

## 7 ASERTIVITA



**Asertivita** je typické správanie pre ľudí, ktorí dokážu presne a jasne definovať svoje city, myšlienky, názory a pod. Takýto človek má pozitívny vzťah k ľuďom, vie ich počúvať a je ochotný pristúpiť aj na kompromis. *Asertívne správanie* vnáša do vzťahov pohodu a pokoj, prirodzenosť a istotu každého účastníka (Vašašová, 2004).

Honzák – Novotná (2006) definujú základné **prvky asertívneho** prístupu:

- *vyjadrovanie vlastných pocitov primeranou formou,*
- *schopnosť požiadať o to, čo potrebujeme,*
- *nehovoriť áno, pokiaľ chceme povedať nie,*
- *priať odmietnutie bez pocitu urážky,*
- *vedieť vyjadriť kritiku i pochvalu.*

Hitková (2006) hovorí, že základné **asertívne práva** každého človeka vychádzajú z presvedčenia, že nikto nemôže manipulovať našimi emóciami, myšlienkami a správaním, pokiaľ mu to sami nedovolíme. Asertívne sa presadzujúci človek by mal pamätať na to, že má právo:

1. *Sám posudzovať svoje vlastné správanie, myšlienky a emócie a byť za ne a za ich dôsledky sám zodpovedný.*
2. *Neponúkať výhovorky a ospravedlnenia za svoje správanie.*
3. *Posúdiť, nakoľko je zodpovedný za riešenie problémov iných ľudí.*
4. *Zmeniť svoj názor.*
5. *Robiť chyby a niesť za ne zodpovednosť.*
6. *Povedať: „Ja neviem“.*
7. *Byť nezávislý na dobrej vôli ostatných.*
8. *Robiť nelogické rozhodnutia.*
9. *Povedať: „Ja ti nerozumiem“.*
10. *Povedať: „Je mi to jedno“.*
11. *Sám sa rozhodnúť, či sa bude v danej situácii správať asertívne alebo nie.*

# AKTIVITY A HRY

## AKO SA CÍTIŠ?

Vek	3 – 4 roky
Cieľ	Vnímať a uvedomiť si situácie, ktoré sú pre nás prijateľné a ktoré zas nie.
Východiska	štátny vzdelávací program - ISCED 0
Výkonové a obsahové štandardy	Nenásilne riešiť konflikt s iným dieťaťom/deťmi, dohodnúť sa na kompromise.
Kompetencie	psychomotorické, osobnostné (intrapersonálne), sociálne (interpersonálne), komunikatívne, kognitívne, učebné, informačné
Pomôcky	Obrázky rôznych situácií
Postup aktivity – hry	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Učiteľka sa s deťmi posadí na koberec do kruhu. Pre deti bude mať pripravené obrázky na ktorých budú rôzne príjemné, ale aj nepríjemné situácie napr. (jedno dieťa bije druhé, jedno dieťa vezme hračku druhému, spoločne sa deti hrajú ..).</li> <li>2. Učiteľka deťom vysvetľuje každý jeden obrázok, čo sa na ňom stalo a pýta sa detí otázky typu: Či sa nájde niekto komu sa to niekedy stalo? Ako by sa cítili v role dieťaťa,</li> </ol>

ktorému zoberú hračku alebo ktorého bije kamarát v materskej škole? A ako by sa malo zachovať dieťa, ktoré udrie kamaráta alebo mu vezme jeho hračku? (či by sa malo ospravedlniť a prečo).

**3.** Po rozhovore učiteľka nechá priestor na znázornenie jednotlivých situácií.

*Po každej časti deti pochválime a nezabúdame, že učiteľ robí všetko spoločne s deťmi.*

## NIEČO VIEM A NIEČO ZAS NIE

Vek	5 – 6 rokov
Cieľ	Určiť a nakresliť aktivitu v ktorej dieťa vyniká.
Východiska	štátny vzdelávací program - ISCED 0
Výkonové a obsahové štandardy	Komunikovať otvorene bez bariér a predsudkov.
Kompetencie	psychomotorické, osobnostné (intrapersonálne), sociálne (interpersonálne), komunikatívne, kognitívne, učebné, informačné
Pomôcky	Výkresy, farbičky.
Postup aktivity – hry	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Učiteľka si vopred pre deti pripraví papier na ktorom bude mať nakreslené aktivity, ktoré má rada a vie, že je v nich šikovná, ale aj aktivity v ktorých naopak veľmi nevyniká (napr. futbal - lopta, spev - mikrofón...).</li><li>2. Učiteľka deťom na začiatok vysvetlí svoje aktivity a potom sa bude individuálne pýtať každého dieťaťa otázky typu: Čo rád robíš? V akej aktivite si naozaj šikovný? Čo si myslíš, že ti veľmi nejde? Učiteľka vysvetlí deťom, že to</li></ol>

čo im práve nejde sa môžu naučiť v materskej škole a na základnej škole.

**3.** Učiteľka po rozhovore rozdá každému výkres a úlohou detí bude si vybrať jednu aktivitu, ktorú robí najradšej a je v nej šikovný.

*Po každej časti deti pochválime a nezabúdame, že učiteľ robí všetko spoločne s deťmi.*

