

Téma	Etická výchova – Jsme normální? Co je to být asertivní?				
Třída	9.	Počet žáků	29	Čas	5 vyučovacích hodin
Cíle aktivity	<ol style="list-style-type: none"> 1. Žák se učí vnímat rozdílnost jako běžnou součást života. 2. Žáci respektují rozdíly mezi lidmi, snaží se pochopit odlišné zvyky, obyčeje a tradice. 3. Žáci si zopakují pojmy „pasivní, agresivní a asertivní chování“, připraví se na asertivní trénink. 				
Pomůcky	pracovní listy, lepící bločky, barevné fixy, velké archy papíru, kulisy na předvedení scénky (šálek, rtěnka, káva)				
Popis aktivit	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jak se zdraví lidé v různých zemích. Aktivita. 2. Co je normální? <i>pracovní list 1</i> 3. <i>pracovní list 2</i> 4. Skupinky tvoří prezentace k jednomu tématu z pracovního listu 2 s více podrobnějšími informacemi 5. Brainstorming – myšlenková mapa - Co asi říkají našim zvyklostem cizinci? Co je tu překvapí a co je odpudí? 6. Diskuse – proč nás znepokojuje rozdílné chování? Jak je chápat, přijmout? 5. Jsem já normální? <i>pracovní list 3</i> 6. Vytvoření prvního výstupu – plakátek Jsme normální? 7. Diskuse – Jsme stejní? Co je na mně obdivuhodného? Která vlastnost mě štvě? Která mi vadí? Kterou na mně ostatní obdivují? Za kterou se nestydím?... 8. Co je to asertivní chování? Odpovídají žáci. 9. Definice, text o právech asertivního člověka, povinnosti (<i>pracovní list 4, 5</i>) 10. Scénky – Jana si objednala kávu, ta je ale vlažná a na šálku je otisk rtěnky (řešit situaci pasivně, agresivně, asertivně). 11. Jak se naučit být asertivní? Asertivní trénink. Asertivní techniky. 12. Asertivní jednání – test. <i>pracovní list 6</i> 13. Vytvoření druhého výstupu. 				
	1. Liší se názor na to, co je normální, mezi chlapci a dívkami?				

<p>Otázky k žákovské reflexi</p>	<p>2. Shodnete se s ostatními ve třídě? Proč ano, proč ne? Čím jsou shody a rozdíly ve vašich názorech podmíněné?</p> <p>Bylo pro vás těžké posuzovat jednotlivá témata? U kterého jste se nejvíce zamýšleli a proč?</p> <p>Myslíte si, že pokud byste žili v jiné zemi, byly by vaše odpovědi jiné? Čím by to bylo způsobeno?</p> <p>Zamyslete se nad zvyky a obyčeji v naší zemi. Našli byste něco dalšího, co by mohlo cizincům připadat nezvyklé, nenormální nebo dokonce odpuzující?</p> <p>Setkali jste se v zahraničí s příklady chování lidí, které ve vás vzbuzovalo nepříjemné pocity nebo dokonce pocity ohrožení a strachu?</p> <p>Dá se normalita nebo nenormálnost posuzovat obecně, nebo ji vždycky vztahujeme k nějakému prostředí?</p> <p>Co se příčinou skutečnosti, že to, co jedni považují za normální, je pro jiné nepřijatelné?</p> <p>Dokázal/a bys najít nějaké příklady?</p> <p>Myslíš, že asertivita je vrozená, nebo se dá naučit?</p> <p>Proč je dobré naučit se být asertivní?</p> <p>Co to člověku přinese?</p> <p>Jaký důvod pro nácvik asertivity máš ty?</p> <p>Dá se vždy chovat asertivně?</p> <p>Jak obtížné bylo pro tebe soustředit se na použití asertivního jednání?</p> <p>Jak bys takovou situaci řešil/a dříve?</p> <p>Zaznamenalo tvoje okolí změnu ve tvém jednání,</p> <p>Jak jsi prožíval/a situaci oboustranně asertivní?</p> <p>Pokud se ti to nepodařilo, umíš to zdůvodnit?</p>
<p>Výstupy</p>	<p>2 plakátky</p>
<p>Na co nezapomenout</p>	<p>Zdůraznit žákům před scénkou, že cílem není pobavit, ale předvést smysluplně daný typ chování.</p>
<p>Učitelská reflexe</p>	<p>Aktivita se scénkou nám zabrala dvakrát tolik času, než jsme plánovaly.</p> <p>Reakce na otázku Jsme normální? byli zprvu dosti jednoduché, bez</p>

