**VI. ročník ETV 18.5.-22.5.2020**

**Viem poprosiť o pomoc, o láskavosť**

Niekedy sa dostaneme do situácie, keď potrebujeme pomoc. Často sa však stáva. Že máme problém poprosiť o pomoc, že je nám to trápne, nepríjemné, že na to nemáme odvahu. Inokedy žiadame o pomoc, nevhodným spôsobom, ako keby to bola povinnosť toho druhého, a tak sa prosba podobá skôr rozkazu. Asertívne je vedieť pokojným slušným spôsobom požiadať o pomoc, keď ju potrebujeme, no zároveň by sme mali byť pripravení, že ten druhý môže odmietnuť, keď ide o láskavosť, pretože má na to právo. Dôležité je však veriť, že sa naša prosba zrealizuje, vtedy je náš hlas, mimika, gestikulácia zodpovedajú tomu, čo hovoríme. Jasne, výstižne a presne treba vyjadriť naše problémy, pocity, samozrejme, slušne, pokojne a milo, pretože prosíme o láskavosť. Odpoveď máme prijať s pochopením a poďakovať sa.

Úlohy si vypracuj do zošita:

1. **Vyber prosbu, ktorá je podľa teba asertívna.**
* Podaj mi broskyňu.
* Buď taká dobrá, vysvetli mi rovnice, prosím.
* Musíš mi požičať pero, dopísalo mi už.
* Keby si mi tak pomohol.
1. **Vysvetli výroky:**
* Vľúdne slovo ľady láme.
* Viac vykonáš prosbou ako hrozbou.
1. **Napíš si do zošita odpovede na otázky:**
* Čo je nezištná pomoc? Čo je využívanie, príživníctvo?
* Sme povinný pomôcť vždy, keď sme o to požiadaní? Máme právo odmietnuť?
* Kedy sme povinný pomôcť?
* Kedy sa môžeme rozhodnúť, či pomôžeme?

**Učivo z ETV je doplnkové, úlohy z ETV nemusíte posielať.**

Ak by ste mi však chceli napísať, ako sa Vám darí, niečo sa spýtať, stále platí mailová adresa: martina.tulipanova@centrum.sk