

TEHTÄVÄ: JÄMÄKKYYS ON TÄRKEÄÄ

1. VALITSE ASSERTIIVISTEN OIKEUKSIEN LISTALTA NELJÄ MIELESTÄSI PARASTA OIKEUTTA. VOIT MYÖS MIETTIÄ, MIKSI NE OVAT TÄRKEITÄ. Assertiivisten oikeuksien lista on esitetty alla.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

2. MITKÄ ASIAT OVAT ESTÄNEET/ESTÄVÄT MINUA TOTEUTTAMASTA OMIA OIKEUKSIANI?

**4. MITKÄ ASIAT AUTTAVAT/OVAT AUTTANEET MINUA
TOTEUTTAMAAN OMIA OIKEUKSIANI?**

ASSERTIIVISTEN OIKEUKSIEN LISTA

- 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 epäjohdonmukainen ratkaisuisiani.
- 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 epäjohdonmukaisia.
 - 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.