

Asertivita

Sociální psychologie

Asertivita - úkol

Nakreslete, jak si představujete pojem asertivita.

- Svě kresby vystavte a prohlédněte si je
- Vysvětlete svůj obrázek
- Pokuste se najít v kresbách společné prvky

Asertivita

Vymezení pojmu

- To assert – tvrdit, prohlašovat, prosadit, uplatňovat
- Je to soubor pravidel, jak prosadit vlastní oprávněný zájem, a přitom nepoškodit oprávněné zájmy druhého. (Gruber, 1994, s. 31)
- Zdravé přiměřené prosazení. Nejednat na úkor druhých, ale nepřipustit jednání ostatních na svůj účet.
- Sebeprosazení bez agrese a bez pasivního přizpůsobení se.
- Dovednost plného sebevyjádření

Zdravě sebehvěřící jednání

Historie

- Andrew Salter – otec asertivity, 40 léta 20.stol., behaviorální terapeut, tvůrce asertivního tréninku, sebeprosazení, obrana před manipulací masmédií (v 50.letech v USA)
- Užívala se nejprve v oblasti managementu
- Asertivita – věř sám sobě ve smyslu rozpoznání vlastních možností a limitů. Programově zdůrazňuje individualismus, ne však ve smyslu egoismu.
- Vyjádřit vlastní stanovisko, oponovat, užívat argumenty
- Ujasnění toho, co chci a schopnost pozorně poslouchat partnera

Asertivita

Dovednost 3P:

- Poznání – být vnímavý k sobě, k tomu, co cítím
- Projevení - vyjádření vlastních pocitů a potřeb
- Prosazení – prosadit své požadavky a přání

V raném věku dítě umí dítě dobře prosadit, co chce nebo odmítnout, co nechce.

Manipulace je navozování pocitů viny nebo úzkosti v druhé osobě s cílem dosáhnout vlastních cílů.

Agresivita, pasivita, asertivita

- **Pasivní člověk** – nedovede jasně sdělit svá přání a potřeby
- **Agresivní** – prosazuje se na úkor jiných, jak vnímám druhé
- **Asertivní** – přesně a jasně definuje o co mu jde, přiměřené sebevědomí, pozitivní postoj k sobě i druhým, vytváří kolem sebe pohodu, působí uvolněně, umí se ubránit manipulaci, co a jak o sobě sděluje

Asertivní práva

- 1) Sám posuzovat své chování, myšlenky a emoce a být za ně zodpovědný
- 2) Nenabízet žádné výmluvy či omluvy ospravedlňující vaše chování
- 3) Posoudit na kolik jsem zodpovědný za problémy druhých lidí

Asertivní práva

- 6) Říct „Já nevím.“
- 7) Být nezávislý na dobré vůli ostatních
- 8) Dělat nelogická rozhodnutí
- 9) Říci „ Já ti nerozumím“.
- 10) Říci „ Je mi to jedno“, Vidím to jinak
- 11) Rozhodnout se, zda budu jednat

Asertivní techniky

- Žádat to, na co máme právo - **přeskakující gramofonová deska**
- Schopnost odmítnout - **říkat ne** bez pocitů viny
- Požádat druhé o laskavost – konec strachu z odmítnutí
- Přijatelný kompromis a konsenzus
- Asertivní kritika
- **Otevřené dveře** – reakce na neoprávněnou kritiku
- **Dotazování na negativa**

Asertivní zásady

- 7) Vzájemný respekt a úcta
- 8) Učme se kontrolovat své emoce
- 9) Respektujme osobnost druhého
- 10) Vyjadřujeme své city
- 11) Snažme se vidět sebe i druhého reálně
- 12) Pokusme se poznat stanovisko druhého
- 13) Naslouchejme druhému

Asertivní zásady

- 1) Važme si názorů druhých
- 2) Nesnažme se zvítězit za každou cenu
- 3) Učme se nacházet kompromis
- 4) Přiznejme omyl a pokusme se ho napravit
- 5) Uvědomme si co chceme

literatura

- Komárková, R., Slaměník, I., Výrost, J. (eds.) (2001). *Aplikovaná sociální psychologie III*. Praha. Grada.
- Novák. T., Capponi, V. (2004). *Asertivně do života*. Praha: Grada.
- Vališová A. (2002). *Asertivita v prostředí rodiny a školy*. Praha: ISV.