

Hodnocení dotazníku

A

Do sloupce A zapisujeme, jak často se událost stala za poslední měsíc:

1 = nestala se vůbec

2 = stala se 1x – 6x

3 = stala se více než 6x

B

Do sloupce B zapisujeme, jak jsme se cítili:

1 = mizerně

2 = nevalně – nic moc

3 = bylo mi to jedno

4 = celkem dobře

5 = výborně

Kvantitativní vyhodnocení

- 1) Sečtěte skóre ve sloupci A (četnost)– zapište
- 2) Sečtěte skóre ve sloupci B (příjemnost) – zapište
- 3) Sečtěte skóre ve sloupci A + B (asertivita) – zapište
- 4) Porovnejte svá skóre s následujícími čísly :

četnost 61 - 81

příjemnost 102 - 137 (průměrná asertivita)

asertivita 163 – 218

nižší hodnoty = podprůměrná míra asertivity

vyšší hodnoty = nadprůměrná asertivita

Kvalitativní hodnocení

Vyberte 5 – 10 závažných situací, splňujících 4 charakteristiky:

1. Situace je pro mě subjektivně obtížná, jen těžko se v ní prosazuji.
2. Takové situace se mi stávají pravidelně.
3. Situace se svým způsobem odlišuje od ostatních.
4. Situaci beru jako inspiraci a rozvedu ji na další situace.

Asertivní práva

- ◆ Máme právo sami posuzovat své chování, myšlenky a emoce a nést za ně a za jejich důsledky odpovědnost
- ◆ Máme právo nenabízet žádné výmluvy či omluvy ospravedlňující naše chování
- ◆ Máme právo sami posoudit, zda a nakolik jsme zodpovědní za problémy druhých
- ◆ Máme právo dělat chyby a být za ně zodpovědní
Máme právo říct: „Já nevím.“
- ◆ Máme právo být nezávislí na dobré vůli ostatních
- ◆ Máme právo změnit svůj názor
- ◆ Máme právo dělat nelogická rozhodnutí
- ◆ Máme právo říct: „Já ti nerozumím.“
- ◆ Máme právo říct: „Je mi to jedno.“
- ◆ Máme právo sami se rozhodnout, zda budeme jednat asertivní

Komunikační zlozvyky při naslouchání

Příjemce předpokládá ve sdělení skrytý význam, který tam ve skutečnosti nebyl.

„Čtení myšlenek“ – do toho, co nám druhý řekl, si vkládáme vlastní význam, bývá to něco, čeho se bojíme, co očekáváme.

- a) očekáváme, že se na nás někdo dívá svrchu, jeho odmlčení, si můžeme vysvětlit různě
- b) za pochvalou můžeme vidět něco jiného

Komunikační zlozvyky při naslouchání

„Přerušování a skákání do řeči“

Vyvolává pocit, že mu nenasloucháme, že nás jeho názor nezajímá, že chceme prosadit jen sami sebe

Komunikační zlozvyky při naslouchání

„Nereagování na sdělení“

Chybí zpětná vazba, partner má pocit, že ho ignorujeme

(neverbální a verbální přitakání)

Komunikační zlozvyky při naslouchání

„Neverbální odmítání“

Dívání se mimo řečníka

Otáčení se bokem nebo zády

Domlouváním se očima s někým jiným za jeho zády

Grimasy, podupávání, sevřené pěsti, hraní s tužkou,

dívání se na hodinky, ohlížení se po kolemjdoucích,
sevřené pěsti...

Komunikační zlozvyky při sdělování

„Nepřímé vyjadřování pocitů oklikou“

= kritizujeme něco náhradního

„Neupřímnost“ = vědomé zkreslení nebo hraní
pocitů = „*Posloucháš mě?*“ „*Jo, poslouchám.*“

„Nejasnost a nekonkrétnost sdělení“

„*Mohl bys taky někdy doma pomoci!*“ „*Život s tebou
nestojí za nic!*“ (x *Mohl bys se mnou zajít jedenkrát
za měsíc zajít do divadla?*)

Komunikační zlozvyky při sdělování

„Přehánění“ = „*Stokrát jsem tě prosila...*“

„*Vždyť tu v podstatě není co dělat.*“

„Značkování“ = idiot, hlupák, nešika, šmudla, sobec

„Nadměrné zobecňování“ = „*Stále nejseš doma.*“

„Připisování úmyslu“ = „*To potápění vymyslels jen pro sebe.*“

„Překrucování skutečnost“ = „*Nic kromě novin tě nezajímá!*“

„Nesoulad slovního a mimoslovního projevu“

„Únik od tématu“ = *Výlet? X Potřebuji dodělat garáž.*

„Přehnané emoční reakce“ (str. 115)

