

## Správa o činnosti pedagogického klubu

1. Prioritná os	Vzdelávanie
2. Špecifický cieľ	1.2.1 Zvýšiť kvalitu odborného vzdelávania a prípravy reflektujúc potreby trhu práce
3. Prijímateľ	Spojená škola, Československej armády 24, 036 01 Martin
4. Názov projektu	Zvýšenie kvality odborného vzdelávania a prípravy na Spojenej škole v Martine
5. Kód projektu ITMS2014+	312011Z839
6. Názov pedagogického klubu	Komunikačné spôsobilosti
7. Dátum stretnutia pedagogického klubu	07.05.2021
8. Miesto stretnutia pedagogického klubu	Spojená škola, Martin
9. Meno koordinátora pedagogického klubu	Mgr. Denisa Bučkuliaková
10. Odkaz na webové sídlo zverejnenej správy	www.ssmt.sk

### 11. Manažérske zhrnutie:

Všetci poznáme ľudí, ktorí dokážu suverénne vyjadriť svoj postoj. A robia to bez toho, aby boli nevlúdni alebo vulgárni. Títo ľudia pôsobia sebavedomo a napokon zvyčajne dospejú k produktívnejšej spolupráci a lepším výsledkom. Za ich úspechom je **asertivita**. Pod asertivitou chápeme sebaistý spôsob komunikácie a sebahpresadenia. Nevyhnutným základom asertívneho správania je **primeraná sebadôvera**. Niektorí ľudia to majú "v krvi", no dnes už vieme, že asertivita sa dá naučiť.

Slovo asertivita pochádza z latinského slova "asercio" resp. z anglického slova "to assert", čo znamená "tvrdiť, požadovať".

Autorom asertívnej komunikačnej metódy je Američan **Andrew Salter**, ktorý tento pojem použil 1-krát v roku **1949**. Učil spontánnym reakciám, primeranému vyjadreniu prianí a požiadaviek, umeniu trvať na svojich požiadavkách a tiež schopnosti povedať "nie". Zároveň však za najväčšie víťazstvo považoval kompromis, uspokojujúci všetky strany.

Človek, ktorý sa správa asertívne, je schopný sa za seba postaviť. Vyjadruje jasne **svoj názor**, svoje priania a aj to, čo si neželá. Vhodne a úprimne prezentuje svoje potreby a pocity. Robí tak nielen slovami, no aj sebavedomým postojom, výrazom tváre a jasným hlasom. Je sám sebou a stojí si za svojím názorom bez strachu z toho, čo si o ňom kto pomyslí. Nebojí sa prípadnej kritiky a nemá pocit, že musí okoliu neustále čosi dokazovať a všetko mu prispôbovať. Týmto sa tiež posilňuje jeho sebavedomie. Takýto človek sa nenechá využívať.

### **Asertivita znamená:**

1. rovnocennosť, úcta a rešpektovanie správania, myslenia a konania partnera,
2. úcta a rešpektovanie seba samého,
3. spôsob sebaapresadzovania,
4. štýl komunikácie, kde sa presadzuje:
  - otvorené vyjadrovanie názorov,
  - otvorená, úprimná komunikácia,
  - využívať dohodu a kompromisy.

U ľudí hanblivých, úzkostných a neasertívnych sa často vyskytujú problémy vo zvládaní sociálnych situácií. Pocity úzkosti z rozhovoru a sociálneho kontaktu súvisia s prežitými nezdarmi v tejto oblasti. Pritom je však existencia, uvoľnenosť a spontánnosť sociálnej komunikácie podmienkou pre rozvoj akéhokoľvek vzťahu a pre pocit životnej spokojnosti.

### **Dva hlavné nástroje asertívnej komunikácie**

#### **1. Sebaotvorenie**

V rozhovore môžeme využiť voľné informácie, ktoré bývajú súčasťou akéhokoľvek pokusu o rozhovor. Sú to spontánne oznamované informácie, ktoré neboli zvlášť vyžiadané. Týkajú sa napr. záujmov, postojov, prianí, životného štýlu, toho, čo máme radi a čo nie a pod. Z voľných informácií je možné čerpať množstvo informácií a nových námetov na rozhovor. Táto zručnosť sa nazýva **technika sebaotvorenia**.

#### **2. Spätná väzba**

Druhou podmienkou je, aby sme takto získané informácie rozvinuli v našej reakcii a neobmedzili sme sa len na "áno" a "nie". Ak tieto informácie sledujeme a reagujeme na ne, rozhovor začína mať i pre partnera zmysel, pretože je to signál, že slová, ktoré nám adresuje a majú pre neho význam, sú i pre nás zaujímavé. O našom načúvaní podávame spätnú väzbu a záujem potvrdzujeme i očným kontaktom. Táto zručnosť, nevyhnutná pre efektívnu komunikáciu sa nazýva reakcia spätnou väzbou.

### **Správať sa asertívne znamená:**

- učiť sa kontrolovať svoje emócie,
- rešpektovať a tolerovať aj osobné práva druhého,
- snažiť sa vidieť seba a iných reálne,
- pokúsiť sa spoznať stanovisko druhého,
- načúvať a snažiť sa vypočuť,
- vážiť si názory iných a ich presvedčenie,
- nesnažiť sa mať vždy „navrch“,
- učiť sa nachádzať kompromisy,
- priznať svoju chybu a pokúsiť sa ju napraviť,
- uvedomiť si včas, čo vlastne chcem,
- ujasniť si včas o čo mi ide a ako to môžem dosiahnuť.