	<p>hlubšího rozmýšlení, poté žáci přijali za své odpovědi uvedené v pracovním listu – nedoporučuji pracovní list předkládat předem. Nejprve napsat odpověď a poté si třeba přečíst názory ostatních.</p> <p>Žáci dost negativně reagovali na začátku na pojem asertivita, měli mylné představy o tomto pojmu. Velice těžce jsme tento pojem museli nově vytvořit v jiném světle.</p>
Použitá literatura, zdroje	Etická výchova, učebnice pro 8. ročník ZŠ

Co je normální?



„Tolerance není lhostejnost, ale moudrá víra, že i ten druhý může mít pravdu.“

(Jiří Menzel)



Kilt je výhradně mužská součást skotského národního kroje (ženy, až na výjimky, kilt nenosí) v podobě mužské zavínovací skládané sukniče s barevným kárem, ozdobnými třásněmi a ozdobnou broží.



Po pár návštěvách jsem zcela šokovaná jednou odporou českou vlastností, a to přezouváním. Když přijde k někomu na návštěvu, tak vás nutí se vyzout často už před dveřmi z bot a tlapat všude v ponožkách nebo vám vnutí nějaké „rozkošnoučké“ bačkůrečky. Co to probůh je? Přijde mi pěkně nechutné lézt do cizích bačkor plných cizích plísni. Nehledě na to, že je trapné, když jsou vám nohy cítit, protože po delší době v botách prostě jsou, s tím nic nenaděláte. Nebo Češi zbožňují oděr cizích nohou?

(Američanka)

Tak si představte, co mi napsala kamarádka. Je na stáži v Japonsku a prý tam mají teď nepříznivé počasí. Každý chrchlá, smrká. Seděla u stolu s Japoncem v restauraci a on místo, aby se vysmrkal, tak mu celou dobu tekla obrovská, zelená... Fuj, to je nechutné.



Když ale sledujeme očistu v této řece včetně čištění zubů, poněkud nás, Evropany, zamrazí. Do indické řeky Gangy samozřejmě vytékají splašky z přilehlých domů, plavou zde zbytky ožehklých těl, koupou se tu vodní buvoli, pere se zde prádlo...

Kdežto Švédí jako by se za alkohol styděli. Teda ti slušní. Některým je špatná reputace úplně volná, neberou si žádné servítky a klidně se opijí na veřejnosti. To slušníci ne, ti jako by chtěli celý ten svůj vztah k alkoholu ututlat, dá-li se to tak nazvat. Všechno je to zahaleno jakousi rouškou spiklenectví, pocitem něčeho zakázaného.

Ve většině islámských zemí je povoleno mnohoženství, přesněji čtyři manželky a neomezený počet souložnic. Podmínkou však je, že muž je musí uživit, neboť ženy v tradičních islámských zemích nechodí do zaměstnání.



CO JE NORMÁLNÍ

*běžný, obvyklý, pravidelný, průměrný,
představující normu*

...tak praví slovník



Test (ne)normálnosti

Rozhodni se, zda je/není normální.

K zápisu do tabulky využij první sloupce u odpovědí ano/ne.