Dobrá komunikace komunikátor

Soulad slovního a mimoslovního

Konkrétnost a specifičnost

Otevřenost a autentičnost

Jasnost a srozumitelnost

Plynulost komunikace

Umění bez agrese vyjadřovat své kladné a
záporné pocity a požadavky

Dobrá komunikace příjemce

Naslouchat

Neskákat do řeči

Naznačit, že posloucháme

Uvědomit si své pocity, postoje, myšlenky

Neinterpretovat, co je za řečeným

Naše závazky vůči druhým

- ◆ Kontrolujme své emoce
- ◆ Respektujme a tolerujme osobní práva druhého
- ◆ Stručně a upřímně vyjadřujme své pocity
- ◆ Snažme se vidět sebe i druhého reálně
- ◆ Pokusme se poznat stanovisko druhého
- ◆ Naslouchejme druhému a vyslyšme ho
- ◆ Važme si názorů a přesvědčení druhých
- ◆ Nemějme navrch za každou cenu
- ◆ Učme se nacházet kompromis
- ◆ Přiznejme omyl, pokusme se ho napravit
- ◆ Uvědomme si včas, co vlastně chceme

Asertivní techniky

- ◆ Asertivní ne
- ◆ Pokažená gramofonová deska
- ◆ Otevřené dveře
- ◆ Negativní aserce
- ◆ Negativní dotazování
- ◆ Selektivní ignorování
- ◆ Sebeotevření
- ◆ Volné informace
- ◆ Přijetí přijatelného kompromisu

Asertivní „Ne“

Neumíme-li říkat ne, lidé nás snadno dotlačí tam, kde nás chtějí mít (manipulace). Pak děláme věci, které se nám nelíbí, potom se cítíme ukřivdění, zneužití, máme na sebe vztek.

Pokud už nemáme na vybranou a odmítneme, trpíme pocitem viny, že jsme se svého protějšku dotkli. Ovšem říci ne je lepší, než si hrát na schovávanou a vymýšlet si nejrůznější výmluvy. Samozřejmě, že musíme jednat s taktem.

Před asertivním Ne

Kognitivní rekonstrukce:

- ◆ Ujasnit si situaci (co chceme a co ne)
- ◆ Zvážit, zda je to naše definitivní rozhodnutí či zbrklá reakce
- ◆ Zvážit dopady – co je pro nás přijatelnější, výčitky z odmítnutí nebo z toho, že jsme se nechali zmanipulovat

Před asertivním Ne

Zásady:

- ◆ Ne, nechci, nemám zájem, neudělám to, nevyhovuje mi to...
- ◆ Nevysvětlovat.
- ◆ Neomlouvat se.
- ◆ Vyhýbat se odpovědi Nemohu. (Proč?)
- ◆ Vyjádřit empatii a respekt.

Pokažená gramofonová deska

Pokud s námi chce někdo manipulovat a připravuje na nás nejrůznější léčky, stačí, když klidně opakujeme to, co už jsme jednou vyslovili, aniž bychom museli hledat další argumenty. Chce to vytrvalost a zachování chladné hlavy. Představme si přeskakující jehlu na gramofonové desce a půjde to snadněji.

Otevřené dveře

Klidně přiznejme svému kritikovi, že na tom, co říká, může být zrnko pravdy. (Představme si, jak se přiřítíl a chce prudce otevřít dveře. My ho předejdeme. Vidíte, jak proběhl místností? Je překvapen. Vzali jsme mu vítr z plachet.) Tato technika nám umožňuje přijímat výhrady jiných klidně, bez úzkosti, bez nutnosti se bránit.

Negativní aserce

Technika, která nás učí přijímat své chyby a omyly, aniž bychom se museli omlouvat. S kritikou souhlasíme. „Máš pravdu, to se mi nepovedlo.“

Zmírňujeme tak agresivitu kritika.

Negativní dotazování

Cílem je použít získané informace o sobě samých, abychom případně mohli se sebou něco udělat. Tím, že se ptáme, se od druhého snažíme vyzvědět co nejvíce. Někdy dokonce i to, že kritizovaná skutečnost vlastně zastírá jiný problém, třeba i dlouhodobější, který náš protějšek trápí, ale ještě se neodhodlal o něm hovořit.

Selektivní ignorování

Na manipulativní, nevěcnou či příliš obecnou kritiku nereagujeme, ale dáme jasně najevo, že jsme rozuměli.

„Myslím, že ti rozumím.“ Dál se však k věci nevyjadřujeme.

Přijatelný kompromis

Někdy je v rámci sebeprosazení a při respektování stanoviska oponenta vhodné navrhnout kompromis.

Každý o kousek ustoupíme a dohoda bude jistá. Nesmí tím však utrpět naše sebeúcta.

Sebeotevření a volné informace

Sebeotevření

- ◆ Během rozhovoru sdělujeme kladné i záporné stránky své osobnosti. Činíme tak bez pocitu viny nebo úzkosti.

Volné informace

- ◆ Podávání nevyžádaných informací snižuje plachost při zahajování rozhovoru na obou stranách.