



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Asertivní řešení konfliktních a stresových situací

Vzdělávací modul J

Vzdělávání pracovníků v
mateřinkách Středočeského kraje

CZ.1.07/1.3.48/02.0045

PhDr. Ivana Šmejlová

Co to je asertivita

- Forma chování, nástroj řešení konfliktů
- Agresivita, pasivita, manipulace

- **Různé definice asertivity:**

Projekt je spolufinancován z Evropského sociálního fondu a státním rozpočtem České republiky.

Agresivní chování

- Jsme-li agresivní, zasahujeme do práv a svobod druhých lidí (např. fyzické útoky, jakékoli rozkazy, ale i např. skákání do řeči). Agresivní chování není samo o sobě „špatné“. Jsou situace, kdy je naprosto na místě (např. ve chvílích krize, kdy jde o zdraví, hrozí nebezpečí z prodlení, apod.).

Pasivní chování

- Jsme-li pasivní, vzdáváme se svých práv a svobod ve prospěch druhých (např. „je mi to jedno, jak myslíš“, „já s tím zásadně nesouhlasím, ale ukecali jste mě, ať je po Vašem“, apod.). I pasivní chování je v určitých situacích na místě (např. když jsme velmi unaveni, apod.)

Manipulativní chování

- Agresivní i pasivní můžeme být otevřeně („přijď za mnou až za hodinu“ či „dělali jsme to tedy dosud lépe, než navrhuje, ale nechceme přijít o prémii, podřizujeme se“). Agresivní i pasivní chování však může být i skryté (a skrytému agresivnímu či pasivnímu chování se právě říká manipulace).

Manipulace

Skryté agresivní chování zasahuje do svobody druhých, ale jaksi skrytě (např. „slušný chlapec by se takhle nechoval“ nebo „měl by ses více učit“ – otevřeně agresivní by bylo „nemluv sprostě“ nebo „ted' se budeš místo hraní na počítači učit“). Skryté pasivní chování se vyznačuje tím, že mluvčí útočí na sebe (např. „mě už je vše jedno, já už ani jíst nemusím, stejně tu jen zabírám místo“, apod.). Cílem manipulace ať už agresivní nebo pasivní je přimět druhé k nějakému chování (které ale není otevřeně formulováno). Manipulátor vyvolává v druhých lidech pocity viny, nedostačivosti, apod. a tím zařizuje, že mu vyhoví. Manipulace je hrubý zásah do svobody druhých!

Projekt je spolufinancován z Evropského sociálního fondu a státním rozpočtem České republiky.

Asertivní postupy a techniky

- Antecedenty , konsekventy
- Asertivní práva dle PhDr. Matuly

Projekt je spolufinancován z Evropského sociálního fondu a státním rozpočtem České republiky.

Kognitivně behaviorální postup – překonávání „driverů“

- Definice driveru, re-formulace
- Navazování, budování a rozvíjení vztahů
- Uplatňování oprávněného požadavku
- Žádost o laskavost, odmítání žádosti o laskavost
- Zvládání kritiky

Zvládání kritiky:

- CHCI: Zvládat kritiku
- ↓
- MUSÍM:
- Určit, zda se jedná o kritiku:
- Reálnou
 - Reálná kritika obsahuje vždy odvolání se na „kritérium“ (včetně vlastního prožívání), na nějakou dohodu
 - Reálná kritika obsahuje popis situace (co se stalo)

Zvládání kritiky:

- Manipulativní

- Manipulativní kritika nikdy neobsahuje ani odvolávku na nějaké kritérium, ani popis toho, co se stalo a vždy nějak útočí na druhého (např. „jsi totálně nezodpovědný člověk“)

Použitá literatura:

- BREITMANOVÁ, P., HATCHOVÁ, C. *Jak říkat ne bez pocitu viny*. Praha: Columbus, 2000. 194 s. ISBN: 80-7249-083-4 (váz.)
- CAPPONI, Věra, NOVÁK, Tomáš. *Asertivně do života*. Praha: Grada Publishing, 1994. 157 s. ISBN: 80-7169-082-1 (brož.)
- HARRIS, T. A. *Já jsem OK, ty jsi OK*. Praha: Pragma, 1997. 311 s. ISBN: 80-7205-508-9 (brož.)
- FORWARDOVÁ, S., Frazierová, D. *Citové vydírání. Jak ho rozpoznat a ubránit se mu*. Praha: Motto. 1999. 191 s. ISBN: 80-7246-023-4 (brož.)
- NAZARE-Aga, I. *Nenechte sebou manipulovat*. Praha: Portál, 1999. 261 s. ISBN: 80-7178-256-4 (brož.)
- VALIŠOVÁ, A. *Asertivita v rodině a ve škole*. Praha: H + H, 1994. 152 s. ISBN: 80-85787-29-6 (brož.)
- PRAŠKO, J., PRAŠKOVÁ, H. *Asertivitou proti stresu*. Praha: Grada, 2012. ISBN: 978-80-247-1697-8

Projekt je spolufinancován z Evropského sociálního fondu a státním rozpočtem České republiky.