

Aserivita

Asertivita

- ✓ sebeprosazování, nenásilně projevené sebevědomí, troufalost
- ✓ schopnost prosazovat vlastní názor
- ✓ důležitá komunikační dovednost
- ✓ Cíl – rozpoznat a zastavit manipulativní chování

Asertivní práva

- ✓ Máme právo sami posuzovat své chování a city a být za ně odpovědni.
- ✓ Máme právo nenabízet žádné omluvy a výmluvy ospravedlňující naše chování.
- ✓ Máme právo posoudit, zda a nakolik jsme zodpovědní za řešení problémů druhých lidí.
- ✓ Máme právo změnit svůj názor.
- ✓ Máme právo říci: "Já nevím."

Asertivní práva

- ✓ Máme právo být nezávislí na dobré vůli ostatních.
- ✓ Máme právo dělat chyby, a být za ně zodpovědní.
- ✓ Máme právo dělat nelogická rozhodnutí.
- ✓ Máme právo říci: "Nerozumím."
- ✓ Máme právo říci: "Je mi to jedno."

Asertivní techniky

- ✓ **pokažená gramofonová deska**
- ✓ technika, která nás učí vytrvalosti v prosazování svého bez nutnosti připravených argumentů či pocitu zlosti
- ✓ umožňuje ignorovat manipulativní léčky a přitom trvat na svém

Příklad:

„Pojď s námi večer, zahulíme.“

„Ne, už mám jiný program.“

„Tak ho změň!“

„Ne, nechci ho měnit, protože s tvým programem nesouhlasím.“

„Ty nejsi kamarád.“

„Ne, nezlob se, kamarádi přece můžeme být pořád. Takhle se přece kamarádství neměří.“

✓ otevřené dveře

- ✓ učí nás přijímat manipulativní kritiku tak, že klidně přiznáme svému kritikovi, že v tom, co říká, může být i něco pravdy
- ✓ umožňuje nám přijímat kritiku klidně, bez úzkosti nebo bránění a zároveň neposkytuje našemu kritikovi žádné posílení

Příklad:

„Zase jsi nebyla večer doma! Zkoušela jsem ti zavolat ještě o půl jedné v noci!“

„To je pravda, mami, včera jsem se skutečně vrátila velmi pozdě.“

„Pokud takhle budeš žít i dále, můžeš onemocnět.“

„Máš asi pravdu.“

„Když se dobře nevyspíš, budeš vypadat špatně. A to přece nechceš?“

„To máš asi pravdu, na tom něco je, ale v následujících dnech se budu vracet dost pozdě; mám dohodnutých několik schůzek.“

✓ sebeotevření

- ✓ pomocí sdělování kladných i záporných aspektů naší osobnosti a chování nám tato technika usnadňuje sociální komunikaci
- ✓ umožňuje nám vyjádřit i takové věci, které dříve způsobovaly pocity viny a úzkosti

Příklad:

„Sám toho o golfu mnoho nevím, v čem vlastně spočívá?“

„Je velmi i pro mne zajímavých věcí, například golf, ale nějak si na ně nemůžu najít čas; jak vy to děláte?“

✓ **volné informace**

- ✓ technika, která učí rozpoznávat v konverzaci prvky pro našeho partnera zajímavé a důležité a současně nabízet volné (nevyžádané) informace o sobě
- ✓ snižuje plachost při rozhovoru

✓ **negativní aserce**

- ✓ technika, která nás učí přijímat naše chyby a omyly, aniž bychom se museli omlouvat
- ✓ souhlasíme s kritikou našich skutečných negativ
- ✓ umožňuje nám posouzení vlastního chování bez obrany, úzkosti nebo popírání chyb
- ✓ snižuje zlost a agresivitu našeho kritika

Příklad:

„Na Tebe není žádné spolehnutí, chodíš pozdě!

„Ano, máš pravdu, někdy chodím později... Jak jsi se dnes měl?“

„S vaším počítačovým programem nejsem spokojen.“

„Máte pravdu, mně se taky nelíbí... Zkusme se však zaměřit na jiné jeho přednosti, než je vzhled.“

✓ negativní dotazování

- ✓ technika, která vede k aktivní podpoře kritiky
- ✓ používá získané informace (jsou-li užitečné) nebo je vyčerpává (jsou-li manipulativní)
- ✓ kritik je veden k větší asertivitě a menší závislosti na manipulaci

- ✓ **selektivní ignorování**
- ✓ technika, která nám pomáhá vyrovnat se s kritikou
- ✓ na kritiku příliš nereagujeme, ale dáváme najevo, že jsme ji slyšeli (např. „Myslím, že ti rozumím“), k jádru věci se však nevyjadřujeme
- ✓ umožňuje nám vyhnout se “alergickým” reakcím a opakované obecné kritice
- ✓ vede kritizujícího k větší asertivitě

- ✓ **přijatelný kompromis**
- ✓ pokud není v sázce naše účta, je vhodné v rámci sebeprosazení nabídnout pro obě strany přijatelný kompromis