



## Nové možnosti rozvoje vzdělávání na Technické univerzitě v Liberci

Specifický cíl A2: Rozvoj v oblasti distanční výuky, online výuky a blended learning

NPO\_TUL\_MSMT-16598/2022



# Komunikační dovednosti

PhDr. Stanislava Exnerová



Financováno  
Evropskou unií  
NextGenerationEU



Národní  
plán  
obnovy

MSMT  
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

# 50. léta 20.století

Andrew Salter a Joseph Wolpe

základem psychických a emocionálních problémů a společenského fungování některých pacientů je to, že si nejsou vědomi vlastních práv a neumějí je uplatňovat

??? Platí či neplatí, že asertivita je:

- a) schopnost vhodným způsobem vyjádřit svoje pocity a přání
- b) schopnost odradit lidi od útoku
- c) schopnost komunikovat tak, abychom mohli prosadit svoje oprávněné nároky
- d) schopnost nepohněvat si komunikační partnery
- e) schopnost zvítězit, pokud druzí nějak vzdorují
- f) možnost, jak komunikačně „porazit“ jakéhokoli manipulátora či agresora
- g) možnost, jak se prosadit, kdykoli si to přejeme

# Asertivita je

- a) schopnost vhodným způsobem vyjádřit svoje pocity a přání
- b) schopnost odradit lidi od útoku
- c) schopnost komunikovat tak, abychom mohli prosadit svoje oprávněné nároky
- d) schopnost nepohněvat si komunikační partnery
- e) schopnost zvítězit, pokud druzí nějak vzdorují
- f) možnost, jak komunikačně „porazit“ jakéhokoli manipulátora či agresora
- g) možnost, jak se prosadit, kdykoli si to přejeme

- Umět říci „ne“ může znamenat schopnost ochránit vlastní důstojnost
- Být asertivní umožňuje zbavit se některých tísnivých pocitů (jak to vysvětlím?, budou se mnou kamarádit? Apod.)



- Asertivita pomáhá odstranit nedorozumění („mám pocit, že to pro vás není tak důležité jako pro mě
- Asertivita je pomocníkem při obraně před manipulátory!

# Manipulace

Už vám také říkali, že:

- **Vy jste taková hodná, přece byste nezkoušela...**
- **Víte, jak jsou ty děti přetížené. Nemůžete ty požadavky trochu zmírnit?**
- **Každý přece ví, že znalosti nejsou všechno. Přece byste mu nezkazila budoucnost?**
- **Když ho ještě nevyzkoušíte, bude mít hrozné problémy.**
- **Já jsem se to učila celou noc!**
- **Nemohli jsme se učit, byly přece ty závody...**
- **Pane učiteli, jak dlouho už učíte?**
- **Jestli kluk neprojde, tak se budu muset poradit na školském úřadu.**


# Pasivně jednající lidé:

- Raději ustoupí.
- Nedůvěřují sami sobě.
- Nedoufají v možnost efektivní obrany.
- Raději se přizpůsobí.
- Mají obtíže vyjádřit svá přání.
- Nedovedou odmítnout.
- Nedovedou požádat o laskavost atd.
- Je pro ně obtížné prosadit se mezi ostatními.






**Přece mu  
nechcete zkazit  
život!**




**Jistě, že nechci...**

# Asertivita znamená:

- vědět co chci
- nést zodpovědnost za následky svého jednání
- nenalhávat si do vlastní kapsy
- naslouchat ušima co je skutečně řečeno
- nestydět se říci, co chci
- respektovat, že na otázku je možná odpověď kladná i záporná a vyzvání je možno splnit – neprovokovat
- být asertivní = vzdát se manipulace s druhými
- zohledňovat kontext




**Přece mu  
nechcete zkazit  
život?**



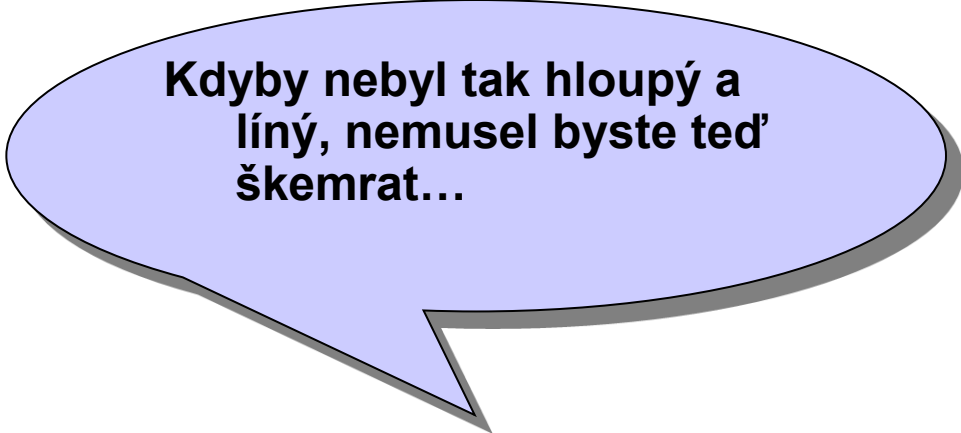
**To naštěstí není na mně.  
Jistě mu pomůže, když  
pochopí, že pravidla  
platí pro všechny  
stejně.**

