

Správa o činnosti pedagogického klubu

1. Prioritná os	Vzdelávanie
2. Špecifický cieľ	1.2.1 Zvýšiť kvalitu odborného vzdelávania a prípravy reflektujúc potreby trhu práce
3. Prijímateľ	Spojená škola, Československej armády 24, 036 01 Martin
4. Názov projektu	Zvýšenie kvality odborného vzdelávania a prípravy na Spojenej škole v Martine
5. Kód projektu ITMS2014+	312011Z839
6. Názov pedagogického klubu	Komunikačné spôsobilosti
7. Dátum stretnutia pedagogického klubu	05.05.2021
8. Miesto stretnutia pedagogického klubu	Spojená škola, Martin
9. Meno koordinátora pedagogického klubu	Mgr. Denisa Bučkuliaková
10. Odkaz na webové sídlo zverejnenej správy	www.ssmt.sk

11. Manažérske zhrnutie:

V styku s inými ľuďmi sa často stáva, že sa nevyhneme situáciám, ktoré sa veľmi ťažko riešia. Väčšinou ide o neprijemné momenty, keď niekto od nás niečo požaduje, čo nechceme alebo nám nevyhovuje. Takéto situácie treba riešiť. K ich riešeniu každý pristupuje podľa svojho uváženia. Prijateľnou formou reagovania v takýchto situáciách je asertivita.

Asertivita - je to schopnosť, komunikačná zručnosť, kedy primeraným spôsobom vyjadrujeme svoje pocity, názory, potreby vo vzťahu s inými ľuďmi. Je to schopnosť komunikovať, súhlasiť, nesúhlasiť, kritizovať a žiadať bez manipulácie, agresivity alebo pasivity.

Asertívne správanie – presadzovanie svojich požiadaviek bez obmedzovania iných.

- používa stručné, jasné, vecné výroky v prvej osobe,
- rozlišuje názory a fakty,
- nepoužíva výrok „mali by ste“
- konštruktívna kritika bez obviňovania,
- vystupovanie je pokojné,
- z vystupovania cítiť istotu,
- z neúspechu neobviňuje druhých,
- rešpektuje morálne zásady správania.

Asertívne práva – ich zmyslom je , nedovoliť manipulovať so správaním a myslením človeka.

1. Mám právo sám posudzovať svoje vlastné správanie, myšlienky a emócie a byť si za ich dôsledky plne zodpovedný.
2. Mám právo neponúkať žiadne ospravedlnenia a výhovorky.
3. Mám právo posúdiť, či a na koľko som zodpovedný za riešenie problémov ostatných ľudí.
4. Mám právo zmeniť svoj názor.
5. Mám právo robiť chyby a byť za ne zodpovedný.
6. Mám právo povedať: „Ja neviem.“
7. Mám právo byť nezávislý na dobrej vôli ostatných.
8. Mám právo robiť nelogické rozhodnutia.
9. Mám právo povedať: „Ja Ti nerozumiem.“
10. Mám právo povedať: „Je mi to jedno.“
11. Mám právo nebyť asertívny.

Asertivita rozvíja:

- schopnosť riešiť každodenné medziludzské situácie bez stresu,
- schopnosť povedať „áno“ alebo „nie“ ak to skutočne chceme
- schopnosť prijať odmietnutie bez pocitu urážky.

Asertívnu komunikáciu sprevádza niekoľko nasledovných komunikačných schopností:

- 1) schopnosť požiadať o láskavosť,
- 2) schopnosť uplatniť svoj nárok,
- 3) schopnosť povedať „nie“,
- 4) schopnosť začať, udržiavať a ukončiť konverzáciu,
- 5) schopnosť vysporiadať sa s kritikou,
- 6) schopnosť prijať uznanie,
- 7) schopnosť vyjadriť uznanie,
- 8) schopnosť vyjadriť vlastný pocit, názor, myšlienku.

Ako povedať „nie“

S asertívnym správaním veľmi úzko súvisí i schopnosť povedať „nie“ bez pocitu viny. Ak to však nevieme, ľudia nás veľmi jednoducho dotlačia tam, kde nás budú chcieť mať. Nejde len o to, že častokrát nemáme na výber a odmietnutím sa niekoho musíme dotknúť. Je ale mnoho situácií, pri ktorých okamžité odmietnutie voči partnerovi je podstatne humánnejšie ako nakoniec zbytočná snaha vyhovieť, resp. nemožnosť vyhovieť. Treba však vedieť ako povedať „nie“.

Ako požiadať iných o láskavosť

Niekedy mávame trápne pocity, ak máme niekoho požiadať o láskavosť. Je to najmä v takých situáciách, kde predpokladáme, že je povinnosťou toho druhého vykonať určité veci a on ich neurobí. Ak žiadame o láskavosť, správajme sa dostatočne sebaisto. Láskavosti však nielen žiadajme, ale aj poskytujme. Je veľmi príjemné, keď sa nám láskavosť ponúkne práve preto, že druhá strana pochopila potrebu pomôcť.

