

ASERTÍVNE TECHNIKY

PHDR. ZUZANA ONDRUŠOVÁ

1. Pokazená gramofónová platňa je asertívna komunikačná technika, pri ktorej vytrvalo, pokojne (bez vzrastania neistoty, agresivity, hnevu, úzkosti,...) opakujeme, čo chceme dosiahnuť, bez nutnosti pripravených argumentov, alebo pocitu hnevu. Umožňuje ignorovať manipulatívne a argumentatívne pasce a nenechať sa odkloniť od problému.

2. Prijateľný kompromis (asertívna obligácia) je asertívna komunikačná technika, jej cieľom je v prípade konfliktu záujmov dosiahnutie konsenzu.

3. Sebaotvorenie je asertívna komunikačná technika, ktorá umožňuje uvoľniť sociálnu komunikáciu a redukovať možnú manipuláciu. Jej podstatou je otvorené a jednoznačné (nie dvojzmyselné) vyjadrovanie osobných myšlienok, pocitov, pohnútok, preferencií a hodnotení. Metóda umožňuje prejaviť prežívané citové reakcie, rozhovor sa stáva osobnejší, pričom osoba, ktorá metódu používa, rozhoduje o tom, nakoľko sa chce partnerovi "otvoriť". „*Vravíte, že ste boli v Grécku? Aj ja som tam bola. Páčilo sa Vám tam?*”

4. Otvorené dvere alebo **asertívneho súhlasu** je jedna z metód asertívneho zvládania kritiky. Predpokladom je prijatie akejkoľvek, aj čiastočne pravdivej kritiky bez snahy popierať ju, brániť sa proti nej alebo ju oplácať (ale naopak, odmietnutie súhlasu v prípade, ak tvrdenie ponizuje, alebo má zásadný význam). Vychádza z asertívneho práva "robiť chyby — a byť za ne zodpovedný" a z práva "byť sám sebe najdôležitejším sudcom". „*Vy ste mi doniesli lieky neskoro!*” – „*Áno, lieky som Vám teraz doniesla neskôr.*”

5. Negatívna asercia je asertívna komunikačná technika, ktorá umožňuje otvorené priznávanie vlastných chýb a omylov, s akceptáciou vlastnej omylnosti a bez následných nekonečných pocitov viny a ospravedlňovania sa, či hnevu. „*Máš pravdu, neurobila som to dobre, skúsím to ešte inak.*”

6. Negatívna vypytovanie sa je asertívna technika, ktorá umožňuje bližšie upresniť kritiku, či previesť všeobecne vyslovenú kritiku na konkrétnejšiu formou upresňujúcich otázok, pričom na kritiku nereagujeme obranou, odvetou a ani popieraním. Negatívna asercia je jedna z metód asertívneho zvládania kritiky. Ide o konštruktívne prijímanie konštruktívnej kritiky, no aj malý náznak irónie ju mení na útočnú provokáciu! „*Teraz si ma urazil!*” – „*Čím som ťa urazil?*” – „*Vôbec sa mi nevenuješ!*” – „*Neuvedomila som si to. Ešte niečo ťa urazilo?*”

7. Selektívne ignorovanie je asertívna komunikačná technika, ktorá umožňuje vyrovnáť sa s kritikou tak, že na manipulatívnu, nevecnú, príliš všeobecnú kritiku nereagujeme. Dávame však jasne najavo, že sme ju zaregistrovali. Umožňuje vyhnúť

sa skratovým reakciám najmä na opakovanú a všeobecnú, nekonkrétnu kritiku a vedie kritizujúceho k väčšej asertivite.

8. Voľné informácie je asertívna komunikačná technika, ktorá učí rozpoznávať v konverzácii tie prvky, ktoré sú pre partnera zaujímavé a dôležité a súčasne ponúkajú voľné - nevyžiadané informácie o sebe (aby na tieto mohol nadviazať v rozhovore partner). Znižuje hanblivosť pri začatí rozhovoru a obom partnerom uľahčuje jeho priebeh a zblížovanie sa.

9. Reakcia spätnou väzbou je základom kvalitnej a asertívnej komunikácie.

Podstatou metódy je vyjadrovanie pohnútok a pocitov. Spätná väzba na určité správanie či vyjadrenie môže byť pozitívna („Potešilo ma, že si si spomenul na moje meniny.“) a negatívna („Robí mi starosti, že nedodržiavaš slovo, ktoré si mi dala.“). Pozitívna vedie k posilňovaniu uvedeného správania, negatívna, naopak, k oslabeniu. Znižuje pravdepodobnosť, že sa dané správanie bude opakovať.

DESATORO ASERTÍVNYCH PRÁV

-

1. Máte právo sami posudzovať svoje správanie, myšlienky a city a byť za ne, aj za ich následky zodpovední.
2. Máte právo neponúknuť žiadne výhovorky, ospravedlnenia.
3. Máte právo si určiť, či a nakoľko ste zodpovední za správanie iných ľudí.
4. Máte právo zmeniť svoj názor.
5. Máte právo robiť chyby a byť za ne zodpovední.
6. Máte právo povedať "nie" a "neviem".
7. Máte právo robiť nelogické rozhodnutia.
8. Máte právo povedať: "Ja vám nerozumiem".
9. Máte právo byť nezávislí na vôli iných (nemusia vás mať radi).
10. Máte právo povedať: "Je mi to jedno".