# Asertivita není:

- drzost
- manipulace
- agresivita
- nezdvořilost



**Přece mu  
nechcete zkazit  
život?**



**Kdyby nebyl tak hloupý a  
líný, nemusel byste teď  
škemrat...**



# Je nutné vždycky jednat asertivně?

- a) jistě, jste-li rozumní lidé
- b) ano, máte-li potíže
- c) někdy je to vhodné, jindy ne
- d) i když je to vhodné, nemusíte
- e) je to zbytečná amerikanizace

# Je nutné vždycky jednat asertivně?

- a) jistě, jste-li rozumní lidé
- b) ano, máte-li potíže
- c) někdy je to vhodné, jindy ne
- d) i když je to vhodné, nemusíte
- e) je to zbytečná amerikanizace

## Rozlišíte jednotlivé **typy asertivity**?

základní – empatická – eskalující - konfrontativní

- To naštěstí není na mně. Jistě mu pomůže, když pochopí, že pravidla platí pro všechny stejně.
- Rozumím vašim obavám, ale chceme přece všichni, aby se naučil respektovat pravidla a neměl v životě problémy.
- Za jeho přístup nemohu nést odpovědnost. Možná byste si to chtěl ujasnit s ředitelem školy.
- Myslíte, že je mi ta situace příjemná? Očekáváte ode mě neprofesionální přístup?



## Rozlišíte jednotlivé **typy asertivity**?

základní – empatická – eskalující - konfrontativní



- To naštěstí není na mně. Jistě mu pomůže, když pochopí, že pravidla platí pro všechny stejně. (základní)
- Rozumím vašim obavám, ale chceme přece všichni, aby se naučil respektovat pravidla a neměl v životě problémy. (empatická)
- Za jeho přístup nemohu nést odpovědnost. Možná byste si to chtěl ujasnit s ředitelem školy. (eskalující)
- Očekáváte ode mě neprofesionální přístup? (konfrontativní)

DRZOST  
AGRESIVITA  
MANIPULACE  
NEZDVORILOST

- VĚDĚT, CO ČINCI
- NĚST ZODPOVĚDNOST
- NENALHÁVAT SI
- NESTYDĚT SE VYÁDRIT
- NEMANIPULOVAT

HROZÍ KONFLIKT  
NEOCHŮTA  
NA TLAK  
ÚTOK  
VL. NEJISTOTA  
MAM PRAVO

NĚKTERÍ NEROCHOPI  
URAZÍ SE?  
VYPADÁTE DIVNĚ?

NEVÝHODY

**ASERTIVITA**

KDY ANO?

RYCHLY REZ,  
OSVOBOZŇÍCI  
VĚCNOST  
JEDNOZNAČNOST

VÝHODY  
PŘEDPOKLADY

KDY NE?

KDYŽ NEČINCI  
JDE O BUZKĚ  
NEVYHOVUJE MI  
NEMAM PRAVO

SLUŠNOST  
KLID  
KOREKTNOST  
VĚCNOST

TYPY  
ESKALACE  
KONFRONTACE  
ZAKLADNI  
EMPATICKA

# Asertivita

## v pedagogické komunikaci

- Budování autority učitele závisí na:
  - Vyjadřování jeho statusu
  - Kompetentním vyučováním
  - Manažerské schopnosti
  - Účinném přístupu k nežádoucímu chování

Souvislost s asertivitou

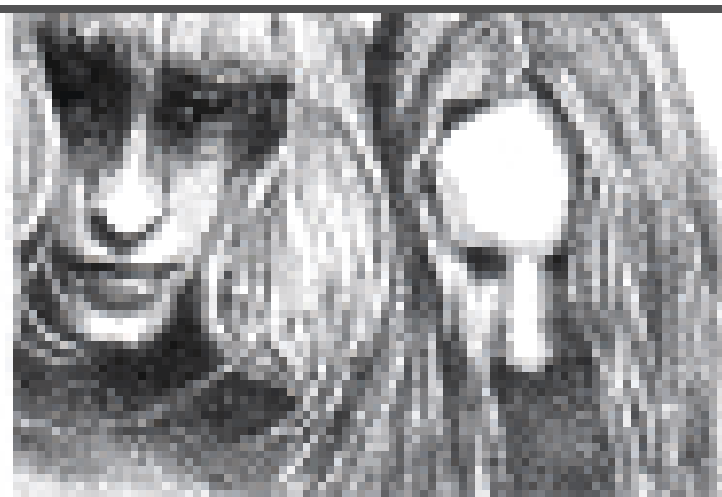
# Pozor!

