Zajęcia o asertywności- ćwiczenia praktyczne

W miesiącu styczniu, w naszej szkole odbyły się zajęcia z asertywności, podczas których młodzież miała okazję zgłębić sztukę wyrażania swoich potrzeb i opinii w sposób pewny, ale pełen szacunku dla innych. Poprzez dyskusje wspólnie zastanawialiśmy się, czym jest asertywność i dlaczego warto ją rozwijać, w ramach pogadanek omówiliśmy różnice między uległością, agresją a asertywnością oraz sposoby radzenia sobie w trudnych sytuacjach, a dzięki elementom warsztatowym uczniowie mieli okazję przećwiczyć asertywne odmawianie, wyrażanie własnego zdania i reagowanie na krytykę w praktycznych scenkach. Było dużo refleksji, śmiechu i nowych doświadczeń, a zdobyta wiedza i umiejętności na pewno pomogą uczniom w codziennych relacjach.

**Lidia Ratajczyk**

**Psycholog szkolny**