

Autor materiálu: Věra Janovičová
Název materiálu: VY_32_INOVACE_18.6_OP_Asertivita
Ročník: Druhý
Vzdělávací oblast / téma: Psychologie, asertivita
Datum (období) tvorby: 11.10.2012
Anotace: *materiál je určen žákům 2. a 3..ročníkům, k jejich motivaci pro výuku OP. Žáci ve formě PP mají lepší přehled o výkladu látky a možnosti lepšího pochopení a vstřebání informací. Formou doplňujících otázek si ujasňují výklad.*
Žáci se seznámí s tím, co je to asertivita, kdo ji pojmenoval a vytvořil asertivní práva. Asertivní práva-náplň.

Materiál je určen k bezplatnému používání pro potřeby výuky a vzdělávání na všech typech škol a školských zařízení. Jakékoliv další používání podléhá autorskému zákonu.

Tento výukový materiál vznikl v rámci Operačního programu Vzdělání pro konkurenceschopnost.



Asertivita v praxi





- schopnost „zastávat se svých práv a nenechat se zneužívat“ je jednou z definic asertivního chování
- je určena každému, kdo chce efektivně budovat vztahy se svým okolím, podporovat svůj úspěch, předcházet stresovým situacím a v případě jejich vzniku je efektivně řešit

Když jednám asertivně:



- Sdělují přímo, co cítím a o co mi jde, zároveň však přihlížím k citům okolí i citům vlastním
- Přiznávám své chyby, bez sebeponižování
- Umím naslouchat druhým a přistupovat ke kompromisům
- Nepovyšuji se, ani neponižuji, spíše než o vítězství nad ostatními mi jde o spolupráci



- Jednat asertivně není dovednost, kterou se můžeme naučit během jednoho dne
- Je to soubor mnoha technik a dovedností, které aplikujeme v průběhu celého svého života
- A to díky asertivnímu právu ...

Asertivní práva



1. vlastní odpovědnost a posouzení chování, myšlenek a pocitů
2. neposkytování výmluv a vysvětlení za vlastní chování
3. vlastní posouzení odpovědnosti za řešení potíží druhých
4. změna názoru
5. dělání chyb
6. říkání "nevím"
7. nezávislost na dobré vůli a mínění druhých
8. dělání nelogických rozhodnutí
9. říkání "nerozumím"
10. říkání "je mi to jedno"

Úkol



- Jak využíváš asertivní práva?
- Vyber si jedno asertivní právo a udělej příklady situací.

Právo sám posuzovat svoje vlastní chování, myšlenky ... a být za ně sám zodpovědný

- Pokud to sami nedovolíte, nikdo nemůže manipulovat Vašimi emocemi a chováním
- příkladem mohou být „Já jsem jen poslouchal rozkazy“ nebo „Já jsem ale dělal jen to, co mi řekli...“
- Všechna ostatní asertivní práva se odvozují od tohoto základního asertivního práva

Právo neposkytovat žádné výmluvy, ani omluvy vysvětlující Vaše chování

- Proto na jakékoliv otázky typu:
 - Jak to, že se ti tohle nelíbí?
 - Jak se ti tohle může nelíbit?
 - Jak to, že jsi udělal tohle a neudělal jsi tohle?
- Odpovězte:
 - „Prostě se mi to nelíbí, prostě jsem to udělal“ a to bez dalšího vysvětlování

Právo říct já nevím



- Na otázky typu:
 - Co myslíš, co by se stalo, kdyby...?
 - Jak by ses cítil, kdyby...?
 - Co by to bylo za přítele, syna, dceru, matku, která by...?
- Na podobné otázky není třeba znát ani hledat odpověď, stačí odpovědět: „nevím“

Právo být nezávislý na dobré vůli a mínění jiných



- Vůbec není pravdou, že se všemi lidmi, se kterými přicházíme do styku, bychom měli mít dobrý vztah
- Poznámky typu:
 - Tohle si budu pamatovat!
 - Toho budeš litovat!
- Stačí odpovědět:
 - "Nechápu, proč by sis to měl pamatovat"
 - "Já ti nerozumím, zní to jako že už mě nebudeš mít rád?"

Seznam použité literatury a pramenů:

1. Zdroj HELUS, Z, *Psychologie* . 2. vyd. Praha: Fortuna 1999. ISBN 80-7168-406-6
- 2.

Objekty, použité k vytvoření materiálu jsou vlastní originální tvorbou autora. pocházejí z veřejných knihoven obrázků (public domain) nebo z databáze SW Smart Notebook.

Mgr. Věra Janovičová
SOŠ logistická a SOU Dalovice
janovicova@logistickaskola.cz
říjen 2012