

#tosemjaz

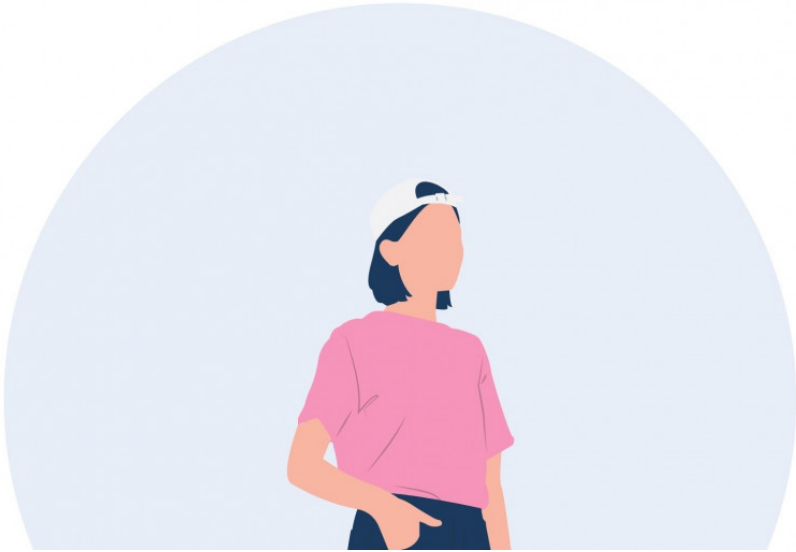
Prijatelj med odraščanjem.

Stoj za seboj ali zakaj se postaviti zase



Čuti svoje srce, misli s svojo glavo! Tako se lahko postaviš zase v različnih življenjskih situacijah. Prav je, da izraziš svoje želje, potrebe in pričakovanja. In ker je v odnosih pomembna odkritost, je nujno, da drugim sporočaš tudi o tem, kar ti ni všeč in čemu nasprotuješ. Upoštevaj svoja merila glede tega, kaj je zate sprejemljivo in se sklada s tvojimi vrednotami. Nestrinjanje ali drugačno stališče pa se nauči izraziti tako, da drugih ne prizadeneš – jih ne užališ ali ponižaš. Zaupaj vase! Poskusi svoja čustva prepoznavati ter jih **spoštljivo in pošteno izraziti**. Pravico imaš reči **ne** v situacijah, ki so zate lahko slabe, ti zbujaajo odpor ali nelagodje. Drugim ni treba ugoditi za vsako ceno. Tudi fantu ali puncu v ljubezenski zvezi ne! Za prvi spolni odnos in vse nadaljnje spolne aktivnosti se odločaj glede na to, kaj si resnično želiš. **Vse situacije, v katerih se zmoreš postaviti zase, bodo gradile tvoje samospoštovanje in ponosno držo.** Dajejo ti pogum in moč za spoprijemanje z vsemi dogodki, četudi kdaj niso ali ne bodo prijetni. Vsekakor se spomni, da so tvoje potrebe pomembne in enako vredne kot potrebe drugih ljudi.

Podpiramo te v tvoji asertivni drži. Pogumno naprej.



Upaj si povedati na glas – z JAZ sporočili gre lažje

Ni enostavno povedati, da se s čim ne strinjaš ... A dobro je, da znaš reči ne tedaj, kadar kdo od tebe zahteva nekaj zate nesprejemljivega. Ni potrebno, da se ob tem, kadar rečeš ne, počutiš slabo. In bolj ko verjameš vase, lažje zavrneš stvari, ki zate niso dobre. Z JAZ sporočili se lahko postaviš zase na asertiven način – dostojno in spoštljivo.

[Preberi več >](#)



»Vsi to počnejo, zakaj ne bi tudi ti ...«

Asertivnost ti lahko pomaga tudi, **ko se soočaš z morebitnim pritiskom vrstnikov**. Vrstniški pritisk te lahko privede v situacije, v katerih se podrediš, pri tem pa zanemariš lastno mnenje in želje. Vrstniški pritisk lahko prepoznaš recimo v stavku: *“Saj vsi to počnejo, zakaj ne bi tudi ti.”* Marsikdo popusti pod pritiskom sošolca ali prijatelja zaradi bojazni, da bi bil izločen.

[Preberi več >](#)



Kako se postaviti zase v ljubezenski zvezi?

Si trenutno v ljubezenski zvezi?

Tudi ti kdaj svojemu fantu, puncu preprosto ne moreš reči ne, čeprav si v resnici to želiš? Občutiš kdaj breme, da moraš nujno ustreči?

V ljubezni se moraš znati postaviti zase.

Nujna je tudi **spolna asertivnost** ... preberi več o tem in deli s prijatelji.

