

Kiedy odmawiać?

Warto pamiętać, że asertywność nie ma nic wspólnego z uporem („Nie, bo nie, koniec kropka”). Za prawdziwie asertywną postawą kryje się dojrzałość, świadomość tego, kim jestem i jakie są moje wartości.

Jeśli brat proponuje ci wyjście do kina na film przygodowy, a ty odmawiasz tylko dlatego, żeby się odgryźć za ostatnią kłótnię, to nie jest to asertywność, lecz złośliwość. Jeśli jednak brat proponuje ci oglądanie filmu z treściami dozwolonymi od lat osiemnastu, a ty odmawiasz, bo unikasz programów, które mogłyby zawierać na przykład sceny przemocy lub pornografię, to jesteś asertywny.

Niewidoczna siła

Temat asertywności pojawia się często w kontekście presji rówieśniczej.

Presja rówieśnicza to przymus, nacisk wywierany na rówieśników w konkretnym celu. To oczekiwanie, że zachowasz się w określony sposób.

Asertywność

Czy chęć pozyskania nowych znajomych jest czymś złym? Oczywiście, że nie. Każdy człowiek pragnie przyjaźni z ludźmi, którzy mają podobne poglądy i lubią te same zajęcia. Poszukując nowych znajomych, warto być sobą, a pomaga w tym asertywność.

Asertywność to umiejętność otwartego i jednoznacznego wyrażania swych potrzeb, uczuć i opinii. To posiadanie własnego zdania i wyrażanie go w taki sposób, aby nie ranić innych. To obrona własnych praw bez okazywania agresji. Asertywność to także sztuka mówienia „NIE”.

Mozna ćwiczyć kulturalne odmawianie, ponieważ prawie każdego dnia macie ku temu co najmniej kilka okazji. Dom i szkoła – to prawdziwe poligony do nauki asertywności.

