

Asertivní komunikace a umění argumentace jako klíč k úspěchu prosazování změny



Úvodní slovo pro pedagogy a pedagožky

Jednou z mnoha bariér zapojování mladých lidí do občanských iniciativ a angažování ve společensky důležitých tématech je i nezkušenost s prezentací vlastních názorů a asertivní komunikací. Proto je zcela klíčové, aby součástí vzdělávání a rozvoje studentů a studentek v problematice ochrany klimatu byl i rozvoj jejich prezentačních a komunikačních dovedností včetně přesvědčivé argumentace. Tyto dovednosti jako umět argumentovat, reagovat a jednat navíc uplatní i v budoucím životě, v soukromé i pracovní oblasti.

Dnešní mladá generace je vystavená víceinformačnímu chaosu a velkému množství dezinformací nejen v oblasti klimatické změny a ochrany životního prostředí. To na tuto generaci klade mnohem vyšší nároky v oblasti komunikace a argumentace změny. Zároveň je tedy proto u mladých lidí vedle komunikačních dovedností nutné rozvíjet schopnost kritického myšlení, rozpoznávání manipulace a nepravdivých či nepřesných obsahů a umění na dezinformace reagovat. Klade to ale i specifické požadavky na samotné pedagogy a pedagožky, kteří svým studentům a studentkám mohou pomoci tyto dezinformační obsahy pomoci odhalovat.

V neposlední řadě je potřeba vést mladé lidi k debatování založeném na respektu, naslouchání a asertivní, nikoliv agresivní komunikaci. Právě školní prostředí nabízí jedinečnou platformu pro pořádání debatních soutěží apod. Výchozím bodem ovšem je seznámení studentů a studentek se základními technikami asertivní komunikace. Doporučuji tomuto tématu věnovat alespoň jednu výukovou hodinu a případně požádat odborníka či odbornice o poskytnutí přednášky na toto téma.

Organizace, které se těmito oblastem věnují, jsou např. Člověk v tísni (Jeden svět na školách), Asociace debatních klubů nebo Fakescape.

Níže najdete příklady aktivit, které vám mohou pomoci výše uvedené dovednosti a schopnosti u mladých lidí pomoci rozvíjet. Výčet si neklade ambice být komplexní, jde spíše o mix osvědčených aktivit či her na procvičování sociální komunikace, asertivity a aktivního naslouchání.

Název aktivity	Typ aktivity	Informace k aktivitě	Doba trvání	Prostředí
Příklady situací	Nácvik	Styly komunikace	45 min.	Vnitřní/venkovní
Role-playing	Nácvik	Asertivita	30 min.	Vnitřní/venkovní
Pro a proti (alejová debata)	Nácvik	Argumentace	45 min.	Vnitřní/venkovní
Dokončí větu	Nácvik	Argumentace	15 min.	Vnitřní/venkovní
Nemohu nesouhlasit víc	Nácvik	Argumentace	15 min.	Vnitřní/venkovní
Speech remix	Rešerše, tvorba projevu, přednes	Rétorika	45 min.	Vnitřní
Popcornový storytelling	Vyprávění	Aktivní naslouchání	15 min.	Vnitřní/venkovní
Speed-dating debata	Nácvik	Asertivita, argumentace, aktivní naslouchání	30 min.	Vnitřní/venkovní
Oční kontakt	Nácvik, pohybová aktivita	Neverbální komunikace	15 min.	Vnitřní/venkovní



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 současnou politickou 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.



2. Role-playing



Cíl: Navazuje na předchozí aktivitu a u studentů a studentek rozvíjí empatii a asertivní techniky. Vžít se do role umožňuje vcítit se do „kůže“ někoho jiného. Cílem je naučit studenty nahlédnout určenou problematiku nebo téma z různých perspektiv a úhlů pohledu, a tím vést studenty k hledání porozumění, zároveň si začít procvičovat používání argumentů bez ohledu na osobní postoje. Jde o nácvik, kterému se také někdy říká „hrát si na d'áblova advokáta“.

Čas: 30 min.

Pomůcky: Prezentace/studijní podklad k typům asertivních technik.

