesz się lub jak zachowałabyś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie.

- a. Mówisz, no dobra, tańcz i odchodzisz w jak najdalszy kąt sali by nie oglądać ich tańczących
- b. Mówisz, a może wylosujemy, kto pierwszy poprosi, a kto będzie prosił zaraz przy następnej piosence
- c. Odpychasz delikatnie koleżankę, i mówisz, że nie zgadzasz się na to i szybko idąc poprosić do tańca rzucasz jej na odchodne by najlepiej poszukała sobie innej osoby do tańca.
- d. Mówisz, że w sumie to nie ma dla Ciebie znaczenia i niech koleżanka tańczy pierwsza.



---

Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

---

- 15. Oznajmiasz mamie, że w piątek zostałeś zaproszona na urodziny do koleżanki. Impreza urodzinowa rozpoczyna się o godz. 18.00 a kończy o 21.00. Mówisz mamie, że w tej sytuacji chcesz wrócić sama. Mama nie zgadza się na Twój samodzielny powrót do domu. Mówi że bez względu na to co pomyślą inne dzieci, ona przyjdzie po Ciebie i albo wrócićie razem, albo nie pójdiesz w ogóle na urodziny.**

Jak zachowujesz się lub jak zachowałabyś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie.

- a) Zgadzasz się na to by mama przysłała po Ciebie.
- b) Mówisz: I tak pójdę! Nie jestem już małym dzieckiem, mogę robić co chcę. Wszyscy wracają sami. Ja też tak będę. Mam gdzieś Twoje gadanie. Trzaskasz za sobą drzwiami wychodząc z domu.
- c) Próbujesz ją przekonać, używając różnych argumentów – mówisz na przykład, że jeżeli z urodzin będą odwozić gości rodzice solenizantki (solenizanta), to pojedziesz z nimi.
- d) Zamykasz się we własnym pokoju i włączasz muzykę, żeby nie słyszeć, co mówi jeszcze do Ciebie mama.

- 16. Jedno z dzieci z Twojej klasy przenosi się do innego miasta i chcecie kupić mu coś atrakcyjnego (ale niestety drogiego) na pamiątkę. By tę rzecz kupić muszą się zrzucić wszyscy pozostali w klasie uczniowie. Rodzice oznajmiają Ci, że nie mają pieniędzy na robienie takich ekstrawaganckich przyjemności i że nie mogą Ci dać żadnych funduszy.**

Jak zachowujesz się lub jak zachowałabyś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie.

- a) Mówisz, że rozumiesz iż taki nieplanowany wydatek może się wydawać się zbyteczny, ale proponujesz, że połowę kwoty którą dostaniesz na składkę rodzice będą mogli w następnych miesiącach potrącić Ci z kieszonkowego.
- b) Mówisz, że osobiście zgadzasz się z rodzicami i że nic się nie stanie jak Ty się nie dołożysz.
- c) Denerwujesz się, podniesionym tonem mówisz: *Czy wy zawsze musicie oszczędzać na własnym dziecku! Czy do waszych głów nie dociera, że wyjdę na ostatnią sknerę! Tego chcecie!?*
- d) Idziesz do swojego pokoju, włączasz komputer i zaczynasz grać w grę.

- 17. W domu macie generalne porządki. Posprzątałaś już swój pokój i łazienkę, masz serdecznie dość na dziś, chcesz włączyć swój ulubiony serial w telewizji. Mama wręcza Ci płyn do mycia szyb i mówi, żebyś umyła okna.**

Jak zachowujesz się lub jak zachowałabyś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie.

- a) Mówisz o.k., za chwilę to zrobię i zamykasz się we własnym pokoju. Liczysz na to, że gdy mama przypomni sobie o sprawie, będzie już na tyle późno, że nie będziesz myć dzisiaj okien.
- b) Proponujesz mamie, żeby podzielić się pracą. Mówisz, że jesteś bardzo zmęczona i prosisz by jedną połowę okien umyła ona sama, a ty umyjesz drugą.
- c) Bierzesz płyn i zaczynasz myć okna.
- d) Nie zgadzasz się, krzyczysz, że jesteś zmęczona, a to jest jej dom i to ona powinna zadbać o takie rzeczy.



---

Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

---

**18. Miałś męczący dzień w szkole. Oglądasz w domu ulubiony kanał telewizyjny. Przychodzi ojciec i mówi, żebyś się ubrała i wyszła pomóc mu w pracy ogrodzie. Trzeba wygrabić wszystkie liście.**

Jak zachowujesz się lub jak zachowałabyś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie.

