

**UNIVERZITA TOMÁŠE BATI VE ZLÍNĚ**

**FAKULTA HUMANITNÍCH STUDIÍ**

**Institut mezioborových studií Brno**

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**Brno 2011**

**Martina Vitouchová, DiS.**

**UNIVERZITA TOMÁŠE BATI VE ZLÍNĚ**

**FAKULTA HUMANITNÍCH STUDIÍ**

**Institut mezioborových studií Brno**

**Asertivní přístup ve výchově dítěte k prosociálnímu chování**

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

Vedoucí bakalářské práce:

PhDr. Antonín Olejníček

Vypracovala:

Martina Vitouchová, DiS.

Brno 2011

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Asertivní přístup ve výchově dítěte k prosociálnímu chování“ zpracovala samostatně a použila jsem literaturu uvedenou v seznamu použitých pramenů a literatury, který je součástí bakalářské práce.

Elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné.

Blansko 15. dubna 2011

.....

Martina Vitouchová

## **Poděkování**

Děkuji panu PhDr. Antonínu Olejníčkovi za jeho metodické vedení, které mi při zpracování bakalářské práce poskytl.

Dále chci poděkovat své dceři Verunce za to, že mě po celou dobu studia chápala a podporovala.

Martina Vitouchová

# OBSAH

Úvod .....	2
------------	---

## Teoretická část

<b>1. Asertivita a asertivní chování .....</b>	<b>4</b>
1.1 Asertivní komunikace a její pravidla .....	6
1.2 Asertivní práva .....	11
1.3 Mýty o asertivitě .....	13
1.4 Charakteristika jednotlivých způsobů chování .....	14
1.5 Dílčí závěr .....	18
<b>2. Charakteristika asertivních technik .....</b>	<b>20</b>
2.1 Pokažená gramofonová deska .....	20
2.2 Otevřené dveře .....	20
2.3 Sebeotevření .....	21
2.4 Volné informace .....	21
2.5 Přijatý kompromis .....	21
2.6 Selektivní ignorování (výběrová nevšímavost) .....	21
2.7 Negativní aserce .....	22
2.8 Negativní dotazování .....	22
2.9 Dílčí závěr .....	22
<b>3. Socializace dítěte, jeho výchova k asertivitě .....</b>	<b>23</b>
3.1 Charakteristika socializace .....	23
3.2 Charakteristika rodiny .....	25
3.3 Výchova dítěte k asertivitě .....	27
3.4 Současná česká rodina .....	30
3.5 Dílčí závěr .....	34

## Praktická část

<b>4. Výzkumné šetření .....</b>	<b>36</b>
4.1 Charakteristika zkoumaného vzorku .....	36
4.2 Stanovení hypotéz .....	37
4.3 Prezentace výsledků .....	38
4.4 Analýza a vyhodnocení výsledků .....	52

<b>Závěr .....</b>	<b>55</b>
--------------------	-----------

<b>Resumé .....</b>	<b>57</b>
---------------------	-----------

<b>Anotace .....</b>	<b>58</b>
----------------------	-----------

<b>Seznam použité literatury .....</b>	<b>59</b>
--	-----------

<b>Seznam příloh .....</b>	<b>61</b>
----------------------------	-----------

# ÚVOD

Slovo *asertivita* má základ v latinském *assertio*, tzn. *tvrzení*, respektive ve slovesu *asserere*, tzn. *přirážovat*, *přivlastňovat*. Pojem *asertivita* je možné do českého jazyka volně přeložit jako *sebeprosazení*. Je to dovednost něco jasně tvrdit, požadovat to, stát si za svým. V současné době je považována za důležitou komunikační dovednost. Autor termínu *asertivita* Andrew Salter ji definoval jako přímé a přiměřené vyjadřování vlastních myšlenek, pocitů a názorů, aniž bychom zároveň porušovali práva svá nebo druhých lidí. Cílem *asertivity* je rozpoznat a zastavit manipulativní chování. *Asertivní* komunikační styl se výrazně liší od *agresivity*, *pasivity* a *manipulace*. Lidem, kteří používají tento styl komunikace, umožňuje, aby s nimi ostatní nemanipulovali a nepoškozovali jejich zájmy. Naučí je efektivně komunikovat, řešit různé životní situace klidně, s rozmyslem a nadhledem. Jednání *asertivních* lidí je klidné, sebejisté, s přiměřenou hlasitostí projevu.

*Asertivita* dokazuje, že vztahy mezi spoluobčany, kolegy na pracovišti, nejbližšími osobami a ostatními nemusí být založeny na pocitu strachu, úzkosti nebo na souhlasu pouze z obavy, že nás někdo odmítne, nebude nás mít rád nebo se na nás bude zlobit. *Asertivní* chování pomáhá při redukci stresu, při předcházení a řešení konfliktů.

Možná si často v duchu klademe otázky typu Proč jsem se tak lehce vzdala? Neměla jsem více obhajovat svůj názor? Neměla jsem postupovat razantněji? Výsledkem takto kladených otázek je vnitřní nespokojenost s vlastním chováním, protože prožíváme rozpor mezi tím, co jsme udělali, a tím, co cítíme.

*Asertivní* člověk kolem sebe umí vytvořit klidnou atmosféru, je si ve svém jednání jistý. Pokud se mu něco nepovede, neobviňuje okolí ze svého selhání nebo prohry, ale přizná si neúspěch.

V současné době je velmi důležité vychovávat děti tak, aby uměly aktivně využívat *asertivního* stylu komunikace, a tím se účinně bránit proti možné manipulaci ze strany rodiny, školy, spolužáků, učitelů, kamarádů a ostatních lidí, se kterými přicházejí do každodenního styku. Dítě, které umí komunikovat *asertivně*, se nebojí vyslovit svoje myšlenky a požadavky, nebojí se přesvědčit ostatní, ale zároveň respektuje stanoviska protistrany. Umí se efektivně bránit *agresivním* útokům. V dospělosti se stává zdravým,

vyrovnaným a sociálně zralým jedincem, který umí řešit problémy, se kterými se bude po celý život setkávat.

Asertivní chování dítě naučí lepší orientaci v problémových situacích, umožní mu žít klidnější, vyrovnanější a spokojenější život. Zároveň ho naučí dodržovat etické zásady, jednat otevřeně a férově.

Pro svou bakalářskou práci jsem si vybrala téma *Asertivní přístup ve výchově dítěte k prosociálnímu chování*. Cílem práce je zjistit, zda rodiče v současné době vedou své děti k asertivnímu jednání, učí je se v životě zdravě prosadit a zároveň jestli je učí vstřícné komunikaci a pomoci druhým. Průzkum jsem provedla na Gymnáziu Blansko, formou dotazníkového šetření.

Práce je rozdělena na část teoretickou a praktickou. Teoretická část se zabývá vysvětlením pojmů asertivita a asertivní chování, charakterizují zde jednotlivé asertivní techniky a uvádím jejich příklady. Závěrem teoretické části se zabývám socializací dítěte, jeho výchovou k asertivitě a zamýšlím se nad současnou českou rodinou.

V praktické části se pokouším formou dotazníkového šetření potvrdit nebo vyvrátit hypotézy, které jsem si na počátku své práce stanovila.

Myslím si, že problematika asertivity je v naší literatuře zpracována v dostatečném počtu knih i internetových článků. Zájemce o její studium není v žádném případě odkázán na studium zahraniční literatury a zdrojů. Z mého pohledu je problematika asertivity velmi srozumitelně zpracována v knihách od autorů V. Capponi a T. Nováka *Asertivně do života*, J. Praška a H. Praškové *Asertivitou proti stresu* nebo A. Olejníčka *Výcvik asertivního jednání*. Tyto a další zdroje mi poskytly dostatečný materiál pro moji práci. Velmi přínosné pro mne byly i knihy Steve Biddulpha, ze kterých jsem se dozvěděla mnohé o výchově dětí.

# 1. Asertivita a asertivní chování

*„Nikdy nehrajte hru někoho jiného. Hrajte svou vlastní.“ Andrew Salter*

Pojem *asertivita* se začal dostávat v České republice do povědomí veřejnosti teprve po roce 1989, kdy v naší společnosti nastaly výrazné společenské změny. Po listopadové revoluci v roce 1989 se lidé stávali sebevědomější, úspěšnější a dravější. V souvislosti s novými společenskými podmínkami si tedy nelze nevšimnout, že se už některé malé děti začínají chovat agresivně. Naopak submisivní a méně sebevědomé děti se tak mohou v kolektivu dostat do nevýhodného postavení, ze kterého by jim právě asertivní chování mohlo pomoci.

Dnešní žáci a studenti se učí, že je normální prosadit svůj oprávněný zájem nebo požadavek, zároveň se však také musí učit, že prosazením svého zájmu nesmí poškodit zájmy druhého. Měly by pochopit, že není nic špatného na tom stát si za svým, nenechat se vmanipulovat do situací, které jsou nepříjemné, nežádoucí, nebo dokonce nebezpečné. Děti by měly umět říkat „ne“ bez pocitu viny. Současně se musí mladí lidé naučit respektovat požadavky druhých, nenadřazovat svoje osobní, leckdy sobecké zájmy nad zájmy druhých.

**Asertivitu** neboli asertivní jednání či chování můžeme chápat jako zdravé, přiměřené sebeprosazování se v interakci s ostatními lidmi. Chování zde chápeme jako aktivitu jedince, kterou můžeme pozorovat nebo zachytit přístrojem. Jedná se o reakce, odpovědi, výrazy, řeč a jednání, které člověk vykonává uvědoměle.

Asertivita je druhem pozitivního nácviku, který usiluje o dosažení dovednosti vyjadřovat přímo, správně a přiměřeně své názory, potřeby a pocity bez porušování práv druhých. Tato dovednost umožňuje navázat kladný, sebejistý, empatický sociální kontakt a současně v něm vhodně najít svá práva a role, odmítat neoprávněné tlaky a manipulace ze strany druhých lidí. Tyto tlaky a manipulace se často vyskytují u osob s poruchami nálad, chování a osobnosti. Typické jsou například u asociálů, necitlivých ambiciózních manipulátorů a agresorů.

