

ASERTIVITA

Asertivita je komunikační styl. Jedná se o přímé, přiměřené a upřímné vyjadřování vlastních názorů negativních i pozitivních, aniž bychom porušovali práva jiných lidí.

Asertivně jednající člověk dokáže přímo vysvětlit:

- o co mu jde a jaké jsou jeho cíle,
- co si o čem myslí,
- jak situaci prožívá,

má přiměřené sebevědomí a pozitivní přístup. Umí naslouchat druhým a přistoupit na kompromis. Je ochoten požádat o laskavost nebo ji někomu poskytnout. Neobviňuje za své jednání druhé.

Základem asertivity je rozpoznat a ubránit se:

- neoprávněné kritice
- manipulaci
- agresivním výpadům okolí

Za asertivní jednání se považuje takové, které není ani pasivní, ani agresivní.

TŘI TYPY JEDNÁNÍ ČLOVĚKA

1. Pasivní jedinec

nedokáže prosadit své požadavky, neumí je sdělit,
často působí unaveně a vyčerpaně;
chce být pokud možno „neviděn a neslyšen“
mluví tichým a nesmělým hlasem
„je nutné držet hubu a krok“; „musím nést svůj úděl“; „na to
já nemám“

2. Agresivní jedinec

užívá často vulgárních slov;
odvolává se na mínění všech, snaží se působit jako mluvčí
všech ostatních;
jenom já jsem dobrý, ostatní jsou podprůměrní;
hledá viníka, „kdyby mi neházeli klacky pod nohy“, „kdyby
neměli nesmyslné požadavky“
zvyšuje hlas, práskne dveřmi, občas vydírá pláčem

3. Asertivní jedinec

dokáže prosadit své požadavky,
je přiměřeně sebevědomý,
respektuje práva ostatních, je schopen vyjednávat a uzavřít
kompromis

ASERTIVNÍ DESATERO

1. Mám právo sám posoudit své chování a city a být za ně odpovědný.
2. Mám právo nenabízet žádné omluvy a výmluvy ospravedlňující mé chování.
3. Mám právo posoudit, zda a nakolik jsem odpovědný za řešení problémů druhých lidí.
4. Mám právo změnit svůj názor.
5. Mám právo říci „Já nevím.“.
6. Mám právo být nezávislý na dobré vůli ostatních.
7. Mám právo dělat chyby a být za ně odpovědný.
8. Mám právo dělat nelogická rozhodnutí.
9. Mám právo říci „Nerozumím.“.
10. Mám právo říci „Je mi to jedno.“
11. Mám právo se rozhodnout, že se v určité situaci nebudu chovat asertivně.

ASERTIVNÍ DOVEDNOSTI / TECHNIKY

Pokažená gramofonová deska

Technika, která nás učí vytrvalosti v prosazování svého bez nutnosti připravených argumentů či pocitu zlosti. Umožňuje ignorovat manipulativní a argumentativní léčky a přitom trvat na svém.

Otevřené dveře

Učí nás akceptovat manipulativní kritiku tak, že klidně přiznáme svému kritikovi, že v tom, co říká, může být i něco pravdy. Dovoluje nám přitom zůstat konečným soudcem nás samotných. Umožňuje nám přijímat kritiku klidně, bez úzkosti nebo bránění a zároveň neposkytuje našemu kritikovi žádné posílení.

Sebeotevření

Pomocí sdělování kladných i záporných aspektů naší osobnosti a chování nám tato technika usnadňuje sociální komunikaci a umožňuje nám vyjádřit i takové věci, které dříve způsobovaly pocity viny a úzkosti.

Volné informace

Technika, která učí rozpoznávat v konverzaci prvky pro našeho partnera zajímavé a důležité a současně nabízet volné – nevyžádané informace o sobě. Snižuje plachost při rozhovoru.

Negativní aserce

Technika, která nás učí přijímat naše chyby a omyly, aniž bychom se museli omlouvat. Souhlasíme s kritikou našich skutečných negativ. Umožňuje nám posouzení vlastního chování bez obrany, úzkosti nebo popírání chyb. Zároveň redukuje zlost a agresivitu našeho kritika.

Negativní dotazování

Technika, která vede k aktivní podpoře kritiky – používá získané informace (jsou-li užitečné) nebo je vyčerpá (jsou-li manipulativní). Kritik je veden k větší asertivitě a menší závislosti na manipulaci.

Selektivní ignorování

Jako předchozí technika nám také tato pomáhá vyrovnat se s kritikou. Na kritiku v tomto případě příliš nereagujeme, ale dáváme najevo, že jsme ji slyšeli (např. „Myslím, že ti rozumím“), k jádru věci se však nevyjadřujeme. Umožňuje nám vyhnout se “alergickým” reakcím a opakované obecné kritice. Vede kritizujícího k větší asertivitě.

TECHNIKY ZPĚTNÉ VAZBY

MLUVÍM ZA SEBE

„Bál jsem se ...“ místo ~~„Je od Tebe nezodpovědné ...“~~

OČNÍ KONTAKT

Znak, že jednáme bez postranních úmyslů

INFORMUJEME O SVÝCH POCITECH A NEHODNOTÍME

„Cítila jsem se zle, když...“ místo ~~„Jsi neohleduplný, bezcitný ...“~~

POPISUJEME KONKRÉTNÍ JEDNÁNÍ, NE OSOBU JAKO TAKOVOU

„Nelíbí se mi když...“ místo ~~„Jsi agresivní ...“~~

MLUVÍME O SPECIFICKÉ SITUACI, NEZOBEČŇUJEME

„Včera, když jsi ...“ místo ~~„Ty vždycky...“~~

MLUVÍME KRÁTCE A SROZUMITELNĚ

Aby bylo jasné, o co nám jde = žádné zbytečně dlouhé a složité věty.