

Strukturace přípravy na hodinu výchovy ke zdraví

Téma hodiny: Asertivita

Vypracovala: Michaela Mičánková

Pro třídu: 8

Místo realizace: běžná třída

Časová dotace: 45 minut

Forma výuky:

normativní hledisko: hodina základního typu

sociální hledisko: hromadná frontální, skupinová práce

Prostředky výuky: prezentace ppt, pracovní list

Zařazení do výuky dle RVP

Vzdělávací oblast – Člověk a zdraví

Vzdělávací obor – Výchova ke zdraví

Tematický celek – Osobnostní a sociální rozvoj

Průřezové téma – Osobnostní a sociální výchova

A) VVC:

Žák definuje pojem asertivní chování

Žák vlastními slovy vysvětlí rozdíly mezi třemi typy chování (agresivní, pasivní a asertivní).

Žák popíše dvě asertivní techniky.

Žák navrhne asertivní řešení dané situace (např. předbíhaní ve frontě).

B) ANALÝZA UČIVA

1. Pojmy:

opěrné pojmy (chování, agresivní chování, pasivní chování, právo)

nové pojmy (asertivita, asertivní techniky, sebeprosazení)

2. Návyky: používání asertivních technik v běžném životě

3. Mezipředmětové vztahy:

vertikální vztahy: VkZ (Vztahy mezi lidmi a formy soužití)

horizontální vztahy: VkZ – výchova k občanství (Člověk ve společnosti)

VkZ – český jazyk (správnost psaní slova asertivita)

4. Praktický dopad:

Žák si osvojí asertivní techniky.

5. Klíčové kompetence:

Kompetence k učení

- operuje s obecně užívanými termíny
- žák poznává smysl a cíl učení
- vyhledává a třídí informace a na základě jejich pochopení, propojení a systematizace je efektivně využívá v procesu učení, tvůrčích činnostech a praktickém životě

Kompetence k řešení problémů

- vnímá nejrůznější problémové situace ve škole i mimo ni, rozpozná a pochopí problém, přemýšlí o nesrovnalostech a jejich příčinách, promyslí a naplánuje způsob řešení problémů a využívá k tomu vlastního úsudku a zkušeností
- žák samostatně řeší problémy; volí vhodné způsoby řešení
- kriticky myslí, činí uvážlivá rozhodnutí, je schopen je obhájit, uvědomuje si zodpovědnost za svá rozhodnutí a výsledky svých činů zhodnotí

Kompetence komunikativní

- žák formuluje a vyjadřuje své myšlenky a názory, vyjadřuje se výstižně, souvisle a kultivovaně v ústním projevu
- žák naslouchá promluvám druhých lidí, účinně se zapojuje do diskuse, obhajuje svůj názor
- rozumí různým typům textů a záznamů, obrazových materiálů, běžně užívaných gest, zvuků a jiných informačních a komunikačních prostředků, přemýšlí o nich, reaguje na ně a tvořivě je využívá ke svému rozvoji a k aktivnímu zapojení se do společenského dění
- žák využívá získané komunikativní dovednosti k vytváření vztahů potřebných k plnohodnotnému soužití a kvalitní spolupráci s ostatními lidmi

Kompetence sociální a personální

- Žák účinně spolupracuje ve skupině
- žák se podílí na utváření příjemné atmosféry v týmu, na základě ohleduplnosti a úcty při jednání s druhými lidmi přispívá k upevnování dobrých mezilidských vztahů, v případě potřeby poskytne pomoc nebo o ni požádá
- žák přispívá k diskusi celé třídy, chápe potřebu efektivně spolupracovat s druhými při řešení daného úkolu, oceňuje zkušenosti druhých lidí, respektuje různá hlediska a čerpá poučení z toho, co si druzí lidé myslí, říkají a dělají

- vytváří si pozitivní představu o sobě samém, která podporuje jeho sebedůvěru a samostatný rozvoj

Kompetence občanské

- respektuje přesvědčení druhých lidí, váží si jejich vnitřních hodnot, je schopen vcítit se do situací ostatních lidí, odmítá útlak a hrubé zacházení, uvědomuje si povinnost postavit se proti fyzickému i psychickému násilí

