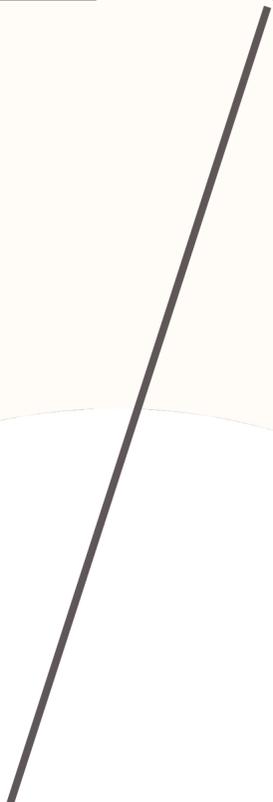
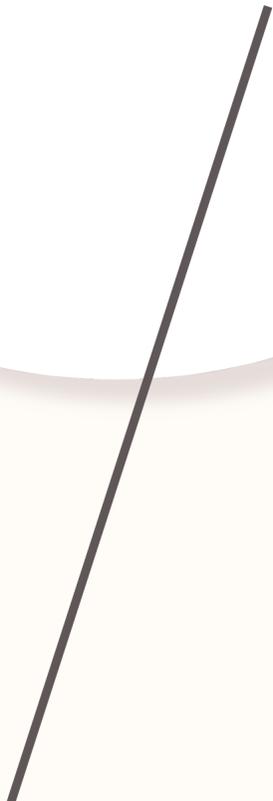


10



ASERTIF



10

TIPS MENJADI ASERTIF

NO



1

Apa itu asertif?

Bersikap tegas dan yakin dalam menyatakan pendapat, keperluan atau hak diri, tidak mengabaikan hak atau perasaan orang lain, tanpa menjadi agresif atau pasif.

2

Apa yang anda akan dapat sekiranya berjaya menjadi seorang asertif?

- Faham apa yang dingini, kenali had dan batasan hubungan dengan orang lain.
- Meningkatkan kemahiran komunikasi
- Meningkatkan kepercayaan dan keyakinan diri.
- Membanguna hubungan yang sihat dan berdaya tahan.
- Membantu mengurangkan stres
- Menangani situasi sulit dengan tenang dan bijaksana.
- Penghargaan terhadap diri sendiri

3

Bagaimana?

- Jadilah pendengar yang baik
- Kenali hak anda dan hormati hak orang lain
- Belajar berkata "TIDAK" kepada perkara yang tidak anda ingini.
- Percaya pada diri dan perasaan diri serta memahami perasaan orang lain
- Berani menyampaikan dan menerima perbezaan pendapat
- Latih komunikasi terbuka yang jelas dan jujur.
- Guna bahasa badan yang menunjukkan keyakinan (kontak mata yang mantap, postur tubuh yang tegak dan suara yang tenang dan tegas)
- Elak dari berkonflik (mendengar dengan empati dan tenang)
- Menolak permintaan dengan sebab yang realistik secara berhemah
- Jaga emosi anda
- Bersikap adil dan saksama
- Tekad dengan tindakan dan jadikan satu cabaran
- Hindari rasa bersalah setelah bertegas atau menolak sesuatu permintaan.
- Dapatkan sokongan dari keluarga dan rakan terdekat.