		Ano	Ne
1.	Snídat míchaná vajíčka		
2.	Zpívat si ve sprše		
3.	Nosit sukni		
4.	Smrkat na ulici		
5.	Prát prádlo v řece		
6.	Vyzout se, když přijdete do bytu		
7.	Chodit do práce		
8.	Vzít si na návštěvě něco z lednice		
9.	Pít alkohol na veřejnosti		
10.	Mít víc než jednu manželku		



Přečti si informace v učebnici... Možná budou pro tebe nové a možná také změní tvůj názor. Pokud se tak stalo, využij druhý sloupec pracovního listu.

Práva – tentokrát pro mne

„Skutečně šťastný je, kdo připadá šťastný sobě, ne jiným.“

(Latinské přísloví)



Asertivní lidská práva

Asertivita vede člověka k tomu, aby se uměl rozhodovat sám za sebe a za svá rozhodnutí nesl odpovědnost. Ten, kdo chce jednat asertivně (jasně a jednoznačně, slušně, leč důrazně, odolávat manipulaci a vyznat se v sobě i v druhých), by měl znát zásady asertivních lidských práv. Základem těchto práv je zásada, že nikdo s námi nemůže manipulovat, pokud mu to sami nedovolíme.



A jaká jsou tedy základní asertivní práva?

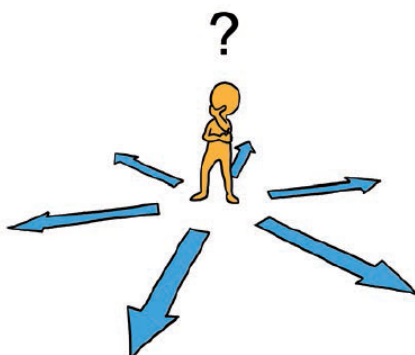
1. Máme právo sami posuzovat své chování, myšlenky, emoce a nést za ně a za jejich důsledky odpovědnost.
2. Máme právo nenabízet žádné výmluvy či omluvy, ospravedlňující vaše chování.
3. Máme právo sami posoudit, zda a nakolik jsme odpovědní za problémy druhých lidí.
4. Máme právo změnit svůj názor.
5. Máme právo dělat chyby a být za ně odpovědní.
6. Máme právo říci: „Já nevím.“
7. Máme právo být nezávislí na dobré vůli ostatních.
8. Máme právo dělat nelogická rozhodnutí.
9. Máme právo říci: „Já ti nerozumím.“
10. Máme právo říci: „Je mi to jedno.“



Co z asertivních práv vyplývá? Je třeba prosazováním svých práv **neporušovat asertivní práva druhých** a **přijmout své asertivní povinnosti vůči ostatním**.

A také mít možnost využít 11. asertivní právo:

11. Máme právo sami se rozhodnout, jestli se budeme chovat asertivně.



Asertivní práva byla zformulována proto, aby pomohla odstranit pasivní, agresivní a manipulativní chování z komunikace.

Dodržování asertivních povinností pomáhá při jednání s druhými vytvářet rovnocenný vztah.



Myslíte si o sobě, že jste normální?

Odpovězte jednou nebo dvěma větami.

Jako inspirace vám mohou posloužit následující odpovědi vašich vrstevníků.

Myslíte si o sobě, že jste normální?
Většina lidí to o sobě tvrdí, ale kdyby byli všichni normální, nedělo by se to, co se všechno děje...

I když přejdeme relativnost tohoto pojmu, nikdo o sobě nemůže tvrdit, jestli je normální nebo ne, protože normalita se posuzuje ve vztahu k okolí, které ho taky může posoudit. Takže když ti lidé často říkají, že jsi magor, mají pravděpodobně pravdu.

Ne, nejsem Norm, jsem jeho opakem.
Bohužel většina lidí jsou Normové.

To je uhozená diskuze.
Co chceš proba slyšet?
Jestli je svět normální? Co je to normální? Svět je takovej, jakej má bejt, tomu ty ani já nerozumíme. Jestli mi přijde špatnej, to už je jiná otázka!
Jó, nějaký lidi sou praštěný, ale to je přirozený a nemůžou za to ani voni sami. Já jsem mírně jinej. Mám svědomí a ubližování je proti němu, naopak pomoc bližním mi činí radost.

