

# UPLATŇOVÁNÍ ASERTIVITY VE STUDENTSKÉM NEBO ŽÁKOVSKÉM KOLEKTIVU

## ÚVOD

Uplatňování asertivity ve studentském nebo žákovském kolektivu by mělo být chápáno jako uplatňování asertivity v jakékoliv jiné sociální skupině či kolektivu. Pokud však pod pojmem student či žák rozumíme osoby procházející obdobím dospívání, je vhodné si toto specifické období člověka krátce charakterizovat. Dále je důležité uvědomit si, zda budeme posuzovat komunikaci a vztahy pouze ve skupině studentů či žáků, nebo zda budeme posuzovat komunikační vazby i směrem k dospělému pedagogovi.

### **Charakteristika období dospívání**

Období dospívání je přechodnou fází mezi dětstvím a dospělostí. Trvá přibližně od 11ti do 19ti let. Neprobíhá však u všech dětí stejně rychle a rovnoměrně. Člení se na dvě, po sobě jdoucí období:

1. Puberta

Její trvání je přibližně od 11ti do 15ti let. V této době dochází k důležité biologické proměně, která se projevuje i v oblasti psychiky.

2. Adolescence

Trvá přibližně od 15ti do 19ti let. Je důležitým obdobím především z hlediska psychosociálního.

V období dospívání dochází ke změnám vztahů k rodičům, ke škole a k vrstevníkům.

### **Změna vztahu k vrstevníkům v době dospívání**

Vrstevníci se pro dospívajícího stávají neformálními autoritami, které mohou mít za určitých okolností větší vliv než dospělí. Dospívající se od vrstevníků mnohem naučí, jak v pozitivním, tak i v negativním slova smyslu. Vrstevnická skupina slouží jako:

1. Zdroj specifické zkušenosti

Tuto zkušenost nelze přejmout od dospělých. Dospívající se zde učí jiným způsobům chování než jaké si mohl doposud osvojit v rámci rodiny.

2. Základ pro porovnávání zkušeností

Dospívající si může ve skupině ověřovat zkušenosti se sebou samým tzn. může porovnávat vlastní chování a pocity s pocity a chováním vrstevníků. Dále může dospívající srovnávat svoje zkušenosti z vlastní rodiny se zkušenostmi z rodin vrstevníků. Vytváří se zde jakýsi standard, sloužící jako norma skupiny.

Příslušnost k vrstevnické skupině dospívajících se projevuje konformitou k jejím normám. Normy stanovené vrstevníky mají přednost před normami rodiny a školy. V tomto období si dospívající vytvářejí vlastní pravidla chování.

Období dospívání je rovněž charakterizováno poruchami chování, které se projevují neschopností nebo neochotou respektovat běžné normy. Příčinou takového chování mohou být vrozené dispozice, ale stejně tak i negativní vlivy prostředí. Negativní zkušenost zvyšuje riziko osvojení nežádoucích způsobů chování. Proto je vhodné ukázat dospívajícím nenásilnou a zcela praktickou formou ty normy chování, které by mu mohly pomoci osvojit si i žádoucí způsoby chování. Mezi tyto normy bezesporu patří i využití **asertivity**.

# ASERTIVITA

Zjednodušeně lze říci, že asertivita je způsob komunikace, jak si prosazovat svá práva, aniž bychom se chovali hrubě či urážlivě. Cílem je nebýt v komunikaci s lidmi ani agresivní ani pasivní.

## **Asertivita = stop manipulaci**

Jak bylo řečeno, asertivita je způsob komunikace, jak si prosazovat svá práva. Asertivní člověk mimo jiné umí jasně formulovat svá přání a myšlenky. Asertivitu si však nelze plést s **manipulací**. Velikému množství lidí je totiž tzv. proti srsti jasné a jednoznačné sdělení či požadavek. Jsou však velmi schopní v náznacích podle pořekadla „chytrému napověz ...“. Manipulace je však protipólem asertivity. Rozlišujeme tyto typy manipulátorů:

