

Asertivní jednání při výchově v rodině a v životě jedince

Radka Dvořáková

Bakalářská práce
2015



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií


INSTITUT
MEZIOBOROVÝCH STUDIÍ

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Institut mezioborových studií

akademický rok: 2014/2015

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Radka Dvořáková**
Osobní číslo: **H138018**
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Sociální pedagogika**
Forma studia: **kombinovaná**

Téma práce: **Asertivní jednání při výchově v rodině a v životě jedince**

Zásady pro vypracování:

Zadané a zvolené téma bude zpracováno podle pokynů obsažených v SR UTB ve Zlíně č. 7/2014, včetně příloh, případně podle dalších materiálů.

Zejména bude dbáno na dodržování zásad publikační etiky a pravidel společenskovedního výzkumu. Průběžné výsledky práce budou pravidelně konzultovány s vedoucím bakalářské práce.

S vědomím těchto zásad a pravidel a po konzultaci s vedoucím bude práce zaměřena:

- pozitivní vliv asertivního chování při výchově dítěte;
- uplatnění asertivního jednání v běžném i profesním životě;
- hledání souvislostí a odpovědí na otázku, do jaké míry může tento typ výchovy ovlivnit život jedince.

Součástí práce bude studium a analýza odborných textů a literatury zaměřené na dané téma, zpracování a teoretický popis. Praktická část bude zaměřena na kvalitativní výzkum, zjišťující vliv asertivního jednání na život jedince.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

Aldortová N. Vychováváme děti a rosteme s nimi. Praha: Práh, 2010.

Capponi V., Novák T. Asertivně do života. Praha: Grada, 1998.

Gordon T. Výchova bez poražených. Praha: Malvern, 2012.

Kopřiva P. Respektovat a být respektován. Kroměříž: Spirála, 2005.

Praško J., Prašková H. Asertivitou proti stresu. Praha: Grada, 1996.

Vališová A. Asertivita v rodině a ve škole. Praha: H+H, 1998.

Další literatura bude obsažena v Projektu bakalářské práce a průběžně doplňována během práce na tomto textu.

Vedoucí bakalářské práce:

doc. Ing. Antonín Řehoř, CSc.

Institut mezioborových studií

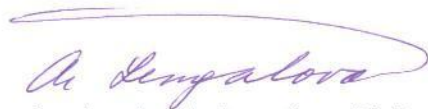
Datum zadání bakalářské práce:

15. prosince 2014

Termín odevzdání bakalářské práce:

30. dubna 2015

Ve Zlíně dne 15. prosince 2014



doc. Ing. Anežka Lengálová, Ph.D.
děkanka



doc. PhDr. Miloslav Jůzl, Ph.D.
ředitel ústavu

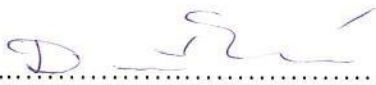
Prohlašuji, že

- beru na vědomí, že odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k prezenčnímu nahlédnutí, že jeden výtisk bakalářské práce bude uložen v příruční knihovně Fakulty humanitních studií Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně a jeden výtisk bude uložen u vedoucího práce;
- byl/a jsem seznámen/a s tím, že na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3;
- beru na vědomí, že podle § 60 odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- beru na vědomí, že podle § 60 odst. 2 a 3 autorského zákona mohu užít své dílo – bakalářskou práci nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen připouští-li tak licenční smlouva uzavřená mezi mnou a Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně s tím, že vyrovnaní případného přiměřeného příspěvku na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše) bude rovněž předmětem této licenční smlouvy;
- beru na vědomí, že pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tedy pouze k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům;
- beru na vědomí, že pokud je výstupem bakalářské práce jakýkoliv softwarový produkt, považují se za součást práce rovněž i zdrojové kódy, popř. soubory, ze kterých se projekt skládá. Neodevzdání této součásti může být důvodem k neobhájení práce.

Prohlašuji,

- že jsem na bakalářské práci pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.
- že odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

V Brně 20. 4. 2015


.....
Jméno, příjmení a podpis diplomanta
RADKA DVOŘÁKOVÁ

ABSTRAKT

Bakalářská práce na téma „Asertivní jednání při výchově v rodině a v životě jedince“ je zaměřená na pozitivní vliv asertivního přístupu ve výchově dítěte. Hledání souvislostí a odpovědí na otázku, jak může tento typ výchovy ovlivnit život jedince. Uplatnění asertivních technik a dovedností v mezilidské komunikaci, v osobním, partnerském a profesním životě.

Klíčová slova:

Asertivita, komunikace, profese, partnerství, děti, rodiče, prarodiče, sourozenci, rodina, vztahy, výchova, láska, sebeúcta, sebevědomí, sebedůvěra, odpovědnost, tolerance, sociální citění, zkušenosti.

ABSTRACT

This dissertation on the theme „Assertive behaviour in a family and as an individual“ focuses on the positive influence of assertive behaviour in bringing up children. This includes addressing the question how such behaviour can influence an individual, while also applying assertive techniques and skills to interpersonal communication in private and professional life.

Keywords:

Assertiveness, communication, profession, partnership, children, parents, grandparents, siblings, family, relationships, upbringing, love, self-respect, self-esteem, self-confidence, responsibility, tolerance, social feelings, experiences, skills.

Děkuji panu doc. Ing. Antonínu Řehořovi, CSc. za jeho laskavý přístup, cenné rady a odborné vedení, které mi poskytl při zpracování mé bakalářské práce.

Zároveň bych chtěla poděkovat svému manželovi Jiřímu Dvořákovi a synovi Michaelovi za morální podporu, trpělivost a pomoc, které si velmi vážím.

Děkuji také PaedDr. Bohumile Němcové za korekci bakalářské práce a všem rodičům, kteří odpověděli na otázky v praktické části.

Motto:

„Rodičovství je cesta ke zralosti a růstu, pokud se odvážíme více se učit a méně vyučovat.“

(Naomi Aldortová, Vychováváme děti a rosteme s nimi)

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

V Brně dne 20. 4. 2015

.....

Radka Dvořáková

OBSAH

ÚVOD.....	8
I TEORETICKÁ ČÁST	10
1 POJEM ASERTIVITA	11
1.1 HISTORIE ASERTIVNÍHO CHOVÁNÍ A VÝVOJ	11
1.2 CHARAKTERISTIKA POJMU ASERTIVITA, ASERTIVNÍ CHOVÁNÍ	12
1.3 ČLENĚNÍ ASERTIVITY	14
1.4 ZÁKLADNÍ POJMY: PASIVITA, AGRESIVITA, MANIPULACE A ASERTIVITA.....	16
1.5 ASERTIVNÍ KOMUNIKACE A JEJÍ PRAVIDLA	19
1.6 ZÁSADY ÚČINNÉHO JEDNÁNÍ	21
1.7 ASERTIVNÍ PRÁVA A POVINNOSTI	22
1.8 TECHNIKY ASERTIVNÍHO CHOVÁNÍ.....	26
2 ASERTIVITA V PROFESNÍM ŽIVOTĚ.....	31
2.1 PRACOVNÍ VZTAHY	32
2.2 ASERTIVNÍ ZAMĚSTNANEC A KONFLIKTY V PRÁCI.....	36
2.3 STRES A PRACOVNÍ VZTAHY	38
3 ASERTIVITA V PARTNERSKÉM VZTAHU	40
3.1 KOMUNIKAČNÍ ZLOZVYKY V PARTNERSTVÍ.....	42
II PRAKTICKÁ ČÁST	47
4 ASERTIVITA A VÝCHOVA DÍTĚTE	48
4.1 ANALÝZA K VYBRANÝM TEXTŮM	48
4.2 STRUKTUROVANÝ ROZHOVOR.....	55
4.3 CELKOVÝ ZÁVĚR ROZHOVORŮ	66
ZÁVĚR	69
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	70

ÚVOD

Každý člověk po svém narození prošel výchovným procesem, ať to bylo rodinné prostředí, dětský domov, pěstounská nebo jiná forma náhradní péče. Ti šťastnější vyrůstali v láskyplné náruči svých rodičů a jiných rodinných příslušníků. A ty nejšťastnější děti vychovávali jejich rodiče bez zbytečného ovládnání, bez používání manipulace a moci.

Téma mé bakalářské práce je o používání asertivního jednání a chování v každodenním životě. Základní problematikou je vliv výchovy a prostředí, ve kterém dítě vyrůstá, na jeho uplatnění v dalším osobním i profesním životě. Na jeho partnerské a jiné mezilidské vztahy. Jak může ovlivnit výchova ve stylu uplatňování asertivního jednání život jedince a jak mu může pomoci při symbolickém startu do dospělého života. Dále se pokusím najít cesty a možnosti pro jedince, kteří si v dětství prošli ne zrovna příkladnou a bezproblémovou výchovou.

Jednou z cest a příležitostí k lepšímu prožití života může být právě naučení a praktické využití asertivního chování a jednání. Je to také jedna z příležitostí pro jedince, kteří si prošli výchovou, která jim v dospělosti příliš neusnadňuje, spíše naopak komplikuje komunikaci v mezilidských vztazích v profesním a partnerském životě. Jaké oni mají možnosti, aby tyto „nevhodné“ vzorce nepřenášeli dál výchovou svých vlastních dětí a nekomplikovali jim tak zbytečně život.

Jedním z řešení může být výchova láskou bez podmínek a hledáním cesty jak vychovávat a vést děti bez používání moci a využití asertivního přístupu je jednou z možností pro rodiče, jak odstranit dítěti z cesty vlastní emoce a představy, aby nebylo omezováno zbytečnou úzkostí z budoucnosti, či obavou, co o nás řekne okolí.

Na prvním místě ale musí být uvědomění, protože pokud si neuvědomujeme, že svému dítěti spíše ubližujeme příliš rozmazlující nebo naopak přísnou výchovou s používáním manipulace a moci, tak potom nic nezměníme.

Cílem mé bakalářské práce je hledání souvislostí a odpovědí na otázku, jak může uplatnění pozitivního asertivního jednání při výchově dítěte ovlivnit jeho život v dospělosti. Jak dalece působí prostředí, ve kterém dítě vyrůstá, na jeho budoucí partnerské, profesní a jiné mezilidské vztahy. A také jak může používání asertivních technik a dovedností pomoci v mezilidských komunikacích, při výchově dítěte, v osobním, partnerském a profesním životě.

Sociální pedagogika je teorií o pomoci, je specializovanou, aplikovanou disciplínou, v níž jsou pedagogické postupy využívány v situacích, kde běžné způsoby ovlivňování psychosociálního vývoje selhávají a kde je výchovné působení provázeno problémy. A problémy je dnes výchovný proces provázen prakticky v celé populaci.¹

Výcvik asertivního jednání může být jednou z možností pomoci pedagogickým pracovníkům, vychovatelům a lidem pracujícím v sociální oblasti, jak lépe zvládat svoji profesi. Neméně může pomoci rodičům při výchově dětí a také v řešení konfliktních partnerských situací. A v neposlední řadě pomůže i v mezilidských vztazích na profesním poli. V tomto smyslu má umění asertivního jednání a chování spojitost se sociální pedagogikou, protože ta se zaměřuje na každodennost života jedince a na zvládání životních situací bez ohledu na věk.

¹ KRAUS B., SÝKORA P. *Sociální pedagogika*. Brno: Institut mezioborových studií Brno, 2009, s. 12.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 POJEM ASERTIVITA

Co to je, když se řekne jednat asertivně? Název Asertivita je obtížné přesně přeložit. Základ má v latinském slově *asserere* = osobovat si něco, zdůrazňovat to a tvrdit to s jistotou. V češtině nejčastěji používaný výraz sebeprosazování není zrovna nejvhodnější. Připomíná razantní dosažení svého. Vhodnějším názvem zřejmě je opis – přímé, přiměřené a sebevědomé jednání nebo ještě volněji přeloženo – zdravé sebeprosazování. Ne náhodou ve slově „prosazování“ slyšíme slovo „s(á)zení“. O to, co chceme dosáhnout, se musíme starat stejně jako o zasazenou rostlinu a poskytnout jí vše potřebné ke zdárnému vývoji.¹

Asertivní člověk přesně říká, o co mu jde, co si myslí a umí jasně sdělit své stanovisko. Má přiměřené sebevědomí, dokáže oponovat a říkat ne na nepřijatelné požadavky. Respektuje ostatní, naslouchá jim a věnuje pozornost. Nejde mu tolik o výhru pro sebe, jako o rozšíření možností pro všechny. Nic si nenamlouvá. Přizná chybu, když se mu něco nepovede, ale nedělá z toho tragédii a neobviňuje druhé lidi. Manipulaci dobře rozezná a umí jí čelit. Je na něj spolehnutí. Navenek působí přirozeně, uvolněně a klidně. Mluví zřetelně a srozumitelně a dívá se do očí tomu, s kým mluví, nicméně je nevtíravý a protějšek ví, na čem s ním je.²

Asertivní jednání znamená prosazovat a uspokojovat práva a požadavky jedince takovým způsobem, aby byl v souladu s právy druhých lidí. Není to jen pouhé sebeprosazování, ale nabízí i jiné postupy. Nemůže být asertivní to, co není v souladu s morálkou. Kam by vedlo pouhé prosazování bez ohledu na morálku? Odpovědět můžeme pasivně mlčením, ale nic tím nevyřešíme. Také můžeme odpovědět asertivně, že nejsme jasnovidci a nemůžeme vědět vše. Zkrátka nepředstíráme, že víme, pokud to tak není. Asertivita není všenáprava a zázraky se dějí většinou jen v pohádkách.

1.1 Historie asertivního chování a vývoj

Již ve čtyřicátých letech 20. století se Američan Andrew Salter snažil své žáky naučit spontánním reakcím, přiměřenému projevu emocí, umění dát najevo svá přání a požadav-

¹ NOVÁK T., KUDLÁČKOVÁ Y. *Asertivní žena*. Praha: Grada Publishing, 2002, s. 25. ISBN 80-247-0453-6

² PRAŠKO J., PRAŠKOVÁ H. *Asertivitou proti stresu*. Praha: Grada Pub., 1996, s. 22. ISBN 80-7169-334-0

ky. Seznamoval lidi s taktikami jak říkat „ne“ na nepřijatelné nároky a prosadit svůj oprávněný požadavek tak, aby nebyla dotčena práva druhých. Učil postupy vyrovnání se s kritikou i vlastními chybami a jak požádat druhého o laskavost bez pocitů trapnosti. Věděl, že je kompromis a vzájemná domluva často největším vítězstvím.¹

Pojem asertivita se do naší mluvy dostal z anglosaské oblasti. Kniha A. Saltera: *Když řeknu ne, cítím se provinile*, měla zásadní význam pro jeho zavedení v USA. Velký rozmach zájmu o problematiku asertivního chování v Severní Americe bylo možno zaznamenat v 70. letech dvacátého století. V té době zaznamenaly různé nácvikové programy a kursy zaměřené na rozvoj schopností jednání s lidmi výrazný boom. U nás se tento zájem začal projevovat zejména na začátku devadesátých let minulého století. Výsledkem je mimo jiné i to, že slova asertivní či asertivita pronikla do běžného jazyka a zdomácněla zde.²

1.2 Charakteristika pojmu asertivita, asertivní chování

„Je mnoho cest, jak zlepšit kvalitu života. Jednou z nich je asertivita. Jsou lidé, kteří si ji pletou s agresivitou. Být asertivní pro ně znamená porazit druhého, chovat se egoisticky, manipulovat s ním ve svůj prospěch nebo jej „převálcovat“. Asertivita je něco jiného. Je to umění prosadit se a zároveň respektovat potřeby druhých. Pomáhá synergii – tedy spolupráci s ostatními. Být asertivní znamená stát si na svých právech bez toho, abychom ponižovali druhého. Znamená to také, že uznáváme právo druhého na jeho názor.“³

Asertivně jednající člověk dokáže:

- uvědomovat si své jednání, mít ho pod kontrolou a nést za něj odpovědnost,
- rozhodnout se, jak v dané situaci jednat a co chci získat,
- naslouchat druhým, respektovat je, vnímat a chápat jejich pocity, potřeby a postoje,
- vyrovnaně a bez emocí hledat a nalézat vzájemně přijatelná řešení.

Asertivní jednání vychází z předpokladu, že je možné osvojit si schopnosti, dovednosti a techniky, které nám umožní zvládat a překonávat působení emocí a díky tomu lépe

¹ NOVÁK T., CAPPONI V. *Asertivně do života*. Praha: Grada Publishing, 2004, s. 10. ISBN 80-247-0989-9

² PAULÍK K., *Psychologické základy lidské komunikace*. Ostrava: Fakulta strojní VŠB-TU, 2007, s. 50.

³ PRAŠKO J., PRAŠKOVÁ H. *Asertivitou proti stresu*. Praha: Grada Publ., 1996, s. 8. ISBN 80-7169-334-0

a efektivněji vyjádřit svoje přání, potřeby, pocity a postoje. Být zodpovědný za své jednání a jeho důsledky. Kontrolovat vlastní chování a stát si za svým, ale bez útoku na ostatní. Zachovat si sebeúctu i tehdy, když pocítujeme úzkost nebo máme dojem, že situaci přestáváme zvládat.

Asertivní jednání je založeno na schopnosti stanovit cíle, vyjádřit přiměřeně a otevřeně své potřeby, myšlenky, pocity a současně respektovat pocity a potřeby druhých. Důležitým předpokladem je schopnost zvládnout a kontrolovat pocity úzkosti, tísně a stresu, což umožňuje vytvořit pocit důvěry. Další významnou součástí asertivního jednání je otevřená, upřímná a přímá komunikace a naučit se otevřeně a upřímně požádat o to, co potřebuji.

Asertivní styl jednání je vhodný a užitečný v následujících situacích:

- při zvládání konfliktů,
- při jednání,
- při vedení a motivování lidí,
- při poskytování a přijímání zpětné vazby,
- při spolupráci,
- při vystupování na poradách.¹

Pojem asertivita pochází z latinského *assere*, v překladu do českého jazyka znamená tvrdit, stát si na svém, uplatňovat požadavky, osobovat si právo, prosazovat. V angličtině vyjadřuje sloveso *to assert* = prosadit. Tyto výrazy ale neodpovídají skutečnému vyjádření, protože asertivním chováním dosahujeme vlastního cíle slušným způsobem, respektujícím společenská pravidla, který není na úkor druhých a naopak nemusíme prohrát proto, aby ostatní zvítězili.

Při správném pochopení podstaty asertivity nemůžeme důraz na prosazování svého přehánět, ale mám stejné právo se vyjádřit jako ostatní. Prosazení neboli obrana vlastních zájmů v duchu asertivity je především:

- aktivní a přiměřené okolnostem co do obsahu, důrazu i trvání,

¹ O'BRIENOVÁ P. *Asertivita. Pracovní sešit*. Praha: Management Press, 1999, s. 9-10, ISBN 80-7261-012-0

- respektuje práva ostatních a zavedená sociální pravidla, je tedy „slušné,“
- při jednání vůči ostatním přímé a otevřené bez různých triků.

V uvedených souvislostech lze tedy asertivitu vnímat jako:

- určitou myšlenkovou základnu (filozofii a strategii) chování,
- soubor sociálních dovedností,
- způsob komunikace a jednání s lidmi.

„Člověk nemůže být asertivní v každé situaci a za všech okolností. Nebylo by to ani možné a ani by to vždy neodpovídalo tomu, co si za daných okolností on sám nebo někdo z jeho okolí přeje. Znalost asertivity a příslušné dovednosti ale jistě doplňují repertoár jeho sociálních dovedností a může mu usnadnit komunikaci.“¹

1.3 Členění asertivity

Typů asertivních projevů je víc. Uvedu zde čtyři základní a nejčastěji používané.