Cílem asertivního chování je trvale si zafixovat schopnost sdělovat ostatním, co si myslím, jak chápu sociální situaci a jak tuto situaci prožívám. Asertivní jedinec umí druhého požádat o laskavost, zároveň je ochoten druhému člověku laskavost poskytnout. Umí prosadit



svá práva a požadavky, současně s tím však respektuje partnera a ctí důstojnost ostatních. Naslouchá druhým a zároveň jim umožňuje informace zpracovávat a analyzovat. Je ochoten přistoupit na kompromis, ale také změnit svůj názor pod vlivem oprávněných a racionálních argumentů. Jednání člověka ovládajícího asertivní techniky je klidné, hlas je přiměřeně silný, tempo, kterým hovoří, je rovnoměrné. Udržuje přímý oční kontakt, neuhýbá pohledem, nezavírá oči. Gesta jsou uvolněná, přiměřená. Jedná podle svého nejlepšího rozhodnutí, zároveň však rázně směřuje k cíli, který má jasně stanoven, a je přesvědčen o jeho správnosti.<sup>1</sup>

*„Asertivní chování používá člověk, který trvá na svých právech, nestydí se projevit takový, jaký je. Dovede říci ‚ano‘ tam, kde souhlasí, a ‚ne‘ tam, kde nesouhlasí, vyjadřuje tak svou sebejistotu. Při hovoru používá osobního zájmena ‚já‘ (já si myslím, já bych si přál, já z toho mám radost a podobně). Používá také ‚my‘ (měli bychom se dohodnout, uděláme to, podaří se nám to, vyřešíme to, zvládneme to a podobně). Asertivní člověk při hovoru stojí zpříma a sebevědomě, dívá se partnerovi do očí, nikoliv přes hlavu. Je schopen naslouchat, empaticky vnímá.“<sup>2</sup>*

**Asertivní chování** lze charakterizovat jako přímé, přiměřené a upřímné vyjadřování vlastních myšlenek, citů a názorů, které mohou být pozitivní i negativní. Tímto vyjádřením však nesmí být porušována práva jiných osob ani práva vlastní. Vždy je třeba postupovat s etickým a sociálním nadhledem.

Opakem asertivního chování je **chování neasertivní**. Pro neasertivní chování je charakteristické snížené sebevědomí a malá sebeúcta jednající osoby. Neasertivní člověk si příliš neváží sám sebe a svých práv. Nezřídka budí dojem, že se chce podrobit. V jeho postoji jsou typická ohnutá záda, sklopená hlava a oči. Ruce si často dává před ústa nebo oči, které si tře. Hlas je tlumený, pomalý a nevýrazný. Často bývá úzkostlivý, nejistý, ochablý, pasivní, velmi těžko se prosazuje. Typická je snaha vyhybat se konfliktům, těžko říká „ano“, ale také „ne“. Má problémy s uplatněním, chybí mu sebejistota. Je-li kritizován, stahuje se, chová se podřízeně, rezignuje bez obhajoby svého názoru.

---

<sup>1</sup> OLEJNÍČEK, A. *Výcvik asertivního jednání*. Brno: BonnyPress 2003, s. 5

<sup>2</sup> OLEJNÍČEK, A. *Výcvik asertivního jednání*. Brno: BonnyPress 2003, s. 6

Asertivita vysvětluje rozdíl mezi přílišnou ústupností, přiměřeným sebeprosazením a zbytečnou útočností. Přílišná ústupnost snižuje možnost na prosazení oprávněných zájmů a cílů. Dochází při ní k hromadění pocitů marnosti, křivd a nezájmu i pomsty. Přiměřené sebeprosazení podporuje dosahování reálných cílů, respektuje důstojnost a potřeby druhých. Útočnost nezájmu vede k napadání druhých lidí, k prosazování se na jejich úkor. Útočné chování je škodlivé, často vede k malé oblibě mezi ostatními a odvetám z jejich strany.<sup>3</sup>

Cílem nácviku asertivity je získání pocitu sebeúcty a lepšího sebehodnocení. Asertivní jednání zbavuje strachu a sociální nejistoty v různých situacích. Asertivně jednající umí obhájit osobně důležité cíle a vznést svoje oprávněné požadavky. Zvládá konflikty beze strachu a pocitu sebeponížení. Je spontánní a otevřený v mezilidských vztazích. Naučí se přiměřeným způsobem vyjadřovat kladné i záporné emoce. Nehromadí v sobě vnitřní napětí z emocí, které neumí vyjádřit. Naučí se rozhodovat sám za sebe, hodnotit se a být nezávislý na hodnocení druhých lidí. Jeho komunikace se stane přesnou, lidé mu lépe rozumí. Častěji také svému okolí vyhoví. Přiměřeně komunikuje s ostatními lidmi, umí otevřeně debatovat o všech situacích s autoritami i blízkými. Přistupuje na kompromisy a umí je ve sporech navrhnout.

Pro nízkou úroveň asertivity je charakteristický nedostatek sebelásky, vyšší sebekritičnost, přesvědčení o nedostatku lásky od druhých lidí. Typické jsou problémy se získáváním a udržováním přátelských vztahů. Je nepříjemně prožívána samota, objevuje se strach z osamění, nepříjemné a nejisté pocity se objevují v přítomnosti osob opačného pohlaví, při styku s autoritami, nadřízenými a vrstevníky. Typické jsou změny nálad, vnitřní napětí, poruchy fyziologických funkcí, které doprovází pocení, bolesti hlavy, bušení srdce, menstruační problémy u žen, poruchy sexuálních funkcí u mužů, průjemy, zácpa a podobně.<sup>4</sup>

## 1.1 Asertivní komunikace a její pravidla

Lidská komunikace je společenský proces, při kterém dochází k vzájemnému sdělování informací, proto by se každá lidská komunikace měla řídit komunikačními pravidly. Komunikace bez pravidel se stává chaotickou, nepřehlednou a neefektivní. Lidé

---

<sup>3</sup> OLEJNÍČEK, A. *Výcvik asertivního jednání*. Brno: BonnyPress, 2003, s. 5-6

<sup>4</sup> OLEJNÍČEK, A. *Výcvik asertivního jednání*. Brno: BonnyPress, 2003, s. 8

spolu hovoří jeden přes druhého, vstupují si do řeči, navzájem se překřikují. Asertivní komunikace znamená vyjadřovat se přesně, jasně, nepoužívat skrytých významů a komunikačních faulů. Základem je, že stejný prostor pro vyjádření dostane jak komunikátor, tak komunikant. Obě stany mají právo změnit svůj názor nebo společně najít přijatelný kompromis. Kompromis zde není prohra, změna názoru se nerovná podrobení.

Pravidla komunikace se učí už malé dítě ve své rodině. Právě, zde by měli rodiče začít pokládat základy asertivity. Měli by umět dítě vyslechnout, znát všechny jeho argumenty pro i proti. Měli by s dítětem o jeho problému diskutovat, sdělit mu svůj názor a společně najít „to správně řešení“. Žádný rodič neztratí rodičovskou autoritu, jestliže uzná, že nemá pravdu a přijme názor svého dítěte. Víím, že pro nás – rodiče je někdy jednodušší rozhodnout autoritativně, ale také víím, že ne vždy rozhodujeme správně. Měli bychom se zamyslet nad tím, jestli výchova, kterou jsme zažili jako děti, byla ve všech ohledech správná. Možná si dodnes pamatujeme, co nám na našich rodičích vadilo, a těchto chyb bychom se měli vyvarovat při výchově svých dětí.

Autoři knihy *Asserting Yourself* Sharon a Gordon Bowerovi představili ve své knize bodový scénář pro řešení interpersonálních konfliktů pod zkratkou DESC, tedy Describe Express Specify Consequences, česky:

- PO – popiš obsah
- VY – vyjádři emoce
- UP – upřesni přání
- D – doved' do důsledků.

Tohoto scénáře lze použít například v situaci, kdy jsme někým kritizováni velmi obecně, v přítomnosti cizích osob, tato situace je nám nepříjemná a navíc jsme přesvědčeni, že kritika je neoprávněná. Potom se můžeme bránit podle scénáře PO-VY-UP-D následovně:

1. Vzniklou situaci je nutné popsat věcně, objektivně, stručně a bez emočních prožitků. V první fázi se nevnášíj do popisu žádné subjektivní dojmy, komentáře nebo osobní postoje. Nevhodné jsou emoční věty typu: „Právě teď jsem byl potřetí za sebou kritizován.“ Jednání není vhodné popisovat slovy, kterými bychom cokoli hodnotili. Je důležité odpustit si i jakkoli mírné, přesto však emoční věty. Například: „Teď jste mne

znovu ztrapnil před přítomnými kolegy.“

2. Vyjádřit své pocity a to, co si právě myslíme. Například: „To, co právě teď říkáte, se mě dotýká. Myslím si, že mne kritizujete neoprávněně. Nelíbí se mi, jak o mně mluvíte v přítomnosti kolegy.“
3. Upřesnit svá přání a vyjádřit jasně svou představu. „Chci, abyste mne přestal kritizovat a konkrétně mi sdělil, jak si to představujete.“
4. Dovést svá přání do důsledků.

Principy asertivity, jako umění přiměřeně se prosadit či bránit v různých situacích, ve kterých se člověk právě nachází poprvé, uceleně představil a publikoval Andrew Salter v roce 1950 ve Spojených státech amerických. Při své práci vycházel z toho, že:

1. *„Neurotické potíže jednotlivců jsou vysvětlitelné nepřiměřeně vysokými zábrany. Argumentoval tím, že většina neurotických zábran zmizí u člověka po požití alkoholu.*
2. *Psychologická pomoc jednotlivci by se měla především soustředit na modifikaci jeho sociálních vztahů (ať náhodných nebo trvalých) repertoárem technik, větším sebevědomím, komunikační jistotou, svobodou bez zábran.“*<sup>4</sup>

Jedním z dalších důvodů, proč ve Spojených státech amerických vznikl asertivní trénink, byla poválečná společenská situace. Po druhé světové válce měla masová média obrovský vliv na chování lidí. Rozšířilo se pasivní přejímání předkládaných vzorů, komentářů a názorů prezentovaných médii. Tato situace vyvolala reakci psychologů, kteří v moci masových médií rozpoznali nebezpečnou zbraň, kterou bylo možné zneužít k manipulaci.<sup>5</sup>

Asertivita se stala terapeutickou technikou určenou pro lidskou komunikaci. Její podstatou je věcný, neústupný komunikační styl, vstřícný vztah ke komunikačnímu partnerovi a cílené vyhýbání se komunikačním faulům. Nejčastějším komunikačním faulem je uražené odmlčení se.

