

DIGI SCHOOL 2020-1-SK01-KA226-SCH-094350

Verbálna komunikácia – príprava verejného prejavu

Asertívna komunikácia:

ASERTÍVNE PRÁVA

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

[Asertivita](#) je schopnosť, komunikačná zručnosť, primeraným spôsobom vyjadrovať svoje pocity, názory a potreby v interakcii s inými ľuďmi. Zahŕňa v sebe schopnosť komunikovať, súhlasiť, nesúhlasiť, žiadať, ale aj kritizovať bez manipulácie, agresivity alebo pasivity. Asertívny človek dokáže vyjadriť svoj názor a akceptovať názory ostatných, žije slobodne a pritom neobmedzuje slobodu iných. Asertívny človek sa násilne nepresadzuje. Pozná svoje potreby i svoje práva, no rešpektuje i práva a potreby iných. Svoje ciele a záujmy dosahuje pokojným, otvoreným a úprimným spôsobom. Nevynucuje si svoje práva silou ani násilím. Rešpektuje a toleruje ľudí okolo seba. Dokáže osloviť iných ľudí, dokáže ich požiadať o pomoc a spoluprácu. Cieľom asertívnej komunikácie je dosiahnuť obojstrannú spokojnosť a prospech. Asertivita je v istom smere prirodzená protiváha egoizmu.

1. Človek má právo posudzovať svoje vlastné správanie, myšlienky a emócie a byť za ne zodpovedný

Určite sa vám občas stáva, že máte iný názor na niektoré veci ako iní ľudia. Napríklad v práci alebo v škole. Ak chce hlboko presvedčení o svojej pravde, robte po svojom, ale nesiete za všetko zodpovednosť.

2. Máte právo povedať NIE

Často sa bojíme toho, že druhého človeka sklameme, keď nevyhovíme jeho prosbe. Bojíme sa, že dotýčaný človek sa s nami nebude baviť alebo nás nebude mať rád. Ale ak človek uvážene povie NIE, je to jeho právo a ten druhý by to mal rešpektovať bez zbytočných negatívnych emócií. Človek by mal však svoje NIE vyjadriť jasne. Všetci tí, ktorí už NIE vedia používať svorne tvrdia, že sa im tým uľahčil život. Zistili, že prestali robiť veci, ktoré ich vyčerpávali.

3. Človek má právo posúdiť, nakoľko je zodpovedný za riešenie problémov iných ľudí

Často nám v podvedomí znie veta, že čo povedia tí druhí. Pod vplyvom tejto vety robíme aj také veci, ktoré by sme vôbec robiť nemuseli. Napríklad nesieme maximálnu zodpovednosť za dospelých členov rodiny. Podľa psychológov by sme mali niesť zodpovednosť sami za seba a práve na túto skutočnosť neustále myslieť.

4. Človek má právo zmeniť svoj názor

Z etického hľadiska by malo byť rozhodujúce, či sa človek zmenou názoru dostal bližšie k pravde. Nemôžeme napríklad považovať za neseriózneho Giordana Bruna preto, že zmenil názor na to, či sa Slnko točí okolo Zeme alebo naopak. Asertivita ide ešte ďalej. Pripúšťa, že človek môže zmeniť názor nielen pod tlakom argumentov, ale pretože sa mu nejaká vec celkom jednoducho prestala páčiť. Pri zmene názoru je vhodné vysvetliť, prečo sme názor zmenili. V očiach druhých je to hrdinstvo. Často sme boli vychovávaní tak, že nesmieme robiť chyby. Najnovšie teórie však jednoznačne hovoria o tom, že len vďaka chybám sa posúvame vpred. Takže, ak zmeníme názor po tom, že si uvedomíme, že sme urobili chybu a priznáme to, je znakom vyspelého človeka.

Príznakom nemorálnosti je iba prezlečenie kabáta. V tomto prípade predstierame, že sme názor zmenili, pretože je pre nás výhodné niečo podobné proklamovať. Tu nejde o zmenu názoru, ale o obyčajné klamstvo.