Základní asertivita

Jednoduché, jasné, přehledné, přímé a nekomplikované sdělování a požadování. Jasnou řečí vyjádřené názory, myšlenky a postoje. Lze sem zařadit jak přání, tak odmítnutí, ale i pochvaly, ocenění a další podobná kladná sdělení. Je to jakoby úvod do asertivity, základ, jenž je potřebný si osvojit. Typické výroky:

- „Cítím se dobře!“
- „Vypadáš výborně.“
- „Rád tě vidím.“
- „Ne, děkuji.“
- „Když říkám ne, myslím ne.“²

¹ PAULÍK K. *Psychologické základy lidské komunikace*. Ostrava: Fakulta strojní VŠB-TU, 2007, s. 50.

² NOVÁK T., KUDLÁČKOVÁ Y. *Asertivní žena*. Praha: Grada Publishing, 2002, s. 41-42, ISBN 80-247-0453-6

Empatická asertivita

Empatie znamená vnímavost a vcítění se do druhého. V této formě asertivity je místo pro pochopení, akceptování druhého člověka a respektování jeho názoru, radosti nebo například i hněvu. Snaha porozumět druhému nám pomáhá řešit situaci s nadhledem a objektivně. Typické výroky pro empatickou asertivitu:

- „*Doufám, že to chápeš.*“
- „*Vím, co chceš, a respektuji to.*“
- „*Záleží mi na tom, abys byl i ty spokojen.*“
- „*Na tvém místě bych jednal podobně...*“

Stupňující asertivita

Můžeme použít, když protějšek nerespektuje nebo ignoruje naše stanoviska nebo porušuje naše práva. Pokud nám není vyhověno, krok za krokem stupňujeme a zvyšujeme kalibr asertivity. Postup máme pod kontrolou a okamžitě přestáváme vyvíjet nátlak, když nám protějšek vyhoví. Typické výroky pro stupňující se asertivitu:

- „*Začínáme přesně v osm.*“
- „*Musíte chodit do práce přesně.*“
- „*Již jsem vás upozornil na nutnost přesného příchodu do zaměstnání...*“
- „*Zastavte se u mne prosím pro písemnou výtku.*“

Konfrontační asertivita

Pojem konfrontace zde neznámá vždy střet, ale spíše poukázání na rozpory mezi slovy a skutky partnera. Neútočíme, ale žádáme nové, doplňující a vysvětlující informace k vyřešení problému. Hovoříme klidně, věcně a vyrovnaně. Pokud se náznak střetu přece jen objeví, zdůrazňujeme svoji snahu po domluvě.¹

¹ NOVÁK T., KUDLÁČKOVÁ Y. *Asertivní žena*. Praha: Grada Publishing, 2002, s. 42-44, ISBN 80-247-0453-6

Typické výroky:

- „Řekni mi, co tě k tomu vede.“
- „Nerozumím tomu, proč?“
- „Pověz, co se stalo ještě...“
- „Bud' zvolíme variantu A nebo B, myslíš, že zbyly ještě nějaké jiné?“¹

1.4 Základní pojmy: pasivita, agresivita, manipulace a asertivita

*Pokud změníš způsob,
jakým obvykle vykonáváš rutinní věci,
umožníš, aby v tobě vyrostl nový člověk.
(Paulo Coelho, Poutník do Compostely)*

„Jedním z důležitých cílů asertivity je snaha dosáhnout pro obě strany uspokojivého řešení situace – tj. řešení typu výhra/výhra. A to především znamená, že se potřebujeme vyhnout extrémům agresivního, pasivního a manipulativního chování.“²

Existují čtyři základní druhy komunikačních stylů, které lze jednoduše popsat následujícími postoji:

1. **Pasivní:** „Ty jsi hodnotný člověk a já nestojím za nic.“
2. **Agresivní:** „Já mám svoji hodnotu – to ty jsi bez ceny.“
3. **Manipulativní:** „Mohl bys mít hodnotu, kdybys...“
4. **Asertivní:** „Já mám svoji hodnotu, i ty máš svoji hodnotu.“³

¹ NOVÁK T., KUDLÁČKOVÁ Y. *Asertivní žena*. Praha: Grada Publishing, 2002, s. 44-45, ISBN 80-247-0453-6

² PRAŠKO J., PRAŠKOVÁ H., *Asertivitou proti stresu*. Praha: Grada Publishing, 1996, s. 18, ISBN 80-7169-334-0

³ PRAŠKO J., *Asertivita v partnerství*. Praha: Grada Publishing, 2005, s. 34, ISBN 80-247-1246-6

Pasivita

Pasivní člověk nedovede druhým jasně sdělit svá přání a potřeby. Ustupuje ostatním a je bezbranný vůči jejich požadavkům. Je nejistý a špatně odolává manipulativním trikům. Neumí se přiměřeně prosadit a neúspěchy snižují jeho i tak nepříliš velké sebevědomí. Stále se omlouvá, vymlouvá a vyhýbá se výměně názorů. Současně si naříká na osud. Obviňuje okolí z agresivity. Má pocit, že ho druzí využívají a často také využíván je. Někdy si pak vybije vztek na někom slabším. Pasivní lidé mohou být nadměru a nepřirozeně snaživí, jindy se vyhýbají sociálním situacím. Přizpůsobují se silnějším a těm jsou ze strachu oddáni a často papouškují jejich názory. Jsou závislí a někdy hrají roli „obětavého dobráka.“ *„Ne každé vyhovění druhé straně či vzdání se vlastních cílů je ale projevem pasivity! Člověk se klidně může rozhodnout, že mu určitá věc nestojí za úsilí, které by si vyžádala. Rovněž má právo být k druhým velkorysý. Pak vlastně tím, že ustoupí, realizuje své přání. Je s výsledkem spokojen. Protože chceme, tak se nadále danou událostí v myšlenkách nezabýváme. Neříkáme si pořád dokola, co jsme měli a neměli vlastně udělat.“¹*

Agresivita

Agresivně jednající člověk se prosazuje na úkor jiných. Je stále připraven k útoku, zraňuje a ponižuje druhé a nedbá na jejich práva. Rád vyčítá nebo moralizuje a všechno ví nejlíp. Neumí si přiznat vlastní chybu a z nezdaru obviňuje partnera nebo širší okolí. Často účelně zaměňuje upřímnost s útočností.

Trápí a pokořuje ostatní. Bývá neoblíbený a často se cítí sám. Jeho přehnané sebevědomí může být zástěrkou komplexů, které svou agresivitou kompenzuje. Paradoxně se často nemá rád a je přesvědčen, že ho nemají dostatečně rádi ani ostatní, což je většinou pravda, protože bývá těžké si ho oblíbit. Agresivní chování často krátce uleví z napětí. Postupně však odcizuje od ostatních a tím vytváří další napětí. U úzkostných lidí dochází ke střídání pasivního a agresivního chování, přičemž agrese se objevuje zejména k nejbližším, partnerům a dětem, pasivita k cizím lidem a zejména k autoritám. K agresivnímu chování patří hrubá slova, hlasité nadávání či moralizování, a dále ironie sarkasmus a znehodnocování.

¹ NOVÁK T., CAPPONI V. *Asertivně do života*. Praha: Grada Publishing, 2004, s. 36. ISBN 80-247-0989-9

„Agresivní chování tedy znamená nebrat v úvahu zájmy jiných a bojovat stále jen za svá vlastní přání a potřeby na úkor druhých. Neadekvátní zlost nebo hostilita (nepřátelské jednání, hněvivé odmítání druhých, vědomá touha a snaha uškodit) se vyjadřuje hlasitě a explozivně. Často se používá zastrašování a vyhrožování.“¹

Manipulace

Manipulativní chování je nepřímé, sleduje skryté cíle a manipulátor se snaží dosáhnout toho, co chce, oklikou. Snaží se dostávat druhého do vnitřního rozpoložení apelováním na morálku, pocity viny, na to, co si řeknou druzí lidé... až druhý manipulaci podlehne. Jeho záludnost spočívá v tom, že na první pohled nemusí být jasné, o co jde. Styl manipulace souvisí s typem osobnosti, někdo ji používá k předstírání bezmocnosti a druhý manipuluje zastrašovacími postoji, výčitkami, nebo naopak lichocením. Manipulace je v zásadě nečestná, ale někdy manipulujeme všichni a to vědomě i nevědomě. Zejména, když jsme v úzkých a stydíme se vyjádřit upřímně to, co opravdu chceme, abychom se neshodili, neponížili a nezažili trpkost odmítnutí. Lidé, kteří často manipulují, nedokážou být otevření a nemívají upřímné a hluboké vztahy.²

„Manipulativní chování bývá velmi typické pro hysterické osobnosti. K manipulaci se dá použít pláč, křik, výčitky nebo moralizování, lichotky, sliby a mnoho jiných taktik. Oblíbeným trikem manipulace je činit druhého odpovědným za vývoj a řešení nějaké situace. Při používání manipulace jde o vítězství, ne o spolupráci.“³

Asertivita

Asertivně jednající člověk se vyhýbá jakékoli manipulaci, pasivitě, či zlostné agresi. Dokáže přesně a jasně říkat, o co mu jde, jak situaci vidí, co si myslí a jak ji prožívá. Má pozitivní postoj k druhým lidem a přiměřené sebevědomí, před nikým se neponižuje ani se nad nikým nepovyšuje. Umí naslouchat druhým, je schopen si přiznat chybu i omyl a přistoupit na kompromis. Asertivní člověk přebírá plnou odpovědnost za svoje chování. Ví, co chce dělat, jakým způsobem to bude dělat a jsou mu jasné i důsledky. Je vesměs

¹ PRAŠKO J., PRAŠKOVÁ H., *Asertivitou proti stresu*. Praha: Grada Publishing, 1996, s. 20. ISBN 80-7169-334-0

² PRAŠKO J., *Asertivita v partnerství*. Praha: Grada Publishing, 2005, s. 32. ISBN 80-247-1246-6

³ PRAŠKO J., PRAŠKOVÁ H., *Asertivitou proti stresu*. Praha: Grada Publishing, 1996, s. 21. ISBN 80-7169-334-0

aktivní, vytváří kolem sebe pohodu a vyhýbá se agresi a manipulaci. Kritizuje věcně, konstruktivně a tak, aby nikoho neponížil. Jde mu více o spolupráci s druhými než o vítězství nad nimi. Nic si nenamlouvá a nemá ve zvyku vinit ze svého neúspěchu druhé, když se mu něco nepovede.¹

Asertivní pohled na svět

„Mám svoje přání a potřeby, stejně jako je mají ostatní. Mám stejné právo se vyjádřit, jako ostatní. Jsem zodpovědný za své chování a jeho důsledky. Můžu si stát za svým, aniž bych musel útočit na ostatní. Nemusím prohrát proto, aby ostatní zvítězili. Můžu požádat o to, co potřebuji nebo chci, otevřeně a upřímně.“²

1.5 Asertivní komunikace a její pravidla

Schopnost efektivní komunikace kladně ovlivňuje každý aspekt života. V užším slova smyslu uvažujeme pouze o komunikaci mezi lidmi a asertivní komunikace může zlepšit rodinné i jiné mezilidské vztahy a zvýšit kvalitu života.

Komunikovat se učíme na základě vrozených předpokladů a učení se. Někomu to jde lépe a druhému hůře. Záleží na vzorech, které máme, okolnostech a prostředí, ve kterém jsme vyrůstali, ale také na našem osobním chtění. Člověk se vyvíjí, roste a žije ve vzájemné souvislosti se světem a ostatními lidmi. Ve vzájemné komunikaci s druhými se formuje jeho prožívání a chování. Sebeúcta souvisí s oceňováním vlastní schopnosti zvládat náročné mezilidské i jiné životní situace. Obtíže v komunikaci bývají často spjaty s poruchou sebehodnocení a hodnocení druhých. Potřebujeme se naučit přiměřeně vyjádřit svoje pocity, přání a potřeby a umět správně reagovat na druhé. Prožíváme to nepříjemně na psychické i tělesné úrovni, pokud to neumíme a dále to bývají psychosomatické příčiny různých nemocí.³

¹NOVÁK T., CAPPONI V. *Asertivně do života*. Praha: Grada Publishing, 2004, s. 37. ISBN 80-247-0989-9

²POTTSOVI C. & S. *Asertivita-umění být silný v každé situaci*. Praha: Grada Publ., 2014, s. 26. ISBN 978-80-247-5197-9

³PRAŠKO J., PRAŠKOVÁ H., *Asertivitou proti stresu*. Praha: Grada Publishing, 1996, s. 10. ISBN 80-7169-334-0

Asertivní komunikace představuje schopnost jasně a srozumitelně předat sdělení někomu dalšímu tak, aby pochopil přesně, co bylo zamýšleno mu sdělit. Stejně tak zahrnuje asertivní komunikace schopnost správně pochopit sdělení od někoho jiného. Jak byla komunikace efektivní, se dá posoudit podle odezvy, jakou dostaneme. Za komunikaci jsme zodpovědní, a pokud je odezva jiná než očekáváme, pravděpodobně je chyba na našem vysílači, kterou ale můžeme napravit. Je totiž velmi pravděpodobné, že jsme porušili jedno z zlatých pravidel komunikace:

„Vyjadřujte se tak, aby to, co říkáte, a způsob, jakým to říkáte, byly v souladu.“

„Vaše neverbální projevy musí ladit s vašimi slovy – je zkrátka nezbytné, aby zpěv ladil s hudbou.“

Komunikace probíhá nejméně na dvou úrovních:

- na úrovni obsahu – *co* říkáte.
- na úrovni emocí – *jak* to říkáte.¹

Komunikace má dvě základní složky, obsah toho, co sdělujeme a způsob, jakým to sdělujeme:

- verbální složku (digitální) – to, jak komunikujeme slovy, jejich obsah,
- neverbální složku (analogovou) – vše, co slova doprovází, např. mimika, gesta, tón hlasu, apod.

Neverbální komunikace je vývojově starší způsob komunikace a funguje automaticky. Tvoří ji vzájemné pohledy, mimika, pohyby těla, gestikulace, doteky, vzdálenost od druhých, polohy těla, zbarvení, síla, tón hlasu a rychlost řeči, oblečení, účes, apod. Snadno prozradí opravdový pocit či záměr, protože se hůře ovládá vůlí a těžko se s ní manipuluje. Při komunikaci emočních stavů zprostředkovává asi 90% informací.

Verbální komunikace je to, co říkáme slovy. Tedy obsah naší řeči. Kvalitní verbální komunikace by měla být konkrétní, jasná, srozumitelná a používaná v 1. osobě jednotného

¹ POTTSOVI C. & S. *Asertivita-umění být silný v každé situaci*. Praha: Grada Publishing, 2014, s. 84. ISBN 978-80-247-5197-9

čísla. „Já to tak vidím“, „Já tomu tak rozumím“, „Já něco chci nebo nechci“. Její důležitou částí je pozornost příjemce a aktivní naslouchání.¹

1.6 Zásady účinného jednání

Dvanáct **zásad** účinného jednání s lidmi, které doporučuje Štefan Medzihorský pro všechny zájemce o asertivitu:

1. Podávání informace: „*Při podávání informace buďte přímý a popisný, vyhněte se ovlivňování příjemce, neradťe.*“

2. Předkládání svého názoru: „*Při předkládání vlastního názoru se držte svých práv, vyložte svůj názor tak, aby byl pochopen, hlase se k němu tím, že budete říkat já. Neomlouvajte se a nezastrašujte.*“

3. Vyjadřování svých potřeb a očekávání: „*Při vyjadřování svých potřeb a očekávání se soustřeďte na to, co chcete a co předkládáte. Vyzvěte k odpovědi, nesnižujte vlastní hodnotu.*“

4. Sdělování svých pocitů: „*Při sdělování svých pocitů řekněte, jaké máte pocity, a hlase se k nim první osobou jednotného čísla. Popisujte je a vyvarujte se jejich vyjadřování přímo – afektem nebo jednáním.*“

5. Předkládání rozhodnutí: „*Při předkládání svých rozhodnutí říkejte ano a říkejte ne. Zaujměte jasné stanovisko, buďte jednoznačný, stručný a pevný. Slovo ne ovšem neříkejte příliš často.*“

6. Kritizování a chválení: „*Při kritizování a chválení popište, oč jde, uveďte příklady. Vyjasněte, jaké důsledky to má pro vás o pro druhé. Nepřetěžujte ostatní ani kritikou, ani chválou, a nezakrývejte čímkoliv něco jiného.*“

7. Vyhledávání a získávání informace: „*Při vyhledávání a získávání informací se předem připravte, požadujte data, nehodnoťte.*“

¹ PRAŠKO J., PRAŠKOVÁ H., *Asertivitou proti stresu*. Praha: Grada Publishing, 1996, s. 10. ISBN 80-7169-334-0

8. Jak dát najevo, že posloucháte: *„Dejte najevo, že posloucháte, co kdo říká. Poslouchejte bez kritických připomínek a komentářů. Zvažte sdělovaný obsah, případně jej zopakujte, ale nereagujte na něj okamžitě. Berte sdělované informace jakoby na zkoušku. Nepřejímejte hned odpovědnost za to, co je vám sdělováno, a dejte si na čas.“*

9. Jak dát najevo, že dovedete cítit s druhým člověkem: *„Abyste dali najevo schopnost cítit s někým druhým, uznejte jeho pocity, vyhněte se jejich schvalování či odmítání, zvažte a označte, případně sdělené pocity zopakujte. Nesnažte se jakoukoliv fintou vyhýbat uznání pocitů druhého.“*

10. Přijímání kritiky: *„Při přijímání kritiky nereagujte citově, zkoumejte kritiku dotazy, zeptejte se na příklady. Hledejte doporučení a ke svým omylům se hlase. Nepodstatnou kritiku ignorujte.“*

11. Přijímání chvály: *„Chválu přijímejte bez výhrad a potvrďte příjem. Nesnažte se oplácet chválu chválou.“*

12. Jak dát najevo pružnost v myšlení a chování: *„Buďte pružní. Buďte schopni přizpůsobit své chování, změnit názor, pokud se ukáže, že ten původní byl chybný. Soustředte se při tom na podstatné. O slávu se podělte.¹*

1.7 Asertivní práva a povinnosti

Asertivní práva

Asertivita požaduje, aby se člověk rozhodoval sám za sebe a za svoje rozhodnutí nesl zodpovědnost. Lidská osobnost má jistá přirozená práva, která by se ve svém zájmu měla naučit obhajovat a prosazovat. Toto platí nejvíce pro submisivně a nejistě jednajících jedince. Pokud se chceme jasně a jednoznačně projevit, jednat slušně, ale důrazně, odolávat manipulaci okolím, vyznat se v sobě i v druhých a umět stát na svém, měli bychom znát a respektovat asertivní lidská práva. V psychologické rovině to znamená uplatňování přiměřeně

¹ MEDZIHORSKÝ Š. *Asertivita*. Praha: Elfa, 1991, s. 67-73. ISBN 80-9000197-1-4

né kompetence v jednání a uspokojení z mezilidského styku a má to úzkou souvislost se vztahem sebehodnocení a hodnocení druhými lidmi.¹

Formulace pravidel asertivního jednání vznikla z manipulačních pověr, které jsme si v průběhu života většinou osvojili díky výchově, a právě tyto pověry umožňují ostatním lidem s námi manipulovat. Základem asertivních práv je zásada, že nikdo s námi nemůže úspěšně manipulovat, pokud mu to sami nedovolíme. Desatero asertivních práv (z publikace M. J. Smitha, 1980) spolu s manipulačními pověrami:

1. *„Mám právo sám posuzovat své vlastní chování, myšlenky a emoce a být si za ně a jejich důsledky sám zodpovědný.“*

Manipulační pověra: Neměl bys nezávisle a bezohledně posuzovat sám sebe a své jednání. Musíš být posouzený vnějšími pravidly a autoritou, která je moudřejší, než jsi ty.