Asertivní jednání lze obvykle použít ve vypjatých sociálních situacích a při sporech. Toto jednání nemá být ani agresivní, ani pasivní. Asertivně jednající jedinec dokáže věcně

---

<sup>4</sup> VYBÍRAL, Z. *Psychologie komunikace*. 1. vyd. Praha: Portál, s.r.o., 2005, s. 237. ISBN 80-7178-998-4

<sup>5</sup> VYBÍRAL, Z. *Psychologie komunikace*. 1. vyd. Praha: Portál, s. r. o., 2005, s. 235-237. ISBN 80-7178-998-4

čelit:

- kritice, zvláště pokud se jedná o kritiku neoprávněnou
- manipulaci
- afektovaným a agresivním výpadům, které jsou namířeny vůči jeho osobě.

**Asertivní trénink je určen pro dvě velké skupiny lidí:**

- První skupinou jsou neprůbojní, plaší jedinci, kteří se rychle cítí pokořeni a zahanbeni svým neúspěchem. V kolizních situacích se stahují do sebe, vyklidí prostor, utečou nebo se snaží být nenápadní. Tito lidé těžko prosazují svůj názor, prožívají strach a trému, nevěří si.
- Druhou skupinou jsou lidé, kteří snadno „vyletí“, to znamená, že reagují podrážděně na kritiku. Mají sklon oplácet a vracet „každou nespravedlnost“. Vyvolávají slovní spory a vyhrocují napětí. Ani tito jedinci neumí prosadit svůj názor. Není to proto, že svůj názor nevyslovili, ale proto, že ho umí pouze na druhé vykřičet, tím samozřejmě odradí většinu posluchačů.

V 50. letech 20. století představil Andrew Salter asertivitu také jedincům, kteří snadno zčervenají nebo o sobě hodně přemýšlejí, jsou to tak zvaní příliš hloubaví lidé.<sup>6</sup>

**V počátcích asertivity bylo zformulováno šest doporučení:**

1. *„Nebát se vyjádřit své pocity. Člověku pomůže, vyjádří-li jasně a spontánně to, co právě cítí. Andrew Salter doporučoval naučit se používat větu: „To se mi nelíbí.“*
2. *Mimika má odrážet, co cítíme, tj. nosit kamennou tvář. Andrew Salter doporučoval: „Zlobíte-li se, měla by vaše tvář vypadat rozzlobeně.“*
3. *Nácvik nesouhlasu, nebát se říci „ne“, nemít strach odmítnout. Své názory vyjadřovat jasně. Souhlas jasným přitakáním, nesouhlas jasným nesouhlasem.*
4. *Technika užívání osobního zájmena já. Nemluvit za skupinu, neschovávat se za slovo my, nemluvit obecně. Všude, kde to jde, se vyjadřovat za sebe. Častěji používat slovo já, bez studu a sebevědomě.*

---

<sup>6</sup> VYBÍRAL, Z. *Psychologie komunikace*. 1. vyd. Praha: Portál, s. r. o., 2005, s. 237-238. ISBN 80-7178-998-4

5. *Technika přijímání pochvaly. Pokud jsme chváleni, nedělat kolem pochvaly okolky, neprojevat falešnou skromnost. Dát průchod své radosti a pochvalu přijmout.*

6. *Nebát se improvizovat a spontánně jednat.*<sup>7</sup>

Asertivita je uměním prosadit se a současně respektovat práva a potřeby druhých. Napomáhá ke spolupráci s ostatními. Být asertivním znamená, stát si za svými právy a současně neponižovat druhého. Znamená to, že uznáme právo druhého na vlastní názor.

*„Asertivita nás učí následujícím schopnostem:*

- *snášet bez stresu i komplikované mezilidské situace*
- *jasně a přiměřeně vyjadřovat vlastní pocity*
- *říkat „ano“ nebo „ne“ v souladu s tím, co doopravdy chceme*
- *požádat o to, co potřebujeme*
- *přijmout odmítnutí od druhého bez pocitu urážky*
- *přijmout kritiku bez vzdoru či sebeodsuzování*
- *umění konstruktivně kritizovat*
- *vyjádřit i přijmout kompliment*
- *prosadit svoje oprávněné požadavky*
- *citlivě naslouchat druhému*
- *uzavírat rozumné kompromisy*
- *spolupracovat s druhými k oboustranné spokojenosti.*<sup>8</sup>

Zakladatel asertivity Andrew Salter učil své žáky spontánním reakcím, přiměřenému projevu emocí, umění dát najevo svá přání a požadavky. Vyjadřovat vlastní stanoviska, nebát se oponovat, a to jak za použití argumentů, tak i neustálým setrváváním na svém, pokud jsou argumenty zbytečné nebo nejsou na místě. Vyučoval taktiku, jak prosadit svůj oprávněný požadavek nebo jak říci ne na nepřijatelné nároky.

---

<sup>7</sup> VYBÍRAL, Z. *Psychologie komunikace*. 1. vyd. Praha: Portál, s. r. o., 2005, s. 238-239. ISBN 80-7178-998-4

<sup>8</sup> PRAŠKO, J., PRAŠKOVÁ, H. *Asertivitou proti stresu*. 2. vyd. Praha: Nakladatelství Grada Publishing, 2007, s. 10-11. ISBN 978- 80-247-1697-8

Se svými žáky procvičoval postupy, jak se vyrovnávat s oprávněnou i neoprávněnou kritikou, s vlastními chybami. Vyučoval umění požádat o laskavost bez pocitů trapnosti. Andrew Salter věděl, že kompromis bývá často největším vítězstvím. Jeho pokračovatelé tyto postupy dále rozvíjeli.

Mnohým z nás rodiče v dětství říkali: „Snaž se, jinak z tebe nic nebude!“ Ve škole na nás působili učitelé a v dospělosti je to například náročný partner nebo nadřízený. Výsledkem je, že si mnozí z nás připadají jako nuly. Asertivita by nás měla naučit, že:

- Nejsme ideální lidé.
- Hodnocení vždy záleží na tom, kdo nás srovnává a hlavně s kým.
- Nejsme nuly, mnozí lidé jsou na tom hůř. Hlavní však je, že pokud se zbavíme vnitřních úzkostí a strachů, půjde nám vše mnohem lépe.<sup>9</sup>

## 1.2 Asertivní práva

Publikace o asertivitě, které máme na našem trhu k dispozici, uvádějí deset základních asertivních práv, která lze při asertivním jednání využívat. Pro svou práci jsem si vybrala asertivní práva tak, jak jsou uvedena v úvodu do studia předmětu *Výcvik asertivního jednání*. Autorem učebního textu je PhDr. Antonín Olejníček. Tento výběr není náhodný, s PhDr. Olejníčkem jsem absolvovala v I. semestru studia na Institutu mezioborových studií přednášky na téma Výcvik asertivního jednání. Tyto přednášky mne velmi zaujaly a zároveň mne donutily zamyslet se nad mým přístupem k životu a k různým životním situacím. Zjistila jsem, že mnoho pro mne neřešitelných věcí mohu právě díky znalosti asertivní komunikace zvládnout bez zbytečných emocí, klidně a efektivně.

V rámci studia problematiky asertivity jsem také absolvovala kurz s názvem *Asertivita v každodenním životě*. Lektorem byl PhDr. et Mgr. Jaroslav Štěpaník, který v roce 1967 absolvoval vysokou školu obor psychologie a v roce 1989 obor pedagogiky. Působil jako poradenský psycholog, redaktor Svobodného slova, vysokoškolský učitel na Vysokém učení technickém v Brně. Dále pracoval jako konzultant a lektor v oblasti praktické

---

<sup>9</sup> CAPPONI, V., NOVÁK, T. *Asertivně do života*. 1. vyd. Praha: Nakladatelství Svoboda-Libertas, 1992, s. 7. ISBN 80-2050240-8

psychologie jednání a managementu. V současné době spolupracuje s řadou firem, je autorem mnoha odborných prací a článků. K jeho publikacím patří:

- Umění jednat s lidmi - Cesta k úspěchu
- Umění jednat s lidmi 2 – Komunikace
- Umění jednat s lidmi 3 - Stres, frustrace a konflikty
- Nejčastější chyby a omyly manažerské praxe.

Toto desatero doplnil PhDr. et Mgr. Jaroslav Štěpaník na své přednášce o jedenácté asertivní právo, které zní: „**Mám právo sám rozhodnout, zda budu jednat asertivně.**“ Asertivita je dovednost, kterou člověk může nebo nemusí použít, každý se rozhoduje sám za sebe. Ten, kdo zná pravidla asertivity, bude ve většině případů jednat asertivně, protože mu toto jednání bude něco přinášet. Existují však situace, kdy z důvodů citových, emocionálních nebo taktických zvolíme jednání pasivní nebo dokonce agresivní. Volba záleží pouze na našem rozhodnutí a na situaci, ve které se nacházíme.

#### **Asertivní práva:**

- Mám právo sám posuzovat svoje vlastní postoje, jednání, myšlenky a pocity. Být si za ně a za jejich důsledky odpovědný.
- Mám právo neposkytovat žádné výmluvy, vysvětlení ani sebeospravedlňování svého jednání.
- Mám právo posoudit, zda a nakolik jsem zodpovědný za řešení problémů jiných lidí.
- Mám právo změnit názor.
- Mám právo dělat chyby a být si za ně odpovědný.
- Mám právo říct: „Já nevím.“
- Mám právo být nezávislý na dobré vůli jiných lidí.
- Mám právo činit nelogická rozhodnutí.
- Mám právo říct: „Já ti nerozumím.“



- Mám právo říct: „Je mi to jedno.“<sup>10</sup>

### 1.3 Mýty o asertivitě

Pojem asertivita může v některých z nás vzbudit rozpaky, tak jako to bylo u mě do doby, než jsem se s problematikou asertivity blíže seznámila. Rozpaky nastanou z prostého důvodu neznalosti. Je proto nutné pochopit hned na začátku, že cílem asertivity není druhého porazit ve slovní potyčce, nebo dokonce převálcovat v ostrém slovním souboji, jak si to myslí ti, kteří se seznámili pouze s metodou pokažené gramofonové desky. Člověk, který pravidla asertivního chování nezná, si může myslet, že komunikační partner je arogantní, neústupný, neochotný diskutovat nebo dokonce, že neumí přistoupit na kompromis. Hlavně z tohoto důvodu bych v této kapitole ráda některé nejčastější mýty popsala a částečně i vysvětlila, tak aby k nedorozuměním docházelo stále méně.

