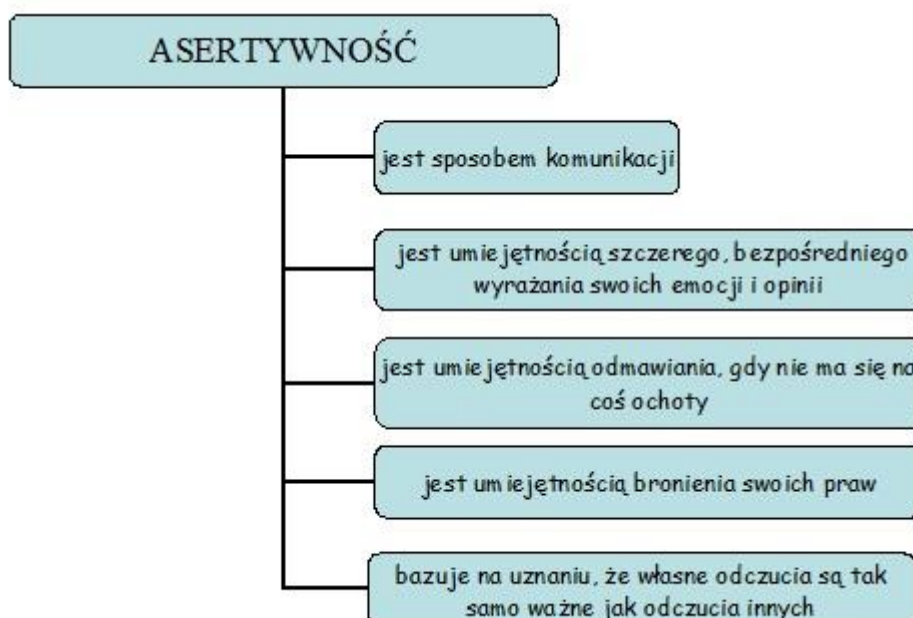


PEDAGOG SZKOLNY RADZI

Jak być asertywnym?



Asertywnosc daje nam prawo do:

- wyrazania wlasnych myśli, opinii, nawet jeśli różnią się one od poglądów innych ludzi;
- wyrazania wlasnych uczuć i brania za nie odpowiedzialności;
- mówienia „tak”, „nie”, „nie wiem” bez poczucia winy;
- mówienia „nie wiem”, bądź „nie rozumiem” bez konieczności usprawiedliwiania się;
- zmiany zdania bez konieczności usprawiedliwiania się;
- popełniania błędów i ponoszenia za nie odpowiedzialności;
- proszenia o to, czego się chce;
- wysłuchania i poważnego traktowania.

Asertywności nie można mylić z byciem niegrzecznym czy niekoleżeńskim.

Stanowczości i szczerości towarzyszy szacunek dla innych i ich uczuć.

Asertywność nie jest egoizmem, lecz formą wyrażania swojego zdania.

Nie musimy przeproszać za to, że mamy odmienną opinię lub ochotę na coś innego.

Pamiętaj!

Asertywność jest bardzo pożyteczna. Buduje szczerą, ciepłą relację. Pozwala uszanować opinie i potrzeby obu stron. Oczyszcza atmosferę.