2. *„Mám právo nenabízet žádné výmluvy, vysvětlení ani omluvy svého chování.“*

Manipulační pověra: Za své chování jsi zodpovědný druhým lidem a měl bys tedy to, co děláš vysvětlit, zdůvodnit a ospravedlnit a skládat druhým účty.

3. *„Mám právo posoudit, zda a nakolik jsem zodpovědný za problémy řešení druhých lidí.“*

Manipulační pověra: Vůči některým lidem, institucím a věcem máš větší závazky než vůči sobě. Musíš se přizpůsobit a obětovat vlastní hodnoty.

4. *„Mám právo změnit svůj názor.“*

Manipulační pověra: Nikdy bys neměl měnit názor, ke kterému ses přiklonil. Jinak by ses musel omluvit nebo přiznat chybu a omyl a znamená to, že jsi nezodpovědný a neumíš se sám rozhodnout.

5. *„Mám právo dělat chyby a být za ně odpovědný.“*

Manipulační pověra: Nesmíš dělat chyby, a pokud je děláš, tak musíš mít pocit viny. Ostatní lidé by měli v těchto případech kontrolovat tvé chování a rozhodování.

6. *„Mám právo říci: Já nevím.“*

¹ VALIŠOVÁ A. *Asertivita v rodině a ve škole*. Jinočany: H&H, 1998, s. 66. ISBN 80-86022-41-2

Manipulační pověra: Měl bys umět odpovědět na všechny otázky, jinak jsi nezodpovědný a špatný, děláš problémy druhým a měl bys být kontrolován.

7. „*Mám právo být nezávislý na dobré vůli ostatních.*“

Manipulační pověra: Lidé, se kterými se v životě setkáváš, by k tobě měli mít kladný vztah a mít tě rádi. Je to velmi důležité, protože potřebuješ kooperaci s druhými, abys přežil.

8. „*Mám právo dělat nelogická rozhodnutí.*“

Manipulační pověra: Vše, co děláš, musí mít logiku, být rozumné a racionální, jinak jsi nespolehlivý.

9. „*Mám právo říci: Já ti nerozumím.*“

Manipulační pověra: Musíš být citlivý a vnímavý, umět předvídat potřeby lidí ve svém okolí i bez toho aniž by to jasně řekli. Jinak tě nemůže mít nikdo rád, protože jsi necitlivý a bezohledný ignorat.

10. „*Mám právo říci: Vidím to jinak.*“

Manipulační pověra: Musíš se neustále snažit být lepší, dokud nebudeš perfektní. Měl bys o dokonalost neustále usilovat, i když se ti to asi nepovede. Jinak jsi líný a bezcenný a nezasloužíš si úctu ani respekt.¹

A ještě přidáme jedenácté právo z publikace Š. Medzihorského:

11. „*Mám právo sám se rozhodnout, zda budu jednat asertivně nebo ne.*“

Manipulační pověra: Za všech okolností musíš jednat asertivně, když už sis tuto dovednost osvojil a dobře ji znáš.²

Máme vždy plné právo se rozhodnout, zda budeme s kýmkoliv a v jakoukoliv chvíli jednat asertivně, či nikoliv. Asertivně lze řešit problémy, vysvětlovat potřebné, říkat přání, pochvaly a hodnocení, není to však filosofický směr ani návod jak se chovat a žít po celý

¹ VALIŠOVÁ A. *Asertivita v rodině a ve škole*. Jinočany: H&H, 1998, s. 68-74. ISBN 80-86022-41-2

² MEDZIHORSKÝ Š. *Asertivita*. Praha: Elfa, 1991, s. 44. ISBN 80-9000197-1-4

den. Z toho vyplývá, že asertivita je souhrnem práv, povinností a zásad komunikace a zároveň i přístupem k životu. Musíme si ale uvědomovat, čeho svým jednáním chceme dosáhnout a zda nám v dané chvíli více záleží na konkrétním výsledku, nebo na dlouhodobém vztahu.

Asertivní povinnosti

Máme nejen práva, ale patří k nim i povinnosti. Jako na pomyslných miskách vah, jedno bez druhého a druhé bez prvního obvykle neplatí. V asertivním způsobu jednání mezi povinnosti patří:

- **Vědět, co chci.** *„Za agresivitou či pasivitou se velmi často skrývá určitá forma naučené bezmocnosti, kladného a zároveň i záporného přístupu – ambivalence.“ (dvojakost, vnitřní rozpolcenost, protichůdné pocity).*
- **Nést zodpovědnost za následky svého jednání.** *„Mnohé jedince jednající po svém asertivita rázem přejde, pokud splácí nad výdělkem. Viníky pak hledají všude jinde, jen ne u sebe.“*
- **Nenalhávat si do vlastní kapsy.** Zdůvodnit lze vše. Zdánlivě sociálně a lidsky přijatelný důvod můžeme najít pro jakékoliv jednání, pokud chceme. *„Každý člověk někdy sám sobě o svých citech a činech něco nalhal. Kdo tvrdí opak, lže sám sobě pořád (S.Freud).“*
- **Naslouchat ušima.** *„Slyšte, co je vám řečeno, a neposlouchejte prizmatem zklamaných nebo naopak nadměrných nadějí, strachů, předsudků.“*
- **Nestyďte se říci, co chcete.** *„Žádné napovídání chytrému a náznaky, žádné sázení no to, že se partner dovtípí.“*
- **Být asertivní = vzdát se manipulace s druhými.** *„Nečiň druhému to, co nechceš, aby on činil tobě.“¹*

¹ NOVÁK T., KUDLÁČKOVÁ Y. *Jak se prosadit asertivně.* Praha: Grada Publishing, 2000, s. 75-77. ISBN 80-7169-953-5

1.8 Techniky asertivního chování

Schopnost prosazení oprávněného požadavku – **poškrábaná gramodeska**. Již název naznačuje, jak se máme chovat a mluvit. Tak jako gramodeska přeskakující díky škrábnutí pod přenoskou donekonečna. Tento systém spočívá ve vytrvalém a zároveň přiměřeně zdvořilém opakování požadavku, který považujeme za oprávněný. Na rozdíl od poničené gramodesky přestaneme opakovat žádost poté, co dosáhneme toho, oč usilujeme a na co máme právo. Nenecháme se při tom zatáhnout do argumentace a vysvětlování a tím odvést pozornost od hlavního tématu. Máme svou formulku a tu neustále dokola opakujeme. Klidně, vytrvale, bez zbytečného křiku, pláče, teatrálních gest. Nenecháme se vyprovokovat a za všech okolností se držíme svého. Vyjadřujeme se co nejlépe, co nejstručněji, protože právě ve stručnosti bývá údernost.¹

Zrcadlovým obrazem výše popsaného požadování je stejně jasné **odmítání**. Slušní, poněkud úzkostní a zakřiknutí lidé mají pocity viny, pokud by měli říci druhému na cokoliiv ne. Je to chyba a příčina bývá ve výchově k přílišné zdvořilosti, slušnosti a ústupnosti. Máme právo odmítnout pozvání na skleničku či na večeři, aniž bychom museli zdůvodňovat proč, ale musíme si hlavně uvědomit a zvážit, zda chceme pozvání přijmout, či nikoliv. V klidu opakujeme své „ne“. Můžeme samozřejmě dát najevo, pochopení pro druhou stranu, ale pro nás osobně je to prostě nepřijatelné, a tak zůstáváme na svém ne. „*Podstata asertivního ne spočívá v nácviku odpovědi ne na nepřijatelné požadavky, a to bez pocitu viny. Odmítat je nutno jasně, klidně, bez afektu, ale rozhodně.*“²

Řešení zdánlivě neřešitelných situací – **kompromis**. Nabídneme i pro druhou stranu přijatelné řešení a najdeme postup, který není v rozporu s tím, co chceme nebo musíme učinit sami. Na druhé straně pomůže i protějšku. Pozor, tam kde je v sázce sebeúcta, kompromisy při asertivním jednání neexistují. Nemělo by jít ani o pouhé výmluvy. Kompromis nabízí reálná řešení. Výsledkem má být vzájemný ústupek, který usnadní řešení problémů a zvládnutí situace, nikoliv porážení soupeře.

Prosazovat svou lze i postupy jemnými jako hedvábí. Na prvním místě mezi nimi je technika **požádání o laskavost**. Umět a nebát se poprosit, člověk nemá čekat nebo doufat,

¹ HONZÁK R., NOVOTNÁ V. *Jak se asertivně prosadit* Grada Publishing, 2006, s. 170. ISBN 80-247-1226-1

² VALIŠOVÁ A. *Asertivita v rodině a ve škole*. Jinočany: H&H, 1998, s. 97. ISBN 80-86022-41-2

že mu ostatní přečtou jeho přání z očí. Prosba je jen prosba a dotyčný by neměl mít pocit, že se tím zadává. Žádost o laskavost může mít osobní charakter a zvyšuje se tímto, že nám bude vyhověno: „Udělej to, prosím, pro mne...Bud' tak hodný a udělej mi laskavost...“ Optimální je klidná, vlídná samozřejmost a tón musí odpovídat prosbě, nikoliv výčitce, rozkazu nebo ironii. Například jedovatým tónem řečená věta „Byl bys tak laskav“ odradí od činu i nejochotnějšího dobráka. Chybou je nadměrné a dominantní sebevědomí, ale stejně tak i podceňování.

„V komunikaci mezi partnery není hanba žádat o laskavost. Je-li nám vyhověno, poděkujeme a dáme najevo radost. Pokud nám vyhověno není, bereme situaci sportovně a máme radost z toho, že jsme to alespoň zkusili. S variantou odmítnutí počítáme předem.“¹

Sebeotevření – usnadňuje sociální komunikaci a redukuje manipulaci tím, že klidně, otevřeně a bez ironie nebo dvojsmyslných narážek vyjádříme, co cítíme, jak věci vidíme a prožíváme. Umožňuje klidně vyjádřit i takové věci, které dříve způsobovaly nepříjemné pocity úzkosti a nevědomosti. Je to nahlédnutí za kulisy našeho já a někdy se nevyhýbá i značně soukromým informacím. Sebeotevření se vyhýbá útoku na druhého člověka, protože popisujeme vlastní pocit a prožitek a nekritizujeme chování a prožitky druhých.

Komplimenty – komplement usnadňuje kooperaci, spolupráci a tudíž pro obě strany přijatelnou domluvu.

Umění chválit nám není leckdy dáno a v běžné komunikaci je ho jako šafránu. Pamatujme na výchovu našich rodičů, která si někdy potrpěla spíše na peskování než na pěkná slova. Nevědomky nás naučili, že s pochvalou máme šetřit. Proti tuzemskému způsobu výchovy, stojí opakovaná zjištění psychologů konstatujících, že i neodůvodněná pochvala zvyšuje výkon a snižuje stres. Bylo prokázáno, že pochvala zvyšuje nejen výkon, ale i zájem o činnost, Zajisté by si každý vzpomenu, jak ho mnohdy k výkonu motivovala pochvala, že to či ono udělal dobře.

Asertivita naopak doporučuje: **Chválit je nejen dovoleno, ale přímo nutno.** Pochválit, povzbudit a dát najevo, že se někomu něco povedlo, to se u nás zatím pořád ještě

¹ NOVÁK T., KUDLÁČKOVÁ Y. *Asertivní žena*. Praha: Grada Publishing., 2002, s. 55. ISBN 80-247-0453-6

moc nenosí. Asertivní je naopak využít všech možností k pochvale. Není třeba propukat v extázi, stačí uměřeně a možností je nespočet, stačí si jen vybrat.

„Učme se v běžném prostředí pochválit druhého a učme to i děti. Staňme se jim v této dovednosti skutečným příkladem. Všimějme si jeden druhého, žijme nikoli vedle sebe, ale spolu.“¹

Jak na kritiky. Kritizovat lze cokoliv a v běžných mezilidských vztazích jde většinou jen stěží rozhodnout, jaké chování je dobré a jaké je to špatné a kdo má pravdu. Vždy je to spíše otázka postojů hodnotitele. S kritikou můžeme souhlasit, zamluvit ji a vše zamlžit, až kritik nakonec zmlkne. Kritika lze ovšem i maximálně využít. Pozitivně myslící znalec asertivity dá takovému kritikovi šanci pro něj prospěšně a zdarma pracovat.

Asertivita nám nabízí tři reakce na kritiku: **Souhlas s kritikou, otevřené dveře a dotazování na negativa.**

Kritiky se nebojíme a použijeme raději techniku zvanou **otevřené dveře**. Je to jeden z postupů, jak se bez problémů s kritikou vyrovnat. Pro jeho pochopení si obrazně řečeno představíme situaci, kdy se člověk rozběhne ramenem proti dveřím rozhodnut je vyrazit. Těsně před nárazem ale zjistí, že jsou dveře otevřeny. Přinejmenším z toho znejistí, a bude tak náchylnější ke konstruktivním řešením a kompromisu.

Techniku otevřených dveří použijeme v situaci, kdy cílem kritizujícího není ani tak snaha o konkrétní nápravu, ale spíše se chce pomocí kritiky odreagovat a vybit svůj momentální vztek. My jsme se jeho obětí stali proto, že jsme právě po ruce nebo patříme mezi lidi, které nemá rád. Chce nás peskovat a vyvést z míry. Souhlasíme, pokud jsme udělali chybu, ale zbytečně se nekajeme a nespeme si popel na hlavu, krkolomně nevysvětlujeme a na místě není ani obrana útokem. V tomto případě si z kritiky nebo výhrad protějšku vybíráme to, s čím lze souhlasit, aniž musíme měnit svůj názor. Toto je jiný přístup než ten, který nám byl většinou celoživotně vštěpován. Učili jsme se, že nejlepší obranou je útok. Smyslem otevřených dveří není v žádném případě přiznání k věcem, které jsme neudělali. Nejde ani o to, abychom potvrzovali, co není pravda.

„Otevřené dveře jsou technikou, která učí akceptovat manipulativní kritiku tak, že klidně přiznáme svému kritikovi, že v tom, co říká, může být něco pravdy. Dovoluje nám

¹ VALIŠOVÁ A. *Asertivita v rodině a ve škole*. Jinočany: H&H, 1998, s. 114. ISBN 80-86022-41-2

*přítom zůstat konečným soudcem sebe a toho, co děláme. Umožňuje přijímat kritiku klidně, bez úzkosti či obran a neposkytovat zároveň kritikovi žádnou sílu.*¹

Může se stát, že kritik o tom, co kritizuje, nemá ani ponětí a souhlasit v tomto případě nelze s ničím. Pak v rámci otevřených dveří volíme k odpovědi techniku **zrcadlo** – to znamená, že opakujeme (zrcadlíme) to, co nám bylo řečeno. A: „*Jsi prachsprosty ničema.*“ B: „*Rozumím, vnímáš mne jako ničemu.*“

Dotazování na negativa: Řekni mi, prosím, v čem dělám chybu. Dík! Tímto postupem se můžeme dozvědět, co by nám kritika mohla přinést. Nemusíme se hned obhajovat, v dané chvíli raději počkáme a neoprávněnou kritiku přejdeme. Klademe tu otázky podněcující kritika ke kritizování a tím do jisté míry převezmeme iniciativu. Na vysvětlení bude čas později, až afekty pominou.

Věnujeme pozornost očnímu kontaktu a díváme se na toho, s kým mluvíme stejně, jako u ostatních případů asertivních technik. Kritiku přijímáme s nadhledem, klidně a nebráníme se popíráním. Žádáme novou a novou kritiku a také upřesnění. Kdo se chce něco dozvědět, musí se umět ptát, ale také umět naslouchat. Žádná ironie a samozřejmé je, že jde o věc, nikoliv o řešení osobních sympatií či antipatií. Otázky, které klademe, nemají být položeny stylem výslechu. Umění říci ne si můžeme procvičit tím, že rozhovor ukončíme, pokud nám již nepřináší nic nového.²

Souhlas s kritikou – tuto reakci můžeme vyjádřit slovy: „Udělal jsem chybu. Ano, byla to chyba.“ Souhlasíme, aniž se kajeme a kritiky se nebojíme. V tomto případě také platí - žádné vysvětlování a krkolonné zdůvodňování, ani obrana útokem. Podobný přístup volíme i v profesních nebo jiných, více či méně oficiálních vztazích, kdy není místo na rozvádění vlastních pocitů. Vlastní pocity vyjadřujeme tam, kde záleží na tom, abychom se cítili dobře, a komentář nemá být agresivní, ironický, vzteklý ani zahořklý.

Neztrácíme klid, kritizuje-li nás někdo oprávněně a raději si uvědomíme, že určitá konkrétní chyba nebo nevhodné jednání neznamenají, že jsme automaticky zcela beznadějný, nepoužitelný a nenapravitelný člověk.

¹ VALIŠOVÁ A. *Asertivita v rodině a ve škole*. Jinočany: H&H, 1998, s. 109. ISBN 80-86022-41-2

² NOVÁK T., KUDLÁČKOVÁ Y. *Jak se prosadit asertivně*. Praha: Grada Publishing, 2000, s. 86. ISBN 80-7169-953-5

„Tato technika nás učí souhlasit s oprávněnou kritikou, přijímat naše chyby a omyly (aniž bychom se museli omlouvat) tím, že jednoznačně souhlasíme s kritikou našich skutečných negativních kvalit. Umožňuje posouzení vlastního chování bez obrany, úzkosti či popírání chyby, přičemž zároveň redukuje zlost a agresivitu našeho kritika.“

„V situaci, kdy je oprávněně kritizován, může člověk opovědět: Dobře, zkazil jsem to, ale proto ještě nemusím být špatným člověkem. Je to moje chyba. Příště se jí pokusím varovat. Tento postup předpokládá sociální znalost kritizovaného a přijetí asertivního práva – člověk může dělat chyby a být za ně zodpovědný.“¹

¹ VALIŠOVÁ A. *Asertivita v rodině a ve škole*. Jinočany: H&H, 1998, s. 110. ISBN 80-86022-41-2

2 ASERTIVITA V PROFESNÍM ŽIVOTĚ

Prostřednictvím komunikace se uskutečňuje veškerý kontakt mezi lidmi. Komunikace se stává v dnešním rychle se měnícím světě klíčovou obratností a důležitou dovedností hlavně pro manažery a jiné vedoucí pracovníky. Dříve lidé pracovali mnoho let se stejnými spolupracovníky. V současnosti naopak poměrně často střídají nejen funkce a pracovní týmy, ale nebojí se za prací dojíždět do vzdálenějších míst nebo se do místa výkonu práce přestěhovat. Tyto změny vyžadují schopnost rychle navazovat nové vztahy, spolupráci, porozumět ostatním v týmu a podněcovat kreativitu, inovace a tvůrčí myšlení.

