

# Asertivní pravidla

21. 10., AZZ, BZZ

Asertivita je komunikační styl, při kterém je uplatňováno přímé a upřímné vyjadřování vlastních názorů, negativních i pozitivních emocí, aniž by byla porušována práva ostatních lidí a naše vlastní.

# Mám právo

- samostatně posuzovat své vlastní chování, myšlenky a emoce a být za ně a jejich důsledky odpovědný

# Mám právo

- nenabízet žádné výmluvy a omluvy ospravedlňující moje názory a postoje, rozhodnutí a chování

# Mám právo

- sám posoudit, na kolik jsem zodpovědný za problémy druhých lidí

# Mám právo

- změnit svůj názor

# Mám právo

- dělat chyby a být za ně zodpovědný

# Mám právo

- říci „já nevím“



# Mám právo

- být nezávislý na dobré vůli a pochvale ostatních

# Mám právo

- dělat nelogická rozhodnutí

# Mám právo

- říci: „ Já Ti nerozumím.“

# Mám právo

- říci: „ Je mi to jedno.“

# Asertivní techniky

# 1) Pokažená gramofonová deska

technika, která vás klidným opakováním toho, co chcete, učí vytrvalosti v prosazování svého, bez nutnosti připravených argumentů nebo pocitu zlosti. Umožňuje ignorovat manipulativní a argumentativní léčky a trvat při tom na svém.

- domáháme se svých práv, prosazení svého opakováním svých požadavků-žádost o nárok
- je třeba vytrvalosti a důslednosti, nárok zopakují 3x-4x, potom sdělíme, že jde o nárokovou situaci a sdělíme následek nesplnění nároku
- nenechat diskusi odvést jinam, na citové vydírání nebo agresi protistrany nereagují-lze použít u manipulace

## 2) Otevřené dveře

Používá se u manipulativní kritiky. Svému kritikovi klidně přiznáme, že vtom, co říká, může být něco pravdy. Dovoluje nám zůstat přitom konečným soudcem sebe samého i toho, co děláme. Umožňuje nám přijímat kritiku klidně, bez úzkosti či obrany a zároveň neposkytuje kritikovi žádné posílení.

Např.: „Ty ale vypadáš...“, „Je pravda, že nemám na sobě nejnovější model, ale cítím se vněm dobře...“

### 3) Sebeotevření

- Technika usnadňující sociální komunikaci a redukující manipulaci.-  
vypovídáme o svých pocitech, vhodné použít při žádosti o laskavost,  
přesvědčivý a přitom neagresivní postup. Když děláš X v situaci Y, cítím  
se Z.
- Např. „Prosím tě mami nekuř. Když máš astma a kouříš, tak mám o  
tebe strach.“



## 4) Volné informace

- Podávám o sobě volné informace. Technika nás učí hovořit o sobě bez přehnané plachosti a stydlivosti.
- Např. Mluvit o tom, co děláme rádi a neradi, jaké máme zájmy, co nás těší, co a jak plánujeme a třeba i odkud pocházíme, kde a proč bydlíme...Technika snižuje plachost při zahajování rozhovoru a usnadňuje jej oběma stranám

## 5) Negativní aserce

- Technika, která nás učí přijímat chyby a omyly (aniž bychom se museli omlouvat) tak, že jednoznačně souhlasíme s kritikou našich skutečně negativních kvalit, ať je již konstruktivní nebo agresivní.
- Umožňuje posouzení vlastního chování bez obrany, úzkosti či popírání chyby, přičemž zároveň redukuje zlost a agresivitu kritika.
- Příklad: „Máš pravdu, nemusel jsem to udělat takhle. Mohu to zkusit dělat jiným způsobem.“ „Je to moje chyba, příště to zkusím jinak.“ „Uvědomuji si, že jsem to zvorál.“
- „Taky se mi nelíbí, jak jsem to udělal.“ „Byla to ode mne hloupost, ani mně se to takhle nelíbí.“

## 6) Negativní dotazován

- Technika, která vede k aktivní podpoře kritiky, s cílem použít získané informace (jsou-li konstruktivní) nebo je vyčerpát (jsou-li manipulativní). Kritik je přitom veden k větší asertivitě a menší závislosti na manipulativních manévrech. Používáme zde podněcujících otázek typu:
    - „Co bych mohl dělat jinak?“ „Myslíš, že to je vše, co by se tomu dalo vytknout?“
- „To je všechno, co se ti na tom nelíbí?“

## 7) Selektivní ignorování

- Technika, která nám umožňuje vyrovnávat se s kritikou. Přitom na kritiku manipulativní, nevěcnou či příliš obecnou nereagujeme. Dáme však jasně najevo, že jsme slyšeli
- Např. „Myslím, že ti rozumím...“), k jádru věci se však nevyjadřujeme. Pokud kritik pokračuje konkrétně a nemanipulativně, hned navážeme věcnou komunikací. Technika nám umožňuje vyhnout se zkratkovitým „alergickým“ reakcím, zvláště na často opakované a obecné kritiky, přičemž vede i kritizujícího k větší asertivitě.