Postup: Vyzvěte studenty, aby si vybavili nějakou situaci z minulosti, ve které by se rádi příště zachovali asertivněji. Poté požádejte studenty a studentky, aby se rozdělili do dvojic a vzájemně si dané situace z minulosti představili. Zeptejte se jich, jak by nyní jejich reakce vypadala za využití některé z asertivních technik. Pak je požádejte, aby danou situaci ve dvojici „sehráli“. S tím, že protistrana se pokusí být ve své roli co možná nejautentičtější. Případně studenty nechte vyzkoušet si více technik – buď ve stejné dvojici, nebo nových dvojicích. Zakončete simulaci debatou, jak se studenti cítili, jestli a jakou techniku považují za efektivní, jak se poučili z předchozích chyb apod.



3. Pro a proti (alejová debata)



Cíl: Nacvičit přesvědčivou argumentaci k dané problematice pod časovým presem.

Tuto aktivitu je možné využít pro následnou tvorbu argumentářů.

Ty studenti a studentky mohou poté využívat při advokacii daného tématu.

Čas: 45 min.

Pomůcky: Debatní otázky začínající „Měl*a bych“, např. „Měl bych přestat jezdit autem?“

Postup: Rozdělte studenty a studentky do dvou proti sobě stojících řad. Určete debatní téma, na které studenti budou přednášet své argumenty – jedna řada bude zastávat stanoviska „pro“ a druhá „proti“. Postavte se doprostřed mezi dvě řady a vyzvěte prvního studenta z řady „pro“, aby přednesl svůj argument. Pokud bude přesvědčivý, přikročte blíže k dané řadě. Pokud nebude přesvědčivý, zůstaňte na místě. Následně vyzvěte studenta z řady „proti“ a opět vyhodnoťte přesvědčivost argumentu. Takto postupujte řadou až k poslední dvojici. Vítězí ta strana, která měla v součtu přesvědčivější argumenty, tedy ta, ke které je pedagog na konci řady blíže. Následně se studenty průběh a argumentaci zhodnoťte.



Financováno
Evropskou unií

VZDĚLÁVACÍ A KULTURNÍ
CENTRUM
KLÁŠTER BROUMOV

Živá voda

4. Dokonči větu



Cíl: Nacvičit přesvědčivou a pohotovou argumentaci k dané problematice.

Tuto aktivitu je možné využít pro následnou tvorbu argumentářů. Ty studenti a studentky mohou poté využívat při advokacii daného tématu.

Čas: 15 min.

Pomůcky: Příklady nedokončených vět.

Např. „Nejlepší způsob, jak ochránit půdu před suchem je...”

„Je dobré být občansky angažovaný, protože...”

„Pokud chceme chránit Zemi, je třeba začít u sebe, protože...”

„Klimatická změna je způsobena především lidmi, protože...”

„Zdravá krajina může lépe odolávat extrémům počasí, protože...”

„Je třeba bránit půdu před erozí, protože...”

Postup: Vyzvěte studenty a studentky, aby dokončovali vaše nedokončené věty. Můžete to opět pojmout jako soutěž, můžete také studenty rozdělit do skupin a otázky jim dát předtištěné. Následně krátce zhodnoťte přesvědčivost přednesených argumentů.



Financováno
Evropskou unií

VZDĚLÁVACÍ A KULTURNÍ
CENTRUM
KLÁŠTER BROUMOV



5. Absolutně nemohu souhlasit



Cíl: Podobně jako alejová debata tato aktivita učí studenty a studentky přicházet s (proti)argumenty – tato aktivita je ovšem více zaměřená na rozvoj umění reagovat na protiřečníka a přesvědčivě protiargumentovat.

Čas: 15 min.

Pomůcky: Příklady tvrzení.

Postup: Požádejte studenty, aby se rozdělili do dvojic. Každý z dvojice přednese nějaké tvrzení typu: „Klimatická krize neexistuje.“ Nebo „Občanský aktivismus je k ničemu“. Mohou to být i méně vážná tvrzení. Ponechte studentům volnost, přesto mějte připravené příklady, pokud by sami nemohli na nic přijít. Druhý ve dvojici následně na tvrzení reaguje tím, že řekne: „Absolutně s tebou nemohu souhlasit, protože ...“ a dokončí větu vlastním argumentem. Následně krátce zhodnoťte náročnost protiargumentace vůči jednotlivým tvrzením, příp. společně hledejte přesvědčivý protiargument.



Financováno
Evropskou unií

VZDĚLÁVACÍ A KULTURNÍ
CENTRUM
KLÁŠTER BROUMOV



6. speech remix



Cíl: Seznámit studenty a studentky s historicky významnými projevy (např. Martin Luther King apod.) a příklady úspěšné rétoriky. A následně aplikovat osvědčenou strukturu a jazykové nástroje při tvorbě vlastního projevu na dané téma.

