

Asertivita

Zásady

Hlavním **soudcem svých myšlenek, pocitů a chování jsem já sám.**

Já určuji, **čí názor mě zajímá.**

Mám právo **neposkytovat výmluvy**, vysvětlení, ospravedlnění.

Mám právo **posoudit, nakolik jsem odpovědný** za řešení problémů dalších lidí.

Mám právo **změnit názor.**

Mám **právo dělat chyby**, za které jsem **odpovědný.**

Mám právo říct: **ne, nechci**, já **nevím**, já ti **nerozumím**, je **mi to jedno.**

Dovednosti

Neverbální projev

Sdělování kritiky (přijímání)

Žádost o laskavost

Odmítání

Reakce na odmítnutí

Kognitivní / Verbální / Neverbální složka

Styl komunikace:

Pasivní



Agresivní

Asertivní:

Já mám hodnotu, ty máš hodnotu.

Empatie, konstruktivní komunikace, kompromis

Pasivní:

Ty jsi hodnotný, já za nic nestojím.

Obhajování se, vysvětlování, omlouvání

Manipulativní:

Mohl bys mít hodnoty, kdyby (xy).

Vzbuzení pocitu viny, kladení podmínek vztahu.

Agresivní:

Já mám hodnotu, ty jsi bezcenný.

Kritika, odsuzování, útok (poloha kritizující rodič)

Stupně asertivity

1

Cizí lidé

Či nerespektující / agresivní

Základní asertivita

Ano / Ne.
Chci / Nechci.

Přímé, stručné vyjádření potřeby, postoje nebo odmítnutí bez ospravedlňování a bez útoku.

Není potřeba děkovat a obhajovat se. Je ok něco nechtít.

2

Známí

Lidé, které vidám nebo se rozhodnu k nim být milý

Empatická asertivita

Ne + pochopení, poděkování či vysvětlení.

Vyjádření vlastního postoje při současném uznání perspektivy druhého nebo přidání stručného vysvětlení.

3

Blízcí

Lidé, se kterými chci nebo potřebuji udržovat dobré vztahy

Empatická asertivita s kontextem, sdílením

Ne + vyjádření empatie + sdílení svých emocí / pohledu na situaci, můj požadavek nebo návrh kompromisu k jednání.

Vyjádřím svůj postoj a zároveň pečuji o vztah a emoce druhého, jsem ochotný přistoupit na kompromis, pokud pro mě bude v pořádku.



Pokud v situaci s blízkým nebo známým člověkem nefunguje adekvátní strategie, vracím se ze 3 k 2 nebo rovnou k 1 (například nerespektující, manipulující nebo agresivní blízký člověk, který nereaguje na empatickou asertivitu).

***Konkrétní situace, na kterou se chci připravit (kde, kdy, s kým):**

Čeho chci dosáhnout / docílit:

Můj postoj, který mi brání někomu sdělit, že se mi na jeho chování něco nelíbí:

Vyváženější postoj:

Co by mě mohlo podpořit? Jak se nachystám?

Příprava

- Projdu si konkrétní situaci, se kterou mám problém
- Identifikuji disfunkční přesvědčení a postoje, které mi brání provést o co mi jde
- Myšlenky / přesvědčení podrobím restrukturalizaci, projdu minulé zkušenosti
- Připravím si / nacvičím si co a jak chci sdělit a jak bych rád působil
- Naplánuji kdy, kde a při jaké příležitosti budu chtít jednat

Při sdělování:

- Udržuji oční kontakt
- Mluvím jasně a srozumitelně
- Stojím zpříma
- Stručné, konkrétní, pravdivé pozorovatelné chování
- Řeším jen jednu konkrétní věc
- Nezobecňuju (jsi sobec), nepoužívám "vždycky, všechno" apod.
- Nenálepkuju
- Nepoužívám "měl bys, musíš"

V asertivitě platí pravidlo, že když někomu něco sdělujete, nejste zodpovědní za způsob, jakým si Vaše sdělení interpretuje a jak se potom cítí. Jste zodpovědní jen za způsob, jakým dotyčnému něco sdělujete.

"SCÉNÁŘ SDĚLENÍ":

- LÍBÍ SE MI, OCEŇUJI NA TOBĚ, CHÁPU, ŽE...
- ALE VADÍ MI, KDYŽ DĚLÁŠ...
- JE MI TO NEPŘÍJEMNÉ (ŠTVE MĚ TO, CÍTÍM SE...)
- POTŘEBOVAL BYCH, POTĚŠILO BY MĚ, BYLO BY FAJN, PRIMA...
- BUDE TO PRO MĚ, TEBE, NÁŠ VZTAH VÝHODNĚJŠÍ, PROTOŽE...
- CO SI O TOM MYSLÍŠ, ŠLO BY TO?

Může pomoci:

- dát si "pauzu" (vteřinu, nádech-výdech) před každou odpovědí, abychom získali prostor vrátit se k plánu
- zůstat u sebe, neútočit (na mě působí, já cítím, mě vadí)
- vracet se k tomu, co chi říci, opakovat požadavek nebo výrok (chápu, že máš takový pocit / chceš reagovat, ale rád bych dokončil co chci říct, případně opakovat znovu to samé, neustupovat, neomlouvat se, vytrvat)