

KARTA PRACY

JA JESTEM OK, TY JESTEŚ OK

➤ Zastanów się, które z wymienionych poniżej twierdzeń są ci najbliższe:

1. Ja jestem OK i ty jesteś OK

- Moje emocje, potrzeby, sprawy są ważne, tak samo jak twoje emocje, potrzeby, sprawy są ważne.

2. Ja jestem OK, ty nie jesteś OK

- Ja mam prawo realizować to, co dla mnie ważne, ale tobie nie daję takiego prawa.
- Chcę, żebyś ty podporządkował (-a) się temu, co jest ważne dla mnie.

3. Ja nie jestem OK, ty jesteś OK

- Moje potrzeby, sprawy, emocje nie są ważne, za to dla ciebie zrobię dużo, żebyś ty mógł (-a) realizować to, co jest dla ciebie ważne.

4. Ja nie jestem OK, ty nie jesteś OK

- Ani moje, ani twoje emocje, potrzeby i sprawy nie są ważne.
- Taka postawa wyraża rezygnację z bycia wśród ludzi, z ludźmi w sprawach, które na ogół ocenia się jako ważne.

KARTA PRACY

JA JESTEM OK, TY JESTEŚ OK

➤ Zastanów się, które z wymienionych poniżej twierdzeń są ci najbliższe:

1. Ja jestem OK i ty jesteś OK

- Moje emocje, potrzeby, sprawy są ważne, tak samo jak twoje emocje, potrzeby, sprawy są ważne.

2. Ja jestem OK, ty nie jesteś OK

- Ja mam prawo realizować to, co dla mnie ważne, ale tobie nie daję takiego prawa.
- Chcę, żebyś ty podporządkował (-a) się temu, co jest ważne dla mnie.

3. Ja nie jestem OK, ty jesteś OK

- Moje potrzeby, sprawy, emocje nie są ważne, za to dla ciebie zrobię dużo, żebyś ty mógł (-a) realizować to, co jest dla ciebie ważne.

4. Ja nie jestem OK, ty nie jesteś OK

- Ani moje, ani twoje emocje, potrzeby i sprawy nie są ważne.
- Taka postawa wyraża rezygnację z bycia wśród ludzi, z ludźmi w sprawach, które na ogół ocenia się jako ważne.