Čas: 45 min.

Pomůcky: Přístup k internetu, papír a tužka.

Postup: Seznamte studenty s nejznámějšími působivými projevy, volte i své oblíbené. Následně vyzvěte studenty, aby si tyto projevy vyhledali na internetu, případně je pro ně mějte vytištěné, zanalyzovali jejich strukturu a jazykové prostředky a pokusili se dosadit si do této struktury vlastní projev na dané téma. Nechte studenty projev přečíst a pak společně zhodnoťte, jak se jim to podařilo.

Příklad otázek a přepis projevu Martina Luthera Kinga, Jr. „Mám sen“ (1963)

- Jaký je kontext projevu M. L. Kinga?
- O čem projev je?
- Jaké je jeho hlavní sdělení?
- Jaká je struktura textu?
- Jaké jazykové prostředky (přenášení významu slov, opakování, hromadění, popř. zvláštní pořadí hlásek, slov, ... řečnické figury, odchylky od větné stavby, ...) autor používá? Např.
 - anafora - opakování slova či spojení na začátku věty, odstavce, ...
 - epifora - opakování slova či spojení na konci věty, odstavce, ...
 - metafora - přenášení významu na základě vnější podobnosti
 - apostrofa - autor se obrací jinam, než na přítomné publikum (nepřítomné publikum, neživá věc ...)
 - antonymum - protiklad
 - řečnické otázky
 - citát
 - přirovnání
 - ...
- V jaké osobě autor v textu mluví?

Jde o srozumitelnost a názornost, ale také o krásu, estetické kvality projevu: proto řečník např. hromadí synonyma, hraje si se slovy, používá výčty a několikanásobné větné členy. Pro zdůraznění nejzávažnějších myšlenek a motivů (hlavně leitmotivu, který „jako červená nit“ někdy prochází celým projevem) užívá opakování výrazu, ale také jeho variací, obměňování, parafrázování. Ke zdůraznění slouží i užívání antonym, vyjadřování protikladů, kontrastů. Své hodnotící komentáře (často značně subjektivní, expresivní) a poukazy ke svým osobním zkušenostem zapouští do projevu např. pomocí vsuvek.

(Zdroj: Český jazyk pro SŠ – Komunikace a sloh, vyd. Fraus, 2009 str. 97)



Financováno
Evropskou unií



6. speech remix (pokračování)



Five score years ago, a great American, in whose symbolic shadow we stand today, signed the Emancipation Proclamation. This momentous decree came as a great beacon light of hope to millions of Negro slaves who had been seared in the flames of withering injustice. It came as a joyous daybreak to end the long night of their captivity.

But 100 years later, the Negro still is not free. One hundred years later, the life of the Negro is still sadly crippled by the manacles of segregation and the chains of discrimination. One hundred years later, the Negro lives on a lonely island of poverty in the midst of a vast ocean of material prosperity. One hundred years later the Negro is still languished in the corners of American society and finds himself in exile in his own land. And so we've come here today to dramatize a shameful condition. In a sense we've come to our nation's capital to cash a check.

When the architects of our republic wrote the magnificent words of the Constitution and the Declaration of Independence, they were signing a promissory note to which every American was to fall heir. This note was a promise that all men — yes, Black men as well as white men — would be guaranteed the unalienable rights of life, liberty and the pursuit of happiness.

It is obvious today that America has defaulted on this promissory note insofar as her citizens of color are concerned. Instead of honoring this sacred obligation, America has given the Negro people a bad check, a check which has come back marked insufficient funds.

But we refuse to believe that the bank of justice is bankrupt.

We refuse to believe that there are insufficient funds in the great vaults of opportunity of this nation. And so we've come to cash this check, a check that will give us upon demand the riches of freedom and the security of justice.

We have also come to this hallowed spot to remind America of the fierce urgency of now. This is no time to engage in the luxury of cooling off or to take the tranquilizing drug of gradualism.

Now is the time to make real the promises of democracy. Now is the time to rise from the dark and desolate valley of segregation to the sunlit path of racial justice. Now is the time to lift our nation from the quick sands of racial injustice to the solid rock of brotherhood. Now is the time to make justice a reality for all of God's children.

It would be fatal for the nation to overlook the urgency of the moment. This sweltering summer of the Negro's legitimate discontent will not pass until there is an invigorating autumn of freedom and equality. 1963 is not an end, but a beginning. Those who hope that the Negro needed to blow off steam and will now be content will have a rude awakening if the nation returns to business as usual.