Asi normální jsem... Ale na druhou stranu necítím úplně to samé, co ostatní.
V zásadě jsem ale zařaditelný a běžný druh jako kdokoliv další. Třeba nás není tolik, je nás pořád dost, abychom se mohli považovat za normální (raději říkám normované).
Ano, jsem normovaný člověk, s jistými odchylkami, přiznávám, nicméně stále člověk.

V mých očích normální jsem, jak mě vidí ostatní, to je věc jiná...

LEKCE 1: MYSLÍTE SI O SOBĚ, ŽE JSTE NORMÁLNÍ? | KREATIVNÍ PRÁCE



.....

.....

.....

.....

.....

.....



Společně si popovídejte o svých myšlenkách. Nezapomeňte, že každý má právo na svůj názor.



ASERTIVNÍ JEDNÁNÍ – TEST

1. Jsi schopen zahájit rozhovor s kterýmkoliv člověkem?	<input type="checkbox"/> Ano	<input type="checkbox"/> Spíše ano	<input type="checkbox"/> Spíše ne	<input type="checkbox"/> Ne
2. Působí ti potíže udržovat rozhovor se spolužáky nebo známými?	<input type="checkbox"/> Ano	<input type="checkbox"/> Spíše ano	<input type="checkbox"/> Spíše ne	<input type="checkbox"/> Ne
3. Působí ti potíže udržovat zrakový kontakt s člověkem, se kterým rozmlouváš?	<input type="checkbox"/> Ano	<input type="checkbox"/> Spíše ano	<input type="checkbox"/> Spíše ne	<input type="checkbox"/> Ne
4. Víš, jak se máš zachovat, když tě někdo chválí?	<input type="checkbox"/> Ano	<input type="checkbox"/> Spíše ano	<input type="checkbox"/> Spíše ne	<input type="checkbox"/> Ne
5. Umíš pochválit své známé, přátele nebo členy vaší rodiny?	<input type="checkbox"/> Ano	<input type="checkbox"/> Spíše ano	<input type="checkbox"/> Spíše ne	<input type="checkbox"/> Ne
6. Máš obtíže s kritizováním svých známých, přátel nebo členů vaší rodiny?	<input type="checkbox"/> Ano	<input type="checkbox"/> Spíše ano	<input type="checkbox"/> Spíše ne	<input type="checkbox"/> Ne
7. Umíš požádat své známé, přátele či příbuzné o službu nebo o pomoc?	<input type="checkbox"/> Ano	<input type="checkbox"/> Spíše ano	<input type="checkbox"/> Spíše ne	<input type="checkbox"/> Ne
8. Umíš být otevřený a jednoznačný při vyjadřování svých pocitů navenek?	<input type="checkbox"/> Ano	<input type="checkbox"/> Spíše ano	<input type="checkbox"/> Spíše ne	<input type="checkbox"/> Ne
9. Jsi při hrách bezprostřední, zapojuješ se dobrovolně?	<input type="checkbox"/> Ano	<input type="checkbox"/> Spíše ano	<input type="checkbox"/> Spíše ne	<input type="checkbox"/> Ne
10. Snažíš se vyhnout určitým lidem nebo situacím z obavy před potížemi?	<input type="checkbox"/> Ano	<input type="checkbox"/> Spíše ano	<input type="checkbox"/> Spíše ne	<input type="checkbox"/> Ne
11. Umíš se o své vnitřní pocity podělit s nějakým jiným člověkem?	<input type="checkbox"/> Ano	<input type="checkbox"/> Spíše ano	<input type="checkbox"/> Spíše ne	<input type="checkbox"/> Ne
12. Pokud máš jiný názor než někdo, koho si vážíš, sdělíš mu své stanovisko?	<input type="checkbox"/> Ano	<input type="checkbox"/> Spíše ano	<input type="checkbox"/> Spíše ne	<input type="checkbox"/> Ne
13. Máš obtíže se získáním slova v diskuzi ve větší skupině lidí?	<input type="checkbox"/> Ano	<input type="checkbox"/> Spíše ano	<input type="checkbox"/> Spíše ne	<input type="checkbox"/> Ne
14. Vadí ti, když tě někdo pozoruje při práci?	<input type="checkbox"/> Ano	<input type="checkbox"/> Spíše ano	<input type="checkbox"/> Spíše ne	<input type="checkbox"/> Ne

