



Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Kwestionariusz radzenia sobie w sytuacjach niezgody (RSNZ) dla klas gimnazjalnych

Pseudonim..... Płeć: K M Wiek..... Klasa

INSTRUKCJA: poniżej zamieszczono opisy 40 różnych sytuacji niezgody. Niektóre z tych opisanych sytuacji mogą Tobie być znane z własnego doświadczenia. Wspólne dla nich jest to, że 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 niezgody. 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 zachował(a)byś się w tej sytuacji. Obok każdego stwierdzenia jest litera, którą w zależności od Twego przekonania zaznacz znakiem **X** na załączonym arkuszu odpowiedzi.



Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

1. Zapomniałaś/-eś wziąć z domu płytę CD z prezentacją na lekcję informatyki. Podeszłaś/eś do nauczyciela, aby poinformować go o tym. Zapytałaś/-eś, czy mogłabyś/mógłbyś przynieść płytę na następną lekcję. Nauczyciel powiedział, że to był ostateczny termin oddania prezentacji, w związku z tym stawia Ci ocenę niedostateczną.

Jak zachowujesz się lub jak zachowałeś/a/byś się w tej sytuacji?

- a. Nie zgadzasz się z decyzją nauczyciela, kłócisz się z nim, starasz się wymóc na nim zmianę jego decyzji
 - b. Siadasz do ławki, otwierasz książkę i wpatrujesz się w nią bezmyślnie
 - c. Proponujesz dostarczyć płytę CD nauczycielowi jeszcze dzisiaj, ponieważ mieszkasz tuż obok szkoły i zdążysz na długiej przerwie pójść po nią
 - d. Przyjmujesz ocenę, bo w końcu, to tylko stopień cząstkowy, który można poprawić
2. Postanawiasz zorganizować w piątek dyskotekę klasową. Udajesz się do wychowawczynie klasy, prosząc ją o zgodę na zorganizowanie dyskoteki oraz o to, aby uczestniczyła w dyskotece, jako opiekun. Niestety wychowawczynie odmawia, gdyż w piątek, zaraz po pracy wyjeżdża na cały weekend do rodziców, z którymi była już wcześniej umówiona.

Jak zachowujesz się lub jak zachowałeś/a/byś się w tej sytuacji?

- a. Mówisz, że cała klasa bardzo liczy na to, że będzie dyskoteka. Podajesz propozycję, aby nauczycielka poprosiła innego wychowawcę do roli opiekuna podczas zabawy. Ponadto deklarujesz, że Twoi rodzice chętnie wystąpią w roli opiekunów dyskoteki
 - b. Nie kryjesz swojego oburzenia, nerwowo gryziesz usta. Z lekceważeniem słuchasz argumentów nauczycielki. Z pretensją i podniesionym głosem mówisz, że ostatnia dyskoteka była w szkole dwa miesiące temu, a przecież wy macie prawo do częstszej zabawy
 - c. Nie odzywasz się. Nawet nie próbujesz przekonać nauczycielki
 - d. Starasz się rozumieć powody, które uniemożliwiają wychowawcy uczestniczyć w dyskotece i zgadzasz się z jego decyzją
3. Zbliżyła się ich ostatnia lekcja. Zamierzasz się zwolnić z tych zajęć, gdyż masz umówioną wizytę kontrolną u dentysty. Podchodzisz do nauczyciela i pytasz: *Czy mógłby mnie Pan/i zwolnić z tej lekcji? Muszę iść do dentysty na wizytę kontrolną. Słyszysz odpowiedź: Nie za bardzo. Dzisiaj będziemy opracowywali nowy, trudny temat oraz będą prace w grupach na ocenę. Jakbyś to zaliczył? Mógłbyś mieć z tym problem.*

Jak zachowujesz się lub jak zachowałeś/a/byś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie.

- a. Siadasz do ławki, głowę opierasz na rękach i patrząc w stronę okna, cicho wzdychasz
- b. Mówisz: *Domyślam się, że mogę mieć problemy z zaliczeniem. Inny możliwy termin wizyty u dentysty, będę miał/-a dopiero za dwa miesiące. Pojutrze ma Pani/Pana konsultacje. Czy nie mogłabym/mógłbym wtedy przyjść i zaliczyć?*
- c. Podniesionym głosem mówisz: *Przecież umówiłam się do lekarza! Mam prawo się zwolnić!! tak się zwolnię! Odchodzisz wzburzona/-y, popychając idących przed Tobą kolegów*
- d. Mówisz tylko: *Aha, rozumiem. Rzeczywiście mógłbym/mogłabym mieć problemy z zaliczeniem tego tematu, po czym wracasz do swojej ławki*



Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

4. Wróciłaś/-eś do szkoły po długiej nieobecności z powodu choroby. Okazało się, że nauczyciel bez Twojej wiedzy zapisał Cię na olimpiadę z języka polskiego. Nie wrażasz zgody na wzięcie udziału w olimpiadzie, gdyż masz dużo zaległości, które musisz w pierwszej kolejności uzupełnić i nie zdążysz się odpowiednio przygotować do olimpiady. Nauczyciel mimo to usilnie Cię namawia na uczestnictwo w olimpiadzie.

