

Asertivita v rodině a ve škole

Alena Vališová, vydavatelství H&H ,1998

Člověk je společenský tvor a základem jeho působení ve skupině je schopnost komunikace a dorozumění s ostatními členy společenství. Při prezentaci našeho názoru (stanoviska, postupu) mohou existovat rámcově 3 varianty chování:

- **pasivní (submisivní, ústupné) chování** : Jedinec nedokáže vyjádřit a prosadit svůj názor, při sebemenší překážce ustupuje, přejímá postupy ostatních, nedokáže se bránit proti manipulaci. Z toho plyne : nízké sebevědomí, pocit ublíženosti, nespokojenosti, nevladatelné emoce.

- **agresivní (nepřátelské, nadřazené) chování** : Jedinec prosazuje své stanovisko za každou cenu, zastrašuje, manipuluje s ostatními. Z toho plyne : Narušení vztahů s okolím, neoblíbenost.

- **asertivní (rozhodné, přímé) chování** (dle definice autorky) :

Praktický způsob komunikace a jednání, kterým člověk vyjadřuje a prosazuje otevřeně a přiměřeně své myšlenky, city, názory a postoje. Postupuje tak, aby nepřekračoval vlastní práva, ani práva ostatních lidí. Pro některé jedince tvoří významnou strategii jejich každodenního jednání.

Příklad : Situace: Zákazník si koupí v obchodě boty, na kterých později zjistí vadu (např. odřenou kůži).

Pasivní zákazník: Bojí se nepříjemností a špatného pocitu při vracení zboží, raději si boty ponechá, případně si dá boty opravit na vlastní náklady. Je nespokojený má pocit, že byl podveden.

Agresivní zákazník: Boty půjde vrátit, je nepříjemný, obviňuje obchod ze záměrného podvodu, striktně požaduje vrácení peněz namísto výměny nebo reklamace a opravy.

Asertivní zákazník: Uvědomuje si, že něco takového se může stát, ale že má právo na nápravu. Boty jde reklamovat a domluví se na způsobu nápravy.

Kdy jsme připraveni použít asertivní chování ? Hlavní je vyrovnanost naší osobnosti, musíme si uvědomovat kdo jsme, co chceme, proč něco děláme a musíme být schopni se na základě toho rozhodnout a pak být připraven nést odpovědnost za své rozhodnutí.

Důležité je rozlišovat pojmy: chci, měl bych, musím. Ke splnění našich cílů je potom důležitá naše schopnost sebeovládání a pevná vůle k dodržení svých zásad.

Soubor práv v chování a jednání:

1. Mám právo sám posuzovat své vlastní chování, myšlenky a emoce a být si za ně a jejich důsledky sám zodpovědný.
2. Mám právo nenabízet žádné výmluvy, vysvětlení ani omluvy svého chování.
3. Mám právo posoudit, zda a nakolik jsem zodpovědný za řešení problémů druhých lidí.
4. Mám právo změnit svůj názor.
5. Mám právo dělat chyby a být za ně odpovědný.
6. Mám právo říci „Já nevím“
7. Mám právo být nezávislý na dobré vůli druhých lidí.
8. Mám právo dělat nelogická rozhodnutí
9. Mám právo říci : „Já ti nerozumím“.
10. Mám právo říct: „Vidím to jinak“.
11. Mám právo sám se rozhodnout, zda budu jednat asertivně nebo ne.

Soubor zásad asertivního chování:

1. Učme se kontrolovat svoje emoce
2. Respektujme a tolerujme i osobnost druhého.
3. Stručně a upřímně vyjadřujme své pocity.
4. Snažme se vidět sebe i druhého reálně.
5. Pokusme se poznat stanovisko druhého.
6. Naslouchejme druhému a vyslyšme ho.
7. Važme si názorů druhých a jejich přesvědčení.
8. Nesnažme se zvítězit za každou cenu.
9. Učme se nacházet kompromis.
10. Přiznejme omyl a pokoušejme se ho napravit.
11. Uvědomme si včas,co vlastně chceme.

Typy asertivity :

- základní – jednoduché, přímé a nekomplikované vyjádření pocitů, postojů. („To, co děláš, mi vadí a mrzí mne to“.)
- empatická – obsahuje i vnímavost a citlivost vůči ostatním lidem. („Nedivím se, že se zlobíš. Bylo nepříjemné tady na mne tak dlouho čekat.“)
- stupňovaná – přecházíme k ní, když protějšek ignoruje naše stanoviska. („Už několikrát jsem ti říkala,že nemáš zapomínat domácí úkoly.Jsem nucena pozvat si do školy tvé rodiče“)
- konfrontativní – k jejímu užití nás vede rozpor mezi slovy a skutky partnera. („Mami, prosila jsem tě, abys mi neotevírala dopisy. Opět jsi mi ho otevřela. Můžeš mi říct proč?“)

Některé základní asertivní techniky používané v určitých situacích:

Elementární dovednosti komunikace: Jde o jednodušší komunikativní dovednosti, kdy cvičíme jasnost, otevřenost a upřímnost komunikace mezi účastníky (dovednost vyjadřovat své pocity bez agrese, ironie, podceňování osobnosti partnera, úzkosti, dovednost požádat o laskavost bez pocitů viny, či emociálního vydírání, navázání, udržení a ukončení hovoru)

- technika „volné informace“ – usnadňuje rozhovor, učí nás naslouchat a hovořit o sobě bez přehnaného ostychu.
- technika „sebeotevření“ – vyjádření svých vlastních zkušeností, „výher a proher“ .

Prosazení (odmítnutí požadavku): Podstatou dovednosti je taktika prosazení oprávněného požadavku či odmítnutí toho, co považujeme za nesprávné, nebo toho, „čeho je na nás už příliš“

- technika „asertivního ne“ – nácvik odpovědi ne na nepřijatelné požadavky bez pocitu viny. Odmítat je nutno jasně, klidně, bez afektu, ale rozhodně.

Vyrovnaní se s kritikou :

- technika „negativní aserce“ – učí souhlasit s oprávněnou kritikou, přijmat naše chyby a omyly (aniž bychom se museli omlouvat) tím, že jednoznačně souhlasíme s kritikou našich skutečných negativních kvalit. Umožňuje posouzení vlastního chování bez obrany, úzkosti či popírání chyby, přičemž zároveň redukuje zlost a agresivitu našeho kritika.

Pozitiva asertivity: - preferuje neagresivní chování

- napomáhá rozvíjet zdravé sebevědomí, zvyšuje sebeúctu a seberepekt
- projasňuje mezilidské vztahy, jejich otevřenost, srozumitelnost a přímost
- vytváří atmosféru pro spolupráci
- umožňuje předcházet a efektivně řešit konflikty
- rozvíjí samostatnost v rozhodování
- zvyšuje odpovědnost za vlastní chování
- zvyšuje tvořivost a zdravé riskování
- umožňuje být sám sebou