

ASERTIVITA



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Název školy	Gymnázium, Šternberk, Horní nám. 5
Číslo projektu	CZ.1.07/1.5.00/34.0218
Šablona	III/2 Inovace a zkvalitnění výuky prostřednictvím ICT
Označení materiálu	VY_32_INOVACE_Hav19
Vypracoval(a), Dne	Mgr. Hana Havlíčková, 3.2.2014
Ověřeno (datum)	18.2.2014
Předmět	ZSV
Třída	V.A
Téma hodiny	Asertivita
Druh materiálu	prezentace
Anotace	Prezentace seznamuje žáky s pojmem asertivita, manipulace a základní asertivní techniky jako obrana proti manipulaci. Je doplněna o otázky a náměty k diskuzi.

Asertivní chování:

- = **sebeprosazení**
- = komunikační dovednost prosazovat své názory a postoje
- = přiměřený projev emocí
- = obrana před manipulací - rozpoznat a zastavit manipulativní chování

Další typy chování:

??? Své názory a práva mohu prosazovat:

1. Asertivním chováním
2.chováním
3.chováním

Autor:

- autorem tzv. asertivního tréninku je američan *Andrew Salter*

A = OBRANA PROTI MANIPULACI

??? Kdo je manipulátor?

??? Uved' příklady manipulace v marketingu, politice, mezilidských vztazích.

ZÁKLADNÍ OBRANA PROTI MANIPULACI:

- ! **Rozpoznat** manipulaci a hrozící nebezpečí.
- ! Pěstovat si vlastní **sebevědomí**. Nemyslet si, že manipulátor je dokonalejší.
- ! Mít jasnou představu o svých **právech**.
- ! **Umět odmítnout** manipulátorovu žádost, nemít vůči němu zábrany a závazky.
- ! Naučit se **techniku obrany** – např. asertivní techniky.

Nejznámnější asertivní techniky:

- technika **POKAŽENÉ GRAMOFONOVÉ DESKY**
- technika **OTEVŘENÝCH DVEŘÍ**
- technika **NEGATIVNÍ ASERCE**
- technika **NEGATIVNÍHO DOTAZOVÁNÍ**

Pokažená gramofonová deska:

- Dostupný pod licencí Creative Commons na [www](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Portable_78_rpm_record_player.jpg?uselang=cs):
http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Portable_78_rpm_record_player.jpg?uselang=cs, 2014/02/03



Pokažená gramofonová deska:

- **Stručně** opakujeme, čeho chceme dosáhnout
 - **Klidné** opakování oprávněného nároku
 - Vyhnout se ponižujícím sdělením a ironii – **nenechat se vtáhnout do hádky!**
- / př. reklamace bot.....vyzkoušejte si/

Otevřené dveře:

- Dostupný pod licencí Creative Commons na http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Dveře_113.JPG?uselang=cs, 2014/02/03



Otevřené dveře:

- používáme při **neoprávněné agresivní kritice**
- **rozlišovat** pravdu a názory kritika
- **nereagovat na hodnocení a nevyvracet je**
- **souhlasit s tím, co může být pravda**
- klid
- **nenechat se vmanipulovat** do pocitů viny
/př. ...ano, může to tak vypadat.... ano, můžeš si
to o mně myslet....ano, může se ti to tak jevit..../

Negativní aserce:

- Dostupný pod licencí Creative Commons na http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Orde_van_de_Witte_Leeuw_1936.jpg, 2014/02/03



Negativní aserce:

Aserce = **vyjádření uznání**, že nějaký výrok je pravdivý

- kritika našich chyb – oprávněná kritika
- **přijetí našich chyb bez omlouvání**
- souhlasíme s opodstatněnou kritikou, neoprávněnou **nekomentujeme** „... ano, ALE“
- umožňuje, abychom sami posoudili své chování
- **redukuje zlost kritika** - **!!! POZOR nepoužívat jako manipulaci !!!**

/př. ...ano, máte pravdu, nenaučil jsem se to.../

Negativní dotazování:

- skrytý program v kritice / **chce nás ranit, ponížit**
– **všechno je špatně!**
- aktivní podpora v kritice – **Co ještě Ti vadí?**
- žádost o upřesnění kritiky – **Co konkrétně / co nejpřesněji/ Ti vadí?**
-tedy **ne TY a VŠECHNO!!!**, ale konkrétní věc, v konkrétní situaci – v další komunikaci lze vysvětlit a hledat *konsenzus*

Konsenzus

???? Otázky k diskuzi:

Co znamená tento pojem?

Co je kompromis a jaký je vztah mezi konsenzem a kompromisem?

Kdy o něj máme usilovat a kdy ne? – uveď příklady

Odkazy:

- MOTYČKA, Pavel.VANĚK, Petr.VANĚK, David. BARTOŇKOVÁ, Hana. Psychologická čítanka aneb vybrané kapitoly z psychologie, studijní text pro učitele etické výchovy, 1.vydání Olomouc. Vzdělávací nadace Jana Husa, 2002
- PARKAN, František. *Přehled učiva k maturitě- Společenské vědy*, 1.vydání Praha. Fortuna, 2006. ISBN 80 – 7168-970 – X
- HOUBOVÁ, Drahomíra: Psychologie pro právníky, 1.vydání, Edice učebnic MU Brno, 2001. ISBN 80- 210-0635-8
- ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie*, 3.vydání Praha Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-560-8
- DOLEŽALOVÁ, Ladislava,VLKOVÁ Marie.Občanský a společenskovední základ – psychologie, 1.vydání Kralice na Hané. Computer Media, 2010. ISBN 978-80-7402-060