

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 asertivně

Naše závazky vůči druhým

- ◆ 1. Kontrolujme své emoce
- ◆ 2. Respektujme a tolerujme osobní práva 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. Nemějme navrch za každou cenu
- ◆ 9. Učme se nacházet kompromis
- ◆ 10. Přiznejme omyl a pokusme se jej napravit
- ◆ 11. 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 techniky

Asertivní Ne

- ◆ Neumíme-li říkat ne, lidé nás snadno dotlačí tam, kde nás chtějí mít. Pak děláme věci, které se nám nelíbí. 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.

Asertivní techniky

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.

Asertivní techniky

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.

Asertivní techniky

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.

Asertivní techniky

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.

Asertivní techniky

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.

Asertivní techniky

- ◆ **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.

Asertivní techniky

- ◆ **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.