#Strokovnjak priporoča

»Včasih dovolimo, da nas želje in potrebe drugih preplavijo, mi pa zanemarimo svoje. Tudi ti se vsak dan znajdeš v kakšni situaciji, ko je pomembno, da se tvoj glas sliši. To pomeni, da svoja stališča, mnenja, ki jih želiš sporočiti sošolcem, prijateljem, mami, očetu, učiteljem, tudi prodajalki v trgovini, knjižničarki ..., izraziš jasno, konkretno, spoštljivo in empatično. V pomoč so ti lahko JAZ sporočila – *'jaz mislim', 'meni ni všeč', 'jaz ne želim'* ... Svoje besede pri tem primerno podkrepiš s pokončno telesno držo, vzpostavljenim očesnim stikom in mimiko obraza ter odločnim tonom glasu. Opazuj, kako se počutiš ob takšni komunikaciji in opazuj reakcije drugih. Jasno postavljene meje, kaj je zate dobro in kaj ni, bodo pomembno pozitivno vplivale na tvoje odnose z drugimi in na doživljanje sebe v smeri – *'Sem ok, znam se postaviti zase'*. Poskusiva?« svetuje **Barbara Stožir Curk**, psihologinja, šolska svetovalna delavka in spletna svetovalka v spletni svetovalnici www.tosemjaz.net.

Za dobro počutje



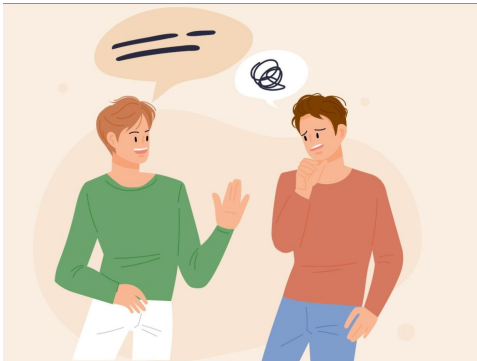
NE nepomembnim rečem



Eisenhowerjeva matrika

Ko imaš občutek preobremenjenosti in nalogam, ki jih moraš opraviti, ni videti konca, ti je v pomoč **veščina postavljanja prioritete**. Iz prvotne zmešnjave lahko ustvariš lepo strukturiran seznam in lažje zadihaš ...

[Več >](#)



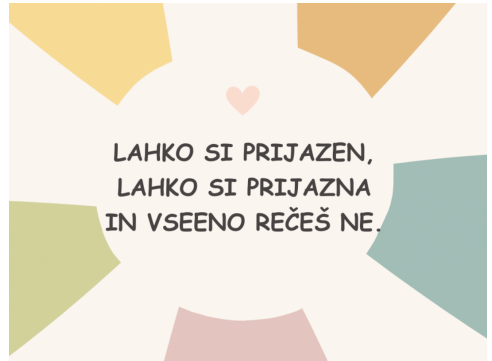
O nelagodnih občutkih

Ko nekemu ali nečemu rečemo ne, se lahko ob tem pojavijo občutki, kot so obžalovanje, tesnoba, krivda, negotovost ... Te zanima, kako se lahko s temi občutki spoprimeš in ohraniš dobro počutje?

[Več >](#)

Spoznaj eno od tehnik, ki ti omogoča **boljše upravljanje s časom**. Ko svoj čas dobro razporediš, lažje uresničuješ cilje, delo je manj naporno, prostega časa pa je več. Kaj je zate torej nujno in kaj lahko počaka ...?

[Več o tehniki >](#)



Misel za to pomlad

Vsi kdaj občutimo nemoč, ker nismo zmogli izraziti svojega mnenja ... ali pa smo ga izrazili na neustrezen način. Naj bo to pomlad zate drugače! V različnih situacijah in odnosih vadi asertivno komunikacijo.

Kako si? Tukaj smo zate!

Strokovnjaki in skupnost spletne svetovalnice #tosemjaz. Če potrebuješ nasvet ali morda samo nekoga, da ti prisluhne.

Razišči

Vprašaj

Pogovori se



Za prijavo na e-Mesečnik [klikni tukaj](#).

Se želiš odjaviti? [Klikni tukaj](#).

Copyright © *|2022|* Nacionalni inštitut za javno zdravje. Vse pravice pridržane.

e-Mesečnik #Tosemjaz

ISSN: 2820-5979

Izdajatelj: Nacionalni inštitut za javno zdravje, Območna enota Celje

Odgovorna urednica: Ksenija Lekić; Uredniški odbor: Petra Tratnjek, Klara Pinter in Alenka Tacol

E-naslov uredništva: tosemjaz@nijz.si