Ahoj mládež, tak aj niečo z komunikácie. Toto je téma, s ktorou ste sa stretli už asi aj minulý rok, ale pôjdeme možno trošku viac do hĺbky. Tých poznámok bude trošku viac, ale neľakajte sa, to sú len také postrehy a rady, ani to nemusíte celé prepisovať, stačí si urobiť nejaký výcuc alebo vytlačiť tie poznámky. No ale na koniec bude samozrejme nejaký testík, aby som vás mala ako oznámkovať. ☺

Termín bude do 5. júna. Test alebo otázky vypracovať ale ručne a odfotiť a poslať....však vy už viete...

**ASERTIVITA**

* Priame, primerané a úprimné vyjadrovanie vlastných myšlienok, citov a názorov bez porušovania práv iných ľudí i svojich vlastných.
* Vedieť povedať NIE, vedieť si obhájiť svoje práva a požiadavky pokojne a v pozitívnom duchu

 Opozitá (opak) k asertivite sú:

* **Agresia** – vnucovanie vlastných názorov, útočenie na druhú osobu, irónia, sarkazmus. Rozoznávame fyzickú a verbálnu agresiu. Fyzická – silou - útok, ublíženie. Verbálna – slovne - ponižovanie, urážky. Irónia – jemný, zastretý výsmech, posmech. Sarkazmus – uštipačný, bezohľadný výsmech. ( príklad. irónia je, keď ochrancu prírody zavalí strom. Sarkazmus je, keď sa niekto spýta: „ Zavalil ho strom?“ a druhý odpovie: „ Nie, púpava..“). Ale správne s humorom použitá irónia alebo sarkazmus medzi kamarátmi nie je vždy prejavom agresie..
* **Pasívne alebo submisívne správanie** - je to také poddajné správanie, keď ľudia hovoria ÁNO, aj keď myslia NIE, vzdajú sa svojich práv, nechajú sebou manipulovať. Boja sa otvoriť ústa, keď je treba. Majú strach z toho, že keď vyslovia svoj názor, nápad, námietku alebo požiadavku, tak ich okolie za to odsúdi.
* **Manipulátor** – je zákerný v tom, že na prvý pohľad nemusí byť jasné, o čo v skutočnosti ide. Ide o také formulácie, ktoré zastierajú pravé, skutočné ciele a motívy. Takýto človek sa snaží dotlačiť nás k tomu, čo chce. Obľúbený trik – robiť „ obeť“. Existuje viacero typov manipulátorov: diktátor – vždy platí len jeho názor, chudák – hovorí o sebe ako o menejcennom a hendikepovanom človeku, ktorý by všetko rád urobil, ale nemá na to silu, grobian – obrovská istota, že je najmúdrejší na svete, obetavý – hovorí, že nechce nič pre seba, že koná len v prospech iných, ale na 1. mieste je názor jeho!, posledný spravodlivý – považuje sa za človeka bez chýb a vo svojom okolí vyvoláva pocit viny, mafián – kto nejde s ním, ide proti nemu.

**ASERTÍVNE HODNOTY:**

1. **rešpekt k druhým ľuďom** – akceptovať druhých ľudí s ich názormi a hodnotami. Neznamená to, že automaticky ak niekoho rešpektujem, súhlasím s jeho názormi. Rešpektujeme TO, že je to ľudská bytosť, ktorá má rovnaké práva a povinnosti ako my a zároveň má svoj pohľad na svet, s ktorým my nemusíme súhlasiť. (tak ako my máme právo na svoj pohľad na vec, nezabúdať, že aj iní majú na právo mať iný pohľad a iný názor. To je dôležité rešpektovať. Každý máme za sebou iné skúsenosti, iný život, iné fungovanie rodiny a pod., ktoré nás v našich názoroch ovplyvňujú. A už sme si asi písali, že dôležité je zabudnúť na vetu: „ ja by som NIKDY takto....“, nikdy neviete, do akej situácie sa dostanete a ako veľmi vás ovplyvní..). Dôležitá je snaha o pochopenie, treba hľadať priestor na spoločnú reč, treba sa snažiť dosiahnuť tzv. win –win situáciu, keď nikto neodchádza porazený alebo ponížený.

**2**. **rovnocennosť** – moje názory a názory iných ľudí sú rovnocenné

3. **zodpovednosť** – preberáme zodpovednosť za svoje činy a prežívanie. Naše myšlienky a naše činy sú naša zodpovednosť. Nikoho neobviňujeme, že zapríčinil naše správanie.