Jak zachowujesz się lub jak zachowałeś/a/byś się w tej sytuacji?

- Zgadzasz się na udział w olimpiadzie, ale prosisz o pomoc nauczyciela w przygotowaniu do niej
- Kończysz rozmowę i postanawiasz więcej nie rozmawiać o tym
- Denerwujesz się, że nauczyciel narzuca się i nie rozumie Twoich priorytetów. Oznajmiasz, że masz ważniejsze sprawy na głowie
- Mówisz do nauczyciela: *Jest Pan moim najlepszym nauczycielem. Bardzo Pana lubię. Ostatecznie mogę spróbować uczestniczyć w konkursie*

5. Na lekcji nauczyciel omawia trudne zagadnienie, zależy mu na tym, żeby wszyscy go słuchali i dobrze zrozumieli. Jednak Ty masz pilną sprawę do omówienia z koleżanką/kolegą. Na przerwie macie zamiar pomagać koleżankom/kolegom sprzedawać ciastka i musicie ustalić szczegóły i podzielić się dyżurami. Rozmawiacie w trakcie zajęć, w końcu temat rozmów dotyczy szkolnej akcji charytatywnej, jednak nauczyciel stanowczo prosi o zaprzestanie rozmów i słuchanie jego wykładu.

Jak zachowujesz się lub jak zachowałeś(a)byś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie.

- Przestał(a)byś rozmawiać i już do końca lekcji rysujesz „esy-floresy” na pulpicie ławki
- Ze złością w głosie powiedział(a)byś *Niech Pan(i) nie przesadza, chyba aż tak bardzo nie przeszkadzam*. I wbrew poleceniu nauczyciela, dalej rozmawiasz
- Przeprosił(a)byś nauczyciela za rozmawianie, wyjaśnił(a) powód i poprosił(a) o zgodę na wyjście wcześniej z lekcji, by porozmawiać o tym, o czym nie możesz teraz
- Przestajesz rozmawiać i czekasz z uzgodnieniami do końca lekcji

6. Zepsuł Ci się komputer, a na jutrzejsze zajęcia z informatyki musisz skończyć projekt. Idziesz do czytelnicy, żeby skorzystać z komputera szkolnego. W chwili, kiedy już masz siadać przed monitorem, pojawia się nauczyciel i mówi, że potrzebuje skorzystać z komputera.

Jak zachowujesz się lub jak zachowałeś/a/byś się w tej sytuacji?

- Peszysz się i odchodzisz
- Bez ogródek rzucasz: *Kto pierwszy ten lepszy* i zajmujesz komputer
- Pytasz nauczyciela, czy to naprawdę tak pilne i czy będzie długo trwać, bo byłaś/-eś pierwszy, a masz ważne zadanie do zrobienia
- Oczywiście pozwalasz nauczycielowi zająć komputer



Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

7. W szkolnej bibliotece wreszcie pojawiła się ostatnia część Harrego Pottera. Idziesz do biblioteki, znajdujesz odpowiednią półkę i już sięgasz ręką, gdy nagle widzisz że ręka Twojego nauczyciela od historii też podąża w ty samym kierunku. Obaj cofacie ręce. Nauczyciel się uśmiecha i pyta czy on mógłby pierwszy pożyczyć książkę. Mówi, że on bardzo szybko czyta i jutro by ją oddał. Sam masz jednak wielką ochotę przeczytać ją już dzisiaj, w końcu czekałeś na nią kilka miesięcy.

Jak zachowujesz się lub jak zachowałeś/a/byś się w tej sytuacji?

- Czym prędzej bierzesz książkę z półki i mówisz, że nic Cię to nie interesuje, byłeś tu pierwszy i Tobie się należy książka
 - Dogadujesz się z nauczycielem, że do końca Twojego dzisiejszego pobytu w szkole Ty będziesz czytał, a jak będziesz wychodzić ze szkoły, to mu oddasz książkę
 - Patrzysz krzywo na nauczyciela i odchodzisz bez słowa pozwalając mu zabrać książkę
 - Pozwalasz nauczycielowi wziąć książkę i życzysz mu przyjemnej lektury
8. Nauczyciel od matematyki oddał sprawdziany z zeszłego tygodnia. Dostałaś/eś słabą ocenę. Przeglądasz jednak pracę i zauważasz, że nie zostały Ci policzone punkty za dwa zadania. Podchodzisz do nauczyciela, by wyjaśnić nieporozumienie, lecz on nie chce teraz z Tobą rozmawiać. Mówi, że teraz musi poprowadzić nową lekcję.

Jak zachowujesz się lub jak zachowałeś/a/byś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie.

