



Asertivitatea

Definiție

Asertivitatea este capacitatea de a-ți exprima gândurile, sentimentele și dorințele într-un mod clar, direct și respectuos față de ceilalți, fără a fi agresiv sau pasiv. O persoană asertivă își apără drepturile și opiniile, dar respectă și drepturile celor din jur. Asertivitatea implică un echilibru între exprimarea punctului de vedere și ascultarea activă a ceea ce spun alții. Este o abilitate esențială în dezvoltarea adolescenților, având un impact semnificativ asupra relațiilor interpersonale, încrederii în sine și integrării sociale. Este important ca părinții și educatorii să sprijine dezvoltarea asertivității prin încurajarea unei comunicări deschise și respectuoase.

Impactul asupra adolescenților

Adolescenții care sunt asertivi au o capacitate mai mare de a gestiona conflictele în mod eficient. Ei știu să-și exprime nevoile și dorințele, ceea ce le permite să stabilească relații interpersonale echilibrate. Asertivitatea le oferă încredere în propriile forțe și contribuie la dezvoltarea unei imagini de sine pozitive. De asemenea, ajută la reducerea anxietății și a stresului social.

Lipsa asertivității poate afecta negativ integrarea socială a unui adolescent. Dacă nu își exprimă opiniile sau dorințele, adolescentul poate fi mai ușor influențat de semenii sau de presiunile sociale. Ei pot ajunge să fie excluși din cercurile sociale sau să tolereze comportamente care nu sunt în concordanță cu valorile lor.





Asertivitatea și incluziunea socială

În timpul adolescenței, asertivitatea joacă un rol crucial în gestionarea conflictelor, exprimarea opiniilor și construirea de relații sănătoase cu cei din jur. Adolescenții care dezvoltă asertivitate au mai multe șanse să se înțeleagă mai bine cu colegii, părinții și profesorii.

Un adolescent asertiv este capabil să spună „nu” atunci când este necesar, să-și exprime nemulțumirea într-un mod constructiv și să-și apere opiniile fără a deveni agresiv. Aceste abilități sunt fundamentale în procesul de integrare socială și în construirea unei imagini pozitive de sine.



Moduri de abordare

Iată câteva strategii pentru a dezvolta această abilitate:

- **Practicarea comunicării clare:** Adolescenții trebuie să învețe cum să-și exprime dorințele și punctele de vedere într-un mod direct, dar respectuos.
- **Stabilirea unor limite sănătoase:** este important ca adolescenții să învețe să stabilească limite și să spună „nu” atunci când simt că sunt supuși unor solicitări sau presiuni excesive.
- **Ascultarea activă:** asertivitatea nu înseamnă doar a vorbi, ci și ascultarea activă și respectarea punctelor de vedere ale celorlalți. Încurajarea comunicării bidirecționale îi poate ajuta pe adolescenți să se simtă mai încrezători în interacțiunile lor.
- **Consolidarea încrederii în sine:** adolescenții trebuie să învețe să-și aprecieze propria valoare și să înțeleagă că au dreptul de a-și exprima opiniile și nevoile.





Spargerea gheții

- Cum reacționezi de obicei când cineva nu este de acord cu tine?
- Îți amintești un moment în care ai vrut să spui „nu”, dar totuși ai spus „da”? De ce s-a întâmplat asta?
- Care este diferența dintre a fi asertiv și a fi agresiv?
- Cât de confortabil îți exprimi opiniile într-un grup?
- Care sunt acele situații în care este important să fii asertiv?



Discuții ulterioare

- Care sunt câteva moduri politicoase, dar ferme, de a spune „nu” fără a jigni pe cineva?
- Cum poate ajuta sau sabota limbajul corpului atunci când încerci să fii asertiv?
- Crezi că mediul cultural afectează cât de asertivi sunt oamenii? De ce sau de ce nu?
- Care sunt beneficiile de a fi asertiv în viața de zi cu zi sau la locul de muncă/școală?
- Cum poate cineva să învețe să devină mai asertiv chiar dacă îi este greu?

Află mai multe

- https://www.mindtools.com/pages/article/newCDV_87.htm
- <https://www.theassertivenessgame.com/>
- https://www.youtube.com/watch?v=6p_yaNFSYao





DISCLAIMER

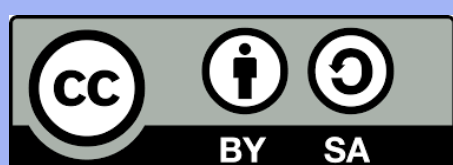
FUNDED BY THE EUROPEAN UNION. VIEWS AND OPINIONS EXPRESSED ARE HOWEVER THOSE OF THE AUTHOR(S) ONLY AND DO NOT NECESSARILY REFLECT THOSE OF THE EUROPEAN UNION OR THE EUROPEAN EDUCATION AND CULTURE EXECUTIVE AGENCY (EACEA). NEITHER THE EUROPEAN UNION NOR EACEA CAN BE HELD RESPONSIBLE FOR THEM.

AUTHORS

© **MAY 2025** – COLEGIO CÓRDOBA, COPIII ÎN SANUL FAMILIEI, LICEUL TEORETIC "GEORGE MOROIANU", PODERIO TRAINING & RESEARCH.

THIS PUBLICATION WAS CARRIED OUT WITH THE FINANCIAL SUPPORT OF THE EUROPEAN COMMISSION UNDER ERASMUS + PROJECT '**YOUR BEST VERSION**', NUMBER **2024-2-ES01-KA210-SCH-000292259**.

ATTRIBUTION, SHARE IN THE SAME CONDITION



(CC BY-SA): YOU ARE FREE TO SHARE- COPY AND REDISTRIBUTE THE MATERIAL IN ANY MEDIUM OR FORMAT AND ADAPT – REMIX, TRANSFORM, AND BUILD UPON THE MATERIAL FOR ANY PURPOSE, EVEN COMMERCIALY. THE LICENSOR CANNOT REVOKE THESE FREEDOMS AS LONG AS YOU FOLLOW THE LICENSE TERMS UNDER THE FOLLOWING TERMS:

ATTRIBUTION – YOU MUST GIVE APPROPRIATE CREDIT, PROVIDE A LINK TO THE LICENSE, AND INDICATE IF CHANGES WERE MADE. YOU MAY DO SO IN ANY REASONABLE MANNER, BUT NOT IN ANY WAY THAT SUGGEST THE LICENSOR ENDORSES YOU OR YOUR USE

SHAREALIKE - IF YOU REMIX, TRANSFORM OR BUILD UPON THE MATERIAL, YOU MUST DISTRIBUTE YOUR CONTRIBUTION UNDER THE SAME LICENSE AS THE ORIGINAL

NO ADDITIONAL RESTRICTIONS – YOU MAY NOT APPLY LEGAL TERMS.



PODERIO
Training & Research