

# de kracht van assertiviteit



Je bent assertief als je opkomt voor jezelf. Kinderen die assertief zijn, zeggen duidelijk wat ze vinden en waar ze behoefte aan hebben. Bijvoorbeeld door in de klas om uitleg te vragen als ze iets niet snappen. Ze laten zich niet zomaar door anderen kwetsen. Als je niet assertief bent, kan iedereen een loopje met je nemen. Dan kun je dingen doen die je in moeilijkheden brengen of die niet eerlijk zijn. Assertiviteit betekent niet dat je grof bent of iemand beledigt. Meestal is het genoeg als je duidelijk je mening naar voren brengt.

Je gaat vooruit, als je:

- ❁ *om hulp vraagt als je een som niet begrijpt*
- ❁ *zegt waarom je iets onrechtvaardig vindt*
- ❁ *vraagt of je mee mag spelen*
- ❁ *opkomt voor iemand die gepest wordt*
- ❁ *duidelijk aangeeft wat je niet prettig vindt*