- Siadasz do ławki i rezygnujesz z wyjaśniania swoich wątpliwości
 - Pytasz, czy w takim razie będziesz mógł porozmawiać o swojej pracy po lekcjach
 - Oskarżasz nauczyciela o brak zainteresowania Twoim problemem. Krzykiem manifestujesz niesprawiedliwe traktowanie, wygłaszając obraźliwe komentarze pod adresem nauczyciela
 - Wracasz do ławki, by nie przeszkadzać nauczycielowi
9. Pani na lekcji języka polskiego zadała pracę w grupach. Dobrałaś/-eś się z koleżanką/kolegą w parę. Wasze zadanie polegało na zrobieniu plakatu o Adamie Mickiewiczu. Mieliście narysować jego portret i napisać informację o jego życiu i twórczości. Technika pracy miała być dowolna. Chciałaś/-eś wykonać całą pracę ołówkiem. Uznałaś/-eś, że to dobry pomysł, bo będzie to wyglądać historycznie. Natomiast koleżanka/kolega miała inny plan. Chciał/-a wszystko zrobić różnokolorowymi markerami, bo uważał/-a, że praca będzie wyglądać współcześnie i ciekawie.

Jak zachowujesz się lub jak zachowałeś/a/byś się w tej sytuacji?

- Spojrzałaś na koleżankę/kolegę i powiedziałaś/-eś: *To zrobimy tak, ja namaluję jego portret ołówkiem, a Ty opiszesz jego życie markerami*
- Wzięłaś/wziąłś swój plecak i zamieniłaś/-eś się grupami z koleżanką/kolegą
- Mówisz ze złością: *Mickiewicz to postać historyczna! Nie będę go kolorować, jak jakąś okładkę gazety! Jego postać wymaga powagi!*
- Rzucasz krótkim: *jak chcesz*. Przyjmujesz propozycje, jakie przedstawia koleżanka/kolega, nawet te, które Ci się nie podobają



Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

10. Są wakacje. Bardzo chcesz pojechać na siedmiodniowy biwak ze swoim chłopakiem/dziewczyną i grupą przyjaciół. Bardzo Ci na tym zależy. Prosisz więc rodziców, aby Ci pozwolili. Oni nie chcą się zgodzić uważają, że jesteś na to za młoda/y, żeby jechać bez opieki kogoś dorosłego, i że siedem dni to za długo.

Jak zachowujesz się lub jak zachował/a/byś się w tej sytuacji? ? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie.

- a. Spokojnie rozmawiasz z rodzicami, omawiasz całą sytuację, negocjujesz czas pobytu i obiecujesz, że będziesz dzwonić
- b. Nie patrząc się na rodziców, idziesz do swojego pokoju, bierzesz książkę do czytania i kładziesz się na łóżku
- c. Krzyząc: *Właśnie, że pojedę, nawet bez waszej zgody! Nie jestem za młoda/y na to, mam już swoje lata! Nie chcę tego słuchać!* wybiegasz z pokoju, mocno trzaskając drzwiami
- d. Widząc upór rodziców, rezygnujesz ze swoich planów wakacyjnych

11. Grasz z koleżankami/kolegami w kalambury. Podczas pokazywania hasła swojej drużynie, „wymknęła” Ci się podpowiedź słowna. Twoja drużyna odgaduje hasło, a wtedy koleżanka/kolega z przeciwnego zespołu uważa, że bez podpowiedzi słownej Twoja drużyna nie odgadłaby hasła, i że takie podpowiadanie nie jest zgodne z regułami gry. Nie zgadzasz się z zarzutami koleżanki/kolegi, ponieważ gdy do tej pory grałaś/-eś ze znajomymi małe podpowiedzi słowne były dozwolone. Koleżanka/kolega zaczyna protestować przeciw przyznaniu wam punktu.

Jak zachowujesz się lub jak zachował/a/byś się w tej sytuacji?

- a. Stwierdzasz, że już nie masz ochoty dalej grać, jeśli ma być to przyczyną sporu
- b. Zaczynasz głośno wyklócać się z koleżanką/kolegą i zaciekle walczysz o przyznanie punktu Twojej drużynie
- c. Próbujesz spokojnie porozmawiać z koleżanką/kolegą, dojść do porozumienia i ustalić wspólne zasady tak, aby obie drużyny były zadowolone
- d. Przyznajesz rację koleżance/koledze, że podpowiedzi słowne, to zbyt duże ułatwienie. Twoja drużyna dostaje zero punktów w tej rundzie.

12. Z koleżanką/kolegą wybrałaś się na wycieczkę górską. Na szczyt prowadzą dwa szlaki, czerwony i zielony. Jesteś zwolenniczką/zwolennikiem ekstremalnych sportów, chcesz iść szlakiem trudniejszym, czerwonym, a koleżanka/kolega chcąc/-y podziwiać widoki, łatwiejszym.

