

# Asertivita učitele

Mgr. Roman Pešek





<b>Styl komunikace</b>	<b>Typický postoj</b>	<b>Převládající modus</b>
<b>Pasivní</b>	Ty jsi hodnotný člověk, já nestojím za nic.	Zraněné dítě
<b>Agresivní</b>	Já mám svou hodnotu, ty jsi bezcenný.	Kritizující rodič Zlostné dítě
<b>Manipulativní</b>	Mohl bys mít hodnotu, kdybys...	Kritizující rodič
<b>Asertivní</b>	Já mám svou hodnotu, ty máš svou hodnotu.	Zdravý dospělý

# Definice asertivity



- Způsob opravdového, přímočarého a přiměřeného vyjadřování svých potřeb, pocitů a přání s tím, že respektujeme potřeby, pocity a přání druhého člověka



## **Asertivní práva a zásady**

Hlavním soudcem svých myšlenek, pocitů a chování jsem já sám.

Mám právo neposkytovat žádné výmluvy, vysvětlení ani ospravedlnění svého chování.

Mám právo posoudit, zda a nakolik jsem zodpovědný za řešení problémů jiných lidí.

Mám právo změnit svůj názor.

Mám právo dělat chyby, za které bych měl být zodpovědný.

Mám právo říci „Já nevím.“

Mám právo říci „Já ti nerozumím.“

Mám právo říci „Je mi to jedno.“

Mám právo se rozhodnout, jestli budu jednat asertivně.

# Asertivní dovednosti



- Neverbální dovednosti
  - Sdělování a přijímání komplimentů, sebeocenení
  - Žádost o laskavost
  - Odmítání
  - Reakce na odmítnutí
  - Sdělování kritiky
  - Přijímání kritiky
- 
- Kognitivní složka
  - Neverbální složka
  - Verbální složka





## **Neverbální komunikace**

Oční kontakt

Vzdálenost mezi lidmi při komunikaci

Podání ruky a dotyky

Tělesná pozice při komunikaci

Rychlost a tón hlasu, artikulace

# Sdělování kritiky/potřeb/nastavování si hranic



- **Obavy:** *Proč se lidé obávají druhým sdělovat to, co jim na nich vadí?*
- **Vyváženější postoje:** *Jak o sdělování kritiky/potřeb rozumněji přemýšlet?*  
Řešení problémů, napětí ve vztahu, nedostatky druhého, psychohygiena
- **Příprava**  
Uklidnit se, heslovitě na papír, vhodné místo a čas, odvaha (vyváženější postoje)
- **Tipy Co a jak říkat:**
  - *Ocenění (opravdovost, ve vztahu k předmětu kritiky)*
  - *Vadí mi... proč (důvod, ale dostačující EMOCE)*
  - *Potřeboval/a bych..., potěšilo by mě, bylo by fajn (nové chování)*
  - *Výhody nového chování*
  - *Co myslíš? Co ty na to?*

Nezobecňovat, jedna věc, ne „bychy“ a „musy“ - oční kontakt, pevný hlas  
Nefunguje: vyhnout se, jinam myslet nebo řešit (nadřízený)

- **Problémová reakce (zaseknutá gramofonová deska)**

# Odmítání



Karel

Kognitivní postoje  
Neverbální dovednosti  
Verbální dovednosti



Milan

„Rád bych tě požádal  
o laskavost...“

Žádost

„Chápu, že potřebuješ...“  
„Ale je mi líto...“  
„Nemohu, nechci, nejde to...“  
Stručný důvod  
Alternativa

Odmítnutí

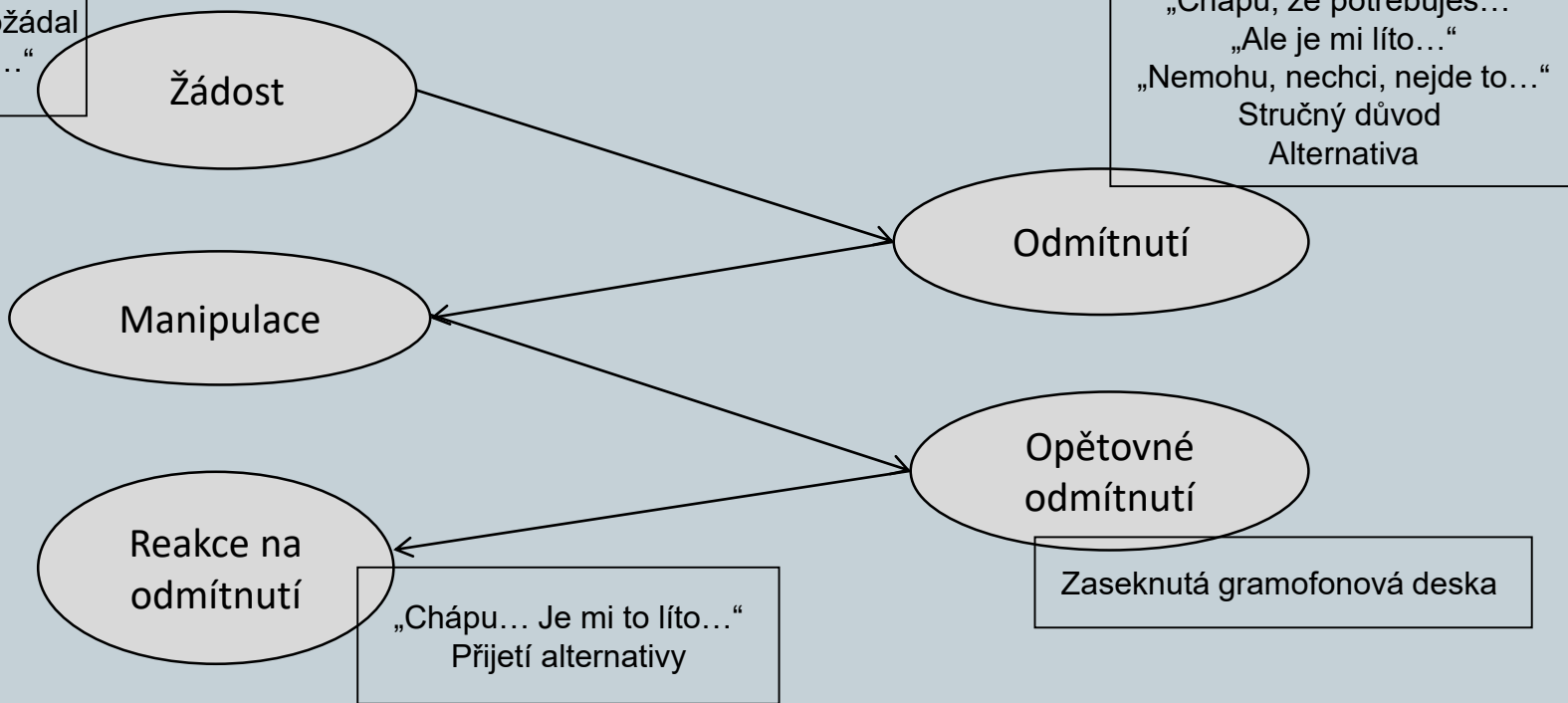
Manipulace

Opětovné  
odmítnutí

Reakce na  
odmítnutí

„Chápu... Je mi to líto...“  
Přijetí alternativy

Zaseknutá gramofonová deska







**Děkuji za pozornost**