Konsenzus

Konsenzus je rozhodnutie, pri ktorom každý člen skupiny prijme riešenie, na ktorom sa skupina dohodne a je ochotný ho podporovať. Nemusí to však byť výber, ktorý preferuje väčšia časť skupiny. Každý člen skupiny sa zúčastňuje na diskusii a hovorí svoj vlastný názor. Pri takomto type riešenie problému sa nehlasuje.

Kritika

V bežných medziľudských vzťahoch je ťažké rozhodnúť, kto a na čo má nepopierateľné právo. Svojou kritikou často nemôžeme vnucovať druhému svoje subjektívne vnímanie vhodného, či nevhodného správania. Ak sa však rozhodneme kriticky ohodnotiť správanie niekoho, neznamená to, že nesmieme druhej strane povedať, čo sa nám na jeho konaní nepáči.

Kladíme dôraz na popis správania:

- hovoríme len za seba,
- hovoríme o veci, určitom správaní a nie o osobe,
- pochváľme druhú stranu za to, čo za pochvalu stojí,
- pokojne, vytrvalo, trvajme na tom, na čo máme nárok,
- ak je to potrebné, požiadajme o láskavosť.

Niekedy sa však ocitáme v situácii, keď sme kritizovaný za chybu, ktorú sme naozaj urobili a kvôli ktorej sa cítime vinní. Mnoho ľudí sa začne ospravedlňovať, vysvetľovať, prečo sa to stalo a hľadať príčiny pochybenia. Asertívna cesta, ako reagovať na oprávnenú kritiku, je povedať „**Áno, urobil som to**“.

12. Hlavné body, témy stretnutia, zhrnutie priebehu stretnutia:

Asertívne techniky – tréning:

Na stretnutí členovia klubu najskôr samostatne a neskôr v skupine riešili nasledovnú úlohu:
„Uvedte aspoň jednu situáciu, kedy ste nedokázali niekomu povedať „nie“, hoci vám to vôbec nevyhovovalo.

Potom si účastníci pozerali videá s ukázkami pasívneho, agresívneho, manipulatívneho a asertívneho správania. Následne členovia klubu vo dvojiciach trénovali a porovnávali riešenie záťažových, modelových situácií formou pasívneho, agresívneho, manipulatívneho a asertívneho správania.

Hranie cvičných dialógov:

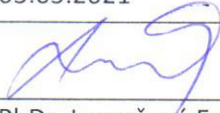
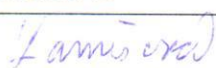
- 1) Požiadaj nadriadeného o zvýšenie platu. Máš na to právo. Tvoja kolegyňa je na materskej dovolenke a ty robíš prácu aj za ňu. Zostávaš v práci aj po pracovnom čase. Pre firmu si nepostradateľný zamestnanec.
- 2) V obchode si si kúpila jogurt. Keď si prišla domov a odlepila cenovku, tak si zistila, že

výrobok je už po záruke. Vrátiš sa do obchodu a žiadaš o výmenu alebo o vrátenie peňazí.

- 3) Priateľ ti vytýka, že ideš s kámoškami do fitka a on sa musí starať o dieťa. Pritom ty chodíš do fitka len raz týždenne. Na druhej strane, on chodí v nedeľu na futbal a minimálne raz týždenne s kámoškami na pivo. Reaguj na jeho kritiku všetkými uvedenými spôsobmi.
- 4) Požičala si kamarátke 100 eur. Sľúbila ti, že do konca týždňa peniaze vráti. Týždeň ubehol, no kamarátka peniaze nevrátila. Teraz peniaze potrebuješ. Presveč kamarátku aby svoj sľub dodržala.

13. Závěry a odporúčania:

Asertívny človek dokáže vyjadriť svoj názor a akceptovať názory iných, žije slobodne, pritom však neobmedzuje slobodu iných. Asertivita znamená dávať priestor nielen svojim názorom, ale aj cudzím. Je spojená s pozitívnym videním druhých a umením načúvať, čo je pre profesiu učiteľa, nesmierne dôležité. V interakcii so žiakmi je počúvanie, resp. aktívne počúvanie dôležitou diagnostickou ale i terapeutickou metódou. Je prejavom úcty, snahy pomôcť, akceptovania druhého, navyše v tomto prípade študenta, ktorý nám dôveruje a hľadá u nás pochopenie. **Asertívny človek spája svoju sebaúctu s úctou k druhým.**

14. Vypracoval (meno, priezvisko)	Mgr. Barbora Kačková
15. Dátum	05.05.2021
16. Podpis	
17. Schválil (meno, priezvisko)	PhDr. Lamošová Emília
18. Dátum	05.05.2021
19. Podpis	

Príloha:

Prezenčná listina zo stretnutia pedagogického klubu