Je veľmi dôležité si osvojiť tieto 3 hodnoty ☺

**ASERTÍVNE SPRÁVANIE:**

* Otvorene vyjadrujeme svoju myšlienku a pocity ( nebáť sa povedať, čo cítime..)
* Počúvajme, keď druhý hovorí a reagujme adekvátne, či už súhlasíme alebo nie. Nekričíme, nevysmievame sa, nie sme ironický alebo sarkastický...
* Sme schopný prebrať zodpovednosť, ale vieme aj delegovať. ( napr. dostanem v práci splniť nejakú úlohu, som za splnenie zodpovedný. Ale môžem delegovať – poveriť spolupracovníkov s nejakou časťou úloh, prejavím im tým dôveru, že to dokážu..). Ale sme zodpovedný nielen za naše činy, ale aj za to, čo komu a ako povieme. Vy už viete, že zlým slovom môžeme niekedy ublížiť viac ako napr. bitkou....
* Stane sa však, že urobíme chybu, napr. vyletí nám z úst niečo, čo sme ani nechceli povedať. Dôležité je vedieť priznať si chybu a ospravedlniť sa (niekedy veľmi ťažké, ale čím ťažšie vám to príde, tým je to pre tú druhú stranu dôležitejšie...a , v konečnom dôsledku, aj pre vás. ☺ )
* Naučme sa oceniť druhých ľudí, pochváliť ich za niečo, môže to byť aj maličkosť.. (ale len keď si to úprimne aj myslíte, ak to hovoríte, lebo sa chcete napr. niekomu zapáčiť a v skutočnosti si myslíte niečo iné, radšej si zahryznite do jazyka, tá druhá strana to môže odhaliť a dojem je v keli... ☹ )
* Naučme sa zachovať si sebakontrolu ( veľmi dôležité pri práci s ľuďmi, ľudia sú rôzni, reagujú rôzne a vás to môže niekedy vytáčať do nepríčetnosti... preto je práca s ľuďmi taká ťažká. Vy ako napr. pracovník v CK musíte byť za každých okolností milý a prívetivý a priateľský... ☺ )
* K ostatným sa správajme ako rovnocenný partner. Platí tu staré známe: „ Nad nikoho sa nepovyšuj a pred nikým sa neponižuj“.

**A na záver niekoľko rád ako správne a hlavne asertívne komunikovať:**

* Máte právo zmeniť svoj názor
* Máte právo robiť chyby a byť za ne zodpovedný ( na to nezabúdajte., že za chyby nesiete aj zodpovednosť. Tu platí staré známe „ za chyby sa platí“ )
* Nie ste povinný vysvetľovať dôvody svojho správania
* Máte právo povedať: „ ja neviem“
* Máte právo povedať: „ nerozumiem“ (veľa ľudí má problém priznať, že niečo nevedia, niečomu nerozumejú... nie je hanba to priznať a veľa ľudí vám rado a ochotne vysvetlí, čo potrebujete vedieť. Samozrejme sa najdú aj takí, čo vám to dajú „ vyžrať“, ale o tých si pomyslíte svoje...)
* Máte právo povedať „ nezaujíma ma to“
* Máte právo robiť nelogické rozhodnutia ( pre niekoho nelogické, vám to ale dáva zmysel)
* Naučte sa vyjadrovať svoje pocity. Naučte sa používať vetu: „ to sa mi páči“ alebo naopak „ toto sa mi nepáči“
* Nenoste kamennú tvár. Ak sa hneváte, tak to dajte najavo, tvárte sa nahnevane
* Nebojte sa povedať NIE, nemajte strach niečo odmietnuť
* Používajte JA, neschovávajte sa za MY
* Nielen chváľte, ak to tak cítite, ale naučte sa aj pochvaly prijímať. Nerobte okolky, nenamietajte s falošnou skromnosťou: „ to nestojí za nič...“. Prejavte radosť ☺
* Nebojte sa improvizovať a spontánne jednať. ( improvizovať – robiť niečo bez prípravy, spontánne jednať- robiť niečo intuitívne, tak ako to cítime, počúvnuť niekedy svoje srdce a nie vždy sa riadiť iba rozumom.. )
* V žiadnom prípade nevnucujte svoje názory iným, každý máme právo na svoj vlastný názor, ak keď s tým jeho nesúhlasíme, ten náš nemusí byť práve ten najlepší, napriek našej istote. Za svoj názor každý nesie svoju vlastnú zodpovednosť.)
* Nebuďte vzťahovačný ( urážlivý, precitlivený na seba, veľmi háklivý, podráždene reagujúci na všetko, čo sa týka vašej osobnosti. Vzťahovační ľudia si často privlastňujú každú kritiku, ktorá sa ich ani netýka, za svoju.... Vzťahovačnosť svedčí o tom, že máte pochybnosti sami o sebe a nemáte dobrý vzťah k samému sebe.)

 Majte sa radi presne takí akí ste. Ak nebudete mať radi sami seba, ako chcete, aby vás mali radi iní? Každý z vás je jedinečný a úžasný a svojim spôsobom krásny a keď to niekto náhodou nevidí, tak nech si trhne.... Ja sa riadim heslom: ak sa niekomu nepáčim, nech sa na mňa nedíva.. ☺

Ale na druhej strane tým nechcem povedať, že nemáte na sebe pracovať, či sa to týka telesnej stránky alebo tej duševnej. Treba sa o seba starať, športovať, vzdelávať sa, cestovať.... a byť empatický a správať sa asertívne ☺

Test

1. čo je to asertivita?

2. ktorý z opakov asertivity je podľa vás najhorší? Stretli ste sa už vo svojom živote s agresiou alebo manipuláciou? Kde a ako to prebiehalo?

3. stručne popíšte 3 asertívne hodnoty

4. ktoré z bodov asertívneho správania vám robí problém? (napíšte aspoň 2)

5. ktoré rady sú pre vás naj a budete sa snažiť podľa nich riadiť? A prečo?(aspoň 3)

6. boli pre vás témy empatia a asertivita zaujímavé? Dali vám niečo? Ak áno, čo bolo pre vás najzaujímavejšie, v čom boli pre vás prínosom?