- a) Udajesz, że nie zauważyłaś, że ojciec czegoś od Ciebie chce, mówi tylko żeby nie rozmawiać głośno, bo nic nie słyszysz!
- b) Mówisz, że musisz chwilę odpocząć, że to Twój ulubiony program i obiecujesz, że jak tylko się skończy, to pójdziesz posprzątać w ogrodzie.
- c) Patrzysz na ojca z bardzo zdziwioną miną. Mówisz, że nie ma mowy o tym byś teraz gdzieś wychodziła bo to jest jeden z Twoich ulubionych programów. Dodajesz, że Jak ojciec chce mieć porządek, to niech sam posprząta.
- d) Mówisz, *no dobrze* i idziesz się ubrać by wyjść grabić liście

**19. Masz zamiar za chwilę wyjść do koleżanki bo jesteście umówione że ją odwiedzisz. W tym momencie mama wchodzi do Twojego pokoju i krzyczy: dlaczego masz tu taki bałagan! Ile razy prosiłam Cię, abyś to posprzątała. Mówisz, że zrobisz to później. Mama będąc nadal zdenerwowaną mówi, że nigdzie nie wyjdiesz jeśli zaraz tego nie posprzątasz.**

Jak zachowujesz się lub jak zachowałabyś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie.

- a) Zamykasz się w pokoju, włączasz komputer i przeglądasz strony internetowe.
- b) Mówisz, że wszystko posprzątasz i zabierasz się do sprzątnia.
- c) Krzyczysz: To jest mój pokój, posprzątam kiedy będę chciała. Jestem umówiona a Ty się upierasz, że to musi być zrobione teraz. Jak chcesz teraz, to sama posprzątaj.
- d) Pytasz mamę o to co dokładnie jest do posprzątnia i prosisz o to byś mogła najpilniejszą rzecz posprzątać teraz, i obiecujesz, że jak tylko wrócisz, to posprzątasz resztę.

**20. Masz dzisiaj w szkole trudny sprawdzian na który nie zdążyłaś się odpowiednio przygotować. Najchętniej byś go w ogóle nie pisała. Obudziłaś się rano zmęczona i zaczyna boleć Cię brzuch. Nie chcesz dzisiaj iść do szkoły. Prosisz mamę, by zmierzyła Ci temperaturę. Okazuje się, że nie masz gorączki i nie wyglądasz na chorą. Mama, krzyczy z kuchni żebyś w tej sytuacji się pospieszyła, bo się spóźnisz do szkoły.**

Jak zachowujesz się lub jak zachowałabyś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie

- a) Krzyczysz do niej: Jak to mam iść do szkoły, gdy jestem chora. Ja w przeciwieństwie do Ciebie chyba lepiej wiem jak się czuję. Jak można być tak nie czułym! Nie wychodzę dziś z łóżka!
- b) Mówisz, że już się zbierasz, po czym wstajesz z łóżka i idziesz do łazienki się umyć, choć naprawdę źle się czujesz.
- c) Udajesz, że nie słyszałaś, tego co mówi mama. Przykrywasz się kołdra i wzdychasz ciężko i leżysz markotna, by wyglądać na chorą.
- d) Mówisz mamie, dlaczego źle się czujesz, że to dlatego iż nie chcesz pisać dzisiaj sprawdzianu. Prosisz ją o zwolnienie, tłumacząc, że idąc dziś do szkoły masz o wiele więcej do stracenia niż zyskania. Obiecujesz, że do jutra nauczysz się porządnie materiału z zgłosisz się do nauczyciela by w po lekcjach dał Ci możliwość napisania sprawdzianu.



---

Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

---

**21. Wieczorem rodzice zaczynają oglądać film. Chcesz do nich dołączyć, ale rodzice nie zgadzają się, mówią, że film jest brutalny i bardzo długi więc dzieci nie powinny go oglądać.**

Jak zachowujesz się lub jak zachowałabyś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie.

- a) Obrażasz się na takie traktowanie. Mówisz: *jakim prawem oceniacie mnie jako dziecko, gdybyście choć trochę się mną interesowali, wiedzielibyście, że nie jestem już małym dzieckiem. Tego typu filmy oglądają już wszyscy moi znajomi, bo rodzice im na to pozwalają*
- b) Bez słowa wychodzisz z pokoju, siadasz przed komputerem i szukasz znajomych na komunikatorze
- c) Uświadamiasz rodzicom, że wspólnie oglądaliście już brutalniejsze filmy. Przypominasz im że jest sobota i jutro nie musisz nigdzie rano wstawać.
- d) Mówisz, że w tej sytuacji zgadzasz się z ich decyzją i idziesz się położyć do swojego łóżka.

