



PSYCHOHYGIENA

4. CO PROŽÍVÁM? & ASERTIVITA

Ve dvojici/trojici proberte:

1. Jak se Vám dělalo cvičení z minulého semináře?
(napětí a uvolnění/pohyb)

2. Jakou další jednou věcí/činností jste se minulý týden postarali o svou duševní hygienu? (i drobnost)

PRÁCE S TĚLEM – UVOLNĚNÍ NAPĚTÍ

- Zatnu určitou část těla (během toho normálně dýchám) na 5 nebo 10 s (počítám si), pak se nadechnu a s výdechem uvolním, pokročím k další části těla postupně: nohy na pološpičku (zatnu lýtka); natáhnu nohy před sebe (zatnu stehna); zatnu zadek a břicho; zatnu dlaně do pěstí a dám je před ramena; natahuju napnuté ruce co nejdál před sebe až nad hlavu a pak do boku a zpět (zde nezatínám, jen natahuji); zatnu čelist; přilepím jazyk na horní patro; zkrabatím celý obličej (hlavně oči a čelo); zatnu celé tělo (tlačím k sobě boty, kolena, zatnu zadek, břicho, ruce v pěst před rameny, zatnutý obličej)
- Zkrácené formy:
 - Zatnu celé tělo na 5 nebo 10s a povolím, takto 3x
 - Vytřepávám končetiny, ramena, hlavu, celé tělo
 - Tlačím proti zdi 10s, povolím



CO PROŽÍVÁM?

ASERTIVITA

JÁ VÝROK

Cítím... (doplním pocit),

když/protože... (doplním okolnost).

Potřeboval/a bych... (doplním potřebu).

30s

1. A – skládá kolíček
2. B – radí a kecá do toho
3. A si zapíše „já výrok“

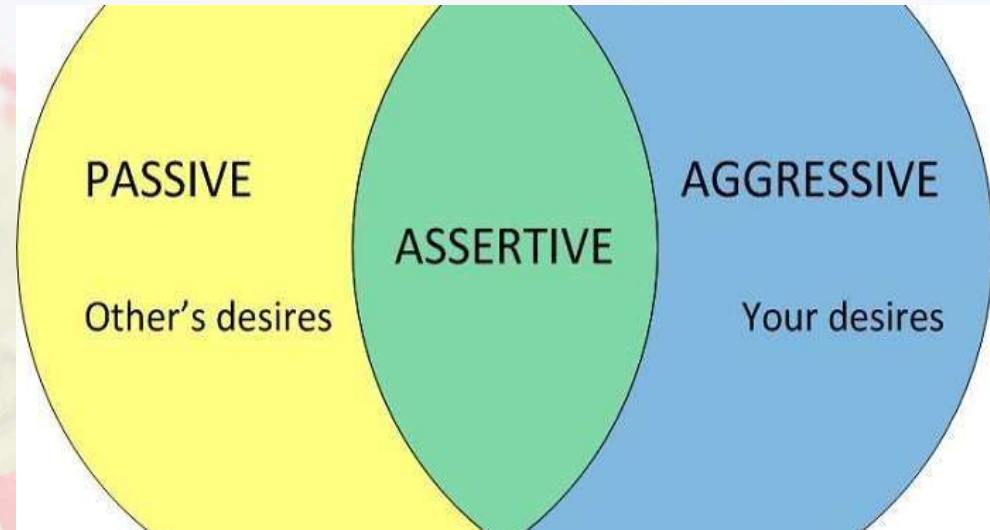
Cítím... (doplním pocit),

když/protože... (doplním okolnost).

Potřeboval/a bych... (doplním potřebu).

4. Výměna (B skládá kolíček a A radí, B si pak zapíše „já výrok“)
5. Říct si navzájem

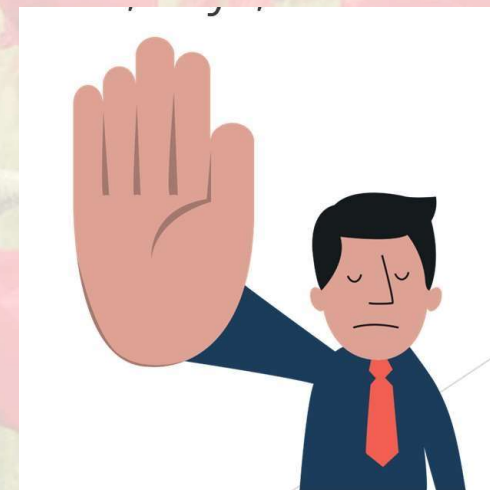
ASERTIVITA



- ▶ Asertivní NE
- ▶ Negativní aserce / Otevřené dveře
- ▶ Pokažená gramofonová deska
- ▶ Asertivní obligace

ASERTIVNÍ NE

- Říci „Ne, nechci!“. „Ne, nemám zájem!“ „Ne, to neudělám!“
- Nic nepřidávat. Vyhýbáme se odpovědi „Nemohu!“
- Raději nevysvětlovat příčiny odpovědi, když, tak stručně.
- Vyjádřit empatii a respekt.



NEGATIVNÍ ASERCE/OTEVŘENÉ DVEŘE

- ▶ souhlas s kritikou skutečnosti, aniž bychom se omlouvali nebo vysvětlovali
- ▶ bez ohledu na to, zda je kritika vhodně podaná
- ▶ posouzení vlastního chování bez obrany, úzkosti či popírání chyby
- ▶ redukuje zlost a agresivitu kritika
- ▶ učí nás přijímat chyby a omyly
- ▶ např.