5. Človek má právo povedať JA NEVIEM

Sociálny mýtus vraví, že dospelý zrelý človek sa v sebe musí vyznať, čiže musí poznať svoje motívy, pohnútky a byť schopný zodpovedať akúkoľvek otázku, týkajúcu sa všetkých súvislostí jeho správania. Skrátka a dobre, keď niekto niečo robí, tak predsa vie prečo. Kto to nevie, je zlý alebo menejcenný. To je ale mýtus, ktorý vedie človeka len k tomu, že keď niečo nevie, tak si vymyslí lož. Nie je menej škodlivé radšej povedať, že niečo nevieme? Veď predsa nemusíme vedieť všetko.

6. Človek má právo byť nezávislý na dobrej vôli ostatných

Niekedy žijeme s pocitom, že všetci ľudia, s ktorými prichádzame do styku, musia k nám mať kladný vzťah. V skutočnosti nežije na svete taký človek taký, aby sa zavďačil všetkým ľuďom. Existujú situácie, keď nás má proste niekto „v zuboch.“ Keď si budeme pamätať, že nás všetci nemusia mať radi, hneď sa nám bude ľahšie žiť.

7. Človek má právo robiť chyby a byť za ne zodpovedný

Tak, ako už bolo povedané, chyby môžeme robiť. Dôležité je, vedieť si ich priznať, poučiť sa z nich a ísť ďalej. A dobré je tiež pamätať si, že všetci robia chyby. Rozdiel je len v tom, že niekto ich robí viac a niekto menej.

8. Človek má právo robiť nelogické rozhodnutia

V škole nám často hovorili, aby sme sa držali zdravého rozumu. Ak sa niečo nedá logicky zdôvodniť, tak to nie je správne. Občas však máme právo robiť aj nelogické rozhodnutia a počúvať srdce. Nie sme totiž stroje, ale ľudia. Ak urobíme nelogické rozhodnutie, je to naše rozhodnutie a musíme niesť zaň aj následky.

9. Človek má právo povedať JA TI NEROZUMIEM

Iste ste už mnohokrát počuli, že pokiaľ chcete v dobrom vychádzať so svojimi blíznymi, musíte byť schopní vcítania do ich duše. Máte mať schopnosť predvídať ich prania a potreby, bez toho, aby vám o nich jasne hovorili. Problém je v tom, že človek nedokáže vždy byť empatický voči druhým. Niekedy má svojich problémov dosť, inokedy ho niečo bolí, má starosti s deťmi, s manželkou...A že už vôbec nehovoríme o tom, že za požiadavkou empatie sa niekedy skrýva predstava o povinnom prispôbení sa každému rozmaru. Nie je našou povinnosťou čítať druhým ich želania priamo z očí a nevyriešené predstavy plniť na počkanie. Máme plné právo sa opýtať, čo vlastne chcú. Zároveň potom máme právo obdržať jasnú a jednoznačnú odpoveď.

10. Človek má právo povedať JE MI TO JEDNO

Stále sme tlačení do toho, aby sme boli dokonalejší a lepší. Sme povinní sa o to snažiť. A hlavne ľudia v našom okolí najlepšie vedia, v čom by sme sa mali neustále zlepšovať. Podľa zaužívaných zvykov by sme sa mali okrem iného snažiť aj o to, aby sme boli perfektní podľa predstáv niekoho iného.

Ale dnešný svet už takto nefunguje. Nemusíme robiť naozaj všetko stopercentne a niektoré veci nás naozaj nemusia zaujímať. A tí ostatní to proste musia brať na vedomie.

Jednoducho, nemusíme mať na všetko názor, nemusíme byť dokonalí a máme právo aj na to, aby sme z času načas povedali: „*Je mi to naozaj jedno.*“

11. Človek má právo rozhodnúť sa či bude asertívny.