Jak zachowujesz się lub jak zachował/a/byś się w tej sytuacji?

- a. Upierasz się przy swoim wyborze, ruszasz w drogę szlakiem czerwonym, nie zwracając uwagi na protesty koleżanki/kolegi
- b. Nie słuchasz koleżanki/kolegi, rozkładasz koc, wyciągasz z plecaka kanapki i termos.
- c. Proponujesz koleżance/koledze, aby na szczyt wejść szlakiem zielonym, a zejść z góry szlakiem trudniejszym
- d. Wiedząc o słabej kondycji koleżanki/kolegi, godzisz się na jej/jego wybór



Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

13. Pożyczyłaś/-eś swoją ulubioną płytę koledze na kilka dni. Mija miesiąc, a on nie oddaje płyty. Jest Ci ona potrzebna, gdyż organizujesz klasową dyskotekę za tydzień. Gdy pytasz, kiedy otrzymasz płytę z powrotem, kolega odpowiada, że chyba ją zgubił i nie zdąży jej znaleźć przed dyskoteką.

Jak zachowujesz się lub jak zachował/a/byś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie.

- a. Nie rozmawiasz już więcej z kolegą o płycie
- b. Zaczynasz krzyczeć na kolegę, że nie szanuje cudzej własności i nie wiesz jak, ale ma oddać Ci płytę przed dyskoteką
- c. Postanawiasz z kolegą, że ten poszuka płyty, a jak nie znajdzie, to na dyskotekę zrobicie razem nową składankę muzyczną
- d. Machasz ręką na całą sytuację, bo w końcu to tylko płyta

14. Trwa dyskoteka szkolna. Wszystkie/wszyscy dziewczyny/chłopcy wyglądają pięknie. Tobie i Twojej /Twojemu koleżance/koledze spodobał(a) się ten/ta sam(a) chłopak/dziewczyna. Stwierdziście, że zrobicie losowanie, która/-y z was ma z nim/z nią zatańczyć. Koleżanka/kolega wygrał(a).

Jak zachowujesz się lub jak zachował/a/byś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie.

- a. Pytasz, czy będziesz mogła/mógł zatańczyć z nim/ z nią jako druga/drugi
- b. Wychodzisz z dyskoteki i wracasz do domu
- c. Nie dajesz za wygraną, odpychasz koleżankę/kolegę i pierwsza/-y idziesz do chłopaka/dziewczyny i zaczynasz z nią/z nim tańczyć
- d. Tańczysz z inną chłopakiem/dziewczyną

15. Po przyjściu ze szkoły, idziesz do koleżanki/kolegi. Mama nie wyraża na to zgody. Mówi, że dopóki nie odrobisz lekcji, nigdzie nie pójdziesz. Wiesz, że zrobienie wszystkich zadań zajęłoby Ci co najmniej dwie godziny.

Jak zachowujesz się lub jak zachował/a/byś się w tej sytuacji?

- a. Próbujesz ją przekonać, negocjujesz czas pobytu u koleżanki/kolegi
- b. Idziesz do swojego pokoju, włączasz komputer i zaczynasz grać w grę
- c. Denerwujesz się, podniesionym tonem mówisz: *Ty zawsze robisz jakieś trudności! Możesz sobie mówić co chcesz, a ja i tak nie zostanę w domu, pójdę się spotkać z koleżanką/kolegą. Nie mam ochoty teraz na odrabianie lekcji!*
- d. Mówisz: *No dobrze, zrobię tak, jak Ty chcesz.*

16. Wybierasz się na długo oczekiwane spotkanie ze znajomymi, wśród których będzie dziewczyna/chłopak, który bardzo Ci się podoba. Twoja mama spodziewa się wizyty gości i prosi Cię, żebyś został w domu i pomógł jej przygotować małe przyjęcie, bo sama nie poradzi sobie.

Jak zachowujesz się lub jak zachował/a/byś się w tej sytuacji?

- a. Nie reagujesz na prośby mamy, zamykasz się w swoim pokoju i zaczynasz grać na komputerze
- b. Mówisz, że pomożesz mamie wykonać najtrudniejsze prace przygotowawcze do przyjęcia, ale potem idziesz na spotkanie ze swoimi przyjaciółmi, ponieważ bardzo Ci na tym zależy. Tłumaczysz powody, dla których bardzo chcesz być na tym spotkaniu
- c. Krzyczysz, że mama zawsze musi popsuć Ci wieczór i jest okropna. Mimo jej prośby wychodzisz na spotkanie, trzaskając drzwiami
- d. Zostajesz w domu, by pomóc mamie



Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

17. Wracasz ze szkoły i oznajmiasz mamie, że w sobotę zostałeś/zostałaś zaproszona/y na urodziny do koleżanki/kolegi. Prywatka rozpoczyna się o godz. 19.00 a kończy o 24.00. Mama nie zgadza się na tak późny powrót do domu. Mówi: *Albo przyjdiesz do godz. 22.00, albo w ogóle nigdzie nie pójdziesz.*

