



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.

Jsem asertivní, mám právo...

Metodický list

samostatná a skupinová práce - jaké pocity chci vzbuzovat v ostatních, jaké vzbuzuji, jaké vzbuzují ostatní ve mně
práce s interaktivní tabulí a sešitem - asertivní práva

Obecné informace k řadě pracovních listů Člověk a společnost - Člověk ve společnosti.

Výukové materiály jsou určeny převážně pro práci na interaktivní tabuli nebo prezentaci prostřednictvím projektoru. Část materiálů obsahuje testy nebo úlohy určené k množení a samostatnému doplnění.



Každý výukový materiál obsahuje v úvodu klíčové otázky, které seznámí žáky s účelem práce a mohou být využity jako poklad pro testování znalostí a dovedností žáků.



Části označené touto ikonou jsou určeny ke shrnutí poznatků a lze je využít jako zápis do sešitů nebo k ucelení opakované látky.

Výukové materiály navazují na řadu učebnic Občanská výchova 6-9 s blokem Rodinná výchova: učebnice pro základní školy a víceletá gymnázia nakladatelství Fraus.

Každý úkol je srozumitelně popsán. Řešení, pokud jsou nutná, jsou uvedena v závěru výukového materiálu jako příloha.



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.



NA KONCI HODINY DOKÁŽU ODPOVĚDĚT, KDYŽ SE NĚKDO ZEPTÁ:

Jaké pocity chci vzbuzovat v ostatních? Daří se mi to?

Co je pro mě výhodnější: láska, strach nebo rovnocennost?

Jaká jsou základní pravidla asertivity?



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.

PRÁCE S INTERAKTIVNÍ TABULÍ A SEŠITEM, SKUPINOVÁ PRÁCE

Pozorně přečtete následující pocity. Vyberte 5 z nich, které byste rádi vzbuzovali v lidech ve **všech** lidech ve vašem okolí, bez ohledu na jejich věk, příbuzenské vztahy nebo postavení. Zapište je do sešitů a nikomu je zatím neukazujte.

ROVNOCENNOST PODPORA ODPOR
RESPEKT PONÍŽENÍ VZTEK VESELOST LÁSKA
PŘÁTELSTVÍ ZVĚDAVOST OBAVY
POTĚŠENÍ NÁKLONNOST
STRACH POVÝŠENÍ ODPOR
UZNÁNÍ PONÍŽENÍ ZÁJEM TRAPNOST
NEZÁJEM



Na papír A5 napište své jméno a příjmení. Vhodte jej do připravené krabice.

Každý z vás si postupně vylosuje jeden z papírků a zapíše na něj do sloupce 5 pocitů, které v něm vzbuzuje podepsaný člověk. Přeložením skryjte své názory. Nesmíte skrýt jméno podepsaného!

Losování opakujte alespoň ještě dvakrát.

Názory jsou anonymní, papírky naházíte zpět do krabice a učitel vám je rozdává.

Porovnejte své touhy a názory spolužáků.

Shodují se? Dozvěděli jste se něco nepříjemného? Potěšilo vás něco?



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.

PRÁCE S INTERAKTIVNÍ TABULÍ

Znovu si pozorně prohlédněte, jaké pocity jste chtěli ve všech lidech kolem vás vzbuzovat vy.

Klíčové je spojení **všichni lidé kolem vás** (spolužáci, přátelé, učitelé, rodina, známí, spolupracovníci...)

Pokud ve vašem seznamu figuruje touha po **lásce, náklonnosti, přátelství** a podobně, budete to asi mít těžké. Jak to zařídíte? To budete s každým stále souhlasit? Každému pomůžete? Na každého si najdete čas? Každému se podřídíte? každého pustíte do svého soukromí?

Znáte slova babičky z knihy Boženy Němcové?

“Není na světě člověk ten, aby se zachoval lidem všem.”

Stejně prapodivné je, pokud chcete vzbuzovat **strach, obavy, vztek, podřízenost, stud** nebo dokonce **ponížení** a pod. Sami nahlas definujte, proč ani tato možnost není ideální.

Jak je to možná nejlepší? To je otázka!

