



W środę 7 marca klasy I „c” i I „b” wzięły udział w warsztatach pt. **„Trening asertywności”**. Zajęcia poprowadziła Pani Anna Kaczmarczyk - psycholog z Powiatowej Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej w Staszowie. Podczas spotkania młodzież między innymi analizowała swoje mocne i słabe strony oraz sytuacje, w których powinna być asertywna. Uczniowie nauczyli się odróżniać zachowania agresywne od asertywnych. Uzupełnieniem warsztatów był test sprawdzający ich umiejętność mówienia „nie”. Z pewnością warto ją trenować codziennie, i to w różnych sytuacjach. Oto dwa ćwiczenia:

Ćwiczenie 1. Jak wyrażać odmienne zdanie?

Bez poczucia winy i lęku, że kogoś zranisz. Z pewnością siebie, ale bez okazywania wyższości. Możesz powiedzieć np.:

- Szanuję twój punkt widzenia, ale ja to widzę inaczej.
- Mam inne zdanie w tej sprawie.
- Nie zgadzam się z tym.
- Moje zdanie jest takie:...
- W moim odczuciu...

Ćwiczenie 2. Jak odmawiać?

Stanowczo, krótko, pewnie, bez zbyt długiego tłumaczenia. Możesz powiedzieć np.:

- Przykro mi, ale nie mogę tego zrobić, mam zbyt dużo obowiązków.
- Niestety, nie mogę ci pomóc, mam wiele spraw na głowie.
- W tej sprawie nie potrafię ci pomóc.
- Nie mogę ci pożyczyć pieniędzy, mam w tym miesiącu dużo wydatków.
- Niestety, nie mam czasu, aby to zrobić.

Źródło ćwiczeń: <http://zwierciadlo.pl/psychologia/codzienny-trening-asertywnosci>