Jak zachowujesz się lub jak zachował/a/byś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie

- a. Próbujesz ją przekonać, używając różnych argumentów, np. *Moje koleżanki/koledzy mogą, to dlaczego ja nie mogę,* lub *Traktujesz mnie jakbym miała 5 lat,* lub *co mi się może stać, przecież to 20 minut drogi,* lub *Jeżeli z prywatki przywiezie mnie któryś z rodziców koleżanek/kolegów czy będę mogła/mógł wrócić o 24.00 ?*
- b. Mówisz: *I tak pójdę! Jestem już prawie dorosła/-y, mogę robić co chcę. Wszyscy tak wracają. Ja też tak będę. Mam gdzieś Twoje gadanie.* Trzaskasz za sobą drzwiami wychodząc z domu.
- c. Zamykasz się we własnym pokoju i włączasz głośno muzykę, żeby nie słyszeć, co mówi jeszcze do Ciebie mama
- d. Mówisz: *No dobra, skoro tak mówisz, niech będzie tak, jak chcesz*

18. Idziesz z mamą na zakupy do centrum handlowego. Mama obiecała, że kupi Ci wymarzone spodnie. Przychodzicie do sklepu i pokazujesz jej leżące na wystawie spodnie. Mama mówi: *Nie wiedziałam, że one są aż tak drogie. Spójrz na te obok mają podobny krój, ale są tańsze.*

Jak zachowujesz się lub jak zachował/a/byś się w tej sytuacji?

- a. Cedzisz przez zęby: *Nie będę ich nosił(a), są beznadziejne. Chcę te, wszyscy teraz takie noszą*
- b. Rozglądasz się po innych regałach z ubraniami i mówisz: *Późno już. Idziemy do domu.*
- c. Mówisz: *Ponieważ bardzo zależy mi na tych spodniach, będę musiał(a) ściągnąć sobie połowę pieniędzy z własnego kieszonkowego, a resztę mi dołożysz*
- d. Mówisz: *Dobrze, przymierzę te okropne spodnie*

19. Jest piątkowe popołudnie. Mówisz do mamy: *Mamo, ja dzisiaj będę nocować u koleżanki/kolegi. Jesteśmy umówione/umówieni. Wrócę do domu w sobotę wieczorem.* Słyszysz odpowiedź: *Nigdy w życiu. Znasz zasady. Ustaliliśmy wcześniej, że nocowanie u koleżanek/kolegów nie wchodzi w grę.*

Jak zachowujesz się lub jak zachował/a/byś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie.

- a. Wykrzykujesz: *Te twoje głupie zasady! A ty jesteś jakaś staroświecka! Mimo, że mi nie pozwalasz i tak pójdę, zobaczysz!*
- b. Mówisz: *Mamo proszę cię przemyśl moją prośbę na spokojnie. Może uda nam się dojść do porozumienia? Zrozumi koleżanka/kolega ma urodziny. Umówiliśmy się z koleżankami/kolegami na świętowanie, Rodzice koleżanki/kolegi o wszystkim wiedzą i będą też w domu. Nic złego się nie wydarzy. Może zadzwonić do nich i porozmawiaj, dam ci numer telefonu*
- c. Zamykasz się w swoim pokoju, do którego nikogo nie wpuszczasz
- d. Stosujesz się do zakazu, bo rzeczywiście tak umawiałaś/eś się mamą



Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

20. Umówiłeś się z kolegami na wyjazd pod namioty, jednak jak się później okazało w tym samym terminie chcą wyjechać na wakacje Twoi rodzice. Mama mówi, że wzięła już urlop, więc muszą jechać, a w domu ktoś cały czas musi być, żeby nikt nie próbował Was okraść. Mama każe Ci zrezygnować z wyjazdu.

Jak zachowujesz się lub jak zachowałeś/a/byś się w tej sytuacji?

- a. Odchodzisz bez słowa ze złą miną, a jak mama chce z Tobą rozmawiać, to mówisz że jesteś zajęta/-y i żeby ci nie przeszkadzała
- b. Pytasz, czy w takim razie możesz zaprosić kolegów do domu na kilka dni, tutaj z nimi spędzisz czas, a i dom będzie bezpieczniejszy
- c. Krzyczysz, że jak chcą żeby ktoś pilnował domu, to niech sobie ochraniarza wymają, z Ty już się umówiłeś z koleżankami/kolegami i nie interesują Cię głupie obawy rodziców
- d. Rezygnujesz z wyjazdu i spełniasz polecenie mamy bez słowa skargi

21. Wracasz zmęczona/-y ze szkoły, masz ochotę odpocząć i pooglądać telewizję. Mama wita Cię w progu i wręcza pieniądze na zakupy, prosi o pójście do sklepu, ponieważ jest w trakcie robienia obiadu i zabrakło jej pewnych składników.