Za zamyšlení jistě stojí, jak důležité je pro úspěšné uplatnění výše uvedených schopností dosažené vzdělání. Uspokojivé zapojení se do pracovního kolektivu je velice podstatné, protože klade velké nároky na přizpůsobivost a sociální obratnost. Míra uspokojení v pracovním prostředí má na život jedince daleko větší dopad, než se obecně předpokládá. Zde se uplatňují vzorce, které člověk získal z období zařazování se mezi vrstevníky a vytvářel si vztah k nim i k autoritám. Těmto sociálním dovednostem se učil zcela nevědomě, zatímco vědomě se zabýval, pro něj možná nudnými a nepříjemnými školními povinnostmi. Ve školních letech tímto získal nejen předepsané vědomosti, ale řadu zkušeností, pro jeho sociální zařazení v dospělosti. I vynikající studenti mohou v životě selhat a zařadit se hluboko pod úroveň svých možností, pokud jim chybí schopnost své nadprůměrné znalosti sociálně uplatnit. Důvodem může být neschopnost přiměřené komunikace pro získání okolí ke spolupráci nebo proto, že nejsou schopni přijmout autoritu a začlenit se. Na rozdíl od nich, překvapí svým dobrým sociálním zařazením a úspěšným profesním růstem nebo podnikáním ti, kteří pěstovali dobré sociální vztahy s vrstevníky, a to zdánlivě na úkor získání vědomostí. Existuje mnoho příkladů lidí, kteří dosáhli velkého úspěchu v obchodu navzdory tomu, že opustili školu bez dokončení vyššího vzdělání. Samotná inteligence, na níž je tak často kladen důraz, ani jakýkoliv vysokoškolský diplom, není pro prosazení se v sociálním poli rozhodující.¹

¹ HONZÁK R., NOVOTNÁ V. *Jak se asertivně prosadit* Grada Publishing, 2006, s. 34. ISBN 80-247-1226-1

2.1 Pracovní vztahy

„Schopnost pracovat v týmu rozvíjí lidský kapitál organizace. Interakce s druhými lidmi přináší pravděpodobně nejvíce podnětů a úzce se pojí s přežitím. Stejně jako se naši předkové tázali, zda je někdo přítel či nepřítel, tak i v dnešním světě představuje tato otázka stále součást přirozené lidské reakce. V práci se navazují různé složité vztahy a tento základní lidský instinkt přežít je stále přítomen.“¹

Přístupů ke komunikaci a zvládnání vztahů existuje mnoho. Zde si uvedeme některé z těch, které mohou skutečně pomoci v profesním životě.

První setkání. Již v mnoha publikacích byl popsán takzvaný haló efekt prvního dojmu. Mnohokrát v životě prokázal, jak velký vliv má těch několik prvních vteřin na to, zda člověka přijmeme či odmítneme. Tyto důležité první okamžiky znamenají úspěch nebo naopak prohru při pracovních pohovorech, rozhovorech a prodejních prezentacích. Dále jsou neméně zásadní při prvním setkání s novým zákazníkem či spolupracovníkem, stejně jako při mnoha jiných mezilidských kontaktech. Stačí prvních pár sekund setkání s neznámým člověkem a mozek se všemi smysly během nich usilovně zpracovává informace o tomto setkání. Na nevědomé úrovni se aktivují i předsudky a rasové stereotypy. Mnozí lidé mají sklon také k takzvanému škatulkování. Postřehnou na druhém nějaký zvláštní znak a hned tomu dají nálepkou určitého významu a zkušenosti, například pěstěný zevnějšek = slušnost a poctivost. Což může vést k chybným hodnocením. Předchozí zkušenosti a přesvědčení utvářejí naši prvotní reakci na druhého člověka, ale i reakci druhého na nás. Obsah sdělení, to, co druhá osoba říká, ve skutečnosti představuje pouhých sedm procent informací, na kterých si zakládáme úsudek o daném člověku.

Každý by měl zvážit sám, jak ze sebe může v těchto prvních okamžicích vydat to nejlepší a měl by mít na paměti, že v tomto krátkém čase propaguje svou osobní „obchodní značku.“ Musí si sám odpovědět, co chce druhým sdělovat.

Vztah k sobě samému. Úspěšná komunikace s druhými lidmi závisí ve velké míře na úspěšné komunikaci a na kladném vztahu, který máme sami k sobě. Pracovat na sobě a poznávat se, je velmi výhodné a prospěšné, protože maximalizujeme své silné stránky,

¹ ISRAEL R., WHITTEN H., SHAFFRAN C. *Jak se prosadit v zaměstnání*. Praha: Computer Press, 2001, s. 105. ISBN 80-7226-511-3

překonáme slabosti a vylepšíme vztahy. Lidské bytosti mají obrovskou schopnost přemýšlet a rozhovor, který vedeme se svým „vnitřním hlasem“, nás buď podporuje nebo naopak podlamuje. Druhým lidem se v mnohém budeme jevit tak, jak se jevíme sami sobě. Mnohé z tohoto vnitřního dialogu má kořeny ve vztahu, jaký jsme měli ke svým rodičům nebo jiným lidem, kteří měli vliv na náš život, a ze vztahu, jaký měli rodiče nebo tito lidé k sobě navzájem. Pravděpodobně, ať už jsme si toho vědomi nebo ne, jsme je přijímali jako své vzory chování a na jejich základě jsme si vytvořili odpovídající vzorce chování. Měli bychom se zamýšlet nad těmito vztahy a nad výhodami a nevýhodami, které pro nás z toho plynou. Ať už pro nás úspěch znamená cokoli (zdraví, štěstí...) musíme se naučit za sebe převzít zodpovědnost a chovat se oboustranně prospěšným a ohleduplným způsobem. To s sebou nevyhnutelně ponese změnu pohledu na svět a zvláště způsobu, jak vnímáme sebe samé.

Stereotypy. Očekávání od sebe samého i od druhých lidí má často kořeny ve stereotypch, ve kterých jsme byli v rodinách i ve škole vychováni, nebo které jsme zažili jako dospělí. Tato očekávání mohou mít vliv na to, jak jednáme s kolegy v práci a také na to, jak mluvíme sami k sobě. Podobná očekávání budeme mít i o dalších lidech ve svém okolí.

Jak dalece stereotypně jednáme na pracovišti, můžeme zjistit upřímnou odpověď na otázku: „Přizpůsobili jste své přirozené chování tomu, jak si myslíte, že byste se měli v pracovním prostředí chovat?“

Perfekcionistická očekávání v komunikaci. Lidé se sklonem k perfekcionismu mohou způsobit mnoho stresu svému okolí nerealistickým očekáváním jak od sebe, tak od druhých. Perfekcionisté mají sklon si myslet, že existuje jeden jediný nějaký správný a dokonalý způsob chování a jednání. Zakládá se na jejich osobních přesvědčeních a normách a utváří je prostředí, ve kterém se pohybují, jednají a pracují. Může to vést k naprosto zbytečným kritikám a odsouzení. Pokud si ale uvědomíme, že vlastní očekávání jsou subjektivní, bude se nám lépe rozhodovat o rozumných a užitečných názorech. Přebíráme zodpovědnost za své reakce a uvědomujeme si, že máme možnost změnit své stanovisko a uvažování.

„Můžeme samozřejmě stále zastávat jisté osobní názory o tom, jak se chovat, a zůstat při tom objektivní a nechávat druhé být sami sebou. V dnešním multikulturním světě je to obzvláště důležité. Zjistíme, že nikdo není neomylný a že život je zřídka kdy černobílý. Po-

*chopení pro odlišnosti umožňuje snáze přijímat jejich jedinečný přínos a pomáhá v uvědomění, že nikdo není dokonalý.*¹

Oboustranná spokojenost. Situace, v níž vyhrávají obě strany. Kompromis, který nezná žádné poškozené a prohrávající. Důležité je určit si, co by v každém jednotlivém případě vedlo k oboustranné spokojenosti a to účinným způsobem vedoucím ke zlepšení vztahů. Při každém jednání je třeba zvážit, jaký výsledek by vedl ke vzájemné spokojenosti na obou stranách a pokud lidé usilují o tento výsledek, pokládají tím základ pro dlouhodobější vztah.

Conrad a Suzanne Pottsovi nazývají tento přístup **výhra-výhra**. Aby vyjednávání vedlo efektivním způsobem k oboustranné spokojenosti, měli by se partneři snažit o dosažení situace výhra-výhra. Obě strany by měly cítit dostatečnou spokojenost s výsledkem vyjednávání. Tento přístup jako jediný garantuje pocit obou stran, že dostanou to, co očekávaly. Například spokojený zákazník je rád, že koupil za dobrých podmínek i cen to, co potřeboval, a na druhé straně spokojená obchodní společnost prodala zboží za přijatelnou cenu. V ideálním případě chce váš partner to, co jste vy ochotní poskytnout a vy chcete to, co je ochotný poskytnout váš partner. Tak to ovšem vždycky nefunguje.

Postup o pěti krocích, jak dosáhnout situace **výhra – výhra**:

Krok 1 – Věřte v asertivitu. *„Základem je, že musíte věřit v možnost dosažení situace výhra-výhra. To vám umožní být kurážní, rozhodní a vytrvalí ve snaze dobrat se výsledku. Přesvědčení mohou být následující: Moje potřeby jsou důležité, stejně jako potřeby ostatních. Nemusím prohrát, aby ostatní vyhráli.“*

Krok 2 – Zformulujte si své vlastní potřeby. *„Když vyjadřujete své potřeby, buďte konkrétní. Lidé mají tendenci vyjadřovat to, co chtějí, v přímém rozporu s tím, co skutečně potřebují. Naučit se rychle vyhodnotit, co chceme, je základ. Například: Potřebuji s tímhle pomoci.“*

¹ ISRAEL R., WHITTEN H., SHAFFRAN C. *Jak se prosadit v zaměstnání*. Praha: Computer Press, 2001, s. 107. ISBN 80-7226-511-3

Krok 3 – Zformulujte si potřeby a přání ostatních. *„Tady si potřebujete zformulovat přání a potřeby ostatních, nikoliv trvat na těch vlastních s větším důrazem. Dosáhnete toho kladením otázek.“*

Krok 4 – Najděte shodu mezi oběma skupinami potřeb a přání. *„Poté, co si ujasníte potřeby a přání všech stran, možná zjistíte, že jsou mezi nimi minimální rozdíly, a že bude jednoduché najít řešení vedoucí k všeobecné spokojenosti. Jindy se zase bude zdát, že jedné straně lze vyhovět pouze na úkor té druhé. V tomto případě se musíte ujistit, že jste skutečně pochopili potřeby druhé strany, a dát najevo, že je uznáváte. Dále musíte získat od druhé strany ujištění, že pochopila a uznala vaše potřeby. Nazýváme to slovní potřesení rukou. Toto je stěžejní moment celého vyjednávání, protože další diskuse bude vycházet z předpokladu, že přání a potřeby obou stran byly uznány.“*

Krok 5 – Nalezení řešení. *„Následující formulace a otázky povzbudí druhou stranu ke spolupráci na dosažení výsledku výhra-výhra: Co si o tom nápadu myslíš? Nebo: Jak myslíš, že by to mohlo fungovat? Jaké navrhuješ řešení? Strategie výhra-výhra vyžaduje přemýšlení, odvahu, odhodlání, úsilí, pozornost a vytrvalost.“¹*

Asertivita je způsob, jak být přirozený a mít pozitivní přístup ke všem stránkám života. Je to životní postoj a stav mysli, který s rostoucími nároky na pracovní i osobní život vyžaduje vůli být flexibilní a brát v úvahu postoj druhé strany. Být připraven skutečně naslouchat tomu, co říkají ostatní.

Asertivita ovlivňuje všechny oblasti života, ve kterých můžeme vynikat a sklízet ovoce tohoto přístupu. To, co se okolo nás děje, je často odrazem našeho vlastního jednání a naše myšlení má vliv na okolní události.

Přístup **výhra – výhra** představuje změnu v řešení konfliktních situací. Od nepřátelského útočení a obrany můžeme přejít ke spolupráci. Je to významný posun v přístupu a může pozitivně ovlivnit všechny aspekty komunikace.

Není důležité vyhrát nad lidmi, ale najít souhru s lidmi.

¹ POTTSOVI C. & S. *Asertivita-umění být silný v každé situaci*. Praha: Grada Publishing, 2014, s. 37. ISBN 978-80-247-5197-9

2.2 Asertivní zaměstnanec a konflikty v práci

Většinou nikdo nechce mít spory a názorové střety. Téměř všude, kde lidé spolupracují, se ale vyskytují v různých formách rozličné konflikty. Některým se dá zabránit, jiné lze úspěšně usměrnit, ale ne všechny se dají vyřešit. Ne vždy jsou konflikty škodlivé, protože mnohdy otevírají možnost změny a dalšího rozvoje. Patří mezi průvodní jevy každodenního všedního života na pracovišti a natrvalo jim nelze uniknout. Vlastním problémem nejsou rozdíly v názorech, ale způsob jakým ke konfliktům přistupujeme. Pozici na pracovišti posiluje naše schopnost úspěšně usměrňovat a sebevědomě čelit konfliktům. Ze začátku se mohou objevovat jen v náznacích, a to zda je rozpoznáme, záleží na tom, jak vnímáme mezilidské vztahové problémy. Měli bychom mít také jasno a poctivě zhodnotit, zda nemáme podíl na spouštění konfliktu, protože subjektivní podmínky zde hrají důležitou roli.

„Ten, kdo řeší každý konflikt tím, že se chová tvrdohlavě nebo používá nátlak, toho brzy dostihne další spor, a s tím spojené nepříjemnosti. Kupředu z místa se zpravidla dostaneme pomocí schopnosti komunikace a ochoty ke kompromisu.“¹

Mnohé konflikty by se daly smazat, kdyby se kolegové dali spolu do hovoru. Jejich vztah bývá často určován rozdílnými až protichůdnými představami a názory. Pokusit se v těchto případech o věcný rozhovor a zmobilizovat veškerý repertoár chování pro úspěšné zvládnutí konfliktní situace. Pomocí technik asertivního jednání otevřeně diskutovat o problému, protože komunikace je pro sociální vztahy přímo elixírem života a znamená nejlepší možnost jak ovlivnit průběh konfliktu.

Pokud se máme rozhodovat mezi různými možnostmi, dělejme to opatrně a s rozmyslem, ve správném okamžiku, na základě dostatečných informací a s ohledem na problém, který má být řešen.

Porozumění mezilidským vztahům, obecnější komunikační, sociální a manažerské dovednosti, organizace času a zvládnutí sebe sama jsou těmi nejdůležitějšími předpoklady pro správné nakládání s konflikty a jejich předcházení. Jedinec, který se snaží zdokonalovat v těchto dovednostech, získá podporu v sobě samém, odhodlání neutíkat před konflikty, nezavírat před nimi oči a zbytečně je nevyvolávat.

¹ FEHLAU E. G., *Konflikty v práci*. Praha: Grada Publishing, 2003, s. 59. ISBN 80-247-0533-8

„Kde jsou informace pravidelně předávány, kde vládne otevřenost, kde je cílem důvěra a pro všechny platí stejná pravidla hry, tam už je dopředu málo živné půdy pro konflikty.“¹

Asertivní zaměstnanec si je vědom úkolů, které má a plní je s ohledem na své pracovní zařazení. Nenamlouvá si, že je právě on tím nejdůležitějším základem dobrého chodu společnosti nebo instituce, kterou reprezentuje. Když se mu něco nepovede, udělá chybu, nevyřeší úkol do konce nebo něco zanedbá, tak nedostatek přizná. Neskryvá nic a na druhé straně se ani nadměrně neomlouvá, pokud se mu něco nepovede, udělá chybu nebo nevyřeší nějaký úkol. Respektuje všechna asertivní práva a povinnosti a nedostatky přizná. V rámci možností vyhoví, je-li požádán o laskavost. Využívá asertivních dovedností a přiměřeně a otevřeně komunikuje. Nevyhrožuje hned výpovědí, pokud se věci nevyvíjejí podle jeho představ. Klidně a jasně věci opakuje znovu, až je vyslyšen a vyhýbá se při tom agresivitě, ale i nesmělému chování a rozpačitému úsměvu. Chování asertivního zaměstnance je shodné s tím, co sděluje.

Vystupuje klidně, sebejistě, vlídně, rozhodně. Nepředstírá, že vše ví a zná a pokud něco neví, zeptá se. Svým chováním dává najevo, že zná svou cenu, rozumí své profesi a nebojí se přiznat chybu nebo neznalost. Odhadne své možnosti, zná svou míru a nestylizuje se do role pana dokonalého.

Asertivní šéf hraje s lidmi zcela otevřenou hru a nemanipuluje s podřízenými neférovým způsobem. Druhých lidí si váží natolik, že jim říká, jak se věci doopravdy mají, a neslibuje nespílitelné. Nezaujímá kritický a autoritářský postoj a nevytváří kolem sebe ovzduší nepostradatelnosti a neomylnosti. Je si vědom, že čím více je schopen se k druhým chovat jako k sobě rovným, tím více pomůže jak sám sobě tak druhým převzít odpovědnost za vzniklé situace.²

¹ FEHLAU E. G. *Konflikty v práci*. Praha: Grada Publishing, 2003, s. 87. ISBN 80-247-0533-8

² NOVÁK T., CAPPONI V. *Asertivně do života*. Praha: Grada Publishing, 2004, s. 149. ISBN80-247-0989-9

2.3 Stres a pracovní vztahy

Pracovní prostředí bývá druhým nejčastějším zdrojem sociálního stresu. K silně prožívanému stresu ve vztazích na pracovišti může vést nadměrná kritika a perfekcionismus nadřízených, emoční sterilita a velmi studené neosobní vztahy. Málo důvěry a nepříjemné nebo nedůtklivé vztahy mezi spolupracovníky, donášení, pomlouvání a vzájemná nadměrná kritika. Nesplněné termínové úkoly nebývají příčinou největšího stresu na pracovišti, ale jsou často jen důsledkem nedostatku komunikace v době, kdy se úkoly plánují nebo nedostatečné komunikace v průběhu plnění pracovních úkolů a plánů.

I pracovní vztahy potřebují naše investice v podobě všímavosti k druhým, ochotě jim naslouchat, porozumět, ocenit je a vzpomenout např. na narozeniny spolupracovníků. Také vyslechnout jejich kritiku, otevřeně s nimi mluvit o problémech a naučit se uzavírat kompromisy v případě konfliktů.¹

Obecně vzato přistupují lidé ke většině stresujících situací třemi základními přístupy. **První** přístup je ústupový nebo popírající. Lidé si překvapivě často myslí, že pokud si problém vůbec nepřiznají, nestane se pro ně stresující. Podvědomě si překrucují skutečnost, protože buď doufají, že se situace nějak vyřeší bez jejich zásahu nebo ze strachu z konfrontace se situací, ji úplně popírají. Problém není řešen a tímto se často dále zhoršuje. **Druhým** přístupem je únik od skutečnosti k náhražkovým aktivitám, jako jsou alkohol, hráčství, workoholismus... Člověk si tímto nachází „přijatelné důvody“ pro nerozumné jednání a důsledky bývají negativní. **Třetí** přístup představuje vědomou snahu situaci řešit. Podle druhu situace tento adaptivní přístup může být:

- *Změna situace* – může to být rozhodnutí přestěhovat se blíže pracovišti, začít pravidelně cvičit, přestat kouřit atd.
- *Nácvik dovedností zvládat situaci* – učení se novým věcem, které člověk potřebuje, aby byl schopen lépe zvládat stresující situaci např. **naučit se asertivitě**, plánování času, relaxaci, odmítnutí přehnaného požadavku nadřízenému...