Kompetence pracovní

- žák dodržuje vymezená pravidla plní, povinnosti a závazky

Fáze	Podrobný popis aktivity učitele	Podrobný popis aktivity žáků	Metoda	Forma Organizace výuky	Čas	Poznámky pomůcky
Úvod: Motivace	Pozdrav se žáky, zápis do třídní knihy Otázka: Slyšeli jste někdy o asertivitě? Myslíte si, že je asertivita důležitá pro náš život?	Sedí, nahlašují, kdo chybí Odpovídají na otázky	Rozhovor Rozhovor motivační	Hromadná frontální	4 min	
Hlavní část: Expozice	Výklad pomocí ppt prezentace (příloha č. 1), představení 3 způsobů chování (agresivní, pasivní a asertivní) Učitel čte charakteristiky 3 typů chování z prezentace, vyvolává žáky, kteří tyto charakteristiky přiřazují ke způsobům chování Seznamuje žáky s pravidly komunikace a s dvěma asertivními technikami	Sedí, poslouchají učitele Hlásí se, přiřazují charakteristiky Sedí, poslouchají učitele	projekce statická výklad vysvětlování rozhovor vyvozovací vysvětlování	Hromadná frontální	10 min 2 min 5 min	ppt prezentace
Fixace:	Spuštění videa (využití asertivní techniky na pracovišti) – odkaz příloha č. 2 Otázka pro žáky: V čem jste vyzorovali asertivní jednání? Rozdání pracovních listů: (testů) – asertivní jednání, vysvětluje práci s testem (příloha č. 3) Vyvolá 2 dobrovolníky, kteří zahrají scénku na téma: (přeběhnutí ve frontě v obchodě, vlas v jídle v restauraci apod.)	Sedí, sledují video Hlásí se, odpovídají na otázku. Vyplňují test asertivního jednání – orientačně zjišťují úroveň svého asertivního jednání 2 žáci hrají scénky na dané téma, snaží se o asertivní reakci Zbytek třídy sleduje scénku	Projekce dynamická Rozhovor upevňovací Práce s pracovním listem předvádění	Samostatná práce Skupinová	5 min 1 min 5 min 12 min	PL
Závěr	Zhodnocení práce žáků, poděkování za pozornost, smazání tabule, vyzvání třídy k úklidu	Poslouchají, uklízí třídu	výklad	Hromadná frontální	1 min	

Motivace:

- Sdělení tématu hodiny žákům.
- Otázky: Slyšeli jste někdy o asertivitě? Myslíte si, že je asertivita důležitá pro náš život?

Expozice:

- Výklad pomocí prezentace, vysvětlení 3 způsobů chování.
- Přiřazování různých charakteristik k těmto typům – vyvolávání žáků
- Seznámení žáků s pravidly komunikace a s dvěma asertivními technikami
- Spuštění videa (využití asertivní techniky na pracovišti), otázka: V čem jste vyzorovali asertivní jednání?

Fixace:

- Práce s pracovním listem: test asertivního jednání
- Hraní scének ve dvojici – využití asertivních technik

Závěr:

- Zhodnocení hodiny a práce žáků

Vlastní příprava na hodinu:

Asertivita je jednou z nejdůležitějších dovedností z oblasti komunikace. Je považována za zlatou střední cestu mezi agresivním a pasivním chováním.

Pasivní člověk ustupuje ostatním. Zdá se být nejistý a stále se za něco omlouvá. Typické je pro něj to, že se vyhýbá výměně názorů. Zaujímají roli tzv. oběti a přizpůsobují se silnějším. Jedinec není schopen se prosadit a jasně sdělit svá přání.

Agresivní člověk je naopak stále připraven k útoku a tím zraňuje druhé. Často je také ponižuje. Prosazuje se bez ohledu na ostatní a neumí si přiznat vlastní chybu. Není mu cizí ani ponižování, zastrašování, skákání do řeči a urážení druhých. Role, kterou tito lidé zaujímají, jsou role tzv. diktátora. K agresivnímu chování patří nejen hrubá slova a hlasitost, ale také ironie a znehodnocování.

Asertivita znamená zdravé, přiměřené sebeprosazující chování. Toto chování vede ke zvýšení sebevědomí. Je to chování, při kterém je člověk schopen říci ne a nemá u toho pocit viny. Jedná se o umění rozhodovat se sám za sebe a nést za svá rozhodnutí odpovědnost. Asertivní člověk má dovednost prosadit svá práva a zároveň respektuje práva druhého člověka. Úkolem asertivity je mimo jiné rozpoznat a zastavit manipulativní chování.

Existuje 10 základních asertivních práv:

- Mám právo posuzovat své vlastní chování, myšlenky a emoce a být si za ně a jejich důsledky sám zodpovědný.
- Mám právo nenabízet žádné výmluvy, vysvětlení ani omluvy svého chování.
- Mám právo posoudit, zda a nakolik jsem odpovědný za řešení problémů druhých lidí.
- Mám právo změnit svůj názor.
- Mám právo dělat chyby a být za ně odpovědný.
- Mám právo říct: „Já nevím“.
- Mám právo být nezávislý na dobré vůli ostatních.
- Mám právo na nelogická rozhodnutí.
- Mám právo říct: „Já ti nerozumím“.
- Mám právo říct: „Je mi to jedno“.