Mnoho z vás by si přálo, aby vás spolužáci **uznávali**, aby si učitelé i rodiče **vážili** toho, co děláte. Prostě aby vaše okolí **respektovalo** vás samotné se všemi vašimi zvláštnostmi, klady i nedostatky. A to i v případě, že vás právě nemilují. Aby vás brali jako **rovnocenné** partnery pro komunikaci.

Také byste rádi prosadili své názory a své zájmy, ale nechcete ztratit přátelství, na kterém jste možná dlouho pracovali, možná chcete najít i nové přátele.

S tím vším by vám mohlo pomoci asertivní chování. Jeho pravidla se můžete naučit zpaměti, ale už horší je to s jejich dodržováním.



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.

PRÁCE S INTERAKTIVNÍ TABULÍ A SEŠITEM

Jaká vlastně asertivní práva jsou? Nejprve si musíte udělat pořádek ve své hlavě. Z dvojic v jedné řádce vyberte tu, která patří k asertivním právům. zapište ji do sešitu. Druhou z páru škrtněte.

Já sám posuzuji své chování, myšlení a pocity a nesu za ně i jejich důsledky odpovědnost.

Za všechno přece nemůžu jen já! Když něco dělat nechci, lepší je výmluva než dostat vynadáno.

Člověk člověku má pomáhat. Tak to prostě je. Nejen já ostatním ale i ostatní mě.

Mohu změnit názor.

Mám právo dělat chyby a být za ně odpovědný.

Počkám, až co řeknou ostatní, až mi pomohu, až mi dovolí...

Můžu říct: "Já ti nerozumím" nebo dokonce "Je mi to jedno."

Musím dokázat poradit každému.

Můžu se rozhodovat i nelogicky.

Myslím stejně, jako ostatní, jednám stejně jako ostatní, cítím se stejně jako ostatní. Odpovědnost mají ti starší.

Věci jsou, jaké jsou. Nehledám výmluvy ani omluvy.

Já sám musím posoudit, na kolik jsem odpovědný za řešení problémů druhých.

Jednou jsem něco řekl/slíbit a musím si za tím stát!

Nesmím chybovat!

Nejsem závislý na dobré vůli ostatních.

Nemůžu být za hlupáka a musím se snažit porozumět všemu, co mi lidé říkají. Nesmí mi to být ukradené.

Můžu říct: "Já nevím."

Vše co dělám, má mít logický důvod.



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.



Asertivní jednání neponižuje, neomezuje a přesto mi pomáhá získat výhody nebo cenné zkušenosti, stejně i druhé straně.

Mám právo se rozhodnout, zda chci jednat asertivně. Není to ale jen o tom, jak jednám, ale co si skutečně myslím.



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.

Literatura a zdroje obrázků

HRACHOVCOVÁ, M. – BEZCHLEBOVÁ, M. a kol. autorů, Občanská výchova pro 8. ročník ZŠ a víceletá gymnázia. 1. vyd. Olomouc: Nakladatelství Olomouc, 1999. 191 s. ISBN 80-7182-062-8

KOLEKTIV AUTORŮ. Občanská výchova 8 s blokem Rodinná výchova: učebnice pro základní školy a víceletá gymnázia. 1. vyd. Plzeň: Fraus, 2005. 144 s. ISBN 80-7238-393-0

Neoznačené obrázky - Clipart pro Corel 8 a jejich modifikace



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.

ŘEŠENÍ VYBRANÝCH CVIČENÍ

Asertivní práva

Já sám posuzuji své chování, myšlení a pocity a nesu za ně i jejich důsledky odpovědnost.

Věci jsou, jaké jsou. Nehledám výmluvy ani omluvy.

Já sám musím posoudit, na kolik jsem odpovědný za řešení problémů druhých.

Mohu změnit názor.

Mám právo dělat chyby a být za ně odpovědný.

Nejsem závislý na dobré vůli ostatních.

Můžu říct: “Já ti nerozumím” nebo dokonce “Je mi to jedno.”

Můžu říct: “Já nevím.”

Můžu se rozhodovat i nelogicky.