**Hroší kůže**, tedy asertivita nebere ohled na druhé. **Omyl**. Tato metoda pouze nenadřazuje poslušnost, zároveň nás však nezbavuje odpovědnosti za vlastní činy. Každý člověk má tedy právo na vlastní názor a má právo svůj názor vyjádřit. Každý z nás má právo na omyl, na odmítnutí požadavku druhého, má právo změnit svůj názor. Musí však také nést odpovědnost za své chování a rozhodnutí.

**Kamikadze**, mýtus předpokládá neústupnost dvou znalců asertivity, kteří se spolu setkají. **Omyl**. Asertivita učí kompromisu. Kompromisem je tedy takový výsledek, na který jsou ochotny přistoupit obě zúčastněné strany, tedy oba znalci asertivity.

**Naši furianti**, tj. prosazení svého názoru za každou cenu. **Omyl**. Asertivní je i rozhodnutí rezignovat. Svým rozhodnutím se však nesmíme trápit nebo je neustále měnit. Rezignujeme-li, potom to musí být naše vlastní rozhodnutí, které jsme ochotni jednou pro vždy akceptovat.

**Nemorální anarchie**, tedy ten, kdo nezná pravidla asertivity, předpokládá, že každý si bude asertivně dělat to, co sám chce, bez ohledu na zákony. **Omyl**. Co je nemorální a nezákonné, není asertivní. Proto by se nikdo, kdo používá asertivního jednání, neměl chovat nezákonně nebo nemorálně.

---

<sup>10</sup> OLEJNÍČEK, A. *Výcvik asertivního jednání*. Brno: BonnyPress, 2003, s. 13

**Niobe**, na asertivitu doplatíme. Bájná Niobe zůstala sama uprostřed svých povražděných dětí, protože se odmítla podřídít a trvala na svém. Člověk jednající v souladu se svým svědomím ztrácí výhodu „ruka ruku myje“, ale získává pocit vnitřní svobody.

**Mýtus „šikmé plochy“**, tedy obava ze zneužití. **Omyl.** Asertivní je rozhodnout se, kdy asertivitu užít, a kdy nikoliv. Rozhodnutí, zda budu či nebudu používat asertivní metodu komunikace, závisí pouze na mně. Rozhodnutí, že se asertivně chovat nebudu, je proto také asertivní.<sup>11</sup>

## 1.4 Charakteristika jednotlivých způsobů chování

### Asertivní chování

Asertivní člověk přebírá plnou odpovědnost za svoje chování. Ví, čeho chce dosáhnout, a jak, přitom si je plně vědom důsledků svého chování. Jedná aktivně, vyhýbá se agresi i manipulaci. Říká přímo, co cítí a o co se mu jedná. Nepovyšuje se, ale zároveň se neponižuje, umí naslouchat druhým. Chybu, kterou udělal, umí přiznat, nezřídka přistupuje na kompromisy. Navenek působí vyrovnaně, uvolněně, jeho chování je pro jeho okolí srozumitelné. Vyjadřuje především pozitivní věci. Kritizuje-li, potom kritizuje věcně, konstruktivně a tak, aby neponížil. Jde mu o spolupráci, ne o vítězství za každou cenu. Má přiměřené sebevědomí, respektuje partnera. Z neúspěchu nedělá tragédii a neobviňuje z něho ostatní. Bezpečně rozeznává manipulaci a dokáže jí čelit. Působí uvolněně, klidně, mluví zřetelně a srozumitelně. Při rozhovoru se dívá do očí tomu, s kým mluví, je nevtíravý.

### Asertivní chování:

- **Základní rys:** přímé, otevřené, sebevědomé, klidné.
- **Způsoby:** respektující sebe i druhé, kompromisy.
- **Důvod:** úcta k sobě i druhým, čestnost, odvaha.
- **Role:** vystupuje sám za sebe.
- **Styl:** výhra – výhra.

---

<sup>11</sup> OLEJNÍČEK, A. *Výcvik asertivního jednání*. Brno: BonnyPress, 2003, s. 14

- **Možný důsledek:** plné psychické zdraví.

### **Agresivní chování**

Agresivní člověk je stále připraven zaútočit, zraňuje druhé, rád je ponižuje. Bezohledně se prosazuje, pouze on sám ví všechno nejlíp. Káže, vyčítá, moralizuje, svoji chybu si nepřizná. Myslí si, že za všechno mohou druzí, často na druhé útočí. Nerespektuje práva druhých, ponižuje je a pokořuje. V kolektivu není oblíben, cítí se sám. Jeho přehnané sebevědomí bývá často pouze zástěrkou mnoha komplexů, kterými trpí. Komplexy kompenzuje právě agresivitou. Agresivní chování často krátce uleví jeho napětí. Ostatním se však odcizuje. K agresivnímu chování patří hrubá slova, hlasitost, moralizování, sarkasmus, ironie, znehodnocování. Agresivní člověk nebere v úvahu zájmy jiných, bojuje pouze za svá vlastní přání a potřeby. Často používá zastrašování a vyhrožování.

### **Agresivní chování:**

- **Základní rys:** prosazování na úkor jiných.
- **Způsoby:** obviňování okolí, nátlak, moralizování.
- **Důvod:** skrytá potřeba zvýšení sebevědomí.
- **Role:** diktátor, kontrolor, mravokárce.
- **Styl:** výhra – prohra.
- **Možný důsledek:** odcizení od druhých, hysterie.

### **Pasivní chování**

Pasivní člověk ustupuje ostatním, je nejistý, neustále se omlouvá, vysvětluje své chování. Vyhýbá se výměně názorů, obviňuje okolí z agresivity. Trpí pocitem, že ho druzí využívají, což je nezdárka také pravda. Pasivním lidem chybí sebejistota projevu, nedokáží se prosadit, neustále se vcitují do přání druhých. Jsou nadměrně často až nepřírozně snaživí. Stylizují se do role oběti nebo chudáčka, přizpůsobují se silnějším, kterým jsou ze strachu oddáni a papouškují jejich názory. Pasivní člověk hraje roli obětavého dobráka, který všem

se vším okatě pomáhá, tím se stává pro své okolí obtížný. Vystupuje v roli opičí matky, která dusí své děti nadměrnou péčí. Pasivní chování je příznačné pro osoby s nízkým sebevědomím.

Pasivní chování znamená nemluvit o svých emocích a přáních, v zájmu druhých je potlačovat. Mnozí pasivní lidé dospěli až tak daleko, že si svoje emoce a přání vůbec neuvědomují. Mít osobní potřeby pro ně znamená být sobec nebo by se na ně ostatní mohli zlobit. Pasivní člověk má povolené tělo, ohnutá záda, sklopené oči. Vyjadřuje se s odmlkami, váhavým, tenkým nebo kňouravým hlasem. Často se používají výrazy jako: možná, nevím, jestli můžeš, to je v pořádku, to nevadí.

### **Pasivní chování:**

- **Základní rys:** přizpůsobivost požadavkům druhých.
- **Způsoby:** bezradnost, ustupování, vyhýbání se konfliktům.
- **Důvod:** závislost na druhých a jejich hodnocení.
- **Role:** chudáčka, obětavého dobráka.
- **Styl:** prohra – výhra nebo prohra – prohra.
- **Možný důsledek:** zneužívání druhými, sociální fobie, deprese.

### **Manipulace**

Manipulátor se snaží dosáhnout svého cíle oklikou. Apeluje při tom na morálku a pocity viny u druhých. Často argumentuje tím, co tomu řeknou lidé. Jeho cílem je přimět druhého k tomu, aby se choval tak, jak si manipulátor přeje. Přestože je manipulace nečestná, občas ji všichni používáme. Někdy vědomě, jindy nevědomě. Jsou jedinci, kteří ji používají často, a manipulace se pro ně stává zlozvykem. Někdy tím dosáhnou svého cíle, častěji je okolí prohlédne a dostane na ně vztek. Manipulátoři nemívají upřímné a hluboké vztahy, nejsou otevření, a proto o ně ostatní lidé málo stojí.

Manipulativní chování je typické pro hysterické osobnosti. K manipulaci používají

pláč, křik, výčitky, moralizování, lichotky, sliby a další taktiky. Oblíbeným trikem je činit druhého odpovědným za vývoj a řešení situace. Styl manipulace souvisí s typem osobnosti. Někteří jedinci předstírají bezmocnost, jiní manipulují agresivními postoji, navozením pocitů důležitosti, viny nebo ohrožení, tím se snaží donutit druhého, aby vyhověl. Při manipulaci jde vždy o vítězství, nikdy nejde o spolupráci.

### **Manipulativní chování:**

- **Základní rys:** sleduje cíl nepřímo
- **Způsoby:** vyvolávání pocitů viny, lichocení, apely na morálku.
- **Důvod:** sobectví, potřeba zvýšit si sebevědomí, vnitřní prázdnota.
- **Role:** oběť nebo světice.
- **Styl:** skrytá výhra – prohra.
- **Možný důsledek:** neschopnost opravdovosti ve vztazích, hysterie.<sup>12</sup>

### **Shostromova typologie manipulace**

Shostromova typologie manipulace je zřejmě nejdůkladnější dělení typu manipulace. Popisuje devět charakteristických stylů osobnosti.

1. **Diktátor.** Je autoritativní osoba, která často používá slovní spojení „řekl jsem“, „takto to teď bude“ a podobně. Při užívání své autority se obvykle odvolává na tradici, odkaz předků a úspěšnějších osob. Snaží se vždy prosadit svou.
2. **Chudáček.** Chtěl by různé věci udělat, ale nemá na to dostatek sil. Vystavuje své handicap, vystupuje jako člověk s pocitem méněcennosti, které jsou však neoprávněné. Nepříjemné povinnosti přeslechne nebo je zapomene.
3. **Počtář.** Umí si rychle, snadno a úspěšně spočítat, co je pro něho nejvýhodnější. Mění taktiku od cukru po bič, často zapomene nebo onemocní. Rád by vyhověl, nedovoluje mu to jeho zdraví, paměť, manželka a nebo neznalost. Věci pro něho výhodné si pamatuje velmi dobře.