Jak zachowujesz się lub jak zachowałeś/a/byś się w tej sytuacji?

- a. Proponujesz mamie, że owszem pójdziesz do sklepu, ale za pół godziny, jak chwilę odpocznesz, przecież obiad to nie zajac i nie ucieknie
- b. Nie zgadzasz się, krzyczysz, że jesteś zmęczona/-y i niech jak chce, to niech sama idzie, albo robi obiad bez tych składników
- c. Udajesz chorego, zaczynasz się ślaniać na nogach nadmiernie okazując swoje zmęczenie
- d. Zostawiasz plecak i idziesz do sklepu

22. Oglądasz swój program w telewizji. Nagle przychodzi mama i prosi Cię, żebyś posprzątał(a) po sobie w łazience, bo zostawiłaś porzucane ubrania, kosmetyki i ręcznik. Za chwilę przychodzą znajomi i natychmiast chce mieć porządek, podczas gdy Ty chciałybyś/chciałbyś obejrzeć do końca program.

Jak zachowujesz się lub jak zachowałeś/a/byś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie.

- a. Robisz lekceważące i wyrażające niezadowolenie miny, nadal oglądając program
- b. Udajesz, że nie słyszysz, że mama czegoś od Ciebie chce, wpatrując się w telewizor, mówisz: *Ciiiiii! Posłuchaj! Sensacyjna wiadomość !!!*
- c. Mówisz, że to Twój ulubiony program i obiecujesz, że jak tylko będzie reklama, to pójdziesz posprzątać
- d. Rezygnujesz z oglądania telewizora i starannie sprzątasz łazienkę



Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

23. Masz posprzątać swój pokój, w którym od pewnego czasu robi się większy bałagan, zanim pójdziesz na dyskotekę szkolną. Mimo ciągłych próśb mamy o zachowanie porządku, nie stosujesz się do nich, bo uważasz, że w pokoju jest ład. Zbliży się czas wyjścia. Mama wchodzi do pokoju i krzyczy: *Tak dłużej być nie może. Twój pokój jest znów nieposprzątny, buty jak zwykle byle jak porozrzucane, ubrania, zeszyty i książki leżą na podłodze, biurko jest zwalone, a łóżko nie jest zaścielone. Jak nie posprzątasz pokoju, to nie pójdziesz na dyskotekę szkolną.*

Jak zachowujesz się lub jak zachował/a/byś się w tej sytuacji?

- Nie bierzesz się za sprzątanie, tylko zaczynasz oglądać film na komputerze
- Prosisz mamę o wyszczególnienie tego, co jej zdaniem jest nieporządkiem i o pomoc w sprzątaniu
- Krzyczysz: *To jest mój pokój, posprzątam kiedy będę chciał(a). Chcę się spotkać z znajomymi, mieć czas dla siebie, a Ty zawsze musisz z czymś wyskoczyć. Jak chcesz, to się obraż, ja i tak pójdę na dyskotekę.* Wychodzisz z domu i trzaskasz drzwiami
- Starasz się w miarę szybko ogarnąć porozrzucane rzeczy, a jak mama ma jakieś zastrzeżenia, poprawiasz to, co jej się nie podoba

24. Chcesz dostawać kieszonkowe od mamy. Po przyjściu ze szkoły, próbujesz jej się przypodobać. Odrabiasz lekcje, pomagasz w przygotowaniu obiadu i w sprzątaniu mieszkania. Pod wieczór, pytasz mamę, czy mogłabyś/mógłbyś dostawać kieszonkowe. Mama nie zgadza się. Stwierdza, że Tobie nie są potrzebne pieniądze, bo wszystko Ci kupuje.

Jak zachowujesz się lub jak zachował/a/byś się w tej sytuacji?

- Mówisz: *Mamo zgódź się! Będę Ci pomagał/-a, w domu. Zacznę wynosić śmieci, będę odkurzać, podlewać kwiatki, ścierać kurze itp.*
- Podnosząc głos, mówisz: *Jak mi nie dasz kieszonkowego, to komuś ukradnę pieniądze! Zobaczysz!*
- Nie chcesz tego słuchać, idziesz do swego pokoju i włączasz muzykę „na ful”, żeby poczuć się lepiej
- Przytakujesz głową i stwierdzasz, że faktycznie nic nie jest Ci potrzebne

25. Chcesz obejrzeć film w telewizji. Tato nie zgadza się, ponieważ film jest o zbyt późnej godzinie i w dodatku zawiera brutalne sceny.

Jak zachowujesz się lub jak zachował/a/byś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie.

