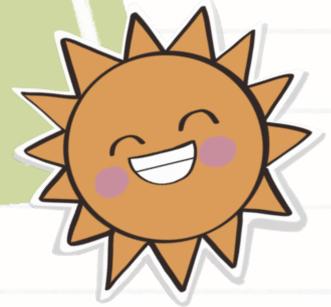


12 Dicas

para despertares o superpoder da

ASSERTIVIDADE!



1. Se estás triste com alguém, leva o tempo que precisares para aceitar, ou não, um pedido de desculpa!

Depois de refletires, podes decidir não o aceitar - e está tudo bem com isso!

2. A tua vontade é importante e **DEVES** partilhá-la!

Nem sempre as outras pessoas adivinham o que precisas ou queres. Às vezes, as coisas precisam mesmo de ser ditas para que sejam compreendidas.

3. **NÃO** tens de dizer sim a tudo. Especialmente às coisas que te deixam triste.

Antes de aceitares algo reflete: será mesmo necessário? Há uma alternativa melhor para todas as pessoas? Não tens de decidir sozinha ou sozinho. Tenta explicar à pessoa como te sentes, ouve a pessoa com atenção e propõe uma solução.

4. A tua voz é maravilhosa!

O que tens para dizer também, mesmo que alguém tente fazer-te acreditar no contrário.

5. Falar sobre sentimentos é incrível! Permite-te conhecer melhor as outras pessoas e a ti também.

Às vezes, podes sentir medo dos teus sentimentos, mas lembra-te: eles não te fazem mal. O importante é apreenderes a ouvi-los e aceitá-los. Se não conseguires lidar com os teus sentimentos sem ajuda, não há problema! Experimenta partilhá-los com alguém em quem confies – essa pessoa pode ajudar-te a compreendê-los e a encontrar uma forma de te sentires melhor.



6. A gritar ninguém se entende!

Para além das dores na garganta e na cabeça, gritar impede-te de ouvir a outra pessoa – e ela também não te ouvirá a ti!

7. E porquê bater? Podemos magoar-nos a nós e às outras pessoas – e isso não é o que queremos!

Mas, atenção: as palavras também podem magoar. Algumas podem ferir tanto como um murro ou um pontapé. Por isso, debes escolhê-las com cuidado.

8. Quando acusamos alguém, essa pessoa vai querer defender-se. Se queremos que nos escutem, também devemos escutar as outras pessoas com atenção.

Se fosses tu, não gostarias que te dessem a oportunidade para falar?

9. Mesmo que não concordes com alguém, essa pessoa tem o direito de expressar a sua opinião.

O mundo é feito de pessoas com perspetivas e opiniões diferentes, e isso torna-nos pessoas únicas.

10. Também podes elogiar-te durante o dia. Afinal, quem não gosta de receber elogios?!

Valorizar as nossas competências é essencial! “Eu faço muitas coisas bem!”, “Eu sou um Ás a fazer puzzles!”, “Os meus desenhos são espetaculares!”, “Eu sou incrível!”. Mas lembra-te: elogiar as outras pessoas também é importante! E quando alguém te elogiar, agradece!

11. Quando estiveres a conversar com alguém, olha nos olhos, escuta com atenção e quando chegar a tua vez de falar, diz o que pensas e sentes.

Pode não ser fácil, mas o importante é tentar – todas as vezes que conseguires!

12. Lembra-te: nem sempre vais concordar com as outras pessoas!

Cada pessoa é diferente e isso significa que as opiniões também podem ser. O importante é respeitarmos cada pessoa e aquilo que ela tem para partilhar. Quando respeitamos as outras pessoas, também devemos ser respeitadas e respeitados!