There will be neither rest nor tranquility in America until the Negro is granted his citizenship rights. The whirlwinds of revolt will continue to shake the foundations of our nation until the bright day of justice emerges.

But there is something that I must say to my people who stand on the warm threshold which leads into the palace of justice. In the process of gaining our rightful place, we must not be guilty of wrongful deeds. Let us not seek to satisfy our thirst for freedom by drinking from the cup of bitterness and hatred.

We must forever conduct our struggle on the high plane of dignity and discipline. We must not allow our creative protest to degenerate into physical violence. Again and again, we must rise to the majestic heights of meeting physical force with soul force. The marvelous new militancy which has engulfed the Negro community must not lead us to a distrust of all white people, for many of our white brothers, as evidenced by their presence here today, have come to realize that their destiny is tied up with our destiny.

And they have come to realize that their freedom is inextricably bound to our freedom. We cannot walk alone. And as we walk, we must make the pledge that we shall always march ahead. We cannot turn back.

There are those who are asking the devotees of civil rights, when will you be satisfied? We can never be satisfied as long as the Negro is the victim of the unspeakable horrors of police brutality. We can never be satisfied as long as our bodies, heavy with the fatigue of travel, cannot gain lodging in the motels of the highways and the hotels of the cities.

We cannot be satisfied as long as the Negro's basic mobility is from a smaller ghetto to a larger one. We can never be satisfied as long as our children are stripped of their selfhood and robbed of their dignity by signs stating: for whites only.



6. speech remix (pokračování)



We cannot be satisfied as long as a Negro in Mississippi cannot vote and a Negro in New York believes he has nothing for which to vote.

No, no, we are not satisfied, and we will not be satisfied until justice rolls down like waters, and righteousness like a mighty stream.

I am not unmindful that some of you have come here out of great trials and tribulations. Some of you have come fresh from narrow jail cells. Some of you have come from areas where your quest for freedom left you battered by the storms of persecution and staggered by the winds of police brutality. You have been the veterans of creative suffering. Continue to work with the faith that unearned suffering is redemptive. Go back to Mississippi, go back to Alabama, go back to South Carolina, go back to Georgia, go back to Louisiana, go back to the slums and ghettos of our Northern cities, knowing that somehow this situation can and will be changed.

Let us not wallow in the valley of despair, I say to you today, my friends.

So even though we face the difficulties of today and tomorrow, I still have a dream. It is a dream deeply rooted in the American dream. I have a dream that one day this nation will rise up and live out the true meaning of its creed: We hold these truths to be self-evident, that all men are created equal.

I have a dream that one day on the red hills of Georgia, the sons of former slaves and the sons of former slave owners will be able to sit down together at the table of brotherhood.

I have a dream that one day even the state of Mississippi, a state sweltering with the heat of injustice, sweltering with the heat of oppression will be transformed into an oasis of freedom and justice.

I have a dream that my four little children will one day live in a nation where they will not be judged by the color of their skin but by the content of their character. I have a dream today.

I have a dream that one day down in Alabama with its vicious racists, with its governor having his lips dripping with the words of interposition and nullification, one day right down in Alabama little Black boys and Black girls will be able to join hands with little white boys and white girls as sisters and brothers. I have a dream today.

I have a dream that one day every valley shall be exalted, every hill and mountain shall be made low, the rough places will be made plain, and the crooked places will be made straight, and the glory of the Lord shall be revealed, and all flesh shall see it together.

This is our hope. This is the faith that I go back to the South with. With this faith, we will be able to hew out of the mountain of despair a stone of hope. With this faith we will be able to transform the jangling discords of our nation into a beautiful symphony of brotherhood. With this faith we will be able to work together, to pray together, to struggle together, to go to jail together, to stand up for freedom together, knowing that we will be free one day.

This will be the day when all of God's children will be able to sing with new meaning: My country, 'tis of thee, sweet land of liberty, of thee I sing. Land where my fathers died, land of the pilgrims' pride, from every mountainside, let freedom ring.

And if America is to be a great nation, this must become true. And so let freedom ring from the prodigious hilltops of New Hampshire. Let freedom ring from the mighty mountains of New York. Let freedom ring from the heightening Alleghenies of Pennsylvania. Let freedom ring from the snowcapped Rockies of Colorado. Let freedom ring from the curvaceous slopes of California. But not only that, let freedom ring from Stone Mountain of Georgia. Let freedom ring from Lookout Mountain of Tennessee. Let freedom ring from every hill and molehill of Mississippi. From every mountainside, let freedom ring.

