Dorastam i chcę być asertywna/y

***Być asertywnym to roztaczać wokół siebie atmosferę bezpieczeństwa:***

* **Masz prawo do wyrażania siebie, swoich opinii, potrzeb, uczuć-dopóki nie ranisz innych**
* **Masz prawo do dysponowania swoim czasem i własnością -o ile to, co robisz, nie rani innych**
* **Masz prawo do przedstawiania swoich próśb-dopóki uznajesz, że inni mają prawo odmówić**
* **Są sytuacje, w których kwestia praw nie jest jasna. Zawsze jednak masz prawo do przedyskutowania tej sytuacji z drugą osobą.**
* **Masz prawo do korzystania ze swoich praw**
* **Im staranniej będziesz dokonywał właściwych wyborów i im częściej będziesz mówił nie wszystkiemu, co może zaburzyć Twój świat, tym będziesz czuć się bezpieczniejszy, bardziej radosny i więcej dasz radości innym.**

***ASERTYWNA ODMOWA- PRZYKŁADY I ĆWICZENIE***

PRZYKŁAD( Sytuacja) namawianie do zapalenia papierosa

SPOSOBY ODMAWIANIA:

* STANOWCZO POWIEDZ NIE
* PODAJ POWÓD
* ZAPROPONUJ ALTERNATYWNE ROZWIĄZANIE
* OBRÓĆ W ŻART
* ZMIEŃ TEMAT
* IMPROWIZUJ
* ODEJDŹ

***ĆWICZENIE DLA UCZNIA:***

*Twoim zadaniem jest wymyślenie jakiejś sytuacji, w której ktoś namawia Ciebie do robienia rzeczy, na które nie masz ochoty. Zastanów się, jakich sposobów możesz użyć ( z wyjątkiem siły fizycznej), aby przekonać kogoś do swojej decyzji? Wypisz swoje sposoby na przekonanie.*

