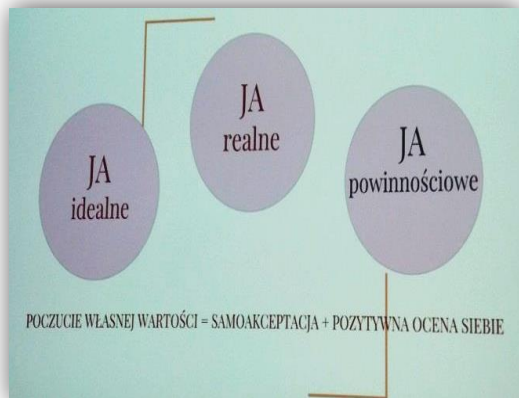


Spotkanie 6: Asertywność - czyli nie tylko NIE

Asertywność – w psychologii termin oznaczający posiadanie i wyrażanie własnego zdania oraz bezpośrednie wyrażanie emocji i postaw w granicach nienaruszających praw i psychicznego terytorium innych osób oraz własnych, bez zachowań agresywnych, a także

obrona własnych praw w sytuacjach społecznych.



AserTYwność	
Blokujące	Wspierające
roczarowałam się jutro chciałabym poświęcić się może powinnaś udało mi się trzeba problem nie potrafię nie wiem	doświadczyłam teraz potrzebuję wybieram postanawiam decyduję zrobiłam mogę zadanie nauczę się szukam

AserTYwność	
1.	Szanuj siebie.
2.	Traktuj siebie jak ważną, wartościową osobę. W ten sposób będą traktować cię inni.
3.	Doceniaj siebie i swoje doświadczenia, w takim samym stopniu jakbyś to robiła w stosunku do ważnej dla siebie osoby.
4.	Zaufaj swojej intuicji.
5.	Miej świadomość swoich pragnień. Wiedz czego chcesz i potrzebujesz.
6.	Szukaj informacji zwrotnej a w niej pozytywu dla siebie.



Powszechnie uważa się, że asertywność to przede wszystkim umiejętność mówienia „nie”. Ale to nie do końca prawda. Jeżeli mówimy do kogoś „nie” bez szacunku i empatii wobec osoby, której odmawiamy, jest raczej arogancja i ignorancja”. Takie odmawianie nie ma nic wspólnego z asertywnością, która jest sztuką, szlachetną umiejętnością. Asertywność jest umiejętnością zachowania się w sposób nieagresywny, nie powodujący cierpienia własnego i innych. Jeżeli już dojdzie do konfliktu, poznajmy własne punkty widzenia i uszanujmy je tak samo, jak i możliwa ich odmienność.

Osoba asertywna kieruje się maksymą: Twoje prawa i potrzeby są równie ważne jak moje. Poszukajmy najlepszego rozwiązania, które będzie dobre dla ciebie i dla mnie. Asertywność to umiejętność nabyta. A jak się ma asertywność do krytyki? Jeżeli jesteś osobą asertywną, oznacza to także umiejętność przyjmowania i wyrażania krytyki, pochwał a także innych opinii, jak również reagowania w sposób nieuległy, w tym odmawiania.

Osoba asertywna czuje się swobodnie ukazując siebie, oczywiście w granicach rozsądku, innym. Bez obawy, uczciwie i bezpośrednio buduje relacje, potrafi współpracować. Jest także świadoma swoich słabych i mocnych stron, co nie wpływa na jej zależność od porażek i sukcesów. A popełniane przez nią błędy stanowią pretekst do dalszej nauki.