Asertivní techniky

Zaseknutá gramofonová deska: Principem této základní asertivní techniky je klidné a vytrvalé opakování vlastního nároku, myšlenky či názoru, dokud se nevyčerpá odpor druhé strany.

Otevřené dveře: Tato metoda je založena na tom, že nejprve druhou stranu pochválíme a souhlasíme s ním. Teprve pak vyjádříme svůj názor. Umožňuje nám přijímat kritiku klidně, bez úzkosti či obrany a zároveň neposkytuje kritikovi žádné posílení. Např. *„Ano mohlo by to být takto, ale já si myslím...“*

Přílohy

Příloha 1: Prezentace ppt

Příloha 2: odkaz na video

Příloha 3: asertivní jednání – test

Literatura

PRAŠKO, J., PRAŠKOVÁ H. *Asertivitou proti stresu*. Praha: Grada, 2007. Psychologie pro každého. ISBN 9788024716978.



Agresivní chování

- ❖ Vyhrožování, zastrašování, skákání do řeči, kritika, urážky
- ❖ Prosazování se na úkor ostatních
- ❖ Srážení sebedůvěry, hlasité projevy



Pasivní chování

- ❖ Neschopnost se adekvátně prosadit a jasně sdělit svá přání
- ❖ Jedinec se omlouvá, není sebejistý, neříká své názory




Asertivní chování



- ❖ Asertivita se do češtiny nejčastěji překládá jako **sebeprosazení**
- ❖ Umění **rozhodovat se sám za sebe** a nést za svá rozhodnutí odpovědnost
- ❖ Dovednost **prosadit svá práva** a zároveň respektovat **práva druhého člověka**
- ❖ Úkolem asertivity je mimo jiné rozpoznat a zastavit **manipulativní chování**

Agresivní? Pasivní? Asertivní?

- | | |
|-----------------------------|------------------------------------|
| ❖ ustupuje ostatním | ❖ role „oběti“ |
| ❖ sebevědomý | ❖ přizná chybu |
| ❖ používá hrubá slova | ❖ obviňuje ostatní |
| ❖ bývá využíván | ❖ vyrovnaný |
| ❖ respektuje sebe i druhého | ❖ zraňuje druhé |
| ❖ nátlak | ❖ prosazuje se bez ohledu na druhé |
| ❖ klidný | ❖ omlouvá se za chybu |
| ❖ nedokáže se prosadit | ❖ nedbá na práva druhých |
| ❖ ví, co chce | ❖ „diktátor“ |
| ❖ nízké sebevědomí | |



Máme právo...

- ❖ sami posuzovat své chování, myšlenky a emoce a nést za odpovědnost
- ❖ neposkytovat výmluvy a vysvětlení za vlastní chování
- ❖ na vlastní posouzení odpovědnosti za řešení potíží druhých
- ❖ změnit názor
- ❖ dělat chyby
- ❖ říct „nevím“
- ❖ být nezávislý na dobré vůli ostatních
- ❖ dělat nelogická rozhodnutí
- ❖ říct "nerozumím"
- ❖ říct "je mi to jedno"



Asertivní techniky

- ❖ „**zaseknutá deska**“ – pořád dokola, v klidu, s rozvahou a klidným hlasem opakuji svou myšlenku, názor.
- ❖ „**otevřené dveře**“ – nejprve člověka pochválíš, souhlasíš s ním, pak si teprve řekneš svoje. „Ano mohlo by to být takto, ale já si myslím...“



- ❖ PRAŠKO, J., PRAŠKOVÁ H. *Asertivitou proti stresu*. Praha: Grada, 2007. Psychologie pro každého. ISBN 9788024716978.
- ❖ <https://www.golfinfo.cz/jak-hrat-golf/jak-porazit-strach>
- ❖ <http://konfucius.cz/produkt/reseni-konfliktnich-situaci-asertivita/>

