

3. Jämäkkyys on tärkeää

Tässä jaksossa puhuimme jämäkkyydestä ja assertiivisista oikeuksista, joihin meillä kaikilla on oikeus. Assertiivisten oikeuksien lista on esitetty seuraavalla sivulla.

A. Valitse assertiivisten oikeuksien listalta neljä mielestäsi parasta oikeutta.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

B. Mitkä asiat ovat estäneet/estävät minua toteuttamasta omia oikeuksiani?

C. Mitkä asiat auttavat/ovat auttaneet minua toteuttamaan omia oikeuksiani?

Assertiivisten oikeuksien lista

Assertiivisuus = jäämäkkyys = lujuus

- Minulla on oikeus arvioida itse omaa käytöstäni, ajatuksiani, tunteitani ja ottaa itselleni täysi vastuu niistä ja niiden seurauksista.
- Minun ei tarvitse selittää käytökseni syitä.
- Minulla on oikeus itse päättää, missä määrin minun on löydettävä ratkaisuja toisten ihmisten ongelmiin.
- Minulla on oikeus muuttaa mieltäni.
- Minulla on oikeus erehtyä ja vastata erehdyksistäni.
- Minulla on oikeus sanoa: en tiedä.
- Minulla on oikeus olla epä johdon mukainen ratkaisuisani.
- Minulla on oikeus sanoa: en ymmärrä.
- Minulla on oikeus sanoa: en välitä.
- Minulla on oikeus puolustaa itseäni silloinkin, kun se loukkaa jotakuta toista, sikäli kuin vaikuttimenani on puolustus eikä hyökkäys.
- Minulla on aina oikeus pyytää jotakin joltakulta toiselta, kunhan ymmärrän, että hänellä on oikeus sanoa ei.
- Minulla on oikeus kertoa jollekulle toiselle omista tarpeistani, silloinkin kun
 - toinen ajattelee, että tarpeeni ovat aiheettomia tai epä johdon mukaisia.
 - toinen ei halua kuulla tarpeistani.
 - toinen loukkaantuu tai kiihtyy minua kuunnellessaan.
 - itse ajattelen, että minulla ei pitäisi olla sellaisia tarpeita.
- Minulla on oikeus käyttää omaa arvostelukykyäni päättääkseni, onko jonkun toisen ihmisen pyyntö kohtuullinen.
- Minulla on oikeus vastata kieltävästi tuntematta syyllisyyttä.
- Minulla on oikeus kieltäytyä silloinkin, kun pyytäjä
 - välttämättä haluaisi minun suostuvan.
 - on minuun nähden johtavassa tai auktoriteettiasemassa.
 - kärsii tunne-elämän häiriöistä.
- Minulla on oikeus sanoa, miten toisen ihmisen sanat ja teot vaikuttavat tunteisiini.