

Asertivita rozvíjí tyto schopnosti

- Snášet bez stresu i těžké mezilidské situace
- Jasně a přiměřeně vyjadřovat vlastní pocity
- Říkat ano nebo ne v souladu s tím, co doopravdy chceme a cítíme
- Přijmout odmítnutí od druhého bez urážení se
- Umět konstruktivně kritizovat
- Vyjádřit a přijmout kompliment

napsala:
Mgr. Lucie Bukovská

VIOD

U Pergamenky 1511/3, 170 00 Praha 7
tel.: +420 266 710 375, +420 266 722 231, fax: +420 266 722 231
© Vzdělávací institut ochrany dětí + Mgr. Lucie Bukovská

www.jp.d.viod.eu.com

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem,
státním rozpočtem České republiky a rozpočtem hlavního města Prahy.



Asertivní chování

V mezilidských kontaktech se můžeme v zásadě chovat 4 způsoby.

Pasivně, to když neumíme jasně sdělit svá přání a potřeby a stejně neúspěšní jsme při odmítání požadavků druhých, v důsledku čehož se pak hromadí naše vnitřní nespokojenost nad sebou samými i okolím.

Agresivně jednáme, když naopak prosazujeme svoje požadavky na úkor jiných, což se může někdy zdařit, ale v celkových vztazích s okolím pak vládne odtažitost a negativní reakce.

Manipulujícího chování se dopouštíme při nechuti sdělovat jasné a jednoznačné sdělení, konkrétní požadavek nebo prosbu. Jeho záłudnost spočívá v tom, že na první pohled nemusí být jasné, o co jde.

Asertivně jednající člověk dokáže přesně a jasně definovat o co mu jde, co si myslí a jak prožívá. Má pozitivní postoj k druhým lidem. Chová se přiměřeně sebejistě, umí naslouchat druhým a přistoupit na kompromis i změnit svůj názor, pokud mu to po vyslechnutí argumentů změni pohled na věc. Ostatní lidi považuje za „dobré“ a tak si umí říct o laskavost a sám ji také poskytnout. Vytváří kolem sebe příjemnou atmosféru i tím, že se dobře orientuje v sociální situaci. Nic si nenamlouvá a když se mu něco nepovede, neviní za to druhé ani přehnaně neobviňuje sebe, snaží se o přiměřenou nápravu. Umí odpouštět druhým i sobě.

ASERTIVITA

vzdělávání dospělých





Základy asertivního přístupu

Nelze nekomunikovat

Komunikovat jsme nuceni a učeni od narození, na kvalitě komunikace záleží do značné míry i naše celková životní spokojenost. Každý člověk má vrozené předpoklady komunikovat a postupně je rozvíjí. Někdo hůře, někdo lépe, kromě těchto genetických daností nás ovlivňují okolnosti, za jakých komunikaci rozvíjíme, na odměnách a trestech za určité typy reakcí. Komunikujeme s ostatními dvěma základními způsoby: neverbálně, což je starší a méně rozumově ovlivnitelný způsob lidské interakce, kam patří zejména naše mimika, gestikulace, oční kontakt a tón hlasu apod. Druhým způsobem je pak logicky komunikace verbální, neboli slovní – ta by měla v ideálním případě být konkrétní, jasná a srozumitelná a její nedílnou součástí by se mělo stát i aktivní naslouchání.

Stresory v mezilidské komunikaci

Mohou to být lidé kolem nás, kteří se chovají způsobem, který nám nevyhovuje (mohou často kritizovat, moralizovat, manipulovat, kárat nebo se uzavírat do sebe, neodpovídat), ale stejně tak to mohou být naše myšlenky (v takových situacích cítíme, že se ostatní chovají přiměřeně, ale my se kritizujeme, že to nezvládneme, nevíme, jak reagovat, jak odmítnout apod.). Pro každého z nás to může být trochu jiné. Stresory v mezilidském kontaktu jsou velice individuální a je velice důležité, aby každý pro sebe uměl rozlišit, co je stresorem právě v jeho případě. (Tedy pokud se jich chce zbavit).



Komunikační zlozvyky

Objevují se u každého člověka a různou měrou mu znesnadňují jeho kontakt s ostatními. Můžeme je rozdělit na ty, které se objevují při naslouchání a při sdělování. Při naslouchání je kámen úrazu v předpokládání významu, který ve sdělení nezazněl: jde zejména o tzv. čtení myšlenek, přerušování a skákání do řeči, mimoslovní odmítání. Při sdělování se můžeme dopustit těchto zlozvyků: nepříjemného vyjadřování pocitů oklikou, neupřímnosti, nejasného a nekonkrétního sdělování, přehánění, překrucování skutečnosti, únik od tématu, přehnané emoční reakce.