---

<sup>12</sup> PRAŠKO, J., PRAŠKOVÁ, H. *Asertivitou proti stresu*. 2. vyd. Praha: Nakladatelství Grada Publishing, 2007, s. 22-27. ISBN 978-80-247-1697-8

4. **Břečťan.** Stejně jako chudáček manipuluje s lidmi, a to hlavně svou předstíranou závislostí. Chce, aby se o něho silnější jedinci starali, a on na nich parazituje. Typu břečťan je blízká hypochondrie.
5. **Drsňák.** Tento typ své okolí ukřičí. Jeho chování je hrubé s jistotou, že je to právě on sám, kdo na to má. Lidé „Drsňákovi“ často ustoupí z důvodu, že je jim nepříjemné přihlížet jeho neurvalostem a řádění. Tento typ je možné pozorovat u Romů.
6. **Obětavec.** Před ostatním vystupuje jako nejhodnější a nejlaskavější. Charakteristický pro něho je výrok: „Nejhorší jsou nejhodnější lidé.“ On sám nechce nic pro sebe, jedná jen pro dobro druhých. Poměrně často je zastoupen při manipulaci v rodinách. Na první místo však nestaví názor druhého, ale vždy svůj.
7. **Poslední spravedlivý.** Kritizuje a vyvolává pocit méněcennosti u druhých. Ve svém okolí vyvolává pocity viny a dojem, že všichni okolo jsou špatní, bezcharakterní, nezodpovědní a podobně. Podobně jako diktátor se považuje za člověka bez chyb.
8. **Máma, táta.** Ty, které si vyvolil, chrání před vlivy běžného života, stará se o ně, pro mnoho povinností se jich bohužel zapomene zeptat, zda o to stojí. Sám nejlépe ví, co je pro ostatní nejlepší, a tak to prostě udělá. Omyl připouští pouze zřídka.
9. **Mafián.** Jeho hlavní teorií je: „Já jsem tvá ochrana, záštita a pomocník. Udělám pro tebe skoro vše, ty mi za to ale musíš sloužit nebo přinejmenším nesmíš dělat nic, s čím bych já nesouhlasil.“ K jeho heslům patří například: „Pokud mi budeš odporovat, smetu tě. Kdo nejde se mou, jde proti mně.“<sup>13</sup>

## 1.5 Dílčí závěr

Asertivita je poměrně novým pojmem, který se objevil v České republice teprve po roce 1989. Stručně ji můžeme charakterizovat jako komunikační dovednost, která nám ukazuje, že domluvit se s ostatními lze bez napětí, úzkosti, agrese, nedorozumění a hlavně bez manipulace. Asertivita zahrnuje množství technik, které lze při komunikaci využívat. Není to pouze technika pokažené gramofonové desky, kdy donekonečna opakujeme svoje

---

<sup>13</sup> OLEJNÍČEK, A. Výcvik asertivního jednání. Brno: BonnyPress, 2003, s. 26-27

přání nebo požadavek. Je to lidsky důstojný, otevřený, přímý a pevný způsob, kterým můžeme vyjadřovat svoje oprávněné požadavky a zájmy.

Asertivita říká, že máme právo na vlastní názor, který můžeme otevřeně říct. Učí nás, že máme plné právo dělat chyby, ale zároveň říká, že za své chyby jsme také plně odpovědní. Učí nás, že můžeme změnit názor bez toho, abychom se cítili jako bezpátevní, chybovat je totiž lidské. Učí nás, že můžeme odmítnout požadavky druhých, pokud si myslíme, že jsou neoprávněné, a svoje odmítnutí nemusíme sáhodlouze zdůvodňovat. Stačí pouze prosté: „ne“!

## 2. Charakteristika asertivních technik

*„Kdo z dálky se dívá, jasně vidí. Ke každé věci je nutné mít odstup.“ Konfucius*

Přestože je v praxi i v odborných publikacích popisováno množství asertivních technik, mezi veřejností je pravděpodobně nejznámější technika pokažené gramofonové desky.

Také na semináři s názvem *Asertivita v každodenním životě*, který jsem absolvovala, se tato technika jako první vysvětlovala a potom jsme ji spolu s lektorem mezi sebou zkoušeli. Stejně tak, jako ve všech knihách a publikacích o asertivitě jsme i my reklamovali vadné zboží, konkrétně boty. Myslím si však, že právě na podobných seminářích by měli přednášející seznamovat účastníky s jinými, méně známými technikami. Znalost pouze techniky pokažené gramofonové desky by mohla celou problematiku asertivity zúžit na poznatek, že to, čeho chci dosáhnout, musím neustále a pořád dokola opakovat, v žádném případě nesmím přistoupit na kompromis nebo vyslechnout názor druhého. Právě opak je pravdou, asertivní člověk umí přistoupit na kompromis a uznat, že v dané situaci nemá pravdu. Pouze se nesmí svým rozhodnutím trápit, musí je vnitřně akceptovat a nesmí je neustále měnit.

### 2.1 Pokažená gramofonová deska

Tato technika učí klidným opakováním prosadit to, co chceme. Učí hlavně vytrvalosti. Mluví se nenechá strhnout k rozvíjení vedlejších témat. Manipulativních manévru si nevšímá, nekomentuje je, nenechá se ničím vyvést z míry. Jeho jednání připomíná přehrávku poškrábané gramodesky. Jedna sekvence jde neustále dokola.

### 2.2 Otevřené dveře

Technika učí akceptovat manipulativní kritiku tak, že klidně kritikovi přiznáme, že v tom, co říká, může být něco pravdy. Tato technika dovoluje zůstat konečným soudcem sám sebe i toho, co děláme. Umožňuje přijímat kritiku klidně, bez úzkosti či obran a zároveň



neposkytuje kritikovi žádné posílení. Tato situace se podobá tomu, že se někdo rozběhne, aby vyrazil zavřené dveře, když k nim však doběhne, zjistí, že jsou dokořán.

### **2.3 Sebeotevření**

Sebeotevření usnadňuje sociální komunikaci pomocí sdělovaných kladných, ale také záporných aspektů osobnosti a chování. Umožňuje klidně vyjádřit i takové věci, které dříve vyvolávaly pocity viny, nevědomosti a úzkosti.

### **2.4 Volné informace**

Je to technika, která učí rozpoznávat v hovoru prvky pro partnera zajímavé a důležité a současně nabízet volné informace o sobě.

### **2.5 Přijatý kompromis**

Při použití této techniky, není-li v sázce sebeúcta, je možné v rámci sebeprosazení nabídnout pro obě strany přijatelný kompromis. Je-li v sázce sebeúcta nebo osobní sebehodnocení, kompromisy ani při asertivním jednání neexistují.

### **2.6 Selektivní ignorování (výběrová nevšímavost)**

Selektivní ignorování umožňuje vyrovnávat se s kritikou. Na manipulativní kritiku, kritiku nevěcnou nebo příliš obecnou jedinec nereaguje. Při rozhovoru dává jasně najevo, že kritiku slyšel například slovy: „Myslím, že ti rozumím!“ K jádru věci se zásadně nevyjadřuje. Jestliže kritika pokračuje konkrétně a bez manipulací, mohou se účastníci konverzace vrátit k jádru problému. Tento postup umožňuje vyhnout se zkratkovitým reakcím, zvláště u opakované a obecné kritiky. Tato technika vede kritizovaného k větší asertivitě.

## 2.7 Negativní aserce

Tato technika učí přijmout chyby a omyly, aniž bychom se museli omlouvat, a to tak, že jednoznačně souhlasíme s kritikou, ať už je konstruktivní, nebo agresivní. Negativní aserce umožňuje posouzení vlastního chování bez obrany, úzkosti nebo popírání chyby. Tento způsob jednání redukuje zlost a agresivitu kritika.

## 2.8 Negativní dotazování

Technika, která vede k aktivní podpoře kritiky. Cílem je použít získané informace, jsou-li konstruktivní, nebo je vyčerpát, jsou-li manipulativní. Kritik je přímo veden k větší asertivitě a menší závislosti na manipulativních manévrech. Používáme aktivní podpory kritizujícího. „A co ti ještě vadí?“ „Kde vidíš ještě chybu?“ „Co bys ještě chtěl změnit?“<sup>14</sup>

## 2.9 Dílčí závěr

V této kapitole jsem se pokusila v osmi bodech stručně charakterizovat nejznámější asertivní techniky. Naučíme-li se tyto techniky využívat ve svém každodenním životě, zvládneme umění komunikovat bez vnitřní úzkosti, napětí případně i agrese. Stanou se z nás lidé, kteří budou umět prosadit svůj oprávněný požadavek anebo názor, o jehož správnosti jsou vnitřně přesvědčeni, že je správný. Naučíme se také ustoupit, pokud náš názor není správný nebo náš požadavek není oprávněný. Nebudeme trpět vnitřní nejistotou a nerozhodností.

My ženy možná přehodnotíme po generace naučené stereotypy, ke kterým se uchylujeme, pokud nás někdo podle našeho názoru „neoprávněně kritizuje“. Přestaneme se uchylovat k uraženému mlčení, které se mnohdy líbí našim dětem a manželům, ale nemá nic společného s asertivní komunikací.

---

<sup>14</sup> OLEJNÍČEK, A. *Výcvik asertivního jednání*. Brno: BonnyPress, 2003, s. 12-13

### 3. Socializace dítěte, jeho výchova k asertivitě

*„Trestáme děti, když lžou, ale hrozně je mlátíme, když řeknou pravdu v nepravý čas.“*

*Oldřich Fišer*

*„Když dobře vychováváme děti, musíme se smířit s tím, že se bez nás obejdou.“*

*Vladislav Müller*

*„Bijte své děti, jakmile zpozorujete, že se vám začínají podobat.“*

*Dušan Radovič*

#### 3.1 Charakteristika socializace

Dítě je od svého narození a potom ještě dlouhou dobu plně závislé na péči dospělých. Neumí si samo zajistit uspokojování svých základních potřeb nezbytných k jeho přežití. Nejbližší osoby, nejčastěji rodiče, mu poskytují jídlo, teplo, hygienickou péči, pocit jistoty a bezpečí. Dítě je od svého narození odkázáno na společnost, její péči a zkušenosti. Tyto zkušenosti se tvořily v každé kultuře v průběhu minulých staletí a dědily se z generace na generaci. Malé dítě získává v průběhu několika let vědomosti a dovednosti, které by si bez pomoci ostatních lidí nikdy neosvojilo.

