

## PRACOVNÝ LIST 1

## ASERTIVITA

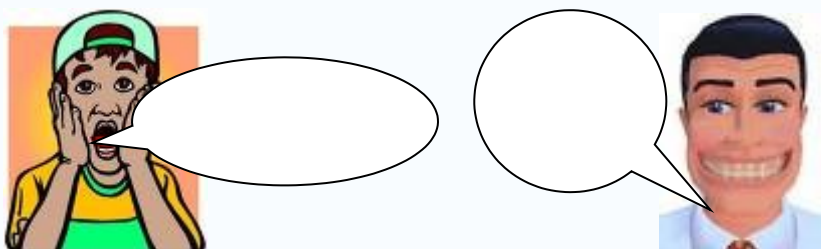
Asertivita je schopnosť, **komunikačná zručnosť**, primeraným spôsobom vyjadrovať svoje **pocity**, **názory** a potreby v **interakcii** s inými ľuďmi. Zahŕňa v sebe schopnosť komunikovať, súhlasiť, nesúhlasiť, žiadať, ale aj **kritizovať** bez **manipulácie**, **agresivity** alebo **pasivity**. Asertívny človek dokáže vyjadriť svoj **názor** a **akceptovať** názory ostatných, žije **slobodne**, a pritom neobmedzuje slobodu iných.

Slovo *asertivita* pochádza z **latinského** slova "asercio" resp. z **anglického** slova "to assert", čo znamená "tvrdiť, požadovať".

### 1. NALADENIE

Premysli si, čo robíš najlepšie. V čom sa ti najviac darí?

### 2. Prezri si osoby na obrázku. Porozprávaj sa o nich so svojim susedom.



### 3. Zatvor oči a predstav si tón ich hlasu, jeho silu, hĺbku. Vpíš do bublín, čo asi hovoria.

### 4. Zlož zo slov zmysluplnú vetu. Napíš ju.

**práva a je Asertívny rešpektuje človek vlastných. práv iných si vedomý**

### 5. Spoj čiarou slovné spojenia s typom správania.

pozitívne myslenie

sebaovládanie

ruky vbok a vypnutá hrud'

nereagovanie na urážky

nadávka

ustráchanosť

nikdy sa nedíva do očí

priamy pohľad do očí

dlhý a vyzývavý pohľad do očí

ľahostajnosť

**agresívne  
správanie**

**pasívne  
správanie**

**asertívne**

bitka

klopenie očí

priateľskosť

útek

pochvala

šikanovanie

rozčúlené kričanie

podakovanie

sebaúcta

búchanie po stole

**6. Prečítaj si pozorne situáciu.**

**Spolužiak z tvojej lavice používa kalkulačku, ktorú si mal/a v zatvorenej aktovke. Považuješ to nevhodné – nehorázne správanie?**

**Zareaguj na situáciu tromi spôsobmi: agresívne, pasívne a asertívne. Svoju reakciu si môžeš pripraviť v podobe monológu, dramatizácie, básne, piesne či komiksu.**

**Môžeš pracovať sám alebo v 2 – 6 členných skupinách.**

**7. Energizér**

**Zotrvaj v napätí – Napnite čo najviac svalov a urobte čo najväčší počet grimás. Po dvoch sekundách napätie uvoľnite. Po chvíli opakujte. Nakoniec sa raz alebo dvakrát zhlboka nadýchnite a vzápätí vydýchnite.**

**8. Reflexia**

- Opíš, v čom je rozdiel, keď sa niekto voči tebe správa agresívne a pasívne.**
- Porozmýšľaj a úprimne si v duchu odpovedz na otázku: Ktorý typ správania u mňa prevláda pri riešení problémov a nepríjemností v každodennom živote?**

**9. Bonus**

- Vytvor hrebeňovku, ktorej riešením je: OTVORENOSŤ**
- Vyfarbi mandalu**