- **Diktátor:**
  - Většinou jím bývá autoritativní tatínek nebo šéf, jehož "řekl jsem" má obvykle váhu.
  - Odvolává se na autority, tradice a odkaz předků.
  - Vhodnou volbou citací dosahuje většinou svého.
- **Chudáček:**
  - Rád by učinil to či ono, ale nedostává se mu sil.
  - Prezentuje se jako člověk jehož pocity méněcennosti nejsou zdaleka neoprávněné.
  - Nepříjemné úkoly neslyší nebo je zapomene.
- **Počtář**
  - Rychle, snadno a úspěšně si spočítá, co je pro něj v danou chvíli nejvýhodnější.
  - Co chce zapomene nebo onemocní vyžaduje-li to situace.
  - To co je použitelné pro jeho cíle si pamatuje velice dobře.
- **Břečťan**
  - Stejně jako "chudáček" manipuluje ostatní svojí předstíranou závislostí na nich.
  - Jde mu o to, aby se o něj úspěšnější a silnější starali, tím na nich parazituje.
  - K jeho vlastnostem patří hypochondrie a zdůrazňování nepřízně osudu.
- **Drsňák**
  - Svě okolí prostě ukřičí.
  - Manipuluje hrubostí s nehoráznou jistotou, že on má patent na rozum.
  - Ostatní mu ustoupí, jelikož je jim nepříjemné přihlížet jeho řádění.
- **Obětavec**
  - Nejhodnější a nejlaskavější.
  - Říká, že udělá všechno pro druhé a pro sebe nechce nic až na tu či onu drobnost.
  - Obětuje se, ale chce za to daň.
- **Poslední spravedlivý**
  - Kontroluje a kritizuje své okolí.
  - Vyvolává pocit viny.
  - Podobně jako diktátor se považuje za člověka bez chyb.
- **Táta máma**
  - Ty, které si vyvolil chrání před vlivy okolí.
  - Ví, co je nejlepší pro toho či onoho a udělá to.
  - O vyvolené se stará, ale zapomněl se zeptat, zda o to stojí.
- **Mafián**
  - Jakoby říkal: „Budu tě chránit a odměňovat za tvoji loajalitu, ale musíš mi sloužit.“
  - „Nebo přinejmenším nedělej nic, co by mi mohlo ublížit.“
  - Kdo nejde se mnou, jde proti mně.

## Způsoby zvládnání konfliktů

Naši živočišní předkové měli ke zvládnutí konfliktů dva základní prostředky - boj a únik. Těmito prostředky jsme stejně dobře vybaveni i my. Avšak existuje ještě třetí možnost, kterou využíváme také - **dorozumívání podle pravidel**:

- Využívána především u vnitrodruhové komunikace.
- U zvířat se využívá např. chemická cesta - moč, trus, výměšky pachových žláz ...
- Používají se též gesta - u zvířat odkryté břicho, ...
- Nejvíce se však používají zvukové signály. U člověka tedy řeč.

Podle toho, jak se lidé staví k řešení problémů rozeznáváme:

### • Lidé agresivní

- prosazují se na úkor jiných
- ponižují a sráží sebedůvěru druhých
- snaží se vyhrát vždy a za každou cenu
- používají ironii, sarkasmus, ale i přesládlá sdělení

### • Lidé pasivní

- nedovedou jasně sdělit svá přání a potřeby
- chybí jim jistota v jednání
- konfliktům se vyhýbají
- nedokáží odolávat trikům manipulace

### • Lidé asertivní

- usilují o vzájemnou domluvu a úctu
- přesně a jasně formulují o co jim jde
- mají pozitivní postoj k druhým lidem i přiměřené sebevědomí
- nic si nenamlouvají a ze svého neúspěchu nikoho neviní
- umí přijmout kritiku (oprávněnou i neoprávněnou) a vhodně na ni reagovat

## Asertivní desatero

Základem asertivních „lidských práv“ známých jako asertivní desatero je zásada, že nikdo se mnou nemůže úspěšně manipulovat, pokud mu to sám nedovolím. **Mám právo ...:**

1. ... sám posuzovat své chování, myšlenky a emoce a nést za ně i za jejich důsledky sám zodpovědnost.
2. ... nenabízet žádné omluvy či výmluvy ospravedlňující mé chování.
3. ... sám posoudit zda a nakolik jsem zodpovědný za problémy druhých lidí.
4. ... změnit svůj názor.
5. ... dělat chyby a být za ně zodpovědný.
6. ... říci "já nevím".
7. ... být nezávislý na dobré vůli ostatních.
8. ... dělat nelogická rozhodnutí.
9. ... říci "já ti nerozumím".
10. ... říci "je mi to jedno".

## **Asertivní techniky**

Slouží účelům asertivního chování s přihlédnutím k asertivnímu desateru. Jedná se především o tyto techniky:

1. Prosazování oprávněných nároků.
2. Jak říkat „ne“ bez pocitů viny.
3. Požádání o laskavost.
4. Umění kompromisu a konsenzusu.
5. Jak asertivně kritizovat.
6. Jak asertivně chválit.
7. Společenská konverzace.
8. Jak ukončit rozhovor.
9. atd.

## **ZÁVĚR**

Tato stručná práce pouze nastínila využití asertivity ve studentském nebo žákovském kolektivu, ale nejenom v něm. Asertivita může být velikým pomocníkem pedagoga při jednání se studenty a žáky. Může být rovněž pomocníkem dospívajících studentů a žáků při komunikaci ve vrstevnické skupině, dle mého názoru zvláště v závěrečném období dospívání, kdy se dospívající student odpoutává z vázanosti na tuto skupinu a klesá u něj konformita k jejím požadavkům a stává se dospělým.