¹ PRAŠKO J., PRAŠKOVÁ H. *Asertivitou proti stresu*. Praha: Grada Publishing, 1996, s. 28. ISBN 80-7169-334-0

- *Změna pohledu na situaci* – vidět jak situaci, tak i její důsledky s nadhledem a z různých perspektiv a také se naučit ji vlastními schopnostmi lépe zvládat.¹

Myšlení je jedna z oblastí, ve kterých můžeme získat kontrolu nad svým životem. Utápění se v negativních myšlenkách vytváří v našem těle stresovou odezvu a dlouhodobý chemický stres může poškodit naše zdraví. Naše myšlení vyvolává v mozku chemickou reakci a určuje, zda proděláváme stres či ne. Nemůžeme vždy změnit situaci, které každodenně čelíme, ale můžeme změnit naši reakci na ni.

Převzetí odpovědnosti za vlastní reakci na situaci je neodmyslitelnou součástí asertivního chování. Ujistit se, že uvažujeme pozitivně, rozumově a konstruktivně, pokud situace vyžaduje asertivní jednání. Čím více rozumíme vlastním myšlenkám, úmyslům, strachům, nadějím a očekáváním, tím více jim budeme rozumět u druhých lidí.²

¹ PRAŠKO J., PRAŠKOVÁ H. *Proti stresu krok za krokem*. Praha: Grada Publishing, 2001, s. 64. ISBN 80-247-0068-9

² FEHLAU E. G. *Konflikty v práci*. Praha: Grada Publishing, 2003, s. 141. ISBN 80-247-0533-8

3 ASERTIVITA V PARTNERSKÉM VZTAHU

*Když dva lidé mohou svobodně nesouhlasit,
mají svobodu milovat.
Pokud takto svobodní nejsou,
žijí ve strachu a jejich láska umírá.
(Cloud & Townsend, Hranice v manželství)*

Dobrá komunikace v manželském či partnerském vztahu je otevřená, jasná, přehledná a vstřícná. Tento nárok je však vysoký a naplnit jej se nedaří ani nejlepším dvojicím.

Je určitě více cest, které nám mohou pomoci zlepšit kvalitu partnerského vztahu. Jednou z nich může být asertivita. Učíme se v ní sebekontroli v mezilidských situacích, tomu, jak prosadit svoje potřeby a přání, ale zároveň respektovat potřeby a přání partnera. Tím spějeme ke vzájemné dohodě a oboustranné spolupráci. Opaku pasivní podřízenosti plné ústupků, sobecké nadvlády či neustálých soutěživých a vyčerpávajících bojů o vítěze nebo hře na viníka. Asertivita učí schopnostem, jako jsou vcítění a pochopení partnera, trpělivost a laskavost, na druhé straně pak pevnost a rozhodnost.

Osvojení si asertivního jednání pomáhá při řešení konfliktů a problémů v partnerských vztazích. Naučí, jak posilovat a rozvíjet v sobě i v druhém pozornost, vstřícnost a laskavou toleranci. Je o ochotě překonat vlastní sebestřednost, o lásce a způsobech, jak si ji vzájemně vyjádřit. Ukáže, jak tyto dovednosti u sebe i v druhém posilovat, rozvíjet a napravovat vše, co tomu brání.

Společný život, vzájemná péče, blízkost, touha a hlavně láska drží partnerský vztah pohromadě. Je to cesta vzájemného poznávání, uzavírání kompromisů a hlubšího pochopení sebe sama i partnera. Potřebuje také svobodu a zodpovědnost, aby měl šanci dozrát k plnosti a dospělé lásce ve svém nejhlubším lidství a pochopení. V nejpříkladnějších vztazích přerůstá zamilovanost v lásku. V opačných případech může přerůst v nudu, stereotyp a ještě hůře v pohrdání, nenávist a vzájemné pošlapání sebevědomí.¹

¹ PRAŠKO J. *Asertivita v partnerství*. Praha: Grada Publishing, 2005, s. 25. ISBN 80-247-1246-6

Často dochází ke střetu tradičního modelu (muž – hlava rodiny) se současným, ne zcela vyjasněným stavem. Nežádoucí a destruktivní soupeření o získání moci se může stát, namísto spolupráce, hlavní náplní partnerského soužití a mnoho vztahů na tom ztroskotá. Spory se mohou týkat výchovy dětí, trávení volného času, názoru na cokoliv... přestává se hledat řešení a do popředí vstupuje hlavně snaha prosadit svůj názor a stanovisko. Přání spolupracovat se zcela vytrácí, následuje hádka a tímto i zbytečná ztráta času a energie. Nikdo ze zúčastněných si neuvědomuje, že nemůže dosáhnout svého cíle – zvítězit, protože v partnerském vztahu mohou vyhrát buď oba nebo nikdo.¹

Asertivita je umění volby a aplikace jejích technik. Být asertivní rozhodně neznamená prosadit svou, ať to stojí, co to stojí. To, že člověk vláčet se sebou nenechá, neznamená, že by měl manipulovat s druhými. V partnerských vztazích je důležitá spokojenost i druhé strany a toho dosáhneme jen tím, že budeme vidět, respektovat a uznávat její potřeby a kompromisy považovat za společné vítězství.

Uměním dobré rodinné komunikace je vyjádřit vlastní pocity, jasně říct, co mě trápí, s čím nejsem spokojen a proč je důležité, abych dosáhl něčeho pro mě důležitého. Hovoříme za sebe a sdělujeme, co se nám nelíbí, jak se cítíme. Pokud po nás chce partner něco skutečně nepřijatelného, začneme své odmítání prosbou o laskavost. Žádost opakujeme, pokud neuspějeme a dále můžeme dotazováním se na negativa zjistit, proč je pro partnera ta věc tak důležitá a o co mu skutečně jde. Tímto ho vedeme také k asertivitě a dáváme mu možnost, zamyslet se nad situací. Nepřímo ho tímto učíme, aby se lépe orientoval sám v sobě a jasně sděloval, co cítí, myslí a co chce. Partnera uklidní nefalšovaný zájem o jeho vnitřní potřeby a je tu naděje, že nebude naše odmítnutí vnímat jako schválnost nebo něco nepřátelského.²

Každý s partnerů si do manželství přináší určité předpoklady, normy a očekávání. Vytváří si je ve své původní rodině a často je považuje za jediné správné a možné. Snáze se domluvíme, pokud nebudeme očekávat ideální projevy chování dle nějakého statistického průměru. Nebudeme pak tolik zklamaní, že partnerovo jednání se vymyká našim představám. Vztahové problémy mohou být způsobeny jak nesprávným způsobem chování

¹ HONZÁK R., NOVOTNÁ V., *Jak se asertivně prosadit*. Praha: Grada Publishing, 2006, s. 73. ISBN 80-247-1226-1

² NOVÁK T., CAPPONI V., *Asertivně do života*. Praha: Grada Publishing, 2004, s. 123. ISBN 80-247-0989-9

jednoho nebo obou partnerů, tak nesouladem v představách o správně fungujícím manželství a v neposlední řadě zkreslenou interpretací partnerova chování. Toto vše může vztah negativně ovlivňovat. Je věcí dohody, jak budou v partnerském nebo v jakémkoli jiném vztahu rozděleny způsoby řešení, rozhodování a odpovědnost. Taková dohoda ale musí být pro obě strany jasná, srozumitelná, férová a oboustranně dodržována. Vzájemná spokojenost mezi manžely závisí na způsobu, jakým mezi sebou sdílejí své potřeby, jak se každý z nich chová a hlavně na tom, jak druhý partner toto chování vnímá a hodnotí.¹

Mlčet lze, ale nekomunikovat není možné a při snaze o zlepšení manželské a partnerské komunikace nám mohou pomoci všechny výše uvedené techniky, pravidla a dovednosti asertivního jednání. Ve vzájemném soužití platí, že asertivita respektuje základní pravidla společenského chování jako určitou dohodu slušných lidí a pomocníka proti těm nesuslušným. Může zlepšit naši schopnost jednat, vyjednávat, nerozčilovat a nebát se. Chceme-li změnu, pak se musíme změnit především my sami a nové chování pak vede ke změně postojů k sobě samému a okolnímu světu.²

3.1 Komunikační zlovyky v partnerství

*Zanícení ztrácíme pro malé porážky,
kterým se během dobrého boje nemůžeme vyhnout.
(Paulo Coelho, Poutník do Compostely)*

Každý manželský či partnerský pár řeší ve svém vzájemném soužití celou řadu problémů, od těch malých každodenních až po velké manželské krize. Někteří k nim mají velmi laxní přístup, tváří se, že neexistují a nechtějí je řešit. Druzí zase s hrůzou v očích vnímají i drobné manželské neshody. Ani jeden přístup není ideální, ale vyhýbaní se řešení partnerských problémů vede k jejich hromadění a narůstání stresových momentů.

¹ HONZÁK R., NOVOTNÁ V., *Jak se asertivně prosadit*. Praha: Grada Publishing, 2006, s. 74. ISBN 80-247-1226-1

² NOVÁK T., *Asertivita v manželství a v rodině*. Praha: Grada Publishing, 2011, s. 19. ISBN 978-80-247-3659-4

Problémové situace v partnerském vztahu máme tendenci řešit stereotypně. Někdy doslova opakujeme stejné věty, v podobných situacích mluvíme podobně, i když se nám výsledek nelíbí a zpravidla nevede k řešení situace. Tyto komunikační zlozvyky se objevují v celé řadě situací a stejnou chybu tvrdošijně opakujeme znovu a znovu. Některé vzorce chování jsme se naučili už v dětství a tyto zlozvyky mohou být opakováním komunikačních vzorců rodičů, sourozenců, spolužáků a kamarádů.

Problémy v komunikaci vznikají jednak při **naslouchání** – jak rozumíme tomu, co druhý řekl. A při **sdělování** – jakým způsobem sami něco říkáme.

Nedorozumění při **naslouchání** může vzniknout v případě, že do toho, co nám druhý řekl, si vkládáme vlastní význam, který tam chceme slyšet. Říká se tomu **čtení myšlenek** a můžou to být i situace, kdy nás partner pochválí a my si to přečteme negativně. Čteme skryté úmysly a záměry tam, kde žádné nejsou a můžeme tím bez vážnější příčiny rozbit i dobrý vztah.

Typický zlozvyk netrpělivých lidí je **přerušování a skákání do řeči**. V partnerovi tímto vyvoláme pocit, že nás jeho postoj nezajímá a dostatečně mu nenasloucháme a hlavně chceme prosadit to svoje.

Nereagování na sdělení – nedostatek zpětné vazby. Pro druhého může být nepříjemné, když nedáme najevo, že posloucháme. Partner může mít pocit, že mu nerozumíme nebo, že ho ignorujeme.

Neverbální odmítání může mít řadu projevů v postojích, pohybech, mimice, tónu hlasu... Patří sem dívání se mimo partnera, dělání grimas za jeho zády. Nesoulad toho, co říkáme slovy a co mimoslovně, druhého znejistuje, ponižuje a může ho naštvat. Partner nám bude asi těžko věřit, že jsme s ním spokojeni, když se při tom mračíme nebo zatínáme ruce v pěst.

Zlozvyky při **sdělování**. Když mluvící neříká přímo, co si myslí, ale filtruje některé nepříjemné pocity, jde o ukázkou **vyjadřování pocitů oklikou**. Kritizuje náhradní nepodstatný problém a očekává, že to partnerovi „dojde“, v něm může ale narůstat napětí, úzkost nebo vztek.

Neupřímnost zastíráme z různých důvodů pravé potřeby a pocity. Zpravidla jde o vědomé zkreslení nebo hraní pocitů z důvodu strachu z potrestání, manipulace a získání výhody nebo z únavy. Většinou jde o snahu se vyhnout nepříjemnosti.

Pokud partner sdělení přímo nerozumí a musí si ho nějak vysvětlit, jedná se o *nejasnost a nekonkrétní vysvětlení* a v tomto případě pozor, protože je tu hodně prostoru na čtení myšlenek.

Přehánění je dalším typickým zlovykem v partnerské komunikaci. Znamená to tendenci hodnotit situaci přehnaně a druhý se právem cítí ukřivděn. Bohužel většinou oplácí stejnou reakcí a hádka se jen umocňuje.

Značkování se projevuje znehodnocováním partnera. Chování v určité situaci, které se nám nelíbí, prohlašujeme za jeho stálou vlastnost. Například ho hned označíme za lenocha a hlupáka, když se mu někdy něco nechce udělat nebo se splete. Takové zjednodušení je neférové a často to vede k odvetě.

Na celou situaci může být *zevšeobecněn* drobný nedostatek a odmítnutí jednoho požadavku partnerem může být vnímáno jako totální nezájem a neláska. Někdy to vede k opomíjení jiných a důležitějších charakteristik.

Když druhého nařkneme z úmyslu, pro který máme málo důkazů, jedná se o *připisování úmyslu*, přitom partnerovo chování nemusí mít s připsaným úmyslem nic společného.

Při *překrucování skutečnosti* je nějaký detail z chování druhého absurdně použit tak, aby se na něj dalo ukázat jako na neschopného, viníka, sobce...

Přehnané emoční reakce nejsou nic jiného, než přehnané emoční vzplanutí po neadekvátním podnětu.

Tendence během komunikace přecházet neustále na jiné téma, jak se to komu zrovna hodí, tak to je *únik od tématu*. Většinou se při konfliktu vytahují celé řady minulých provinění, místo toho aby se řešil momentální problém teď a tady.¹

Na to, jak by měl vypadat dobrý partnerský vztah, existuje jistě mnoho názorů, pohledů a doporučení. Mezi základní kvality patří prožívání společných příjemných aktivit. Nemusí trávit veškerý čas společně, ale často spolu dělají věci, které jsou oběma příjemné. Rozumná úroveň konfliktů je další indicie dobrého partnerského vztahu. Nesouhlas, který

¹ PRAŠKO J. *Asertivita v partnerství*. Praha: Grada Publishing, 2005, s. 49-58. ISBN 80-247-1246-6

se vyskytne, partneři zvládnou a propracují bez extrémního hněvu anebo prodloužených konfliktů. Mají spolu vzájemný blízký a intimní vztah a také vzájemné cíle a plány. Společně řeší problémy, pomáhají si, dělí se o svůj strach a nespokojenost. Umožňují si poznat navzájem velmi soukromé, osobní myšlenky a pocity.

„Asertivitu v partnerství chápeme jako přímé, poctivé, přiměřené a citlivé vyjádření vlastních citů, dojmů, potřeb a postojů s tím, že je zachována úcta k partnerovi i k sobě. Pokud při tom dokážeme být laskaví a přátelští, tím lépe. Nejedná se totiž o žádnou výhru, natož o poražení partnera. Cílem je naopak dlouhodobá, nejlépe celoživotní spolupráce. Nejde totiž jen o slovní vyjádření, ale i o celkový pohled na sebe a na partnera, o způsob myšlení a hodnotový systém, který se projevuje v asertivním životním stylu. Podstatou je úcta k sobě spojená s úctou k druhému.“¹

¹ PRAŠKO J. *Asertivita v partnerství*. Praha: Grada Publishing, 2005, s. 28. ISBN 80-247-1246-6

Závěr teoretické části

Každý z nás už o asertivitě pravděpodobně něco slyšel nebo četl. V teoretické části bakalářské práce jsem se pokusila vystihnout to podstatné a důležité z asertivních dovedností pro praktické využití. Od historie pojmu asertivita, přes vývoj ve světě až po používání asertivity u nás.

Co asertivně jednající člověk může dokázat a v jakých situacích je vhodné ji používat. Nejčastěji používané členění asertivity je základní, empatická, stupňující a konfrontační. Z pohledu asertivity existují čtyři základní druhy komunikačních stylů – pasivní, agresivní, manipulativní a asertivní a používání efektivní asertivní komunikace může ovlivnit každý aspekt života člověka. Dále jsem popsala asertivní práva a povinnosti a techniky asertivního jednání.

V dnešním rychle se měnícím světě se asertivní komunikace stává důležitou dovedností v profesním životě. Konflikty a stres patří mezi průvodní jevy téměř všude, kde lidé spolupracují, a naučit se asertivitě znamená vědomou snahu situaci řešit.

Asertivitu v partnerství jsem záměrně nechala až na závěr teoretické části, protože nejvíce souvisí s tématem části praktické. Skutečnost v jakém rodinném prostředí dítě vyrůstá, zásadně ovlivní jeho život. Každý z partnerů si do manželství přináší určité předpoklady, normy, očekávání a představy o správně fungujícím manželství a asertivita pomáhá rozdílné představy sladit. Ukazuje možnosti, jak si více rozumět se svým partnerem, jak vzájemně komunikovat svobodnějším a laskavějším způsobem, více se přiblížit a vzájemně se citově otevřít. Nabízené možnosti je ale potřeba vyzkoušet v praxi a asertivní chování pak vede k sebedůvěře a ta zase k ještě více asertivnímu jednání.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 ASERTIVITA A VÝCHOVA DÍTĚTE

S využitím poznatků z teoretické části bakalářské práce jsem se zaměřila na kvalitativní výzkum o používání asertivity při výchově dítěte. Používání asertivního přístupu v jednání při výchově vede děti k osvojení si těchto dovedností:

- 1) Sebeúcta, zdravé a přiměřené sebevědomí a sebedůvěra, prosadit se a zároveň respektovat potřeby druhých.
- 2) Sociální citění a dovednosti – naslouchat druhým, vnímat a chápat jejich pocity, potřeby a postoje.
- 3) Naučit se nést odpovědnost za své jednání a chování, uvědomovat si ho a mít ho pod kontrolou.

4.1 Analýza k vybraným textům

Nejprve se pokusím pomocí kvalitativní textové analýzy popsat jednotlivé přístupy vybraných autorů k výše uvedeným dovednostem.

1) Sebeúcta, zdravé a přiměřené sebevědomí a sebedůvěra, prosadit se a zároveň respektovat potřeby druhých.

Pavel Kopřiva a kolektiv v knize *Respektovat a být respektován* píše, že nestačí mít děti jen rád a myslet to s nimi dobře, ale za nezbytnou podmínku úspěšné výchovy považuje také respekt k dětem. Tím, že se chováme k dětem respektujícím způsobem, přispíváme k rozvíjení jejich potřeby sebeúcty a ukazujeme jim, jak se mají správně chovat. Důležitý je i způsob komunikace a tón hlasu. Pokud na děti rozzlobeně a autoritativně křičíme, ohrožujeme tím jejich potřeby dobrého sebehodnocení a sebeúcty, protože oni pak požadovanou věc udělají ze strachu z trestu, nikoliv z respektu a přesvědčení, že to je tak správné. Pocity méněcennosti vyvolává i přílišná kritika, bez projevů ocenění a pozitivní zpětné vazby. Dítě je především lidskou bytostí s mnoha různými stránkami a vlohami a různé zaškatulkování a negativní hodnocení utvrzuje dítě v představě vlastní neschopnosti. Zvláště veřejné srovnávání může být velmi zraňující a totéž platí i o urážkách a ponižování. Nepomáhá ani přílišné litování, protože vyvolává spíše pocit bezmocnosti, poraženectví a závislosti. Děti potřebují přijetí, respekt a účast (litování a účast ale není totéž), posiluje

to jejich sebedůvěru a schopnost vypořádat se s emocemi, lítost ji naopak oslabuje. V situacích, kdy není něco v pořádku, pomáhá dětem pozitivní popis - poukazujeme i na to, co se daří a nejen na to, co není v pořádku. Pomáhá jim to v ujištění se o správnosti nějaké činnosti a vytvářet si dobré sebehodnocení. Při uplatňování výchovy ve stylu asertivního jednání neexistují žádné tresty, protože jakýkoliv trest je rizikem už svojí podstatou. Neznamená to ale, že nesprávné chování má zůstat nepovšimnuto. Největším rizikem trestů je přenášení mocenského modelu do dalších vztahů. Negativní pocity a chování vyvolané trestem mohou být přes vztek, zlost, nenávist a nepřátelské chování až agresivitu, po pocity křivdy, sebelítosti, strachu, což vede ke stažení se, sebedoceňování a pasivitě. Na agresivitu a ani pasivitu nemůžeme stavět dobrou sebeúctu a uspokojivé vztahy. Tresty poškozují vztahy a dávají rány naší sebeúctě, která je z psychologického hlediska jádrem naší osobnosti. Pocit, který si trestaný odvodí ze situace trestu je často jen na emoční úrovni a zdrojem špatných pocitů není to, co chybného potrestaný udělal, ale spíš ponižující zacházení od druhých. Jako řešení při nesprávném chování dětí se nabízí namísto trestů nechat přiměřeně dopadnout důsledky nesprávného jednání. Dítě, které se nesprávně chovalo, je tak vystaveno přirozeným nebo logickým důsledkům svého jednání a jedním z úkolů dospělých při výchově je uhlídat míru a podobu těchto důsledků, aby to děti vedlo k samostatnému a účinnému zvládnutí situací v budoucnosti nebo k jejím předcházení.

