



Presja jest niewidoczną siłą. Może sprzyjać czynieniu dobra (na przykład nauczyciel proponuje, abyś pomagał w nauce słabszym uczniom), ale nawet wtedy wiąże się z wewnętrznym buntem, brakiem naszej zgody – w końcu nie lubimy być do czegoś zmuszani. Gorzej, jeśli środowisko namawia do palenia papierosów, picia alkoholu, hejtowania w internecie czy oglądania pornografii. Młodzi ludzie niejednokrotnie sądzą, że tego typu zachowania są typowe i normalne. Myślą, że jeśli namawiają do nich znajomi, to nie mają prawa odmówić, lecz muszą się dostosować. Dlaczego? W obawie przed wyśmianiem i odrzuceniem.

Sztuka asertywnego odmawiania

Asertywność to postawa wobec siebie:

- zanim przystaniesz na propozycję grupy, zastanów się, czy dane zachowanie będzie zgodne z twoimi wartościami,
- zwracaj uwagę na swoje emocje, pragnienia i potrzeby, nie zgadzaj się na coś, co jest z nimi sprzeczne.

Asertywność to też postawa wobec innych:

- odmawiaj kulturalnie, nie raniąc,
- dawaj jednoznaczne komunikaty („Nie pójdę z tobą do kina”, „Nie chcę palić papierosów”),
- unikaj niedopowiedzeń („Nie wiem”, „Jeszcze się zastanawiam”),
- bierz odpowiedzialność za odmowę, nie zasłaniaj się innymi („Poszlabym z wami, ale muszę uczyć siostyrę niemieckiego”),
- przygotuj się na krytykę,

Komunikaty asertywne i nieasertywne

UŻYWAJ, MÓW	UNIKAJ, NIE MÓW
chcę wybieram wolę zdecydowałam/ zdecydowałam postanowiłam/postanowiłam jest dla mnie ważne mam zamiar	muszę powinienem/powinnam nie mogę