

Předmět: Seminář k poradenské psychologii
Seminární práce: Asertivita v prostředí rodiny a školy
Datum: 14.5.2005
Vypracovala: Radomíra Kunová

Asertivita má široké uplatnění ve všech oblastech práce s normální, relativně neproblémovou populací. Významné místo zaujímá i v oblasti kulturně výchovné práce a pedagogicko-psychologickém poradenství. Může například přispět k lepšímu začlenění žáka do skupiny, zejména u pasivnějších jedinců, usnadňuje zaujetí adekvátních postojů k některým jevům, jako je šikanování, krytí přestupků a jiných nevhodných projevů solidarity. Některé asertivní postupy jsou použitelné v jednání učitelů se žáky a s jejich rodiči nebo naopak žáků a jejich rodičů s učiteli.

Asertivní práva:

- Mám právo sám 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 zodpovědný za řešení problémů druhých lidí.
- Mám právo změnit svůj názor.
- Mám právo dělat chyby a být za ně zodpovědný.
- Mám právo říci: „Já nevím.“
- Mám právo být nezávislý na dobré vůli druhých lidí.
- Mám právo dělat nelogická rozhodnutí.
- Mám právo říci: „Já ti nerozumím.“
- Mám právo říci: „Vidím to jinak.“
- Mám právo sám se rozhodnout, zda budu jednat asertivně, nebo ne.

Odborná, naše a zahraniční literatura při nábídku asertivních dovedností zaměřuje především na dodržování asertivního desatera, resp. jedenáctera. V pedagogické interakci, mezi dospělými a dětmi, je však vhodné rozvíjet i jejich druhou stránku. Asertivita je chápána jako respektování a uplatňování práv našich, ale současně i práv druhého člověka – jde o vzájemnou snahu o porozumění a konstruktivní komunikaci. Pro skutečně rovnocenný vztah je potřeba dodržovat i určité obecné zásady asertivního stylu komunikace a jednání vůči druhému.

Asertivní zásady:

- Učme se kontrolovat své emoce.
- Respektujme a tolerujme i osobnost druhého.
- Stručně a upřímně vyjadřujme své city.
- Snažme se vidět sebe i druhého reálně.
- Pokusme se poznat stanovisko druhého.
- Naslouchejme druhého a vyslyšme ho.
- Važme si názorů druhých a jejich přesvědčení.
- Nesnažme se zvítězit za každou cenu.
- Učme se nacházet kompromis.
- Přiznejme omyl a pokoušejme se jej napravit.
- Uvědomme si včas, co vlastně chceme.

Dovednosti asertivity jsou spolu s ostatními sociálními dovednostmi významným prostředkem rozvoje zdravě sebevědomé osobnosti mladého člověka. Měly by patřit do inventáře sociálních dovedností každého člověka. U mnohých se tam však nedostanou pouze prostými životními zkušenostmi, ale záměrným a cílevědomým předáváním. Dovednosti asertivity jsou spolu s ostatními sociálními dovednostmi důležité pro učitele, rodiče i žáky. Je možné rozvíjet je v rámci:

- a) výuky společenskovedních předmětů
- b) formou samostatných krátkodobých kursů sociálních dovedností

Rozvíjení asertivity vychází z předpokladu, že změna v chování vyvolává změny v prožívání i v uvažování. Osvojováním asertivního stylu se jedinec postupně učí, že důsledky tohoto chování nemusejí být negativní, ale naopak mohou přispívat k prosociálnímu chování nejen mezi dospělým a dítětem, ale i dospělými obecně.