**22. Ojciec wspominał ostatnio, że chce wyczyścić wreszcie auto w środku. Chcąc zrobić niespodziankę ojcu umyłaś auto. Nie mając dostępu do odpowiednich środków czystości, umyłaś je zwykłym płynem do kąpielii! Pozostało tylko wyczyścić auto w środku. Gdy ojciec zobaczył auto był mile zaskoczony, ale gdy do wiedział się czego użyłaś do mycia momentalnie zdenerwował się. Zaczyna głośno tłumaczyć, że w ten sposób można uszkodzić lakier. Ojciec mówi podniesionym głosem, żebyś za karę wyczyściła auto w środku.**

Jak zachowujesz się lub jak zachowałabyś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie.

- a) Spuszczasz wzrok, mówisz *przepraszam* i bierzesz się za sprzątanie auta w środku.
- b) Ze złością mówisz: *Chciałam Ci pomóc, a jak Tobie to nie pasuje, to już nigdy nie umyję tego głupiego samochodu!*
- c) Mówisz, że musisz koniecznie iść umyć ręce i idziesz do domu. Siadasz przy komputerze licząc na to, że ojciec zaraz przestanie się gniewać.
- d) Przepraszasz, że użyłaś złego środka do mycia. Zwracasz uwagę, na to jak auto się błyszczy. Mówisz, że nie sądzisz by od jednorazowego użycia płynu do kąpielii niszczył się lakier. Mówisz, że się już napracowałam i że pomożesz trochę ojcu w czyszczeniu auta w środku.

**23. Chciałabyś dysponować własnymi pieniędzmi. Próbujesz namówić rodziców na to by zaczęli Ci dawać kieszonkowe. Rodzice nie chcą się na to zgodzić. Tata stwierdza, że w zasadzie kupują Ci wszystko co konieczne i nie potrzebujesz dodatkowo regularnie dostawać pieniędzy.**

Jak zachowujesz się lub jak zachowałabyś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie.

- a) Mówisz, że rozumiesz ich argumenty i nie prosisz ich dalej.
- b) Wracasz i zamykasz się w pokoju
- c) Zgadzasz się z rodzicami, że wiele rzeczy Ci kupują. Mówisz jednak, że bardzo zależy Ci na usamodzielnianiu się. Proponujesz, że w zamian będziesz robiła jakieś dodatkowe prace domowe, takie jak częste odkurzanie, czy mycie naczyń.
- d) Mówisz, że to niesprawiedliwe. Pytasz się głośno, dlaczego oboje zarabiający rodzice są takimi strasznymi sknerami. Rzucasz, że gdyby nie by tak „ograniczeni” to rozumieliby jak bardzo jest Ci potrzebne kieszonkowe.





Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

---

- 24. Po raz pierwszy umówiłaś się ze swoją sympatią, że pójdziecie tylko we dwoje do kina. Prosisz tatę o pieniądze na dwa bilety, bo to ty zaprosiłaś na film i chciałybyś zrobić jak najlepsze wrażenie. Tato nie jest dziś w najlepszym nastroju i zaczyna wypominać Ci, że jesteś za młoda na randkowanie i może Ci dać na jeden bilet, albo wcale.**

Jak zachowujesz się lub jak zachowałabyś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie.

- a) Mówisz, że w sumie to zgadzasz się z ojcem i odwołujesz wyjście do kina.
- b) Zdenerwowana krzyczysz do ojca, żeby zastanowił się co mówi. Ty nie jesteś jakimś małym dzieciakiem, a on nie będzie Ci mówił czy możesz się z kimś spotykać. Chcesz od niego tylko pieniędzy, które i tak Ci się należą.
- c) Tłumaczysz tacie, że przesadza. Mówisz jak bardzo zależy Ci na tym by udowodnić sobie, że się nie jest już małym dzieckiem. Proponujesz, że jeśli chodzi o koszty, to w przyszłym tygodniu zrezygnujesz z wyjścia na basen.
- d) Zamykasz się w pokoju i na komunikatorze w komputerze zaczynasz rozmawiać ze znajomymi.

- 25. Jesteś na wakacjach z rodzicami, zwiedzacie zabytkowe miasto, a w pewnym momencie trafiacie na tor gokartowy z wypożyczalnią pojazdów do ścigania się na torze. Bardzo chciałybyś spróbować takiej atrakcji. Rodzice zgodnie stwierdzają, że to dla Ciebie zbyt niebezpieczne, bo jesteś jeszcze za młoda.**

Jak zachowujesz się lub jak zachowałabyś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie.