„Jedním ze základních úkolů výchovy je naučit děti dělat správné věci proto, že pochopily, že jsou správné, nikoliv proto, že se bojí trestu.“¹

Negativní důsledky mohou mít i pochvaly, protože u dětí vytvářejí závislost na vnějším hodnocení od druhých lidí a především od autorit. Alternativou k této závislosti je sebehodnocení, realistický pohled na nás. Je velkým vkladem pro budoucnost, když se děti naučí sebehodnocení. Budou spokojené a hrdé, pokud něco udělají dobře, bude jim to stačit a nebudou potřebovat obdiv ostatních. Tímto přístupem se děti učí zaměřovat na činnost samotnou, mít z ní potěšení, nečekat, co řekne okolí a zakládá se tím návyk dobré a poctivé práce. Pozitivní zpětná vazba a ocenění jsou pro děti významnými stavebními kameny pro budování jejich sebeúcty. Kromě lásky potřebují děti i uznání, zvláště od dospělých, kteří jsou pro ně důležití. Kdo se naučí vážit si sám sebe, naučí se také vážit si

¹ KOPŘIVA P. a kolektiv. *Respektovat a být respektován*. Bystřice pod Hostýnem: Spirála, 2012, s. 137, ISBN 978-80-904030-0-0

ostatních. Dítě s dobrou sebeúctou dovede obhájit svá práva a je také schopné ctít práva druhých. Umí spolupracovat a navazovat pozitivní vztahy.¹

Naomi Aldortová v knize *Vychováváme děti a rosteme s nimi*, píše, že činnost dítěte často znamená jen okamžité naplnění jeho potřeb a utkvělé představy v mysli rodičů o obavách, že se dítě nebude zdárně vyvíjet a o strachu ze ztráty kontroly, jen stojí v cestě lásce a pochopení projevů dítěte. Láska, svoboda sebevyjádření, samostatnost a moc, emocionální bezpečí, sebevědomí – to je pět základních emocionálních potřeb, které děti projevují svým chováním. Dítě, které má jistotu lásky rodičů, cítí se nezávislé, plnohodnotné a může bezpečně vyjádřit své emoce, bude prospívat a zůstane v kontaktu samo se sebou i s rodiči. Dávání a přijímání lásky musí být bezpodmínečné. Dítě se stává úzkostné a pochybuje o své vlastní hodnotě, když musí plnit požadavky proto, aby bylo milováno. Je to nekonečná snaha potěšit rodiče a obavy, že jeho chování a činnost nebudou přijaty. Tyto obavy jsou podstatou nízkého sebevědomí a pro zdravé sebevědomí potřebuje dítě cítit, že jeho nezávislost a svoboda jsou pro rodiče důležité stejně jako nepodmíněná láska. Pochybování o sobě a nízké sebevědomí můžete u dítěte také vyvolat, pokud se mu dostatečně nevěnujete. Naopak dostává silný zážitek lásky, když určitý čas bez přerušování telefonováním a podobně věnujete jen svému dítěti a trávíte ho podle jeho představ.

Důležité je určit přesné hranice, na které se dítě může spolehnout, opře se o ně a získá tak větší svobodu zkoumat a růst. Také jasně vymezit, jakým způsobem rodina funguje, jak zůstat v bezpečí a ke komu jít pro radu, jak respektovat svobodu ostatních členů rodiny. Sdílet dítěti srozumitelně pravidla společného soužití a ono pak získává sebedůvěru, která je založená na jasné situaci. Pro sebevyjádření a sebevědomí je důležitý přístup rodičů při zvládnání emocí, pokud brání dítěti ve vyjádření emočních zranění, bolest se v nich ukládá a cítí se zmatené, osamělé a naučí se od nich utíkat pryč. Dítě, které se bojí a je ve stresu, potřebuje od rodičů pochopení, které mu potvrdí nepříjemný zážitek nebo tam, kde je to vhodné, může dát rodič užitečnou informaci, věc přiměřeně vysvětlit a naslouchat emocionálnímu vyjádření. Když se dítě zabývá tím, co se v něm děje, chápe to a dospívá k sebedůvěře. Děti zvládnou mnoho těžkých situací, pokud mohou plně vyjádřit své emoce a dostane se jim pozornosti od rodičů. Utváří si tak vnitřní pocit vlastní ceny

¹ KOPŘIVA P. a kolektiv. *Respektovat a být respektován*. Bystřice pod Hostýnem: Spirála, 2012, ISBN 978-80-904030-0-0

hlavně na základě vztahu s rodiči a sebedůvěra vyplývá z pocitu, že je důležité a zaslouží si to nejlepší. Když má odvahu prosazovat svou vůli, měli bychom ocenit jeho asertivitu, stát za ním a pěstovat mu rostoucí sebevědomí. Jestliže je dítě asertivně sebejisté a dokáže si stát za svým, tváří v tvář povýšenému dospělému, mají jeho rodiče důvod k oslavě, dokonce i když tím dospělým jsou oni sami. Jedinou překážkou sebevědomí je myšlenka, která dítěti říká, že nemá hodnotu. Potřebuje od rodičů podporu a přiblížení ke svému skutečnému já a to nasloucháním a vysvětlením, že jeho skutečná hodnota nezávisí na cizích slovech. Jakmile dítě pozná svou cenu uvnitř sebe, nikdo mu ji už nemůže vzít a naučí se, že to, kým je, nemůže být ovlivněno žádnými slovy od jiných, například ani posmíváním a nadáváním od spolužáků.¹

2) Sociální citění a dovednosti – naslouchat druhým, vnímat a chápat jejich pocity, potřeby a postoje.

Pavel Kopřiva a kolektiv v knize *Respektovat a být respektován* píše o oprávněných požadavcích a zvnitřňování norem správného chování. Jedním z největších a nejobtížnějších úkolů výchovy je naučit děti, že některé věci je potřeba dělat proto, že jsou smysluplné, správné, potřebné, a jiné se naopak dělat nemají, protože by to mohlo něco poškodit nebo někomu ublížit. Mezi efektivní komunikační dovednosti a postupy při zvládnání problémových situací patří použití popisu problému, toho co vnímáme, aniž bychom posuzovali nebo zvyšovali hlas. Problém se hned nevyřeší, ale dáváme tím najevo, že nechceme bojovat, ale spolupracovat. Místo příkazů a vyčítání raději partnerskou komunikací vyzveme dítě pomocí otázek ke spolupráci, spoluúčasti a spoluzodpovědnosti na řešení problému. Tímto mu zároveň dáváme najevo důvěru v jeho schopnosti a kompetence. Popis pomáhá dítěti vidět souvislosti a my se od něj můžeme dozvědět důvody vzniku problému. Napomáháme tímto být s dětmi v dobrých otevřených vztazích, založených na vzájemné důvěře a respektu. Pomáháme jim vytvářet pozitivní model vztahů pro jejich další život. Další efektivní způsob můžeme použít při zvládnání negativních emocí dítěte a empatickou reakcí mu dát najevo, že má právo prožívat to, co prožívá. Neposuzujeme, nehodnotíme, nepotlačujeme, protože dítě není schopno emoce najednou nemít. Jejich přijetí je podmín-

¹ ALDORTOVÁ N. *Vychováváme děti a rosteme s nimi*. Praha: Práh, 2010, ISBN 978-80-7252-287-3

kou, abychom s nimi mohli něco dělat, ztišit je, zvládnout, lépe je pochopit a poznat. Je třeba ale rozlišovat emoce od chování, protože přijímat negativní emoce neznamená, že souhlasíme s nesprávným chováním, které tyto emoce mohlo vyvolat. Popírání a hodnocení emocí dětí brzdí rozvoj jejich osobnosti. Naopak empatická reakce – aktivní naslouchání, pojmenování pocitů a vyjádření podpory má největší přínos pro rozvoj osobnosti a udržování dobrých vztahů. Schopnost empatie je vrozená, empatické reakci se však potřebujeme učit a pojmenování emocí je klíčovou složkou empatické reakce. Pomáhá dětem rozvíjet schopnost uvědomovat si své pocity a tím se své emoce učí zvládat. Sociální nápodoba je velmi intenzivní učení a rodiče, kteří mezi efektivní komunikaci s dětmi zařadili popis, možnost výběru, empatii a další dovednosti, s odstupem času zjišťují, že je děti začaly používat také.¹

Naomi Aldortová v knize *Vychováváme děti a rosteme s nimi*, píše, že nejvíce pro dítě uděláme, dostává-li spoustu lásky jen tak. Tímto zdravým předpokladem, že je stále milováno si vytváří základ, ze kterého dobře prospívá a vyrůstá v citlivého, milujícího a schopného dospělého člověka.

„Děti dokáží překonat těžké časy a velké překážky, pokud dostávají naši lásku darem a mohou se plně a svobodně vyjádřit. Když mohou kráčet po koberci lásky, který pod nimi rozprostřeme, budou odolné a schopné jít stále dál.“²

Dítě se cítí jako milované a plnohodnotné, když ví, že se může bezpečně projevat a že se bere zřetel na jeho potřeby. Rodiče by měli chránit opravdovost dítěte ve vztahu k nim. Jeho pochopení je pak projevem péče a lásky vůči nim. Dítě se cítí rozmrzelé a nejisté rodičovskou láskou, pokud nejedná ze své vlastní vůle, ale jen proto, aby získalo souhlas. Tyto negativní pocity později mohou ve skutečnosti brzdit rozvoj jeho schopností pomáhat ostatním. Rodiče nemusí omezovat svou lásku, aby nezkazili své děti, a z těch pak vyrůstají empatictí dospělí, protože při výchově zažívají laskavost, lásku a vlídnost. Mají tvůrčí a individuální myšlení a naše společnost oceňuje individualitu a přínos každého jednotlivce do společného celku. Jsou různé cesty, jak být člověkem a radovat se z toho.

¹ KOPŘIVA P. a kolektiv. *Respektovat a být respektován*. Bystřice pod Hostýnem: Spirála, 2012, ISBN 978-80-904030-0-0

² ALDORTOVÁ N. *Vychováváme děti a rosteme s nimi*. Praha: Práh, 2010, s. 95, ISBN 978-80-7252-287-3

Někteří rodiče si přejí, aby bylo jejich dítě tak šťastné, že nebude mít důvod k pláči, ale je to jen popření jedné ze základních potřeb, protože slzy tu budou stále a je lepší je přijmout, než nutit dítě je potlačovat. Silní lidé nejsou ti, jejichž životy plynou bez bolesti, ale ti, kteří mají sílu projít skrze bolest a vynořit se obohaceni na druhé straně. Pomáhejme dětem nalézat vlastní řešení a rozpoznávat negativní myšlenky, obavy a domněnky, které mohou způsobovat například hněv. Nemůžeme změnit lidi a své děti lépe připravíme na lidské vztahy, pokud je učíme mít své vlastní pocity. Oni se pak v životě nebudou snažit změnit lidi ve svém okolí, aby vyhovovali jejich očekáváním. Místo toho se naučí s nimi žít a dělat rozhodnutí, aniž by je potřebovali jakýmkoli způsobem ovládat.¹

3) Naučit se nést odpovědnost za své jednání a chování, uvědomovat si ho a mít ho pod kontrolou.

Pavel Kopřiva a kolektiv v knize *Respektovat a být respektován* píše jak postupně předávat dětem zodpovědnost za to, pro co se rozhodly a to tím, že jim dáváme prostor pro jejich názor a řešení, necháváme je vybrat a nesoudíme je. Respekt a úcta jsou výchozími body, kterými máme pomoci dítěti vyrůst v zodpovědného člověka s morálními hodnotami. Nezraňovat při výchově jejich lidskou důstojnost a nedovolovat si k nim nic, co nechceme, aby si oni dovolili k nám. Každý jedinec má potřebu se cítit jako hodnotná lidská bytost a základní respekt k druhému by neměl být ničím podmiňován. Zodpovědnost je protikladem poslušnosti a podstatou zodpovědnosti není závislost na jednání autority, ale vnitřně přijaté hodnoty a normy chování, podle nichž se děti řídí, i když je zrovna nikdo nevidí. A tady platí přímá souvislost, že čím více se děti mohou podílet na rozhodování o tom, co se jich týká a na vytváření pravidel a dohod, tím více pak budou cítit zodpovědnost za jejich dodržování. Pokud nejde o život nebo zdraví, nedáváme dítěti nevyžádané rady a můžeme tak na dítě nechat dopadnout přirozené důsledky jeho konání. Poučení z důsledků vlastního rozhodnutí má velký význam při budování jeho zodpovědnosti a zachování dobrých vztahů. Je důležité dát dítěti v rámci dohodnutých hranic prostor pro jeho vlastní přístup a aktivitu, aby si tak přirozeně zvnitřnilo a přijalo sociální normy, hodnoty a limity. Pokud jsou pravidla a dohody vytvářeny společně s dětmi, dáváme tím najevo

¹ ALDORTOVÁ N. *Vychováváme děti a rosteme s nimi*. Praha: Práh, 2010, ISBN 978-80-7252-287-3

důvěru v jejich zodpovědnost a schopnosti. Je zde mnohem větší pravděpodobnost, že dohodnutá pravidla budou respektována, i když děti zrovna nekontrolujeme. Spoluúčast dětí na věcech, které se jich týkají, je základním rysem demokratické výchovy a platí to jak doma, tak i ve škole.¹

Naomi Aldortová v knize *Vychováváme děti a rosteme s nimi*, píše, že kdykoli je to možné, nechte dítě svobodně dělat vlastní rozhodnutí. Pokud rodiče musí svobodu dítěte omezit, mají to dělat s laskavostí, úctou a s vysvětlením svého postoje. Dítě má právo dělat vlastní pokusy, omyly a mít z nich své pocity. Rodiče mu pomůžou věnováním pozornosti, povzbuzováním, nasloucháním, oceňováním a dáváním užitečných informací. Při nalézání odpovědi se dítě samo učí čelit zklamání, jehož je příčinou, ale není jeho obětí. Dítě je zodpovědné za to, co se mu stane a bezprostředně se učí, jak situaci vyřešit. Pokud zároveň může vyjádřit emoce a dostane se mu láskyplné pozornosti rodičů, stanou se jeho zážitky cenným základním kamenem při budování vlastní sebedůvěry a schopnosti překonávat potíže. Pocit vlastní síly získávají děti z toho, že dostanou slovo v rozhodování a cítí se pak za sebe zodpovědné. Život ke spokojenosti a zdravým vztahům s dětmi funguje dobře, když je bereme vážně a uznáváme jejich rozhodnutí. Rodiče musí být k dětem upřímní ve světě plném fyzických a sociálních hranic, naslouchat jejich pocitům a uznávat je. Přirozená omezení, která jim nikdo nevnucuje, jsou zdravou součástí jejich růstu. Pochopení a potřeby lidí a zodpovědnost vůči druhým lidem získává dítě teprve v průběhu let, kdy se o něj laskavě a velkoryse pečuje a ne tím, že se prosazuje na úkor druhých. Snaha milujících rodičů zametat dítěti cestičku a udělat je šťastné za všech okolností, nevede k posílení jeho nezávislosti a emocionální odolnosti, ale naopak ji oslabuje. Správným řešením je milovat dítě, starat se o ně a přitakávat jeho vlastním volbám, ale neochraňovat ho před přirozenými a společenskými lekcemi, pokud ale nejsou vyloženě nebezpečné.²

¹ KOPŘIVA P. a kolektiv. *Respektovat a být respektován*. Bystřice pod Hostýnem: Spirála, 2012, ISBN 978-80-904030-0-0

² ALDORTOVÁ N. *Vychováváme děti a rosteme s nimi*. Praha: Práh, 2010, ISBN 978-80-7252-287-3

4.2 Strukturovaný rozhovor

Do kvalitativního výzkumu jsem vybrala celkem osm respondentů. Položením otázek ve strukturovaném rozhovoru jsem se pokusila získat informace, v jaké míře dotazovaní respondenti používají ve výchově metody asertivního jednání, jak je samotné ovlivnila výchova v jejich původní rodině a jak se jim daří, či nedaří tyto výchovné styly používat dál, při výchově svých dětí.

Do výběrového vzorku jsem zařadila rodiče (kromě jedné výjimky), dnes již dospělých dětí.

Položila jsem jim tyto výzkumné otázky:

- 1. Když se zpětně ohlédnete, co si myslíte, že jste dali dětem vaší výchovou nejlepšího do života?**
- 2. Myslíte si, že jste používali při výchově vzorce převzaté od svých rodičů, i když jste si možná tenkrát v některých situacích říkali, že takhle rozhodně svoje děti vychovávat nebudete?**
- 3. Kdybyste mohli vrátit čas, měnili byste některé výchovné přístupy ke svým dětem?**

Pro inspiraci jsem jim předložila dovednosti, ke kterým děti vede asertivní přístup při výchově. Požádala jsem je, aby se na ně pokusili ve svých odpovědích zaměřit.

- Sebeúcta, zdravé a přiměřené sebevědomí a sebedůvěra – prosadit se a zároveň respektovat potřeby druhých.
- Sociální cítění a dovednosti – naslouchat druhým, vnímat a chápat jejich pocity, potřeby a postoje.
- Naučit se nést odpovědnost za své jednání a chování, uvědomovat si ho a mít jo pod kontrolou.

Paní Jana, vdaná, věk 46 let, dvě děti, dcera 23 let a syn 20let.

1. Když se zpětně ohlédnete, co si myslíte, že jste dali dětem vaší výchovou nejlepšího do života?

„Občas, když vidím jejich chování, mám pocit, že nic. Když se ale zamyslím, tak moje děti jsou samostatné, mají odpovědnost vůči sobě i jiným, jsou tolerantní, umí se postavit k důležitým věcem čelem a nést následky za svoje rozhodnutí, neutíkat od problému. Fyzická práce jim není cizí, takže když to shrnu - jsou to všestranně nadaní jedinci a je jen na nich, jak s tím potenciálem naloží.“

2. Myslíte si, že jste používali při výchově vzorce převzaté od svých rodičů, i když jste si možná tenkrát v některých situacích říkali, že takhle rozhodně svoje děti vychovávat nebudete?