And when this happens, and when we allow freedom ring, when we let it ring from every village and every hamlet, from every state and every city, we will be able to speed up that day when all of God's children, Black men and white men, Jews and Gentiles, Protestants and Catholics, will be able to join hands and sing in the words of the old Negro spiritual: Free at last. Free at last. Thank God almighty, we are free at last.

(Zdroj: <https://www.npr.org/2010/01/18/122701268/i-have-a-dream-speech-in-its-entirety>)



7. Popcornový storytelling



Cíl: Nácvik aktivního poslouchání, které je nedílnou součástí asertivní komunikace. Zároveň tato aktivita rozvíjí kreativitu a umožňuje aktivní relaxaci.

Čas: 15 min.

Pomůcky: X

Postup: Tato aktivita je obdobou české hry Tichá pošta. Vyzvěte studenty, ať se posadí do kruhu, přisedněte si k nim. A začněte vyprávění, např. „Byla nebyla jedna škola...“. Každý student následně k příběhu přidá svou špetku příběhu. Studenti musí dávat pozor, co zaznělo, než na ně přišla řada, tím se u nich rozvíjí aktivní naslouchání. Zároveň aktivitu můžete využít k tvorbě příběhů, které mohou studenti využít při advokacii daného tématu. Je vědecky doložené, že fakta podaná příběhovou formou působí na posluchače mnohem přesvědčivěji.



Financováno
Evropskou unií

VZDĚLÁVACÍ A KULTURNÍ
CENTRUM
KLÁŠTER BROUMOV

Živá voda

8. Speed-dating debata



Cíl: Pokročilejší aktivita, která navazuje na aktivitu Pro a proti a dále rozvíjí umění argumentace, aktivního naslouchání a zároveň umožňuje studentům a studentkám procvičit argumenty vzešlé z předchozích aktivit v praxi a ozkoušet jejich přesvědčivost při simulaci debaty.

Čas: 30 min.

Pomůcky: Stopky.

Postup: Rozmístěte se studenty stoly tak, aby měla vždy dvojice dostatek soukromí na vzájemný hovor. Určete téma, o kterém budou dvojice diskutovat a určete, kolik času na společnou debatu budou mít, např. pět minut. Poté rozdělte studenty do dvou skupin, které budou zastávat opačné názory na dané téma. Vyzvěte studenty, ať utvoří libovolné dvojice z oněch dvou skupin a zasednou k „debatním“ stolkům. Nechte několikrát dvojice obměnit. Následně se studenty zhodnotte, jak jim to šlo tváří v tvář oponentovi, jaké argumenty znějí přesvědčivě a na kterých je ještě potřeba zapracovat.

Reflexe: Jak jste se v přímé konfrontaci cítili? Na čem osobně cítíte, že potřebujete zapracovat? Co vám naopak šlo?



Financováno
Evropskou unií

VZDĚLÁVACÍ A KULTURNÍ
CENTRUM
KLÁŠTER BROUMOV

Živá voda

9. Oční kontakt



Cíl: Nácvik navazování a udržení očního kontaktu, který je jednou z nejdůležitějších složek nonverbální komunikace.

Čas: 15 min.

Pomůcky: X

Postup: Vyzvěte studenty, aby si stoupli do kruhu, připojte se k nim. A zahajte aktivitu jednoduchou otázkou, např. „Jaký film mám nejraději?“ a ihned na otázku odpovězte. Následně vyvolejte dalšího respondenta tím, že s ním navážete oční kontakt. Jakmile se to podaří, řekněte nahlas jeho jméno a prohodte si s ním místo. Celou dobu udržujte oční kontakt, dokud výměnu nedokončíte. Řada je nyní na něm, odpovídá na stejnou otázku a celý postup opakuje. Ačkoliv aktivita působí banálně, pro některé studenty či studentky nemusí být přirozené udržovat delší oční kontakt. Tato dovednost je ovšem v přesvědčivé komunikaci velmi potřebná. Tato aktivita lze využít také jako energizer.

Reflexe: Jak jste se při očním kontaktu cítili? Bylo to ne/příjemné?



Financováno
Evropskou unií

VZDĚLÁVACÍ A KULTURNÍ
CENTRUM
KLÁŠTER BROUMOV

Živá voda