Vyhodnocení testu

	ano	spíše ano	spíše ne	ne
1.	3	2	1	0
2.	0	1	2	3
3.	0	1	2	3
4.	3	2	1	0
5.	3	2	1	0
6.	0	1	2	3
7.	3	2	1	0
8.	3	2	1	0
9.	3	2	1	0
10.	3	2	1	0
11.	3	2	1	0
12.	3	2	1	0
13.	0	1	2	3
14.	0	1	2	3

Hodnocení:**0–14 bodů**

Máš značné problémy v komunikaci s jinými lidmi a pravděpodobně se často dostáváš do konfliktních situací. Možná že si to neuvědomuješ nebo nejsi ochoten/ochotna si to připustit. Přemýšlej nad tím a porovnávej se sebou jednání druhých lidí, mnohému se tak můžeš naučit.

15–28 bodů

Tvoje asertivní jednání nemá pevné „kramfleky“. Možná že se v některých situacích obáváš možných dopadů a raději volíš taktiku nátlaku nebo ústupu. Na oprávněné požadavky máš nárok, lze je prosadit, aniž druhým ublížíš. Život se skládá ze samých kompromisů.

29–42 bodů

Tvoje současné asertivní jednání je na dobré úrovni. Dovedeš obstojně asertivně jednat, nepotřebuješ už základní výcvik. Je zapotřebí v tomto způsobu jednání pokračovat a dále se v něm zdokonalovat.



Asertivní povinnosti (závazky vůči druhému):

1. Chápat ostatní lidi

Snažte se ostatní pochopit a navzájem se tolerovat. Kdyby každý prosazoval jen svůj názor, nikdo by se s nikým nedomluvil. Pochopme, že i ke zvláštnímu chování člověka něco vede.

2. Ovládat své emoce

Ovládat své emoce neznámá chovat se chladně jako kámen. Emoce je třeba dávat najevo, ale v určité míře. Přehnané vyjadřování emocí, ať už pozitivních nebo negativních, může okolí vystrašit. Než se projevíte, zhluboka se nadechněte.

3. Umožnit jiným chovat se asertivně

Každý člověk má právo chovat se asertivně a používat asertivní techniky. Vy máte možnost volby v tom, jak se budete chovat. Umožněte tuto volbu také ostatním.

4. Snažit se naslouchat druhým

Než se při použití asertivních komunikačních technik rozhodnete vést svou, zadržte. Váš protějšek může mít větší chuť se dohodnout, než byste mohli čekat. Jestliže chcete, aby ostatní poslouchali vás, musíte totéž umožnit i jim.

5. Vážít si názorů jiných

Každý máme jiný názor. Navzájem musíme své názory respektovat, i když s nimi úplně nesouhlasíme. Na druhou stranu nás názory druhých mohou obohatit. Mohou rozšířit naše myšlení.

6. Naučit se přistoupit na kompromis

Někdy se sejdou lidé, kteří se snaží prosadit svůj požadavek za každou cenu. Než vést nekonečný dialog, je lepším řešením přistoupit na přijatelný kompromis. Ušetříte tím nejen čas, ale i energii.

7. Přiznat omyl a napravit ho

Každý z vás se někdy zmýlí. Samozřejmě je lépe omylům předcházet. Někdy ale omylu předejít nelze. Není umění se snažit omyly vymýtit. Nejdůležitější je svou chybu přiznat a snažit se ji napravit.