

O asertywności.

Dzisiaj kilka słów o asertywności. Czym jest asertywność ? Czy można się jej nauczyć ? Czy łatwo jest być osobą asertywną ?

Aby rozpocząć rozważania o asertywności należy zapoznać się jeszcze z dwoma dodatkowymi terminami takimi jak agresja i uległość.

Uległość- osoba uległa lekceważy swoje własne prawa, a respektuje prawa innych . Nie wyraża własnych potrzeb , odczuć, poglądów, zgadza się z tym co inni im narzucają . Przez taką postawę gromadzi się w nich złość i negatywne emocje

Agresja- osoba agresywna respektuje tylko swoje prawa nie dbając o prawa innych ludzi. Lekceważy potrzeby oraz odczucia drugiego człowieka. Przyjmuje postawę dominującą nad innymi, charakteryzuje się wrogim nastawieniem często krzywdząc innych .

W życiu każdego człowieka pojawiają się chwile w których odczuwa gniew i niezadowolenie. Często w takich sytuacjach nie potrafimy wyrazić swoich emocji w sposób odpowiedni . Warto zastanowić się czy posiadamy taką umiejętność .

Zapraszam Was do przeczytania poniższego artykułu.

<https://www.centrumdobrejterapii.pl/materialy/asertywnosc-co-to-jest/>

Zastanówcie się czy potraficie być asertywni? Czy w sytuacjach trudnych zawsze Wam się to udaje?

(czas na refleksję)

Pamiętajmy , że postawa asertywna pomaga nam osiągnąć kompromis, nie naruszając godności żadnej ze stron . To bardzo cenna umiejętność .