Cílem tréninku asertivity je naučit jedince efektivnějšímu stylu chování. Výsledek by se měl projevit především:

- a) ve zlepšení kontaktu s druhými lidmi
- b) v prožívání sebe sama
- c) v celkové strategii chování

Nácvik asertivity lze realizovat ve dvou formách:

- a) pomocí nácvikových her s předváděním efektivního chování v dané situaci
- b) prostřednictvím série promyšlených, situačně zvolených „domácích úkolů“, které nutí jedince i k nácviku asertivního chování v reálných situacích

Pro ilustraci bych ještě na závěr uvedla několik příkladů her pro nácvik asertivního chování:

1. Hra pro vzájemné poznávání a sebeprosazování (pro nácvik dovednosti asertivní komunikace)

„Místo po mé pravici je volné“

Užití: poznání druhých a sebepoznání

Trvání: pokud jsou všichni zaujati, ne déle

Počet účastníků: 8-20

Věk: děti i dospělí

Popis hry: Všichni sedí v kruhu. Jedno místo je volné a hráč, který sedí vlevo od prázdného místa začíná. „Místo napravo ode mne je volné, chci, aby tam seděl , protože“

Hra vyžaduje svižné tempo.

Úskalí: Je třeba dbát, aby se všichni zúčastnili. Je proto vhodné, aby se zúčastnil i vedoucí, který může průběh hry do jisté míry regulovat – volit ty, kteří dosud nebyli zvoleni.

2. Nácvik empatie a důvěry v druhého

„Empatie“

(dovednosti sdělovat vnitřní pocity, vyrovnání se s kritikou a hněvem)

Užití: uvolnění, podpora vzájemné soudržnosti ve skupině, motivování ke skupinovým činnostem

Trvání: 15-20 minut

Počet účastníků: celá skupina

Věk: bez omezení

Pomůcky: papíry, psací potřeby, seznam možných výzev

Popis hry: Členové skupiny dostávají od vedoucího jednu výzvu za druhou a jejich úkolem je rychle na ně odpovědět, ale tak jak asi bude reagovat většina skupiny.

Příklady výzev: Jmenujte den v týdnu.

Napište roční období.

Uveďte finanční obnos.

Rozhodněte se pro panu či orla.

Vyberte kombinaci dvou barev.

Napište povolání atd.

Po napsání odpovědí na všechny otázky, výzvy (asi 10) následuje hodnocení. Hra se hodnotí tak, že kolik členů skupiny se shodne na jedné odpovědi, tolik bodů dostane každý z nich (když stejný den v týdnu napsalo 15 členů, tak si všichni napíší 15 bodů).

Úskalí: někteří dospívající se nedokáží vcítit do skupiny. Je třeba tuto dovednost cvičit, ale nebudeme vyzdvihovali neúspěch.

Teoretický rámec: ve hře se odráží dovednost jednotlivce reagovat na okamžité dění ve skupině.

3. Sebeprosazení, kritika, konflikt, agrese

„Ale já ano“

(k nácviku asertivního „ne“ a odmítnutí požadavku)

Užití: naučit se vyjadřovat záporné pocity

Trvání: 20 minut

Počet účastníků: celá skupina

Věk: bez omezení

Popis hry: Skupina sedí v kruhu. Jeden z hráčů zahájí hru tím, že pronese negativní tvrzení a hodí míček, který drží, dalšímu. „Vyzvaný má za úkol míček chytit a odpovědět: „Ale já ano.“

Sám pak také pronese o sobě negativní tvrzení.

Příklad: Dnes se necítím dobře.

- Ale já ano!

Před obědem nikdy nepiji.

-Ale já ano!

Nikdy se neprohližím v zrcadle.

-Ale já ano.

Otázky pro interpretaci: Jsou v příkladech uváděny banality, nebo věci, které adresát nemůže změnit?

Je možné poznat, kdy by odpovídající raději řekl „ne“?

Podle jakých projevů to skupina může poznat?

Teoretický rámec: nezvládnuté agrese a záporné pocity, které nejsou ve skupině objasněny, mohou narušit průběh skupinových činností a vedou ke ztrátě skupinového cíle.

Použitá literatura:

Vališová, A. (2002). Asertivita v prostředí rodiny a školy. Nakladatelství ISV: Praha.