

NOTA EFEKTIF



CERGAS DAN TEGAS

Pola Tingkah Laku	Hak	Pendirian	Menang-Kalah
Asertif	Utamakan hak sendiri homati hak orang lain	Saya baik, kamu baik	Saya menang, kamu menang
Agresif	Utamakan hak sendiri, ketepikan hak orang lain	Saya baik, kamu tidak baik	Saya menang, kamu kalah
Pasif	Ketepikan hak sendiri, utamakan hak orang lain	Saya tidak baik, kamu baik	Saya menang, kamu kalah

Ciri-ciri Utama Kemahiran Asertif

- Menyatakan pendapat secara berterus terang
- Menghormati idea, keperluan dan perasaan orang lain
- Bijak meluahkan perasaan dan kepentingan dirinya
- Tidak mudah dipergunakan oleh orang lain
- Menyuarakan perasaan tanpa bertindak agresif

Mengatakan "Tidak" Kepada Perkara Negatif

Peranan Kemahiran Asertif

Menghargai Diri Sendiri dan Orang Lain

Membuat Keputusan Tanpa Menyinggung Perasaan Orang Lain

ASAS MENGAPLIKASI KEMAHIRAN ASERTIF

1. Kenal pasti cara pengurusan emosi kita.
2. Biasakan diri untuk mengatakan "tidak" dengan tertib tetapi berkesan.
3. Dengar pendapat orang lain.
4. Yakin kepada kebolehan diri untuk melakukan perkara yang dikehendaki. Gunakan ungkapan seperti Saya Yakin, Saya Boleh, Saya Mampu.
5. Pertimbangkan hak diri sendiri. Terima hakikat bahawa orang lain mempunyai hak sendiri
6. Elakkan daripada terlalu menekan diri. Perubahan tingkah laku memerlukan masa.
7. Elakkan tingkah laku agresif.