



ASERTYWNOŚĆ

Szacunek do siebie oraz do innych to sedno asertywności. To określony sposób funkcjonowania:

- pewność siebie;
 - poczucie własnej wartości i godności;
 - szacunek dla siebie i innych;
 - realizacja własnych potrzeb i praw bez naruszenia godności innych;
 - szczerść;
-
- swoboda i aktywne rozumienie tego, co się dzieje;
 - elegancja działania.

NIE jesteś tylko po to, aby spełniać czyjeś oczekiwania.

INNI też nie są tylko po to, aby spełniać Twoje oczekiwania.

Pamiętaj!

Inni reagują na nas tak , jak im na to pozwalamy, pokazując, jak mogą nas traktować!

ASERTYWNOŚĆ, to:

- mówienie o sobie dobrze;
- mówienie o swoich wadach;
- przyznawanie się do błędów i przeproszanie;
- wyrażanie uczuć, które żywimy do innych;
- wyrażanie czasowych stanów emocjonalnych, które żywimy do innych;
- proszenie o coś, czego chcemy lub co nam się należy;
- odmawianie czegoś komuś;
- przyjmowanie komplementów;
- przyjmowanie krytyki i negatywnych ocen;
- kończenie trudnych spraw, rozmów;
- reagowanie na trudne sprawy innych.

Zobaczcie asertywność nie jest łatwą umiejętnością, uczymy się jej całe życie. Na pewno warto ją osiąść gdyż ułatwia życie , a co najważniejsze pomaga nam zachować swoją godność.



Z pozdrowieniami Wasza pani pedagog