**Asertywność – argumenty za i przeciw**

**Asertywność, asertywny… nie jestem asertywny. To często przewija się w naszym życiu.**

**Asertywność** – w psychologii termin oznaczający:

- posiadanie i wyrażanie własnego zdania

- 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.

Jakie cechy ma postawa asertywna? Obejrzyj filmik i spróbuj odpowiedzieć na pytanie.

<https://youtu.be/0eoD4S1jZpg>

Czy Ty jesteś asertywny? Obejrzyj filmik i spróbuj odpowiedzieć na pytanie.

<https://www.quizme.pl/q/dr_psycho/czy_jestes_asertywny>

**Pamiętaj!!!**

Asertywność ma Ci pomóc szanować siebie i innych.

Asertywność ma Cię chronić – pamiętaj o tym☺