Vlivem společnosti se dítě rozvíjí, ale zároveň se přizpůsobuje podmínkám společnosti, ve které žije a vyrůstá. Své potřeby uspokojuje způsobem, který si osvojilo v rodině, a v nejbližším okolí. Znamená to, že dítě se v průběhu života socializuje vlivem prostředí, ve kterém se nachází. Postupně se mění z bytosti biologické na bytost lidskou. Přizpůsobuje se společenským podmínkám a normám, zároveň samo ovlivňuje okolí svým chováním a jednáním.

V některých případech mohou nastat při socializaci potíže. Odborná literatura popisuje případy dětí, které žily v lidské společnosti, ale v extrémně nevyhovujících podmínkách. Nejznámější je pravděpodobně postava chlapce Kašpara Hausera. Byl nalezen v ulicích Norimberka v roce 1828 ve věku přibližně šestnácti let. Špatně chodil a nemluvil. V ruce držel dopis, ve kterém stálo napsáno, že jeho otec zemřel a matka ho dala k adopci. O chlapci nikdo nic nevěděl, protože nikdy předtím neopustil dům, ve kterém do svých

šestnácti let žil. Vývojově odpovídal dítěti ve věku tří let. Byl svěřen do výchovy známému pedagogovi Daumerovi, s jehož rodinou začal žít. Byl vyučován, za pět let mluvil, četl i psal. Svému vychovateli vyprávěl, že žil v tmavém sklepe, kam mu přinášeli potravu, když spal. Během spánku mu byla také zajišťována hygiena. O svém životě chtěl Kašpar napsat paměti, to se mu bohužel nepodařilo. V roce 1933 byl vylákán do parku a zavražděn. Případ jeho vraždy se nikdy nepodařilo vyřešit.

V sedmdesátých letech minulého století byly zaznamenány případy velmi zanedbaných dětí také u nás. J. Koluchová popsala v roce 1972 případ dvojčat, kterým po porodu zemřela matka. Děti byly do osmnácti měsíců vychovávány v ústavu. Potom je vychovávala nevlastní matka, která k nim neměla žádný citový vztah. Do sedmi let byly děti zavřeny v malé místnosti, nevycházely ven, s nikým se nestýkaly, byly tělesně trestány, trpěly špatnou výživou a neznaly například boty. Po odebrání dětí z rodiny začaly rychle dělat velké pokroky. V devíti letech začaly chodit do zvláštní školy a navázaly citové vztahy k nové rodině.

K socializaci potřebuje dítě především navázat dobré a pevné sociální vztahy. První sociální kontakty navazují děti většinou v rodině, kde vznikají první citové vazby, dítě zde slyší a učí se mluvenou řeč, vstřebává základní pravidla společenského chování.

Další průběh dětské socializace ovlivňují vrstevníci. Učí dítě spolupracovat ve skupině, přijímat pravidla hry, podřizovat se, ale také vést. S vrstevníky navazuje dítě přátelství, pomáhá jim, přijímá pomoc, učí se rozumět příčinám chování druhých lidí a zároveň se učí porozumět svému chování. V dospívání a v dospělosti je každý z nás ovlivňován pracovním kolektivem, životním partnerem a blízkými přáteli. Socializaci ovlivňuje i prostředí, ve kterém člověk žije, domov, město, venkov, příroda, kultura, společenské prostředí a podobně.

V průběhu socializace poznává jedinec svá práva a povinnosti, které jsou na něho kladeny společností, ve které žije. Zároveň se učí přebírat závazky a plnit je. Špatně socializovaný jedinec se nepřizpůsobuje žádné skupině, chová se konfliktně, neplní závazky ani povinnosti.

Proces socializace probíhá po celý život, nejvíce zkušeností získáváme v dětství a mládí, ale i v dospělém věku jsou určité situace, které jsou pro nás nové. Těmto novým

situacím se přizpůsobujeme, učíme se s nimi žít a vyrovnávat se s nimi.

### **Činitelé vedoucí k socializaci jsou:**

- sociální učení
- sociální vnímání a sociální interakce
- sociální komunikace
- vliv skupiny
- vliv rodiny.<sup>15</sup>

V průběhu socializace si osvojujeme řadu norem, například chovat se slušně, poctivě, nelhat, nepodvádět, pomáhat druhým a podobně. Jestliže tyto normy dodržujeme, dostává se nám od okolí a společnosti sociálních odměn a projevů souhlasu. Kladné hodnocení přijímáme s uspokojením, přicházejí kladné emoce. Jestliže se z nějakého důvodu nechováme podle norem, se kterými jsme se průběhu života ztotožnili, může to v nás vyvolávat záporné emoce, sebeobviňování, dostávají se špatné pocity.<sup>16</sup>

## **3.2 Charakteristika rodiny**

Rodina, to jsou ti nejbližší lidé, které ve svém životě máme. Do rodiny patří rodiče, sourozenci, tety, strýcové, životní partneři a naše děti. Tito lidé jsou nám nejbližší, věříme jim a máme je rádi. Naše nejbližší rodina nám dává pocit bezpečí, máme-li starosti, problémy nebo obavy, potom právě zde hledáme pomoc a pochopení. V dobře fungující rodině jsou si členové oporou, pomáhají si a podporují se. Rodiče se s láskou starají o své děti. Vychovají-li své děti dobře a mají-li v dospělosti ke svým rodičům pevný vztah, potom jim jejich péči a lásku vracejí.

V současnosti ztrácí rodina svoji původní, tradiční podobu – otec, matka a děti. Dnes už není neobvyklý model nesezdaného soužití muže a ženy, kteří společně vychovávají děti.

---

<sup>15</sup> ČECHOVÁ, V., MELLANOVÁ, A., ROZSYPALOVÁ, M. *Psychologie a pedagogika I*. Praha: Informatorium, spol. s r. o. 2003, s. 123-126. ISBN 80-7333-014-8

<sup>16</sup> ČECHOVÁ, V., MELLANOVÁ, A., ROZSYPALOVÁ, M. *Psychologie a pedagogika I*. Praha: Informatorium, spol. s r. o. 2003, s. 152. ISBN 80-7333-014-8

Dalším novým typem jsou rodiny, kde matky, ale také otcové sami vychovávají svoje dítě nebo děti. Na rozdíl od dob minulých společnost osamělé matky neodsuzuje, ale také jim jejich už tak složitou situaci nijak zvlášť neusnadňuje. Matka, která sama vychovává svoje děti, se ne zřídka dostává do svízelné finanční situace. Chce-li pracovat, stává se pro zaměstnavatele nerentabilní, z důvodů častých nemocí dětí. Tyto matky nezřídka potřebují pracovat na kratší pracovní úvazek, což zaměstnavatelé obzvlášť neradi vidí, nemohou odjet na delší pracovní cestu, protože se o jejich děti nemá kdo postarat.

Rodina je základním článkem společnosti. Uspokojuje nejdůležitější potřeby svých členů. Mimo základních životních potřeb uspokojuje rodina také potřebu sociálního styku, komunikace, vzájemné pomoci, lásky a jistoty. Pro své členy vytváří podmínky pro dosahování krátkodobých a dlouhodobých cílů, pomáhá při realizaci životní cesty a nalezení smyslu života.

V rodině se dítě učí komunikovat s nejbližšími lidmi. Dochází k tomu tak, že členové rodiny spolu hovoří o všem, co během dne prožili, co se jim událo. Širší okolí rodiny nazývají sociologové sociální síť rodiny. Do sociální sítě patří prarodiče, strýcové, tety, další členové rodiny a známí. Je-li to třeba, dochází v rámci této sociální sítě k vzájemné podpoře a pomoci. Rodiče a hlavně prarodiče vyprávějí dětem historky z dřívějších dob, sdělují, jak na ně tyto události působily, jak je oni sami prožívali. Hovoří o chování jiných lidí. Schvalují, ale také neschvalují jednání druhých, hodnotí jejich úspěchy a neúspěchy. Tímto se rozvíjí sociální vnímání u dětí, utvářejí se vztahy k jiným lidem. Děti přejímají názory a postoje dospělých k práci, přírodě, národu, jiným etnickým skupinám a podobně.

Funkční rodina uspokojuje sociální potřeby dítěte, komunikuje s ním, podporuje je, klade na ně přiměřené požadavky a nároky. V takové rodině probíhá vývoj dítěte optimálně. Dítě vyrůstá v samostatnou, dobře socializovanou osobnost. Stává se, že pokud rodina sociální potřeby dítěte neuspokojuje, pociťuje to dítě velmi negativně. Jeho citové vazby ke členům rodiny se narušují. Nedostatek sociálního kontaktu v rodině nelze kompenzovat množstvím hraček nebo penězi. Nevhodnou situaci v rodině prožívá dítě z počátku s napětím, objevuje se psychomotorický neklid, dítě se snaží za každou cenu upoutávat pozornost. Trvá-li tento stav delší dobu, zhoršuje se fyzický i psychický stav dítěte. To bývá častěji nemocné, apatické, nemá zájem o hru. Z nedostatku pevných citových vazeb hledá intenzivní kontakt

s jakýmkoli dospělým, neumí se vhodně zařadit mezi vrstevníky.

Deprivace u dětí může vzniknout i ve funkční rodině. Vyskytuje se tam, kde jsou rodiče příliš zaměstnaní nebo řeší potíže a problémy, které jim brání v dostatečné míře se dítěti věnovat. Patří sem většinou rodiny, kde rodiče intenzivně podnikají, rodiny, kde se rodiče nemohou o děti starat z důvodu nemoci, fyzické nebo mentální poruchy. Často vzniká deprivace u malých dětí, jsou-li odloučeny od matky a není-li k dispozici náhradní osoba, která by měla k dítěti kladný emoční vztah. Deprivace se projevuje také u dětí v ústavech z důvodu častého střídání ošetřovatelů. K dětské deprivaci dochází i při dlouhodobém pobytu dítěte bez matky v nemocnici. Sociální vývoj u těchto dětí je narušen. V dospělosti se jim nedaří navazovat pevná přátelství, rozpadají se jim manželství, mnozí nedovedou pečovat o své děti z toho důvodu, že jim chybí zkušenosti z vlastní rodiny. Deprimované děti bývají často vývojově opožděny, nejsou dobře vybaveny po stránce sociální a pracovní. Jsou hodnoceny jako málo nadané. Podaří-li se je včas umístit do náhradní rodiny, dochází obvykle k výraznému zlepšení vývoje.