„Určitě některé vzorce jsou stejné, protože to máme v sobě a nemůžeme jinak. Ale celkový trend výchovy se mění, přísnost a některá pravidla už také neplatí. I naše děti jsou jiné a tím se musí zákonitě měnit styl výchovy. Co dělám jinak než moji rodiče? Nevyčítám svým dětem jejich chyby, snažím se nebombardovat je svými strachy o ně, což mi moje maminka dělá dodnes a snažím se jim nedávat rady, když si o ně neřeknou. Myslím si, že jsem přísná matka, ale na druhou stranu, měly vždy moji důvěru a pokud to šlo, snažila jsem se jim maximálně vyjít vstříc. Zastávám názor, že v životě není nic zadarmo a čím dříve to pochopí, tím lépe pro ně. Jakmile bych se jim chtěla plést do života, zase jsou to moje děti, které mi ihned dají najevo, že jsem přestřelila, a že je to jejich život. Takže se vychováváme vzájemně a to je dobře.“

3. Kdybyste mohli vrátit čas, měnili byste některé výchovné přístupy ke svým dětem?

„Myslím, že nic zásadního bych neměnila. Nejsem zastáncem volné výchovy a myslím si, že by děti měly tolerovat určité hranice jednak v chování, ale i v odpovědnosti. Uznávat autoritu jim také dnes velice chybí. Snad bych se chtěla se svými dětmi víc smát, objímat je a radovat se ze života. Toho není nikdy dost.“

Závěr:

Paní Jana v první chvíli reagovala typickou reakcí většiny rodičů, nejčastěji, když si vzpomenu na pubertální léta svých potomků. Teprve až se rodiče více zamyslí, vidí, jaké děti ve skutečnosti mají. V tomto případě a v duchu asertivního jednání jsou odpovědné vůči sobě i ostatním, samostatné, tolerantní, neutíkají od problému a nebojí se řešit důležité

věci a nést následky za svá rozhodnutí. Paní Jana se při výchově nebála jít svou vlastní cestou a nepoužívala ve větší míře vzorce převzaté od svých rodičů. Její děti jsou vychovávány v asertivnějším a demokratičtějším stylu. Věta: „Takže se vychováváme vzájemně a to je dobře“ to jen dokazuje. Na výchově by zpětně nic neměnila a závěrečné konstatování, že by se chtěla, se svými dětmi víc smát, objímat a radovat se ze života – to je, myslím si v dnešní uspěchané době nostalgické konstatování většiny milujících rodičů.

Pan Tomáš, ženatý, věk 57 let, dvě děti, syn 25 let a syn 22 let.

1. Když se zpětně ohlédnete, co si myslíte, že jste dali dětem vaší výchovou nejlepšího do života?

„Jako nejlepší do života považují, že se naučili samostatnosti a zodpovědnosti, jsou schopni se o sebe postarat - oba jsou zaměstnaní a nespolehnají pouze na pomoc rodičů. Sebevědomí přehnaně nejsou, jsou povahově různí a myslím si, že míra sebevědomí je částečně dána předem. To stejné je i v otázce sebedůvěry a prosazování. Přehnané sebevědomí měly částečně v pubertě, ale to je naštěstí věkem a okolnostmi přešlo. Sociální citění si myslím, že v dostatečné míře mají, uznávají částečně autoritu starších. Díky tomu, že prázdniny trávily nějaký čas i u prarodičů, mají úctu a pochopení ke starší generaci. Jsou společenšší, nemají problém s kontakty s jinými lidmi a známými. V svém věku mají samozřejmě hodně vysoké cíle, díky informacím v současnosti mají přehled o možnostech. V dnešní společnosti ale někdy bývá problém žít a pracovně se zařadit dle jejich představ. Zatím ale musím s povděkem konstatovat, že iluze neztrácejí, mají svůj cíl a snaží se za ním jít.“

2. Myslíte si, že jste používali při výchově vzorce převzaté od svých rodičů, i když jste si možná tenkrát v některých situacích říkali, že takhle rozhodně svoje děti vychovávat nebudete?

„Používal a nic bych neměnil.“

3. Kdybyste mohli vrátit čas, měnili byste některé výchovné přístupy ke svým dětem?

„Jediné, co mě trochu mrzí, že jsem neměl tolik času vzhledem k pracovnímu vytížení, kolik by si jako děti zasloužily, abych se jim mohl věnovat a naopak, abych si jich mohl užít já.“

Závěr:

Pro pana Tomáše bylo velmi důležité při výchově naučit své syny samostatnosti a zodpovědnosti a to, že se o sebe dovedou postarat, ho jistě velmi těší. Snažil se u nich uhlídat i přiměřenou dávku sebevědomí a sebedůvěry, což se mu jako u většiny rodičů nedařilo jen v jejich pubertálním věku. Chápe a podporuje jejich ambice a je rád, že mají své cíle, za kterými se snaží jít. V jejich případě je vidět jak moc je důležité pro sociální citění, pokud mohou vnoučata trávit dostatek času se svými prarodiči. Mladí lidé si tak vytváří tolik potřebnou úctu a pochopení ke starší generaci. Závěrečná věta i v tomto případě vystihuje pracovní vytíženost dnešní doby: „Jediné, co mě trochu mrzí, že jsem neměl tolik času vzhledem k pracovnímu vytížení, kolik by si jako děti zasloužily, abych se jim mohl věnovat a naopak, abych si jich mohl užít já.“

Paní Jarka, rozvedená, věk 49 let, tři děti, dcera 24 let, syn 20 let, syn 14 let.

1. Když se zpětně ohlédnete, co si myslíte, že jste dali dětem vaší výchovou nejlepšího do života?

„U prvního dítěte, dcery jsem byla hodně tvrdá a je to poznat, je samostatná, žádný bolestínek, vydrží zátěž, je nad věci, je velmi dobře vnímaná okolím, velmi oblíbená. Je vnímavá k potřebám druhých. Umí se prosadit, jde za svým a nenechá se ovlivnit názory druhých. Umí se velmi dobře uplatnit v jakékoli práci nebo brigádě a má dobré výkony. S druhým synem je to trochu jinak. Prosadí svoje potřeby, jde si za svým, snažila jsem se ho, když byl malý hodně podporovat, protože neměl sebevědomí a manžel ho hodně zašlapával. Nyní si jde za svým cílem stát se zubním lékařem. Dává tomu vše, ale na úkor druhých. V kolektivu je oblíbený, doma se však chová úplně jinak a je to hodně ovlivněné tím, že v období dospívání prožíval velké problémy rodičů. Chybí mi u něj nějaký pocit zodpovědnosti za pomoc v domácnosti, protože byl vždy zvyklý, že máma vše zvládla. Myslím si, že jeho osamostatnění bude bolestnější. Nejmladší syn je mazánek, velmi empatický k mámě, protože silně prožíval ubližování mámě od jeho otce. Je velmi ohleduplný, hodně se zdržuje doma, pomáhá v kuchyni, často se dohaduje s bratrem a snaží se prosadit, ale moc mu to nejde. Není tak úspěšný ve škole jako jeho bratr a stále hledá, v čem by mohl vyniknout. Odpovědný je možná víc, než si o něm myslím já.“

2. *Myslíte si, že jste používali při výchově vzorce převzaté od svých rodičů, i když jste si možná tenkrát v některých situacích říkali, že takhle rozhodně svoje děti vychovávat nebudete?*

„Částečně ano, i když jsem se snažila, aby to tak nebylo. Nemám na děti vysoké nároky a nechávám jim víc volnosti až na úkor svého prostoru. Nemiluji je opičí láskou, ale chci, aby činily tak, jak samy chtějí. Moji rodiče mi do dnešního dne chtějí diktovat, co mám a nemám dělat. V tom jsem naprosto jiná, nejsem sobecká. Cítím ale za děti takovou odpovědnost, že dělám vše pro ně a na sebe nemyslím.“

3. *Kdybyste mohli vrátit čas, měnili byste některé výchovné přístupy ke svým dětem?*

„Nevím, těžko říct, asi bych to jinak neuměla, i kdybych se snažila.“

Závěr:

Z pohledu asertivního jednání při výchově má paní Jarka ke každému ze svých dětí trochu jiný přístup. Nejstarší dcera měla sice přísnější výchovu, která ji ale může usnadnit život v budoucnosti. Samostatnost, umět se zdravě prosadit, jít si za svým a nenechat se ovlivnit názory druhých, umět se postavit k práci - toto vše jsou dovednosti, které ji pomůžou zvládat cestu životem v dospělosti. To, že je velmi oblíbená ve svém okolí a vnímavá k potřebám druhých jsou pro ni další plusové body. U druhého syna je poznat, že je ovlivněn rozvodem rodičů. Jarka se snažila svým přístupem vyrovnávat otcovu výchovu a syna podporovala v sebedůvěře, což se podařilo, protože si jde cíleně za svým snem, ale občas se prosazuje na úkor druhých a chybí mu i odpovědnost za pomoc v domácnosti. U něj bude vstup do samostatného dospělého života složitější. Také nejmladší syn je ovlivněn rozvodem rodičů, ale jinak než jeho bratr. Velký rozdíl je v sociálním citění, je empatický k mamě, ohleduplný, pomáhá jí. Je odpovědný a snaží se vedle svého bratra prosadit, což se mu ale v jeho věku pochopitelně moc nedaří. Paní Jarka se snaží své děti vychovávat jinak než její rodiče, protože byli příliš nároční a přísní. Paradoxně se ale občas sama na sebe zlobí, že neumí svým synům občas víc poručit.

Paní Božena, rozvedená, 60 let, jedno dítě, syn 28 let.

1. *Když se zpětně ohlédnete, co si myslíte, že jste dali dětem vaší výchovou nejlepšího do života?*

„Syna jsem vedla k pořádku, pravdomlupnosti, k tomu aby se neschovával za ostatní a řešil si věci sám, má obkrouhané moje chování a postoje. Byla jsem tou přísnější matkou. I když jsme mluvili o sociálních vztazích, o pomoci ostatním, stále vnímám, že je víc zaujatý sám sebou. Může to být tím, že je jedináček a veškerou péči jsem věnovala jemu? Víme, že se vlastnosti dědí, tak jako vzhled člověka, stále však nevíme, kolik vlastností můžeme výchovou ovlivnit. Myslím, že minimum.“

2. Myslíte si, že jste používali při výchově vzorce převzaté od svých rodičů, i když jste si možná tenkrát v některých situacích říkali, že takhle rozhodně svoje děti vychovávat nebudete?

„Mou výchovu vedl doma otec. Byl přísný a měl dost požadavků, které jsem po synovi nechtěla, protože mnohdy byly nepříjemné. V dospělosti jsem je ale ocenila.“

3. Kdybyste mohli vrátit čas, měnili byste některé výchovné přístupy ke svým dětem?

„Určitě bych vychovávala syna s korekcemi. Více bych se s ním radila, více bych mu vysvětlovala, více bych nechávala jemu na zodpovědnosti některé úkoly v domácnosti. Výchova byla ovlivněna dobou, stejně jako je teď a zkušenosti s výchovou jsou k nezaplacení. Potěší mě, když si uvědomím, že v synovi přece něco zůstalo z mé výchovy. Poznám svoje postoje nebo náhled na řešení situace.“

Závěr:

Paní Božena je z respondentů nejstarší a jediná, která vychovávala jedináčka. Syna vedla k pravdomlupnosti, pořádku a k odpovědnosti tím, že si své věci řešil sám a neschovával se za ostatní. Byla přísná matka a tento přístup částečně převzala výchovou od svého otce, kterou ale ocenila až v dospělosti. V dětství jí tento styl výchovy byl mnohdy nepříjemný. Těžko říct jaký vliv má na sociální citění genetická výbava jedince a jak moc jde toto citění ovlivnit výchovou, to si sama netroufám posuzovat.

Pan Matyáš, ženatý, 49 let, dvě děti, dcera 25 let a dcera 23 let.

1. Když se zpětně ohlédnete, co si myslíte, že jste dali dětem vaší výchovou nejlepšího do života?

„Cílevědomost, nadhled a vlastní příklad, že veškeré překážky, které život klade, jsou překonatelné, dají se obejít nebo jsou hodné ignorace, když už selžou všechny přístupy. Zdá se, že pochopily, že peníze samy o sobě nejsou žádným přínosem a jediné vhodné

investované peníze do potomků – především jejich vzdělání, jazykových pobytů a sportovních aktivit byly největším darem. Schopnost podívat se na systém či úkol z povzdálí, posoudit jej z více pohledů, stanovit více variant řešení a hlavně hodnotit jaký dopad bude která varianta mít na sebe sama a jeho okolí. Umění zhodnotit lidi, které potkají a musí s nimi spolupracovat. Posoudit inteligenci, citlivost, způsob chování, dovednosti a fyzickou zdatnost a přizpůsobit své chování tomuto protějšku tak, aby výsledek spolupráce byl maximální pro obě strany. Aby zároveň pochopily, že pokud potkají někoho, kdo by je stahoval ke dnu, je nutná dostatečná tvrdost k odmítnutí takového člověka a jeho odsun ze své cesty. Váží si a pěstují dlouhodobé přátelské vztahy a vědí o jejich přínosu při řešení životních situací a potřeb. Je vidět, že si cení stálosti dlouhodobého vztahu rodičů a následují tento příklad. Přiměřeně dodržují zákony, ale umí posoudit jejich praktičnost.“

2. *Myslíte si, že jste používali při výchově vzorce převzaté od svých rodičů, i když jste si možná tenkrát v některých situacích říkali, že takhle rozhodně svoje děti vychovávat nebudete?*

„Některé výchovné vzorce jsem samozřejmě převzal od rodičů, ale ty které jsem si v dětství předsevzal, že je používat nebudu, tak je opravdu odmítám. Týká se to hlavně využívání potomků k pěstování vlastních koníčků (práce na zahradě, udržování auta, nechtěné sportovní aktivity), despotického tvrzení, že dospělý rodič je vždy důležitější než nezletilý potomek a ten není schopen samostatného rozhodování. Sám rodič rozhodne o budoucí cestě potomků a bez konzultace s nimi je do té cesty nutí. Je faktem, že mnoho vzorců výchovy jsem nepřevzal a výchova dle mého názoru probíhala v hodně jiném a vlídnějším duchu, než jsem zažil já.“

3. *Kdybyste mohli vrátit čas, měnili byste některé výchovné přístupy ke svým dětem?*

„NE“

Závěr:

Pan Matyáš si je plně vědom, že jeho výchova, především ze strany otce nebyla ideální a s asertivním přístupem při výchově dítěte měla pramálo společného. Je velkým přínosem pro jeho děti, že se rozhodl a hlavně i uskutečnil jejich výchovu ve vlídnějším duchu. Vážit si a udržovat dlouhodobé přátelské vztahy je velmi důležité pro sociální citění a velmi praktické pro život je, naučit se bez růžových brýlí a se zdravým selským rozumem zhodnotit lidi ve svém okolí. Stejně tak i schopnost řešit problémy s nadhledem a hledat řešení přijatelná pro obě strany. Cestování, jazykové pobyty a sportovní aktivity je kromě

navazování nových přátelství a posilování mezilidských vztahů naučily i samostatnosti, odpovědnosti za sebe i své chování a určitě i zdravě posílily jejich sebedůvěru a sebeúctu.

Paní Helena, vdaná, věk 49 let, dvě děti, syn 29 let a dcera 24 let.

1. Když se zpětně ohlédnete, co si myslíte, že jste dali dětem vaší výchovou nejlepšího do života?

„Myslím si, že po celou dobu výchovy jsem své děti chválila, aby získaly zdravou sebedůvěru. Jako každý malý a mladý človíček byly vystavovány zklamáním a nezdarům. Dcera to měla o poznání těžší. Je dyslektik. Její sebedůvěra i v dnešní době je docela malá. Bojí se např. něco přečíst na veřejnosti. Pořád na sobě pracuje. U syna je to o poznání lepší. Sociální citění mají dobré. Stále jsou v kontaktu se svými prarodiči a pomáhají nám i babičkám.“

2. Myslíte si, že jste používali při výchově vzorce převzaté od svých rodičů, i když jste si možná tenkrát v některých situacích říkali, že takhle rozhodně svoje děti vychovávat nebudete?

„Moji rodiče měli pěkný vztah celý život až do smrti tatínka, který měl velice hezký vztah k nám dětem. Hrál si s námi, vymýšlel hry, ale byl přísný a zásadový. Ten pocit klidu a bezpečí jsem chtěla a doufám, že jsem přenesla na své děti. Můj vztah s maminkou nebyl ideální. Měla jsem pocit, že mě má ráda méně než sestru. Proto jsem nikdy nechtěla dělat rozdíly mezi svými dětmi.“

3. Kdybyste mohli vrátit čas, měnili byste některé výchovné přístupy ke svým dětem?

„Ve svém věku už vidím, kde jsem ve výchově mohla být důslednější a kde polevit, ale čas se nedá vrátit. Pro děti je důležité mít koníčky, hodně s nimi mluvit a diskutovat. Nejsem zastánce fyzických trestů a děti jsem nikdy nebila.“

Závěr:

Paní Helena měla moc hezký vztah se svým tatínkem a ten se snažila promítnout do výchovy svých dětí a nedělat mezi nimi rozdíly, tak jako to poznala od své maminky. Vychovávala je k sebedůvěře a cítila, že hlavně dcera potřebuje v tomto směru od rodičů podporu. I pro její děti je v oblasti sociálního citění přínosem pěkný vztah s prarodiči a ochota jim pomáhat. Tak jako mnozí rodiče dnes již dospělých dětí i paní Helena zpětně

vidí jak je důležité s dětmi hodně mluvit o jejich problémech a podporovat jejich koníčky, kde být ve výchově důslednější a kde spíše polevit.

Paní Eliška, vdaná, věk 47 let, tři děti, syn 26 let, dcera 24 let a syn 20 let.

1. Když se zpětně ohlédnete, co si myslíte, že jste dali dětem vaší výchovou nejlepšího do života?

„Svým dětem jsem dala do života lásku, umění milovat, odpouštět, odvahu, víru, odpovědnost, schopnost radovat se ze života, hrát si, vážit si sebe a také ostatních, umění odpouštět, přijímat porážky, toleranci, úctu, umět pomoci ostatním, pracovitost, pravdivost, pochopení, vytrvalost a poctivost. Každý člověk své děti vychovává svým příkladem, děti napodobují své rodiče, okoukají jejich chování, vlastnosti zvyky...je důležité si uvědomit, že i děti nás dospělé hodně učí. Když se nad tím zamyslíme, zjistíme že, je to pravda, když se říká: „Ty si mi přerostl přes hlavu“, někdy se to špatně chápe a já si myslím, že to není výškou, ale vědomostmi, znalostmi, inteligencí atd. Je správné to přijmout, protože vývoj jde stále dopředu, ale každý by měl zůstat sám sebou, věřit si, naslouchat svému nitru.“

2. Myslíte si, že jste používali při výchově vzorce převzaté od svých rodičů, i když jste si možná tenkrát v některých situacích říkali, že takhle rozhodně svoje děti vychovávat nebudete?