A: „Směješ se jako idiot.“

B: „Máš pravdu, že moje reakce mohla někomu připadat přehnaná.“



POKAŽENÁ GRAMOFONOVÁ DESKA

- ▶ učí vytrvalosti v prosazování svého, bez nutnosti připravených argumentů nebo pocitu zlosti
- ▶ Umožňuje ignorovat manipulativní a argumentativní léčky a trvat při tom na svém

1. Ujasnit si svoje právo nebo nárok
2. Udržovat oční kontakt
3. Klidně a stručně mechanicky opakovat znovu a znovu svůj názor nebo rozhodnutí
 1. Komunikační partner má v zásobě jen několik „ne“
 2. Ignorovat pokusy o zlákáni na postranní témata
 3. Nebrat ohled na otázky „Proč?“
 4. Nejsou nutné žádné argumenty, vysvětlení ani omluvy



ASERTIVNÍ OBLIGACE

- ▶ směřuje ke kompromisu a dohodě
- ▶ dobré se nejprve zamyslet - nebojte si klidně říct i o čas na rozmyšlenou (co chci, vlastní i partnerova práva, důsledky řešení)

- | | |
|---------------------|-------------------------------|
| 1. Asertivní reakce | Ne, neodvezu tě tam. |
| 2. Sdělení pocitů | Tvoje žádost mě zaskočila |
| 3. Vysvětlení | Dnes mám zápas |
| 4. Empatie | Chápu, že to potřebuješ |
| 5. Kompromis | Mohl bych tě tam odvést zítra |





1.

A: Snaží se prodat kolíček
B: Asertivní ne

Tipy: Ne, nechci, dokola, nevysvětlovat, chápu..ale ne, díky

2.

A: Kritizuje B
výtvor - kolíček
B: Otevřené dveře



Tipy: Máš pravdu, že...(pojmenovat, co je pravda), přeformulovat, ignorovat, co je mimo.

3.

A: Chce po B, aby zůstal/a přesčas, aby opravil/a kolíček.
B: Má koupené lístky do divadla. Ohraná deska



Tipy: Rozumím, že...ale dnes potřebuji odejít zavčas (pořád dokola), neargumentovat, neodpovídat na další otázky, vracet se k větě

4.

A: Chce po B, aby spolu jeli koupit nový kolíček.
B: Nemůže, má odpoledne zápas.



Tipy: 1. promiň, nejde to; 2. zaskočilo mě to 3. vysvětlení, proč nemůžu 4. chápu, že... 5. hledání/nabídnutí kompromisu



I STATEMENTS

A Simple Tool to Help Kids and Parents Be Heard

I FEEL



BECAUSE _____ HAPPENED (NAME THE SITUATION)

I NEED



How Are You Feeling Today?

What color is your feeling?

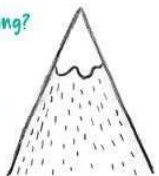


Where do you feel this color in your body?



How BIG is your feeling?

Does it feel as BIG as a mountain?



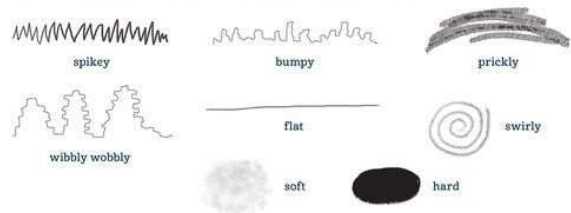
Or does it feel middle-sized ... like the size of a chair?



Or as small as a button?



If you could touch your feeling, how might it feel?



What else would you like to say about your feeling?



www.a2publishing.info

For empowering children's health and life resources go to www.a2publishing.info

© 2014 Publishing by A2 Publishing. All rights reserved. No part of this publication may be reproduced without permission.



1. Ask for a break
2. Set the timer
3. You can :



4. Return to the group



"I" STATEMENT



GoodTherapy.org®

Passive

- ♦ You hide
- ♦ You feel you have no control.
- ♦ You're not expressing your needs.
- ♦ You avoid problems.
- ♦ A lack of eye contact

Assertive

- ♦ You inform
- ♦ You're in control of yourself.
- ♦ You respect your and others' needs.
- ♦ You are calm but firm.
- ♦ A steady eye contact

Aggressive

- ♦ You attack
- ♦ You want to control others.
- ♦ You focus on your own needs only.
- ♦ You're rude or bossy.
- ♦ Eye rolling

JÁ VÝROK

Řeknu nebo napíšu okomentování konkrétního momentu:

- Cítím (doplním pocit), když/protože (doplním okolnost).
Potřeboval/a bych (doplním potřebu).

4. CÍTÍM, PROTOŽE/KDYŽ, POTŘEBOVAL/A BYCH

Datum	Cítím..., protože/když...,potřeboval/a bych...	Poznámky:

Co mi sedělo:

Co mi moc nesesedělo:

Co si беру do dalšího života:

ZDROJE



Zdroje obrázků

<https://www.pexels.com/>

<https://pixabay.com/>

<https://www.freeimages.com/>

<https://cz.pinterest.com/pin/68743724208/>

<https://cz.pinterest.com/pin/220183869273849703/>

<https://cz.pinterest.com/pin/335518241003330510/>

<https://cz.pinterest.com/pin/60939401200414276/>

<https://www.greatmanagers.com.au/how-to-say-no-assertive-2/>

https://www.123rf.com/stock-photo/door_cartoon.html

https://www.freepik.com/premium-vector/vintage-turntable-music-player-vinyl-records-retro-music-concept-hand-drawn-colorful-vector-illustration-isolated-white-background-modern-trendy-flat-cartoon-style_26253038.htm

<https://www.dreamstime.com/illustration/compromise.html>