

1. Příklady situací



Cíl: Seznámit studenty a studentky s jednotlivými styly komunikace (asertivní, agresivní a pasivně agresivní) a rozdíly mezi nimi. A pomocí příkladů běžných situací z každodenního života je nechat jednotlivé styly aplikovat. Následně společně zhodnotit jejich efektivitu a dopady.

Čas: 45 min.

Pomůcky: Prezentace/studijní podklad ke komunikačním stylům. Příklady situací.

Postup: Seznamte studenty se základními typy sociální komunikace a vysvětlete rozdíly mezi nimi. Uveďte, že pro úspěšnou komunikaci je klíčová asertivní komunikace. Uveďte, na jakých pilířích stojí a jaké asertivní techniky mají studenti a studentky k dispozici. Následně je nechte si rozdíly mezi styly „zažít“ na vlastní kůži. Mějte připravený seznam několika různých typů situací – začněte těmi běžnými a s opakovaným nácvikem můžete přidávat méně obvyklé situace. Požádejte studenty, aby se rozdělili do trojic, kde si „rozeberou“ uvedené typy reakcí a ty následně předvedou. Zakončete simulaci debatou, jak se studenti cítili, jak jednotlivé styly hodnotí, jaké jsou jejich výhody a nevýhody.

Komunikační styly:

- Existují čtyři základní komunikační styly: asertivní, agresivní, pasivní a pasivně agresivní.
- Odlišují se zejména způsobem našich reakcí v komunikaci s druhými lidmi.
- Asertivní komunikace je o vyjadřování našich potřeb a tom, kde jsou naše hranice srozumitelným, neagresivním a především oboustranně respektujícím způsobem.
- Považuje se za základ zdravých sociálních vztahů.
- Zatímco pasivní komunikační styl je neaktivní, působící v konverzaci až lhostejně a beznázorově, agresivní komunikační styl je dominantní, naopak prosazující názor, myšlenky, ... bez ohledu na druhého.
- Pasivně-agresivní styl bývá manipulativního charakteru a je velmi často postavený na sarkasmu a neupřímnosti.

Check-list asertivní komunikace (asertivní techniky):

- Jasná a jednoduchá sdělení.
- „Já“ sdělení a komunikace potřeb.
- Zdvořilé „ne“.
- „Ne“ říkáme na tvrzení, nikoliv na člověka.
- Reakce na protiřečníka, nikoliv na abstraktní „ostatní“.
- Nabízení řešení.
- Respektující slovník.
- Klidný, ale zřetelný hlas.
- Oční kontakt.
- Vzpřímený postoj.
- Kontrola emocí.
- Místo zbrklé reakce, nádech a výdech.
- Aktivní naslouchání.

Příklady situací:

- Máte před deadline odevzdání školní práce a jste pod velkým časovým tlakem a stresem. Ozve se vám kamarád, že potřebuje s něčím, o čem ví už dlouho, na poslední chvíli pomoci.
- Rodiče vás poprosí, abyste došli na nákup, vy máte ale domluvené rande.
- Se spolužákem se bavíte o současně politické situaci, ale máte zcela odlišné názory.

Tip pro pedagogy:
Pro zpestření můžete studenty a studentky vyzvat, aby vyhledali různé typy reakcí na internetu, např. z veřejného života apod. A následně je společně rozebrat.

