

## **Asertivita**

Asertivní přístup k životu, a tím i k ostatním lidem, je výrazem toho, že člověk dokáže žít jako dospělá, nezávislá osoba, která ctí práva jiných a je schopna respektovat jejich názory. Současně však zná i svá práva, dokáže je prosadit a přitom se nebojí vyjádřit svůj názor na věc.

Asertivní přístup se projevuje v několika sociálních dovednostech:

- **umět se spontánně projevit**
- **zvládnout přiměřenou míru sebeotevření**
- **dokázat prosadit oprávněný požadavek**
- **umět požádat o laskavost**
- **dokázat odmítnout bez nadbytečných pocitů viny a také bez nadbytečných omluv a vysvětlování**
- **umět poskytnout zpětnou vazbu (zejména kritiku)**
- **umět přijmout zpětnou vazbu**

### **Desatero asertivních práv**

- 1. Máte právo sami posuzovat své chování, myšlenky, emoce a nést za ně i za jejich důsledky odpovědnost.**
- 2. Máte právo nenabízet žádné výmluvy či omluvy ospravedlňující Vaše chování.**
- 3. Máte právo sami posoudit, zda a nakolik jste odpovědni za problémy druhých lidí.**
- 4. Máte právo změnit svůj názor.**
- 5. Máte právo dělat chyby a být za ně odpovědni.**
- 6. Máte právo říci „já nevím“.**
- 7. Máte právo být nezávislí na dobré vůli ostatních.**
- 8. Máte právo dělat nelogická rozhodnutí.**
- 9. Máte právo říci „já ti nerozumím“.**
- 10. Máte právo říci „je mi to jedno“.**