- Asertivní jednání možné ze strany učitele i žáka
- Nutno respektovat specifika sociálních rolí  
+ respektovat kompetenční pravomoce

# Asertivní učitel/ka

- Jednoznačně, s jistotou, srozumitelně a jasně vyjadřuje "přání a i pocity
- Je připravena podpořit slova adekvátními činy
- Vyjadřuje žákům podporu a podílí se na příznivé emoční atmosféře

- Vhodně, přiměřeně a situačně kombinovat poziční autoritu (formální) s autoritou přirozenou (neformální)
- Využívat pozitivní zpětnou vazbu i sankční mechanismy
- Tolerance, laskavost i jistá direktivnost...



# **AŠERTIVITA**

**v rodině a  
ve škole**

Alena Valášková





# ASERTIVITA PRO MANAŽERY

# M



Dagmar  
Luhnerová

- \* jak využít pozitivu asertivní komunikace k dosažení svých cílů
- \* praktické rady, tipy a příklady



Komunikace

GRADA

# Asertivně do života

Tomáš Novák, Věra Capponi

3., aktualizované a doplněné vydání



**STOP MANIPULACI  
ROZDÍL MEZI AGRESIVITOU, PASIVITOU A ASERTIVITOU  
ASERTIVNÍ „LIDSKÁ PRÁVA“ A TECHNIKY  
KRITIKA = VELKÝ MANIPULÁTOR**

[www.nictrmagazin.cz](http://www.nictrmagazin.cz)





GRADA

# Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti

Ján Procházka



**M** psychologie pro každého

JAK ZAHODIT KAŽDODENNÍ NAPĚTÍ A ZAČÍT ŽÍT

JAK ZÍSKAT ODOLNOST VŮČI STRESU

RELAXACE

ASERTIVNÍ KOMUNIKACE

GRADA

# Asertivitou proti stresu

2. přepracované a doplněné vydání

Ján Procházka, Jana Procházková



**M** psychologie pro každého

KOMUNIKAČNÍ DOVEDNOSTI A NASLOUCHÁNÍ

KOMUNIKAČNÍ ZVLÁŠTNOSTI

PŘÍJÍMÁNÍ A PODÁVÁNÍ KRITIKY

ASERTIVNÍ ŘEŠENÍ KONFLIKTŮ A PROBLÉMŮ

# Asertivní práva

# Asertivní práva – naše i jejich!

- 1) Máte právo sami posuzovat  
své chování, myšlenky a  
emoce  
a nést za ně  
i za jejich důsledky  
sami  
odpovědnost.

- Nehodnotit pořád dítě, neradit,
- Respektovat jeho rozhodnutí

**Asertivní práva – znamenají  
také povinnosti!**

**2) Máte právo nenabízet  
žádné výmluvy či omluvy  
ospravedlňující vaše  
chování.**

- Nenutit dítě, aby se ze všeho zpovíдалo,
- Nechat mu soukromí,
- Trpělivě čekat, jestli se bude chtít svěřit, vysvětlit...

# Asertivní práva

**3) Máte právo sami posoudit, zda a nakolik jste odpovědní za problémy druhých lidí.**



- Zbavit se nutkání, řešit za druhé

# Asertivní práva

**4) Máte právo změnit svůj názor.**

# Asertivní práva

**5) Máte právo dělat chyby  
a být za ně odpovědni.**

- Nedenunciovat chybuujícího, chybu analyzovat věcně

# Asertivní práva

**6) Máte právo říci „já nevím“.**

# Asertivní práva

**7) Máte právo být nezávislí  
na dobré vůli ostatních.**

- Učitelé nemusejí být populární
- Nezávislost na sympatiích žáků a rodičů

# Asertivní práva

**8) Máte právo dělat  
nelogická rozhodnutí.**



# Asertivní práva

**9) Máte právo říci:**

**„Já ti nerozumím“.**

# Asertivní práva

**10) Máte právo říci:**

**„Je mi to jedno“.**

- Mám právo vidět to jinak

**Asertivita**  
**není zázračná technika**  
**pro všechny případy!**



