**Godzina Wychowawcza – ITMb – 28.04.2020**

Proszę zapoznać się z filmikiem i przemyśl odpowiedzi na zadane pytania. Jeśli nasunie Ci się pytanie, jakaś niejasność to zapraszam. Zechcesz dostać odpowiedź napisz:

[*czarnas.nauczanieonline@wp.pl*](mailto:czarnas.nauczanieonline@wp.pl)lub komunikator w i-dzienniku.

Źródła pomocnicze: YouTube; Internet

T: **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?

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

Czy Ty jesteś asertywny?

<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☺