S deprivací se lze setkat i u dospělých osob, které jsou dlouhodobě hospitalizované nebo ztratí kontakt se společností, to jsou převážně bezdomovci, cizinci bez znalosti jazyka země, ve které žijí, postižení lidé, kteří bydlí sami a z důvodu svého postižení nemohou vycházet ven.<sup>17</sup>

### 3.3 Výchova dítěte k asertivitě

Chceme-li vychovávat svoje děti k asertivitě, musíme se sami naučit být asertivní a vnitřně přijmout, že naše děti nebudou slepě poslušné loutky, tak jak si to my rodiče mnohdy naivně přejeme. Dítě se rodí v podstatě asertivní, to my rodiče je potom svou výchovou v tomto chování buďto podporujeme, nebo, a to je častější, je učíme manipulativnímu chování. Musíme si zvyknout, že děti budou vyjadřovat svoje názory a přání, která budou mnohdy jiná, než bychom si my rodiče představovali. Musíme se smířit s myšlenkou, že čas od času budou naše děti něco vědět lépe než my. Důležité pro výchovu našich dětí k asertivitě je přeprogramovat se! Ve výchově používat více oceňování, chválení

---

<sup>17</sup> ČECHOVÁ, V., MELLANOVÁ, A., ROZSYPALOVÁ, M. *Psychologie a pedagogika I*. Praha: Informatorium, spol. s r. o. 2003, s. 148-149. ISBN 80-7333-014-8

a povzbuzování. Kdo z nás není rád chválen? A kdo z nás je dostatečně chválen? Děti jsou naprogramovány na pochvaly, pokud je dostatečně nechválíme, mají pocit, že všechno dělají špatně.

Děti můžeme i uplácet drobnými dárky. Pokud naše ratolest každé ráno pláče, když ji vodíme do školky, můžeme ji na konci týdne odměnit drobnou hračkou nebo čokoládovým penízkem za to, jak zvládla pobyt ve školce a odloučení od rodičů.

S výchovou dítěte k asertivitě lze začít kolem věku dvou až tří let. V tomto věku dítě vnímá, jak o něm dospělí hovoří. Jestliže slyší, že o něm říkají, že je zlé, potom sebe samo vnímá jako zlé. Je-li často chváleno, vnímá se jako dobré a milované. Ve výchově dítěte by měla být rovnováha mezi pochvalou a trestem. Dle PhDr. Ludovíta Beléše je škodlivý jak nadbytek, tak nedostatek lásky. Rodiče tím, že děti odměňují, ale i trestají, jim ukazují správnou cestu, děti nemusí zkoušet hranice svých dětských možností na rodičích, sourozencích a jiných blízkých lidech.

Většina rodičů je přesvědčena, že jejich hlavní povinností je připravit dítě pro svět dospělých. Není to ovšem pravda, tímto okrádají dítě o jeho dětský svět. Dospělým bude dítě dlouho, ale dětství mu nikdo zpět nevrátí. V současnosti se objevuje nový trend, kdy některé matky odkládají velmi brzy své děti do jeslí. Psychologové ale doporučují raději omezit uspokojování svých potřeb a zůstat s dítětem doma. Prodlužující se mateřská dovolená tedy odpovídá požadavkům psychologů.

Dítě ve věku okolo tří let je roztomilé, snaží se poznávat svět kolem sebe, klade dospělým množství otázek. Asertivní rodiče ho podporují v poznávání světa, zbytečně jeho zvědavost neomezují. Právě v tomto věku je vhodné začít učit dítě, že v životě nedostane vše a že ne všechny věci jsou důležité. Právě v této době svádí rodiče se svým dítětem komunikační boj. Například před výlohou hračkářství maminka synovi vysvětluje: „Mně se to autíčko také líbí, ale zrovna teď na něj nemáme. Musíme koupit nové botičky pro tebe a jídlo pro tatínka. Na autíčko nám peníze nezbudou. Víš, co? Budeme na ně šetřit, občas se sem půjdeme podívat, jestli zde ještě je, a na tvoje narozeniny je koupíme? Co na to říkáš?“

Ve věku mezi třetím a sedmým rokem mají někteří rodiče sklon srovnávat svoje děti mezi sebou nebo své dítě s dětmi známých. Například: „Podívej se, jak si Martinka sama hraje, a ty mě pořád jenom zlobíš! Viděla jsi, jak Verunka krásně maluje, a ty se o nic



nezajímáš!“

Pokud dítě kritizujeme a neustále mu něco vyčítáme, má pocit hrozby. Situaci může vnímat i tak, že ho nikdo nemá rád. Stejně pocity se dostávají při ironické pochvale. Správná komunikace s dítětem může vypadat například takto: „Udělal jsi mi radost, že jsi uklidil svůj pokoj a koupelnu.“ Nesprávná pochvala zní například: „Mám tě ráda, protože jsi uklidil svůj pokoj a koupelnu.“ Vše bychom se měli snažit dítěti vysvětlovat s ohledem na jeho věk a rozumovou vyspělost. Dáme-li dítěti úkol, je třeba také zkontrolovat, zda a jak ho splnilo. Dítě to očekává. Pokud úkol splní dobře, pochválíme ho. Jestliže ho neplní, vyjádříme ihned svou nespokojenost.

Cílem výchovy je vychovat samostatné, nezávislé dítě, a ne mu zametat cestu. Rodiče mají dítěti poskytovat podporu a pomoc při řešení problémů. Děti naopak kontrolují své rodiče, pokud rodiče neplní svou roli, selhávají i děti. Otec představuje pro dítě autoritu. Matka své děti miluje a odpouští jim. Pokud otec není pro dítě dostatečnou autoritou a matka neumí milovat, mají děti v hlavě zmatek, který si odnášejí do svého dospělého života.

Při výchově dítěte s ním není možné uzavírat dohodu, protože ji nechápe. Dítě je na svých rodičích závislé, může se pouze těžko bránit, musí rodiče respektovat. Dohodu může uzavřít pouze dospělý s dospělým. V určitých případech je možná dohoda mezi rodičem a adolescentem, který je od mládí vychováván asertivně.

Na stylu výchovy velmi záleží. V dětství vštěpují rodiče dítěti pravidla chování a komunikace v dospělosti. Je nutné vyvarovat se chyb při výchově. K nejčastějším chybám patří trestání dítěte neprávem a bití. Tyto způsoby výchovy dítě velmi těžce snáší. Rodiče také nemohou dítěti programovat život. Dítě do rodiny přichází a v dospělosti ji opouští, osamostatní se, založí si vlastní rodinu. Rodič má dítěti vždy říct svůj názor, ale nesmí s ním manipulovat. Někteří rodiče se snaží přinutit dítě k tomu, aby vyniklo v oblasti, ve které oni sami selhali. Například matka chtěla být baletkou a neuspěla a teď nutí svou dceru věnovat se baletu.

U dětí v předškolním věku je účinná výchova pozitivním odměňováním. To znamená, že rodiče odměňují požadované chování, zatímco nevhodné chování ignorují. Odměňované chování se posiluje a ostatní chování postupně vyhasíná. Typický pro výchovu v České republice je právě opačný postup. Rodiče kritizují nevhodné chování, a tím ho upevňují.

Nevhodnou výchovou se potom dostávají do bludného kruhu. Pokud rodiče dítě pouze trestají, získává dítě pocit, že si pozornost zaslouží pouze tehdy, pokud něco provede. Paradoxně ho tak rodiče učí dělat špatné věci. Například dítě každý den nechá školní tašku pohozenou uprostřed kuchyně. Neasertivní rodič začne křičet: „Zase sis neuklidil tašku, kolikrát ti musím říkat, že si máš své věci uklízet?“ Dítě jde a tašku uklidí, ale zůstane v něm špatný pocit. Asertivní rodič školní tašku přehlédne a počká, až si ji dítě uklidí, a za to ho pochválí. Tento postup však vyžaduje od rodičů obrovskou trpělivost.

Předškolní děti kladou množství otázek. Asertivní rodič se snaží na každou otázku odpovědět a neodbývat ho slovy: *Na to jsi ještě malý! To nepotřebuješ vědět, Dej pokoj! Neotravuj a jdi si hrát! Zeptej se babičky! Bolí mě hlava, běž pryč!* Odpovídají-li rodiče dítěti na otázky, podporují jeho zvědavost, rozvíjí logické myšlení a vyjadřovací schopnosti.

Pokud rodiče musí z nějakého důvodu své dítě potrestat, není vhodné trest odkládat. Dítě musí vnímat, že se rodič zlobí, že něco udělalo špatně. Vhodnější pro výchovu však je, pokud udělalo něco správně a rodič se raduje, chválí ho, usmívá se na něj.<sup>18</sup>

### 3.4 Současná česká rodina

Přestože Česká republika patří v současnosti mezi vyspělé země, dochází v posledních desetiletích k výraznému snížení počtu narozených dětí. Současná česká rodina přestává být podle mého názoru tradičním spojením – otec, matka, děti. Ze svého dětství si pamatují, že v naprosté většině rodin byly vychovávány minimálně dvě děti, ideálně chlapec a dívka, pokračovatelé rodu. Rodiny se třemi dětmi pak nebyly žádnou výjimkou. Výjimečná byla spíše rodina, kde rodiče vychovávali pouze jedno dítě. Bylo méně rozvedených manželství a matky samoživitelky byly takřka výjimkou. Myslím si, že rodina byla opravdu „**základem společnosti.**“

Rodina 21. století se podle mého názoru stává pravým opakem. Mnoho dětí vyrůstá jako jedináčci bez sourozenců. Z rodiny se pozvolna vytrácí role otce, který by měl být pro dítě nositelem autority. Role současného otce je oslabována z důvodu jeho pracovního

---

<sup>18</sup> POSPÍŠIL, M. *Asertivita aneb jak ze slepé uličky v mezilidských vztazích*. 1. vyd. Vydáno vlastním nákladem, 1996, s. 136-142. ISBN 80-85424-88-6

vytížení, ale také z důvodů osobních. Stále více žen vystupuje jako samoživitelky, přestože s otcem dítěte žijí. Tyto ženy pouze využívají situace, která ve společnosti panuje. Společnost právě osamělým matkám pomáhá formou různých sociálních dávek, které by jako vdaná neobdržela.