Asertívny človek sa vyznačuje priamym a pokojným a priamym vystupovaním. Vyžaruje z neho pokoj a sebadôvera. Tomu zodpovedá jeho reč, mimika i držanie tela. Udržiava priamy zrakový kontakt. Akceptuje životný priestor iných ľudí. Hovorí pokojne a k veci. Vyhyba sa unáhleným hodnoteniam, či rýchlym a povrchným záverom. Dokáže rovnako dobre počúvať, ale aj rozprávať. Nemá problém rozhovor ukončiť ani zaujať odmietavý postoj. Nemusí so všetkým súhlasiť, ale svoj nesúhlas dokáže vyjadriť pokojným a primeraným spôsobom.

Rétorika – rečové umenie

1. Jazyk – správne tvorenie viet, stavba viet v praktickej reči, používať spisovný jazyk
2. Slová a slovná zásoba – rečnícky štýl má množstvo žánrov (propagandistický, náučný, ceremoniálny, príležitostný), použijeme žáner podľa cieľa jazykového prejavu. Musíme správne citovať a požívať cudzie slová v správnej výslovnosti a význame.
3. Technika reči – niekto má dar od prírody ale všetko sa dá nacvičiť
 - a) Respirácia – dýchacie orgány – treba precvičovať dýchanie, spomaľovanie, zrýchľovanie pri prejave. Dôležité je pohodlné oblečenie.
 - b) Fonácia – hlasové orgány – hlasivky ovplyvňujú zafarbenie hlasu. Zafarbenie hlasu môže byť rozumové(neosobné), citové(sympatia, nespokojnosť). Ak si pri prejave chcete získať poslucháčov, malo by prevládať citové zafarbenie hlasu.

- c) Artikulácia – nesprávna výslovnosť, fufnavosť, zlá artikulácia, zajakavosť môžu spôsobiť nezrozumiteľnosť reči
- d) Intonácia reči – je veľmi dôležitá. Určuje melódiu reči(emocionálny prejav), dôraz – prízvuk (v slovenčine na prvej slabike), tempo – rýchlosť reči. Dôležité su prestávky. V prejave je tiež potrebná zmena tempa pri reči a tiež rytmus reči pri striedaní intonačných prvkov.

Zásady pri prejave

- a) Úprava zovňajšku – prispôbiť situácii.
- b) Premyslená forma prejavu – ako budeme hovoriť prehľadne, logicky.
- c) Vedieť komu, kde, kedy a ako dlho trvá prejav – prispôbiť téme a poslucháčom.
- d) Ovládať zvukové a verbálne prostriedky – intonácia, artikulácia, používať spisovné tvary slov.
- e) Ovládať neverbálne prostriedky – mimika, gestika, výraz tváre-
- f) Vyhýbať sa negatívnym signálom – ruky vo vreckách.

Príprava prejavu

- a) Zvoliť správne tému a účel, pripravte tézy prejavu – ujasniť si účel prejavu – informatívny, presvedčovací, sformulovať hlavné tézy – hlavné body prejavu
- b) Analyzovať publikum – treba poznať poslucháčov, ktorým prejav prednášate, ich kultúru, stav, postoje, vek.
- c) Hľadať a vyberať možnosti podpory – treba byť presvedčený o pravdivosti svojho prejavu, mať pripravené argumenty, pripravené obrazové a zvukové ukážky, ktoré podporia tvrdenia v prejave.
- d) Vyberajte vzor, zoštylizujte prejav, zostavte úvod, záver – vzor prejavu si dobre premyslite napr.: časový vzor, tematický vzor, vzor problém – riešenie, vzor príčina – dôsledok, motivačné poradie. Pri štylizovaní sa vyhnite dlhým vetám, buďte zrozumiteľný. Úvod a záver sa píše na koniec. Platí zásada, že najprv sa tvorí záver a potom úvod. V úvode si musíte získať pozornosť a v závere zhrnúť najdôležitejšie body. V prejave sa neospravedlňujte ale poďakujte za záujem a pozornosť.
- e) Nacvičte si prejav, predneste prejav – všetko treba cvičiť aj prejav, pred zrkadlom alebo pred malou skupinou poslucháčov.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Pozitívne myslite . Verte v svoj úspech a určite všetko zvládnete.