„Ano používala jsem vzorce svých rodičů, ale jen některé. V dětství jsem si vždy říkala-až budu mít své děti, takhle je rozhodně vychovávat nebudu! No a přesně to, co jsem nechtěla, jsem zrovna dělala, pak jsem za to na sebe byla nazlobená. Nejhorší je, když se člověk na sebe zlobí, má si to hned odpustit, důležité pro mě bylo, že jsem si to hned uvědomila a chtěla to změnit. Jsem tu přece proto, abych se učila a chybami se každý učí. Kdo nic nedělá, nic nepokazí, proto mám také tři děti a díky nim jsem se toho mohla hodně naučit.“

3. Kdybyste mohli vrátit čas, měnili byste některé výchovné přístupy ke svým dětem?

„Kdybych mohla vrátit čas, říkám si, že bych vše dělala jinak, ale asi by to bylo opět tak, že bych stejně nakonec viděla nějaké nedostatky při zpětném hodnocení. Snažila jsem se dělat vše tak dobře, jak to jen jde. Každý den je jiný. Vše je v neustálém pohybu, vše se vyvíjí, co je dobré nebo špatné nejde hodnotit, to jsme se naučili, my lidé, takhle rozlišovat. Spíš je to o tom, že když na sobě já pracuji a jsem sama sebou, mám svůj názor a dělám vše

podle toho, jak to cítím já, tak je to nejlepší jak pro mě, tak i pro mé dítě. Hlavně se snažím přenášet pozornost do svého srdce, a když jsem v srdci, tak jsem doma.“

Závěr:

Paní Eliška je hodně duchovně založená a dokazuje to mimo jiné i závěrečná věta. Promítá se to i do výchovy dětí, která je hodně cílená na sociální citění k druhým lidem, pochopení a pomoc ostatním, pravdivost, odvaha a odpuštění, vděčnost, víra, láska a umění milovat. Děti vychovává svým příkladem a moc dobře si uvědomuje ten vzájemný vztah, že i děti učí nás dospělé. Do života se jim bude jistě hodit i výchova k odpovědnosti, umění přijímat porážky, vážit si sebe i ostatních, tolerance, umět si odpustit, věřit si a především zůstat sám sebou.

Paní Tamara, vdaná, věk 35 let, dvě děti, syn 15let a syn 6 let.

1. Když se zpětně ohlédnete, co si myslíte, že jste dali dětem vaší výchovou nejlepšího do života?

„Staršího syna jsem se za celou dobu jeho výchovy snažila vést k důvěře k rodičům, aby byl pravdomluvný a upřímný, pracovitý a také ctizádnostivý, Vštěpovala jsem mu a stále vštěpuji, že není potřeba všeho dosáhnout za každou cenu, že je potřeba se o sebe umět postarat i v krizových situacích, umět pomoci jinému a nečekat vděk. Často spolu rozmlouváme, od útlého věku jsme hodně četli a to mu zůstalo do dnes. Syna jsem měla ve svých dvaceti letech, máme k sobě hodně blízko, byla jsem a stále jsem hodně důsledná, což už v tomto pubertálním věku občas dělá potíže. Myslím si, že chybu ve výchově, kterou jsem asi udělala, je že jsem synovi dost často opakovala, že se nemá vůči jinému člověku obracet stejnou mincí i přesto, že mu může být ubližováno. Je povahově velmi hodný a citlivý, proto nerozlišil do doby, než zažil psychickou šikanu, kdy je potřeba se bránit. V tomto směru vychovávám mladšího syna trochu jinak a už mu spíše vštěpuji, že je potřeba se bránit, když je mu křivdění, ubližováno... Co jsem dětem dala do života? Snad to, že z nich budou hodní a poctiví lidé, kteří se nebudou bát práce a budou pomáhat lidem, kteří se ocitnou v těžké situaci. Budou se rádi vracet domů k rodičům, nebudou se bát, říct si o pomoc a budou k nám mít důvěru.“

2. *Myslíte si, že jste používali při výchově vzorce převzaté od svých rodičů, i když jste si možná tenkrát v některých situacích říkali, že takhle rozhodně svoje děti vychovávat nebudete?*

„Moji rodiče zemřeli, když mi bylo 14 let, do té doby jsem měla tvrdou výchovu. Vzhledem k tomu, že jsem se narodila s vrozenou vývojovou vadou, hodně času jsem trávila v nemocnici. A když jsem byla doma, tak to bylo méně o zábavě a více o práci, která musela být vždy hotová, než rodiče přišli z práce, potom došla řada na školu, kterou se mnou nikdo nedělal, nekontroloval a ani se nikdo se mnou neučil. Nikdy rodiče nezajímalo, co bych si přála, co by mi udělalo radost, vše bylo jen o povinnostech a práci. Rodinu jsem pocítovala spíše v nemocničním personálu, kde mi vynahrazovali vše, čeho se mi doma nedostávalo... Proto jsem si nic z výchovy rodičů nevzala. Naopak, vychovávám své děti pravým opakem, než jsem byla vychovávána já. Snažím se jim dopřát sportovní aktivity, výlety, radost z každého dne. Každý den se těším domů, až se sejdeme, abychom si pověděli, jaký kdo měl zrovna den, i když kluci zazlobí, jsem šťastná, že je mám a budu doufat, že si do života vezmou to, že rodinné zázemí, důvěra a pohoda jsou nejdůležitější pro pohodový rodinný život. Každopádně také nemají vše zadarmo, nejdříve povinnosti a potom zábava. Snad kdyby moji rodiče nezemřeli tak předčasně, dostala bych třeba do života jiné poznatky než do svých čtrnácti let a hodnotila bych svou výchovu kladněji a pozitivněji. V tuto chvíli se bohužel s výchovou mých rodičů neztotožňuji a pro výchovu svých dětí nic z jejich výchovy nepoužívám.“

3. *Kdybyste mohli vrátit čas, měnili byste některé výchovné přístupy ke svým dětem?*

„Vzhledem k tomu, že vychovávám současně dospívajícího syna a předškoláka, každý z nich má jiné nároky. U staršího syna bych v tuto chvíli asi neměnila nic, bylo na něho hodně času, než se narodil ten mladší. U mladšího syna bych řekla, že byla výchova do současné doby volnější, což byla chyba, je s ním teď náročnější domluva, jakýkoliv kompromis je nadlidský výkon, vzdoruje. Ulevovalo se mu v některých situacích, ve kterých se u staršího syna neslevilo. Teď je to náročnější i pro nás rodiče, v tomto bych určitě přístup změnila a s odstupem času i vidím, že to byla chyba, že by si člověk měl stát za svým při výchově obou synů – aby to bylo stejné.“

Závěr:

Paní Tamara je jediná z respondentů, která zatím nemá plnoleté děti, ale výjimečná je hlavně tím, jak se dokázala poprat s nepříznivými podmínkami, které ji osud nachystal

na samém začátku jejího života v podobě rodiny, do které se narodila. Smutné konstatování, že rodinu spíše pociťovala v nemocničním personálu... to jen vystihuje a mluví za vše. Přes všechno nepříznivé, co ji potkalo, dokázala svým dvěma synům vytvořit bezpečné a pohodové rodinné zázemí, plné lásky a důvěry k rodičům, kam se budou rádi vracet. Jsou pro ni velmi důležité upřímné vztahy a rozmluvy, výchova k odpovědnosti a uvědomění si, že je potřeba se o sebe postarat i v krizových situacích a také umět pomoci druhému. U staršího syna si uvědomuje, že musí posílit jeho sebedůvěru a sebeúctu. U mladšího je potřeba posílit důslednost a nastavit pravidla, o které se může opřít a pak bude ochotnější ke spolupráci a kompromisům.

4.3 Celkový závěr rozhovorů

Sebeúcta, zdravé a přiměřené sebevědomí a sebedůvěra – prosadit se a zároveň respektovat potřeby druhých.

Výchova dítěte, při které je používán asertivní přístup v jednání, přirozeně vede dítě k sebeúctě, zdravému a přiměřenému sebevědomí a sebedůvěře, umění prosadit se a respektovat potřeby druhých. Ve svých odpovědích se přímo k těmto dovednostem vyjádřilo celkem pět respondentů. Synové pana Tomáše mají velmi odlišné povahy a on se snažil ve výchově o přiměřenost a to hlavně v jejich pubertálním věku, protože si myslí, že míra sebevědomí je ovlivněná geneticky. Paní Jarka nejstarší dceru vychovávala přísněji, ale podporovala její sebevědomí. Oba synové jsou ovlivněni rozvodem rodičů a potřebovali by vzájemně vyrovnat pomyslné misky vah, ten starší v sebevědomí a sebedůvěře ubrat, a to i v prosazování se na úkor druhých a mladší syn by potřeboval v těchto dovednostech posílit. Pan Matyáš podporuje výše uvedené dovednosti výchovou k nadhledu nad problémy a překonávání překážek. Dále v umění zhodnotit a posoudit lidi, tak aby spolupráce s nimi vedla k co nejefektivnějšímu výsledku pro obě strany a také rozpoznat manipulaci. Paní Helena se snažila stejnou měrou obě děti vychovávat k sebedůvěře. Tuto dovednost si snadněji osvojil syn, dcera byla znevýhodněná dyslexií a možná i svou přirozenou neprůbojnou povahou, důležité ale je, že na sobě stále pracuje. Paní Eliška vychovávala své tři děti sebedůvěře a sebeúctě tím, že je učila odvaze, víře a vážit si sebe a také ostatních. Toleranci a umění přijímat porážky, každý by měl zůstat sám sebou, věřit si a naslouchat svému nitru.

Sociální citění a dovednosti – naslouchat druhým, vnímat a chápat jejich pocity, potřeby a postoje.

Asertivní přístup ve výchově učí děti sociálnímu citění a dovednostem. Kladně o nich promluvil sedm respondentů. Paní Jana vychovávala děti k samostatnosti, toleranci vůči druhým, neutíkat před problémy a umět se postavit k práci. Pro syny pana Tomáše byly přínosem prázdninové pobyty u prarodičů, které je přirozeně vedly k úctě a pochopení starší generace a částečnému uznání autority starších. U Jarky si moc dobře vede dcera, která je oblíbená okolím a vnímavá k potřebám druhých a také mladší syn, který je empatický k mámě a rád jí pomáhá. Starší syn je sice oblíbený v kolektivu vrstevníků, ale potřebuje posílit sociální citění ke své rodině. Dcery pana Matyáše udržují dlouhodobé přátelské vztahy, váží si jich a uvědomují si přínos pro řešení životních situací a potřeb. U dětí paní Heleny je také velmi přínosný kontakt s prarodiči a pomoc v rodině. Eliška vychovává své děti k sociálnímu citění, úctě, pomoci a pochopení hlavně svým vlastním příkladem. Paní Tamara na základě svých neblahých zkušeností z dětství vychovává své syny k dovednostem umět se o sebe postarat i v krizových situacích, pomoci druhému a nečekat za to automaticky vděk. Často s nimi rozmlouvá a vytváří jim domov, kam se budou rádi s důvěrou vracet a nebudou se bát si říct o pomoc.

Naučit se nést odpovědnost za své jednání a chování, uvědomovat si ho a mít ho pod kontrolou.

Výchova ve stylu asertivního jednání naučí děti také odpovědnosti za jejich chování a jednání, uvědomovat si ho a mít ho pod kontrolou. K této cílové otázce se vyjádřili všichni respondenti a ve výchově k odpovědnosti věnovali dětem velkou pozornost. Janina výchova vede děti k odpovědnosti vůči sobě i ostatním, postavit se důležitým věcem čelem a nést následky za svá rozhodnutí. Nastavuje dětem přiměřené hranice v chování a odpovědnosti, které respektují. Hlavně s nimi udržuje a buduje vzájemnou důvěru. Pan Tomáš to, že se jeho synové naučili samostatnosti a odpovědnosti a jsou schopni se o sebe postarat, považuje za nejlepší vklad do jejich dospělého života. Těší ho, že mají svůj cíl, za kterým se snaží jít. Paní Jarka naučila odpovědnosti a samostatnosti dceru a také mladšího syna. Starší syn tuto dovednost potřebuje posílit, hlavně odpovědnost k pomoci v rodině by na něj měla ve větší míře přenést a myslet více sama na sebe a dopřát si odpočinek. Paní Božena sama sebe hodnotí spíše jako přísnější matku a důležité pro ni bylo naučit syna

pravdomlupnosti a aby uměl řešit věci sám za sebe a neschovával se za ostatní. A také ona vidí s odstupem času, že měla syna právě proto, že je jedináček více vést k odpovědnosti za pomoc v domácnosti. Pan Matyáš vychoval své dcery k odpovědnosti vlastním příkladem a tuto dovednost si jistě posílily i díky jazykovým pobytům a sportovním aktivitám. Velkou měrou jim pomohl také tím, že i v osvojení si této dovednosti nepřevzal výchovné vzorce od svého otce. Paní Helena na výchovu k odpovědnosti vzpomíná u svého tatínka, který byl přiměřeně přísný a zásadový, což jistě přenášela na své děti a až teď s odstupem času sama vidí, kde měla být důslednější a kde polevit. K odpovědnosti, vytrvalosti a poctivosti vedla své tři děti i paní Eliška. A také, aby se uměly poučit z vlastních chyb a zkušeností. Paní Tamara vychovává staršího syna k pravdomlupnosti, upřímnosti, pracovitosti a ctižádosti. Nejdříve povinnosti a potom zábava, v důslednosti by ale měla ubrat u staršího syna a naopak přidat u mladšího a vést ho tak více k odpovědnosti.

Celkově se zdá, že nejdůsledněji vedou respondenti své děti k odpovědnosti a také dovednost sociálního citění je pro ně velmi důležitá. Sebeúcta, sebedůvěra a sebevědomí - u výchovy k těmto dovednostem mám tak trochu pocit slabého závanu vlivu bývalého režimu, ve kterém většina oslovených respondentů vyrůstala a přála bych generaci našich dětí, aby se jim dařilo při výchově jejich potomků tyto dovednosti více a zdravěji posílit. Velmi pozitivní je přístup k výchově těch respondentů, kteří si předsevzali, že nebudou používat negativní vzorce, ve kterých je vychovávali jejich rodiče a je velkým přínosem pro jejich děti, že se jim podařilo toto předsevzetí dodržet. Myslím si, že výchovné přístupy oslovených respondentů byly ve velké míře pozitivně ovlivněny asertivním jednáním a chováním a tento styl výchovy vede děti k sebevědomí, sebedůvěře a sebeúctě, k sociálnímu citění k druhým. Dále také k odpovědnosti za své jednání a chování.

ZÁVĚR

V bakalářské práci jsem se zamýšlela nad možnostmi použití asertivního jednání a chování v běžném každodenním životě. V teoretické části jsem popsala, jak může používání asertivních dovedností pomoci v mezilidské komunikaci, v partnerském a profesním životě. V praktické části jsem se zaměřila na pozitivní přínos asertivního jednání a chování při výchově dítěte.

S využitím poznatků z teoretické části jsem se dotazovala na základní výzkumné dovednosti, které jsem hledala nejprve v textech dvou autorů odborné literatury o výchově dětí. Cíleně jsem vybrala zahraniční autorku Naomi Aldortovou žijící v USA a české autory Pavla Kopřivu a kolektiv. Výchovné rady a postupy v knihách těchto autorů se ve velké míře shodují s metodami asertivního jednání a kladně ovlivňují výchovu dítěte.

Prostředí, ve kterém dítě vyrůstá, zásadně ovlivní jeho další život. Rozmazlování a bohaté materiální zázemí nepatří k výchovným stylům, které mu usnadní cestu života v dospělosti. A neusnadní ji ani věčné zakazování, příkazování, přísná výchova a používání moci. Naopak asertivní jednání při výchově dítěte může pozitivně ovlivnit jeho život v dospělosti, budoucí partnerské, profesní a jiné mezilidské vztahy.

Dále jsem se v praktické části pomocí strukturovaného rozhovoru dotazovala osmi respondentů a požádala je, aby se ve svých odpovědích zaměřili na dovednosti, ke kterým děti vede asertivní přístup při výchově.

Na základě poznatků z kvalitativního výzkumu v praktické části bakalářské práce mohu potvrdit, že používání asertivního chování a jednání vychovává dítě k sebeúctě, zdravému a přiměřenému sebevědomí a sebedůvěře, umění prosadit se a zároveň respektovat potřeby druhých. Přirozeně je vede k sociálnímu cítění a dovednostem, umění naslouchat druhým, vnímat a chápat jejich pocity, potřeby a postoje. Naučí dítě odpovědnosti za vlastní jednání a chování, uvědomovat si ho a mít ho pod kontrolou.

Asertivita pomůže ve všech oblastech života, ve společenském, duchovním, finančním, pracovním i rodinném. Lidské bytosti mají obrovskou schopnost přemýšlet a reagovat na vlastní postoje a to, co se okolo nich děje je často odrazem jejich vlastního jednání a myšlení, které má vliv na okolní události. Negativní myšlení bude přitahovat negativní události a naopak při pozitivních asertivních postojích v jednání a myšlení můžeme sklízet ovoce tohoto přístupu.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

ALDORTOVÁ N. *Vychováváme děti a rosteme s nimi*. Praha: Práh, 2010, s. 227, ISBN 978-80-7252-287-3

CAPPONI V., NOVÁK T. *Asertivně do života*. Praha: Grada Publishing, 2004, s. 176, ISBN 80-247-0989-9

DÖLZ S. *Jak se úspěšně prosadit*. Praha: Grada Publishing, 2004, s. 112, ISBN 80-247-1073-0

FEHLAU E. G. *Konflikty v práci*. Praha: Grada Publishing, 2003, s. 112, ISBN 80-247-0533-8

GORDON T. *Výchova bez poražených*. Praha: Malvern, 2012, s. 308, ISBN: 978-80-87580-06-6

HONZÁK R., NOVOTNÁ V. *Jak se asertivně prosadit*. Praha: Grada Publishing, 2006, s. 180, ISBN 80-247-1226-1

ISRAEL R., WHITTEN H., SHAFFRAN C. *Jak se prosadit v zaměstnání*. Praha: Computer Press, 2001, s. 200, ISBN 80-7226-511-3

KOPŘIVA P. a kolektiv. *Respektovat a být respektován*. Bystřice pod Hostýnem: Spirála, 2012, s. 288, ISBN 978-80-904030-0-0

MEDZIHORSKÝ Š. *Asertivita*. Praha: Elfa, 1991, s. 76, ISBN 80-900197-1-4

NOVÁK T. *Asertivně na stres svátečních chvil*. Praha: Grada Publishing, 2007, s. 140, ISBN 978-80-247-2102-6

NOVÁK T. *Asertivita v manželství a v rodině*. Praha: Grada Publishing, 2011, s. 104, ISBN 978-80-247-3659-4

NOVÁK T., KUDLÁČKOVÁ Y. *Asertivní žena*. Praha: Grada Publishing, 2002, s. 124, ISBN 80-247-0453-6

NOVÁK T., KUDLÁČKOVÁ Y. *Jak se prosadit asertivně*. Praha: Grada Publishing, 2000, s. 96, ISBN 80-7169-953-5

NÖLLKE M. *Trénink slovní sebeobrany*. Praha: Grada Publishing, 2011, s. 118, ISBN 978-80-247-3517-7

NÖLLKE M. *Umění slovní sebeobrany*. Praha: Grada Publishing, 2008, s. 184, ISBN 978-80-247-2613-7

O'BRIENOVÁ P. *Asertivita, Pracovní sešit*. Praha: Management Press, 1999, s. 65, ISBN 80-7261-012-0

OLEJNÍČEK A. *Výcvik asertivního jednání*. Brno: Institut mezioborových studií Brno, 2003, s. 66

PAULÍK K. *Psychologické základy lidské komunikace*. Ostrava: Fakulta strojní VŠB-TU, 2007, s. 96

POTTS C., POTTS S. *Asertivita – umění být silný v každé situaci*. Praha: Grada Publishing, 2014, s. 208, ISBN 978-80-247-5197-9

PRAŠKO J., PRAŠKOVÁ H. *Asertivitou proti stresu*. Praha: Grada Publishing, 1996, s. 181, ISBN 80-7169-334-0

PRAŠKO J., PRAŠKOVÁ H. *Proti stresu krok za krokem*. Praha: Grada Publishing, 2001, s. 187, ISBN 80-247-0068-9

PRAŠKO J. *Asertivita v partnerství*. Praha: Grada Publishing, 2005, s. 235, ISBN 80-247-1246-6

VALIŠOVÁ A. *Asertivita v rodině a ve škole*. Jinočany: H&H, 1998, s. 184, ISBN 80-86022-41-2