- Bez słowa wychodzisz z pokoju, idziesz do kuchni i zaczynasz objadać się czekoladą
- Tłumaczysz ojcu: *Tato, przecież oglądałem już straszniejsze filmy* (wymieniasz ojcu tytuły tych filmów) *i nic nie mówiłeś, to dlaczego teraz mi zabraniasz, tym bardziej, że dzisiaj mogę posiedzieć do późna, ponieważ jutro nie idę do szkoły.*
- Jesteś oburzona/-y decyzją taty i mówisz: *Wiedziałem, że jesteś despotyczny, ale nie miałem pojęcia, że jesteś aż tak ograniczony. Szkoda, że moim ojcem nie jest wujek, on z pewnością by mi pozwolił.* Domagasz się od ojca, by pozwolił Ci oglądnąć film
- Wysłuchujesz argumenty taty, po czym przyznajesz mu rację



Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

26. Chcesz pożyczyć od ojca samochód. Zamierzasz zaimponować koleżance/koledze, jadąc z nią/nim do kina samochodem ojca. Niestety ojciec ma na ten czas zaplanowane spotkanie ze znajomym, z którym już bardzo dawno się nie widział. Potrzebuje samochodu, aby dojechać na to spotkanie.

Jak zachowujesz się lub jak zachowałeś/a/byś się w tej sytuacji?

- a. Patrząc na ojca powiedziałaś/-eś: *Wiesz co? Ty się umówiłeś na godz. 20. Seans w kinie jest na godz. 18, ale wcześniej jest też o godz. 16. Do godz. 20, bym zdążył/-a wrócić. Nie mógłbyś przesunąć spotkania chociaż o godzinkę?*
- b. Wyraźnie podnosząc głos, mówisz: *Taaak, jasne. Nagle tatusiek zaczął mieć plany. Jakoś nigdy nie masz żadnych planów, tylko gnijesz przed TV. Akurat, wtedy kiedy ja coś chcę, tatusiek ma plany. Pogadam z mamą! Już ona ci wybije z głowy jakieś durne spotkania!*
- c. Spuszczając głowę i wolno przeżuując kęs snickersa, mówisz cicho: *Aha*
- d. Mówisz: *Przepraszam, że jestem taki samolubny/a i nie pomyślałem/am, że możesz mieć swoje sprawy*

27. Postanawiasz zrobić rodzicom niespodziankę i zaczynasz robić porządki w ogrodzie. Niepotrzebne rzeczy wkładasz do worka na śmieci, z zamiarem ich wyrzucenia. W pewnym momencie do ogrodu wchodzi ojciec i krzyczy: *Tyle razy Ci mówiłem, żebyś nie ruszał(a) moich rzeczy!*

Jak zachowujesz się lub jak zachowałeś/a/byś się w tej sytuacji?

- a. Wychodzisz z ogródka i nie kończysz zaczętej przez siebie pracy
- b. Proponujesz ojcu, żeby Ci pomógł, bo wtedy szybciej się posprząta i nie będzie niepotrzebnych problemów
- c. Ze złością mówisz: *Chciałam/-em pomóc, a jak Tobie to nie pasuje, to sobie sam sprzątaj. Bierzesz worek i wszystkie śmieci wyrzucasz na trawę*
- d. Przepraszasz ojca i zapewniasz go, że to się więcej nie powtórzy

28. Ostatnio znalazłaś/-eś sobie nowe hobby. Zabiera Ci ono sporo czasu, ale jest dla Ciebie bardzo ważne, daje Ci wiele satysfakcji. Ojciec po zebraniu w szkole twierdzi jednak, że Twoje oceny znacznie się pogorszyły i dopóki ich nie poprawisz, nie możesz zajmować się swoim hobby.

Jak zachowujesz się lub jak zachowałeś/a/byś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie.

- a. Starasz się ojcu wytłumaczyć, że Twoje hobby jest dla Ciebie ważne i nie chcesz z niego zrezygnować. Obiecujesz, że jeśli będziesz mógł się nadal zajmować hobby, to poprawisz oceny. Prosisz go o okres czasu niezbędny do poprawienia ocen
- b. Mówisz ojcu, że nie ma prawa zabraniać Ci zajmować się tym, co jest dla Ciebie ważne. Informujesz go, że oceny nie mają dla Ciebie znaczenia. Grozisz, że jeżeli zabroni Ci zajmować się hobby, to z pewnością nie poprawisz ocen, a wręcz przeciwnie w ogóle przestaniesz się uczyć
- c. Unikasz dyskusji z ojcem, bo sądzisz, że i tak nic dobrego z niej nie wyniknie
- d. Zgadzasz się zrezygnować przynajmniej na jakiś czas ze swego hobby. Obiecujesz poprawić oceny



Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

29. Grasz w nową grę komputerową i udało Ci się przejść bardzo trudny level (poziom), z którym męczyłaś/męczyłeś się przez kilka dni. Jesteś bardzo ciekawa/-y, jak gra potoczy się dalej. Nagle do pokoju wchodzi tato i informuje Cię, że już późna godzina i natychmiast masz wyłączyć komputer, bo chce się położyć spać, a dźwięki gry przeszkadzają mu w zaśnięciu.

Jak zachowujesz się lub jak zachowałeś/a/byś się w tej sytuacji?