- a) Zakładasz słuchawki na uszy i przez najbliższe godziny nie rozmawiasz z rodzicami.
- b) Prosisz ich by porozmawiali z organizatorem i dowiedzieli się o warunki bezpieczeństwa. Proponujesz, że zrezygnujesz, jeśli tylko obsługa będzie miała jakieś zastrzeżenia.
- c) Pod wpływem złości mówisz im, że sami się zachowują jakby byli za młodzi na bycie rodzicami. Przecież Ty nie jesteś już dzieckiem, i nie wiadomo czy kiedyś nadarzy się taka okazja. Krzyczysz, że masz gdzieś takie wakacje.
- d) Zgadzasz się z rodzicami i mówisz, że nie będziesz ich jeszcze o takie rzeczy prosiła.

- 26. Rodzice obiecali Ci, że pojadą z Tobą w sobotę do wesołego miasteczka, które zostało rozłożone niedaleko na dwa tygodnie. Rano okazuje się, że Tato musi pilnie udać się na jakiś czas do pracy. Zabiera auto i nie będziecie mogli pojechać z mamą zabawić się.**

Jak zachowujesz się lub jak zachowałabyś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie.

- a) W sposób opryskliwy oświadczasz: Jak zwykle nie można na Was w takich chwilach liczyć. Czy ja się dla Was choć trochę liczę! Nim zamkniesz się w łazience, trzaskasz drzwiami
- b) Mówisz, że nie ma dla Ciebie problemu i najwyżej zostanieie w domu z mamą.
- c) Wychodzisz na zewnątrz nie mówiąc gdzie idziesz, spacerujesz licząc na to że spotkasz kogoś znajomego.
- d) Pytasz ojca kiedy najwcześniej będziecie mogli pojechać do wesołego miasteczka. Umawiacie się na najbliższy możliwy termin.



Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

**27. W czasie roku szkolnego wychowawca zorganizował dla wszystkich chętnych z Twojej klasy grupowy wyjazd na ferie. Jesteś bardzo zadowolona z takiej możliwości. Mówisz o tym swoim rodzicom, ale oni ze względu na Twoje podejście do różnych obowiązków nie wyrażają zgody na Twój wyjazd.**

Jak zachowujesz się lub jak zachowałabyś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie.

- a. Nalegasz, obiecujesz, że będziesz grzeczniejsza, pilniejsza, tłumaczysz że bardzo chcesz pojechać.
- b. Krzyczysz: Jest to pierwsza tego typu atrakcja w szkole a Ja akurat nie mogę pojechać?! Nie zrezygnuję z tego wyjazdu! Wyrzucasz rodzicom, że są niesprawiedliwi.
- c. Zamykasz się w swoim pokoju i próbujesz zająć się czymś przyjemnym jak słuchanie muzyki.
- d. Mówisz, że rozumiesz ich argumenty i rezygnujesz z wyjazdu.

**28. Przygotowujecie się z klasą do wystąpienia na akademii. Tobie przypada jedna z głównych ról, którą chciałoby prezentować kilkoro chętnych. Okazuje się, że kwestia do wypowiedzenia na tyle długa, iż wiesz już, że nie jesteś w stanie jej zapamiętać. W domu udaje ci się jeszcze powiedzieć całość, ale na próbach przed innymi uczniami w klasie gubisz się w połowie. Do wystąpienia jest coraz mniej dni. Nauczyciel przygotowujący z Wami tę akademię, zwraca Ci po raz kolejny publicznie uwagę i zastanawia się na głos, czy ty się w ogóle do tego nadajesz.**

Jak zachowujesz się lub jak zachowałabyś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie.

- a) Mówisz, że nauczyciel ma rację. Rezygnujesz z wystąpienia, twierdząc, że lepiej będzie jak kwestię tę wypowie ktoś inny z chętnych
- b) Krzycząc: Właśnie, że się nadaję! Jedyne co mi przeszkadza, to obecność wszystkich na próbach! Wychodzisz z sali nie zważając na to co będzie się działo.
- c) Udajesz że nie słyszysz tego co powiedział nauczyciel. Wychodzisz z sali mówiąc, że musisz zrobić sobie przerwę.
- d) Spokojnie rozmawiasz z nauczycielem, omawiasz całą sytuację, mówisz, że bardzo zależy Ci na wystąpieniu i proponujesz podzielenie się kwestią do recytacji z inną osobą.

Na koniec podaj jeszcze proszę parę informacji o sobie:

Rok urodzenia .....

Klasa: 4      5      6

Płeć:    kobieta              mężczyzna

Miejsce zamieszkania:    miasto    miasteczko              wieś

Upewnij się czy zaznaczyłaś jedną odpowiedź pod każdą z historyjek.

Dziękujemy Ci za współpracę.

