

# Asertywność

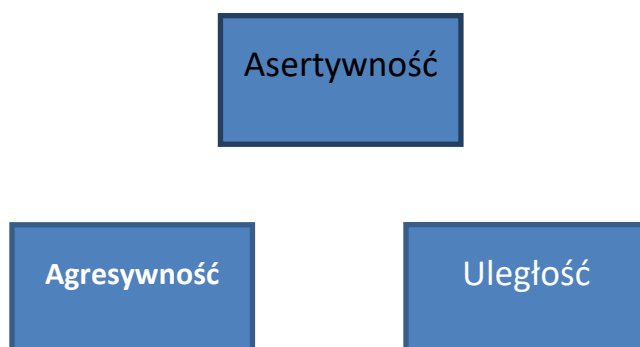
## Jak zadbać o siebie nie raniąc innych?

**Asertywność? Co to znaczy?**

Dzieci na to pytanie odpowiadają najczęściej w ten sposób: **Asertywność to umiejętność odmawiania.** Taka definicja tylko w niewielkiej części wyjaśnia, czym charakteryzuje się postawa asertywna.

**Asertywność to umiejętność wyrażania swojego zdania, uczuć, postaw, w sposób otwarty, w granicach nie naruszających praw innych osób.**

Dzieci niejednokrotnie mają problem z wyrażaniem swoich emocji i myśli. Przejawiają postawy nieasertywne - uległe lub agresywne.



### Zachowania i komunikaty charakterystyczne dla postawy asertywnej:

- Bronimy własnych praw, uznając prawa innych.
- Wyrażamy swoje poglądy, potrzeby, oczekiwania.
- Tak ja widzę tą sytuację, chciałbym usłyszeć twoje zdanie.
- Może uda nam się znaleźć rozwiązanie zadawalające nas oboje.

### Zachowania i komunikaty charakterystyczne dla postawy uległej:

- Lekceważymy własne prawa i pozwalamy innym je naruszać.
- Nie przedstawiamy własnych potrzeb, poglądów, odczuć.
- Twoje uczucia liczą się bardziej niż moje.

### Zachowania i komunikaty charakterystyczne dla postawy agresywnej:

- Dominujemy nad innymi, przyjmujemy postawy wrogie.
- Bronimy własnych praw, lekceważąc prawa innych.
- Twoje zdanie się nie liczy.
- Nie obchodzi mnie, jak ty to widzisz.

# **PRAWA ASERTYWNOŚCI**

- Mam prawo wyrażać własne myśli i opinie.
- Mam prawo wyrażać uczucia.
- Mam prawo mówić TAK.
- Mam prawo powiedzieć NIE bez poczucia winy.
- Mam prawo powiedzieć NIE WIEM.
- Mam prawo do popełniania błędów.
- Mam prawo prosić o to czego potrzebuję.
- Mam prawo do szacunku innych ludzi.
- Mam prawo do niezależności.
- Mam prawo by mnie wysłuchano.

## **• NIE MAM PRAWA RANIĆ INNYCH !!!**

Istotą asertywności jest zawsze szacunek do samego siebie i innych. Najwyższą formą asertywności może być świadoma i dobrowolna rezygnacja z asertywności, a więc z własnych praw, potrzeb, w imię wyższego celu, wartości.

Wykorzystano materiały z książki: Agresja-Przemoc-Asertywność Programy profilaktyczno-edukacyjne