T: Asertywność.

Asertywność – w psychologii termin oznaczający posiadanie i wyrażanie własnego zdania oraz bezpośrednie wyrażanie emocji i postaw w granicach nie naruszających praw i psychicznego terytorium innych osób oraz własnych, bez zachowań agresywnych, a także obrona własnych praw w sytuacjach społecznych. Jest to umiejętność nabyta.

Asertywność to:

- umiejętność wyrażania opinii, krytyki, potrzeb, życzeń, poczucia winy,
- umiejętność odmawiania w sposób nieuległy i nieraniący innych,
- umiejętność przyjmowania krytyki, ocen i pochwał,
- autentyczność,
- elastyczność zachowania,
- świadomość siebie (wad, zalet, opinii),
- empatia,
- stanowczość,
- umiejętność samooceny.

Osoba asertywna ma jasno określony cel i potrafi kontrolować własne emocje, nie poddaje się łatwo manipulacjom i naciskom emocjonalnym innych osób.

Osoba asertywna posiada umiejętność określania własnych oczekiwań i uczenia innych, jak chce być traktowana.

Zachowanie asertywne polega na uznawaniu, że jest się tak samo ważnym, jak inni, na reprezentowaniu własnych interesów z uwzględnieniem interesów drugiej osoby. Zachowanie asertywne oznacza korzystanie z osobistych praw bez naruszania praw innych[7].

Charakteryzuje postawę akceptacji siebie, szacunku do siebie i innych.

Postawa asertywna towarzyszy ludziom, którzy mają adekwatny do rzeczywistości obraz własnej osoby. Stawiają sobie realistyczne cele, dzięki czemu w pełni wykorzystują swoje możliwości, a jednocześnie nie podejmują zbyt trudnych zadań, co ich chroni przed rozczarowaniem i krytyką otoczenia.

Człowiek asertywny swobodnie ujawnia innym siebie, wyraża otwarcie swoje myśli, uczucia, pragnienia. Czyni to w sposób uczciwy, bezpośredni, śmiało, bez paraliżującego lęku, akceptuje swoje ograniczenia, niezależnie od tego, czy w danej sytuacji udało mu się odnieść sukces, czy też nie. Potrafi odpowiedzieć *nie*, zażądać czegoś, co mu się należy, nie lęka się nadmiernie oceny, krytyki, odrzucenia. Pozwala sobie na błędy i potknięcia, dostrzegając swoje sukcesy i mocne strony. Gdy jest w centrum zainteresowania uwagi, potrafi działać bez niszczącego lęku. Akceptuje zmiany w sobie i innych. Potrafi się porozumieć z innymi, potrafi też dochodzić swych praw i egzekwować je.

10 praw asertywnego człowieka - każdy z nas ma prawo:

1. prosić o to, czego chce - co nie oznacza, że musi to dostać;
2. wyrażać swoje zdanie, uczucia i emocje - asertywnie, czyli adekwatnie do sytuacji;
3. nie być dyskryminowanym;
4. samodzielnie podejmować decyzje i ponosić ich konsekwencje;
5. decydować, czy chce się angażować w cudze problemy - nie musi stale poświęcać się dla innych;
6. popełniać błędy i uczyć się na nich bez poczucia winy;
7. dostawać to, za co płaci - gdy coś kupuje czy korzysta z usług;
8. zmieniać swoje decyzje - rozwijamy się i nie musimy zawsze mieć tego samego zdania;
9. do prywatności;
10. odnieść sukces - nie należy pomniejszać swoich osiągnięć, tylko cieszyć się nimi.

Na podstawie:

https://pl.wikipedia.org/wiki/Asertywno%C5%9B%C4%87

https://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/rozwoj-osobisty/co-to-jest-asertywnosc-sprawdz-jak-byc-asertywnym-aa-2Uhj-5PDN-e76u.html