Godzina z wychowawcą kl.8a- Grażyna Szczepanowska

02.06- 05.06.20

04.06.20(czwartek)

Temat: Asertywność

Zwróć uwagę na:

* co to jest asertywność i jak się ona przejawia?
* jak sprawdzić, czy jesteś asertywny?
* czy asertywność można rozwijać i ćwiczyć?
* jak być asertywnym ?

### ****Asertywność — definicja****

Asertywność to zdolność do pozytywnego i konstruktywnego określania swoich praw lub potrzeb bez naruszania praw innych osób, jest to używanie bezpośredniej, otwartej i uczciwej komunikacji w relacjach z ludźmi w celu zaspokojenia swoich osobistych potrzeb. Działanie asertywne pomaga zachować uczciwość w relacjach, daje poczucie kontroli nad swoim życiem i poprawia zdolność do podejmowania decyzji.

### ****Asertywność — przykłady****

* umiejętność wyrażania swojej opinii, potrzeb, życzeń i uczuć
* umiejętność słuchania innych i odpowiedniego reagowania, niezależnie od tego, czy zgadzamy się z czyjąś opinią
* umiejętność przyjmowania krytyki, komplementów i ocen
* umiejętność mówienia „nie”
* świadomość siebie, zdolność samooceny i szacunek do samego siebie
* umiejętność bycia stanowczym
* umiejętność wypracowywania kompromisów
* reprezentowanie własnych interesów z uwzględnieniem interesów innych
* akceptacja swoich błędów i dostrzeganie sukcesów
* umiejętność dochodzenia swoich praw i egzekwowania ich
* odporność na naciski z zewnątrz
* umiejętność przyznania się do błędu i przeprosin
* umiejętność trzymania swoich emocji na wodzy

 Warto też wiedzieć, że asertywność jest cechą nabytą. Nikt nie rodzi się w pełni asertywny i często rozwijamy tę umiejętność przez całe życie, wchodząc w relacje z innymi ludźmi.

 Obejrzyj krótki film

<http://scholaris.pl/zasob/109951>

Pozdrawiam