- Wpadasz w ogromną złość i oznajmiasz, że etap gry, na którym aktualnie jesteś jest tak fascynujący i ważny, że nie wyłączysz teraz komputera
- Udajesz, że nic nie słyszysz i nie widzisz, że tata czegoś chce od Ciebie
- Prosisz tatę, aby pozwolił Ci grać jeszcze pół godziny z przyciszonym dźwiękiem, żebyś mogła/mógł zobaczyć co kryje się w następnym levelu. Obiecujesz, że później od razu wyłączysz komputer i pójdziesz spać
- Wyłączasz komputer i kładziesz się do łóżka

30. Tato obiecał, że o godz. 20.00 zawiezie Cię do koleżanki/kolegi po zeszyty. Gdy dochodzi godzina 20.00, tato siedzi przed telewizorem. Ubierasz się i mówisz, że jesteś gotowa/-y do wyjścia. Na co tato odpowiada, że właśnie zaczął się świetny film, a poza tym Twoja/Twój koleżanka/kolega mieszka na tyle blisko, że nic się nie stanie, jeśli przejdiesz się pieszo.

Jak zachowujesz się lub jak zachowałeś/a/byś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie.

- Zamykasz się w swoim pokoju i zaczynasz głośno słuchać muzyki
- Proponujesz, żeby zawiózł Ciebie za godzinę, w trakcie 15 minutowej przerwy na losowanie lotto, wtedy nie straci nic z filmu
- Pod wpływem złości mówisz tacie, że jak zwykle nie można na niego liczyć, a Ty pilnie potrzebujesz pożyczyc zeszyty i wychodząc z domu trzaskasz drzwiami
- Przyznajesz tacie rację i wychodzisz z domu

31. Ojciec obiecał Tobie wspólny, sobotnio-niedzielny wyjazd poza miasto. Długo czekałaś/eś na tę wycieczkę. W dniu wyjazdu dowiadujesz się, że z winy ojca weekend spędzisz w domu.

Jak zachowujesz się lub jak zachowałeś/a/byś się w tej sytuacji?

- Pytasz ojca kiedy w takim razie będziecie mogli pojechać za miasto. Umawiacie się na weekend za dwa tygodnie
- W sposób opryskliwy oświadczasz: *Nie licz na to, że kiedykolwiek zaproponuje Tobie wspólny wyjazd! Zastanawiam, czy jakkolwiek wyjazd z Tobą jest mi potrzebny!* Wchodząc do pokoju celowo mocno zamykasz drzwi
- Zamykasz się w swoim pokoju, włączasz komputer i całe przedpołudnie spędzasz na słuchaniu muzyki. Przez jakiś czas unikasz kontaktu z tatą.
- Mówisz: *Dobra, to nigdzie nie jedziemy, bo i tak źle się czuję*



Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

32. W czasie roku szkolnego Dyrekcja szkoły zorganizowała dla Twojej klasy kilkudniową wycieczkę za granicę. Ucieszyłaś/eś się, że będziesz mogła/mógł wyjechać poza granice kraju. Mówisz o tym swoim rodzicom, ale oni nie wyrażają zgody na Twój wyjazd.

Jak zachowujesz się lub jak zachowałeś/a/byś się w tej sytuacji?

- a. Krzyczysz: *W tym roku jeszcze nie byłem na żadnej wycieczce i choć raz mogę pojechać?! Nie zrezygnuję z tego wyjazdu! Wyzywasz ich od „dusigroszy”*
- b. Zamykasz się w swoim pokoju i usiłujesz zająć się przyjemnymi sprawami
- c. Nalegasz, obiecujesz, że będziesz grzeczniejsza/szy, pilniejsza/szy, żebyś tylko mogła/mógł pojechać
- d. Rezygnujesz z dalszego przekonywania i decydujesz się nie jechać na wycieczkę

33. Zmęczona/ny приходиш do domu, marząc o chwili spokoju, a zastajesz w nim kłócących się ze sobą rodziców. "Obrzucają się" wyzwiskami i nie zwracają na Ciebie żadnej uwagi.

Jak zachowujesz się lub jak zachowałeś/a/byś się w tej sytuacji? Zaznacz kółkiem stwierdzenie, które odnosi się do Ciebie.

- a. *Próbujesz załagodzić konflikt, pytając się rodziców: Czy rzeczywiście jest aż taki ważny powód, aby się tak lekceważyć? Czy nie można rozwiązać tego problemu spokojnie ?*
- b. *Wychodzisz do kolegi/koleżanki i wracasz późnym wieczorem*
- c. *Krzyczysz do nich, żeby się uspokoili, bo nie masz ochoty słuchać ich kłótni.*
- d. *Mówisz: Kłóćcie się ciszej. Jestem zmęczona/y. Muszę odpocząć, w szkole miałam ciężki dzień.*

Dziękujemy Ci za pomoc i współpracę