Vedci zistili, že väčšia miera asertívnosti prispieva k **redukcii stresu**. Keď postavíme asertívneho človeka pred problémovú situáciu, zrejme ju nebude pokladať za takú veľkú hrozbu ako jeho menej asertívni kolegovia. Okrem toho zvyknú asertívni ľudia prežívať menej negatívnych emócií. Neasertívne správanie je možné zmeniť na asertívne.

**Keď začneme trénovať asertívne správanie, môžete si navyše všimnúť:**

- lepšie dosahovanie kompromisov,
- zvýšené sebavedomie,
- menej úzkosti,
- menej frustrácie,
- redukciu neužitočných aktivít,
- rešpekt ostatných,
- hlbšie uvedomenie si svojich preferencií,
- efektívnejšie dosahovanie cieľov,
- pozitívne zmeny v práci a vzťahoch.

**Základné odporúčania k asertívnemu správaniu:**

- 1) nebáť sa hovoriť o svojich pocitoch,
- 2) vyjadrovať svoje pocity aj neverbálnou formou,
- 3) nebáť sa povedať „NIE“,
- 4) neskrývať sa za „MY“, ale používať pojem „JA“,
- 5) dávať pochvalu za seba, konkrétne a včas,
- 6) nebáť sa prijať pochvalu a tešiť sa z nej.

Podmienkou **prekonania neasertívnej hanblivosti a uzavretosti** je aj dávka **odvahy** v rozhovore sa svojmu partnerovi priblížiť, "dotknúť sa ho" a tiež "odkryť i samého seba" na miestach, ktoré zasahujú do vlastného súkromia. Okrem asertívnych zručností k úspechu asertívnej sociálnej komunikácie vedie aj uplatňovanie asertívneho mimoslovného správania v týchto oblastiach: výraz tváre a mimika, pohľad a očný kontakt, reč tela, vokálne kľúče, dotyky, načasovanie reakcie, obsah a forma správy, osobná upravenosť.

## **12. Hlavné body, témy stretnutia, zhrnutie priebehu stretnutia:**

**Asertivite techniky – tréning:**

Na poslednom stretnutí si členovia klubu najskôr pozreli video o prednostiach a tréningu asertívneho správania v každodenných životných situáciach. Išlo o webinár „Manažérske komunikačné spôsobilosti“. Byť asertívnym nie je spočiatku ľahké. Na začiatku je to cesta plná premáhania. Človek to chce mnoho krát vzdať a vrátiť sa k jednoduchším formám reakcií, či už agresívnym, pasívnym alebo manipulatívnym. Asertivita je hlavne o pevnom rozhodnutí a jasnom celi, ku ktorému sa chceme priblížiť. Je to schopnosť a životný štýl zároveň, ktorý vyžaduje neustálu bdelosť a tréning.

Následne si účastníci klubu trénovali ďalšie reakcie na kritiku, ktorej sme v živote často vystavení.

### 1) Mlčanie

Tiché prikyvovanie je niekedy viac ako slová, zvlášť s chápaným pohľadom, ktorý definitívne kritizujúceho presvedčí, že nie je dôvod pokračovať v kritike, a že všetko je úplne jasné. Ide tu skôr o neverbálnu stránku a tiež o to, aby kritizujúci vypovedal, čo mal na srdci.

### 2) Negatívna asercia – skritizujeme seba

Negatívna asercia funguje podobne ako technika otvorených dverí, s tým, že tomu, kto rozráža odomknuté dvere, ešte pomôžeme, aby pridal do kroku. Namiesto súhlasenia, prenesieme vinu na seba ešte viac a skritizujeme sa.

#### Príklad:

- *Iný kolegovia pred tebou to spravili rýchlejšie.*
- *Áno, táto úloha sa mimoriadne vliekla.*
- *Dopadlo to úplne katastrofálne.*
- *Som jednoznačne na vine a zodpovedám za to.*

### 3) Negatívne opytovanie sa - prehĺbime vinu u kritizujúceho

Počas kritiky u kritizujúceho prehĺbime pocit viny a to tak, že sa spýtame "V čom ste so mnou ešte nespokojný?", "Kde ešte robím chybu?", "Sú aj iné záležitosti, kde mám nevhodný prístup?".

- *Nespravil ste to optimálne.*
- *Robím aj iné veci nevhodným spôsobom?*


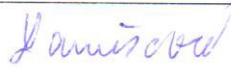
## 13. Závery a odporúčania:

Neasertívne správanie je možné zmeniť na asertívne. Takáto zmena správania vedie predovšetkým ku zvýšeniu kvality života človeka, ktorý sa pre zmenu rozhodol, ale stáva sa prínosom i pre jeho okolie. Asertivita je pre všetkých zúčastnených výhodnejšia než manipulativnosť a jej zaradenie do komunikačnej výbavy vyplýva i z priaznivej spätnej väzby.

#### Jedným z možných riešení je nasledovná postupnosť krokov:

1. pochopenie neperspektívnosti neasertívneho správania,
2. osvojenie si filozofie asertívneho správania sa,
3. dôkladný a vytrvalý nácvik situácií s uvedomením si asertívnych práv a využitím rôznych asertívnych komunikačných techník,
4. prerastanie asertivity do zautomatizovaného ľudského správania sa.

Občas je asertivita chápaná ako nástroj na tvrdé presadenie seba a vlastných cieľov. Neoprávnene sa považuje za akési synonymum bezohľadnosti a agresivity, aj keď jej skutočný význam je pozitívny. Tvorí popri agresivite a pasivite tretí spôsob medziľudského správania sa.

14. Vypracoval (meno, priezvisko)	Mgr. Barbora Kačková
15. Dátum	07.05.2021
16. Podpis	
17. Schválil (meno, priezvisko)	PhDr. Lamošová Emília
18. Dátum	07.05.2021
19. Podpis	

**Príloha:**

Prezenčná listina zo stretnutia pedagogického klubu