Příloha č. 2 – odkaz na video

<https://www.youtube.com/watch?v=QCAJyRGgWyo>

Lekce
13



ASERTIVNÍ JEDNÁNÍ – TEST

1. Jsi schopen zahájit rozhovor s kterýmkoliv člověkem?	<input type="checkbox"/> Ano	<input type="checkbox"/> Spíše ano	<input type="checkbox"/> Spíše ne	<input type="checkbox"/> Ne
2. Působí ti potíže udržovat rozhovor se spolužáky nebo známými?	<input type="checkbox"/> Ano	<input type="checkbox"/> Spíše ano	<input type="checkbox"/> Spíše ne	<input type="checkbox"/> Ne
3. Působí ti potíže udržovat zrakový kontakt s člověkem, se kterým rozmlouváš?	<input type="checkbox"/> Ano	<input type="checkbox"/> Spíše ano	<input type="checkbox"/> Spíše ne	<input type="checkbox"/> Ne
4. Víš, jak se máš zachovat, když tě někdo chválí?	<input type="checkbox"/> Ano	<input type="checkbox"/> Spíše ano	<input type="checkbox"/> Spíše ne	<input type="checkbox"/> Ne
5. Umiš pochválit své známé, přátele nebo členy vaší rodiny?	<input type="checkbox"/> Ano	<input type="checkbox"/> Spíše ano	<input type="checkbox"/> Spíše ne	<input type="checkbox"/> Ne
6. Máš obtíže s kritizováním svých známých, přátel nebo členů vaší rodiny?	<input type="checkbox"/> Ano	<input type="checkbox"/> Spíše ano	<input type="checkbox"/> Spíše ne	<input type="checkbox"/> Ne
7. Umiš požádat své známé, přátele či příbuzné o službu nebo o pomoc?	<input type="checkbox"/> Ano	<input type="checkbox"/> Spíše ano	<input type="checkbox"/> Spíše ne	<input type="checkbox"/> Ne
8. Umiš být otevřený a jednoznačný při vyjadřování svých pocitů navenek?	<input type="checkbox"/> Ano	<input type="checkbox"/> Spíše ano	<input type="checkbox"/> Spíše ne	<input type="checkbox"/> Ne
9. Jsi při hrách bezprostřední, zapojuješ se dobrovolně?	<input type="checkbox"/> Ano	<input type="checkbox"/> Spíše ano	<input type="checkbox"/> Spíše ne	<input type="checkbox"/> Ne
10. Snažíš se vyhnout určitým lidem nebo situacím z obavy před potížemi?	<input type="checkbox"/> Ano	<input type="checkbox"/> Spíše ano	<input type="checkbox"/> Spíše ne	<input type="checkbox"/> Ne
11. Umiš se o své vnitřní pocity podělit s nějakým jiným člověkem?	<input type="checkbox"/> Ano	<input type="checkbox"/> Spíše ano	<input type="checkbox"/> Spíše ne	<input type="checkbox"/> Ne
12. Pokud máš jiný názor než někdo, koho si vážíš, sdělíš mu své stanovisko?	<input type="checkbox"/> Ano	<input type="checkbox"/> Spíše ano	<input type="checkbox"/> Spíše ne	<input type="checkbox"/> Ne
13. Máš obtíže se získáním slova v diskuzi ve větší skupině lidí?	<input type="checkbox"/> Ano	<input type="checkbox"/> Spíše ano	<input type="checkbox"/> Spíše ne	<input type="checkbox"/> Ne
14. Vadí ti, když tě někdo pozoruje při práci?	<input type="checkbox"/> Ano	<input type="checkbox"/> Spíše ano	<input type="checkbox"/> Spíše ne	<input type="checkbox"/> Ne

Vyhodnocení testu

	ano	spíše ano	spíše ne	ne
1.	3	2	1	0
2.	0	1	2	3
3.	0	1	2	3
4.	3	2	1	0
5.	3	2	1	0
6.	0	1	2	3
7.	3	2	1	0
8.	3	2	1	0
9.	3	2	1	0
10.	3	2	1	0
11.	3	2	1	0
12.	3	2	1	0
13.	0	1	2	3
14.	0	1	2	3

Hodnocení:**0–14 bodů**

Máš značné problémy v komunikaci s jinými lidmi a pravděpodobně se často dostáváš do konfliktních situací. Možná že si to neuvědomuješ nebo nejsi ochoten/ochotna si to připustit. Přemýšlej nad tím a porovnávej se sebou jednání druhých lidí, mnohemu se tak můžeš naučit.

15–28 bodů

Tvoje asertivní jednání nemá pevné „kramfleky“. Možná že se v některých situacích obáváš možných dopadů a raději volíš taktiku nátlaku nebo ústupu. Na oprávněné požadavky máš nárok, lze je prosadit, aniž druhým ublížíš. Život se skládá ze samých kompromisů.

29–42 bodů

Tvoje současné asertivní jednání je na dobré úrovni. Dovedeš obstojně asertivně jednat, nepotřebuješ už základní výcvik. Je zapotřebí v tomto způsobu jednání pokračovat a dále se v něm zdokonalovat.