Stále více mladých lidí odkládá rodičovství na pozdější dobu. Současná společnost preferuje hodnoty jako jsou peníze, kariéra, úspěch. Mladí lidé se vyhýbají rodičovské roli také díky dostupné a stále kvalitnější antikoncepci. Rodičovství a děti se stávají v 21. století spíše přítěží.

V České společnosti nastaly po listopadu 1989 rozsáhlé politické, ekonomické a sociální změny, které současně ovlivnily demografický a kulturní vývoj společnosti. Mezi nejvýraznější polistopadové změny týkající se rodiny a rodinného života můžeme zařadit:

1. Odkládání sňatků a zvyšování věku mladých lidí vstupujících do prvního manželství. Průměrný věk muže je 29 let a ženy 27 let. Dále došlo k výraznému zvýšení počtu svobodných mužů a žen. V roce 1991 bylo v naší společnosti cca 11 % svobodných žen a 28 % svobodných mužů. V roce 2001 se jejich počty výrazně zvýšily na 32 % svobodných žen a 55 % svobodných mužů.
2. Snižuje se porodnost a velké množství dětí se rodí mimo manželství. V roce 1994 se mimo manželství narodilo cca 8 % dětí a v roce 2001 to už bylo 25 % dětí.
3. Objevují se nové formy soužití mladých lidí, nejčastější formou v současné době je nesezdané soužití muže a ženy.
4. Od roku 1989 se zvýšila rozvodovost.

Výše uvedené změny jsou podmíněny změnou hodnotové orientace, která nastala po roce 1989 zvláště u mladé generace. Mladí lidé zaměřili svou pozornost na dosažení co nejvyššího vzdělání, po dokončení studia začínají budovat pracovní kariéru, tak aby dosáhli co nejvyšších příjmů. Vysoké příjmy jim následně otevírají možnost cestovat, kulturně se vyžít a v neposlední řadě si užít osobní svobody a nezávislosti. Rodina a rodinný život jsou odsouvány na pozdější dobu, protože s rodinou je již tradičně spojována odpovědnost za výchovu dětí, omezení osobní svobody, protože svoje plány musí jednotlivci přizpůsobit partnerovi a později dětem. Nepřizpůsobí-li plány, musí alespoň najít přijatelný kompromis

pro všechny členy rodiny.

Dalším faktorem, který odrazuje mladé lidi od zakládání rodin, je politika státu. Stát nevytváří vhodné podmínky pro mladé rodiny. Dlouhodobě stagnuje podpora rodin s dětmi, vlastní bydlení je pro mladé rodiny takřka nedostupné. Zároveň s tím rostou náklady na bydlení a běžný provoz domácnosti. Mladým rodinám, které se rozhodly mít děti, nastává problém s jejich umístěním do jeslí a mateřských škol, kterých výrazně ubylo. Poplatky za předškolní zařízení se každoročně zvyšují, důsledkem toho mnohé matky zůstávají s dětmi déle doma. Dlouhodobým pobytem v domácnosti klesá jejich kvalifikace, ztrácejí původní pracovní místo a obtížně hledají nové pracovní uplatnění. Tyto a další těžkosti vedou mladé lidi k odkládání sňatku a výchovy dětí na pozdější dobu. Někteří mladí lidé volí dokonce život pouze v páru bez dětí.

Problém při odkládání sňatku a založení rodiny vnímají jinak ženy a jinak muži. Je zde možno zaznamenat mužský a ženský pohled. Ženina možnost mít děti je podmíněna biologicky, tedy věkem, čím vyšší věk, tím vyšší riziko, že děti mít nebude, a to navzdory novým technologiím reprodukce. U žen je také přímá úměrnost mezi věkem matky a počtem dětí. Odkládá-li žena své první těhotenství na pozdější dobu, má většinou pouze jedno dítě. Také dnešní společnost stále ještě trpí předsudky vůči ženám, které mají odlišné názory na život a mateřství. Například žena s dítětem, může být i rozvedena nebo svobodná, má oproti bezdětné vyšší status. Soudobá společnost stále ještě špatně akceptuje mimořádně talentované či mimořádně úspěšné ženy, které se samy rozhodnou děti nemít a svůj život věnovat kariéře. Většinou je to tak, že žena, která nepřivedla na svět alespoň jedno dítě, podle „názoru“ ostatních selhala. To, že je vynikající lékařkou, která zachránila desítky životů, není podstatné. Názor společnosti je stále ještě ten, že žena by měla být v první řadě matkou a vychovávat další generaci.

Jiná je situace u mužů, kteří stejně jako ženy v posledních letech odkládají své otcovství na pozdější dobu. Muž většinou neriskuje, že jako čtyřicátník, či dokonce padesátník děti mít nebude. Pouze jeho partnerka a matka jeho dětí bude výrazně mladší, což není ve společnosti nijak negativně hodnoceno, spíše naopak. Je-li muž navíc dobře finančně a materiálně zajištěn, nebude mít s hledáním partnerky výrazné problémy.

Ve společnosti také v posledních patnácti až dvaceti letech klesá sňatečnost, stále více

se preferuje nesezdané soužití muže a ženy bez uzavření sňatku. Toto rozhodnutí výrazně znevýhodňuje ženu, která po odchodu partnera a otce svých dětí musí nezdědka složitě vymáhat výživné na společné děti. Mnozí muži po odchodu od partnerky projevují trvalý nezájem o děti a prostě si pouze založí s novou partnerkou nové hnízdo. Forma nesezdaného soužití bez sňatku je preferována i z důvodu pobírání nejrozličnějších sociálních dávek a státních podpor.

Po roce 1989 společně se změnami, které probíhaly ve společnosti, se formují nové modely života rodiny, které do té doby nebyly obvyklé. Prvním modelem je model romské rodiny s mnoha dětmi závislé na sociálních dávkách nebo model rodiny s nízkými příjmy, kde je otec živitelem a matka v domácnosti vychovává tři nebo čtyři děti. Oba tyto modely odrážejí mladé a nezávislé páry od výchovy dětí. Pro tyto páry jsou oba modely ekonomicky i kulturně nepřijatelné. Nechtějí se stát rodinou závislou na sociálních dávkách, nechtějí se vzdát možnosti cestovat a svobodně žít. Myslím si, že i toto je důvod, proč se mnoho mladých párů rozhodne vychovávat pouze jedno dítě. Žena se vrací brzy do svého zaměstnání a péči převezme babička nebo v dobře situovaných rodinách paní na hlídání. Rodiče zabezpečí vysoký standard rodiny s autem nebo auty, dovolenou v zahraničí a drahým bydlením, ale na druhé straně je osamělost dítěte, které vidí své rodiče večer nebo o víkendu.

Dalším specifickým znakem české republiky je vysoká míra zaměstnanosti žen. Míra ekonomické aktivity žen byla v roce 2003 56,3 % a podíl pracujících žen v národním hospodářství je 43 %. Ženy pracují v porovnání s ostatními zeměmi po nejdelší období svého života a většinou na plný pracovní úvazek. Na trhu práce jsou ženy často znevýhodňovány, zejména pokud mají malé děti a pokud je jejich věk nad 50 let. Nezdědka jsou vystavovány vysoké pracovní zátěži, je po nich požadována flexibilita a vysoká kvalifikace je v současné době už samozřejmostí. Pracující ženy také častěji ohrožuje nezaměstnanost. Oproti mužům mají nižší průměrné výdělky, jsou méně obsazovány do řídicích pozic. V České republice tvoří ženy pouze jednu třetinu všech vedoucích a řídicích pracovníků, tak zvané „top pozice“ zastávají ženy výjimečně.

Z toho všeho vyplývá, že v současné společnosti je zaměstnání, kariéra a úspěch upřednostňován před rodinným životem a výchovou dětí. Prioritami mladých lidí se stávají peníze, svobodný a bezstarostný život bez manžela nebo manželky a dětí. Mladí lidé se

nechtějí vázat sňatkem, chtějí žít nezávisle a bezstarostně. Trendem se stalo vstupovat do manželství ve vyšším věku, po předchozích sexuálních zkušenostech s více partnery a po tzv. předchozím společném bydlení. Finanční nezávislost ženy vede k tomu, že problémy v manželství se častěji řeší rozvodem než kompromisem. Novela zákona o rodině z roku 1998 zjednodušila ukončení manželství rozvodem tím, že byla dána nová možnost manželům komplexně si upravit zánik manželství a budoucí vztahy na dobu po rozvodu. Tím byla rozvádějícím se dána příležitost omezit konfliktní porozvodové situace, ale také z manželství bez větších obtíží odejít. Stačí se dohodnout, zaplatit soudní poplatky a rozvodu nestojí nic v cestě.<sup>19</sup>

### 3.5 Dílčí závěr

Proces socializace dítěte začíná v rodině, kde vznikají první citové vazby k rodičům, sourozencům, prarodičům a dalším blízkým osobám pečujícím o dítě. Další průběh dětské socializace ovlivňuje kolektiv vrstevníků, se kterým se dítě setkává v mateřské a základní škole. V dětském kolektivu se učí vyhrávat, prohrávat a poznává nové autority. Nejdůležitějším a základním prvkem socializace dítěte zůstává i přes měnící se společenské hodnoty funkční rodina. Pevné rodinné zázemí a milující rodiče nenahradí dítěti peníze ani drahé dárky. Je-li dítě dlouhodobě odloučeno od svých nejbližších, začíná se u něj objevovat deprivace a ve svém okolí hledá jiného, náhradního dospělého, ke kterému upíná svoji pozornost.

S výchovou dítěte k asertivitě mohou rodiče začít kolem třetího roku. V této době se začíná malý človíček zajímat o dění kolem sebe. Asertivní rodiče podporují jeho zvědavost, trpělivě mu odpovídají na kladené otázky. Zároveň začínají své dítě učit, že ne vše, co chce, také dostane. Velmi důležité při výchově zdravě sebevědomého dítěte je vyvarovat se neustálé kritiky a případných ironických poznámek. Nespokojenost s chováním, plněním povinností a jiným mají rodiče projevovat přiměřeně jeho věku. Dítě by neměli v žádném případě urážet ironickými poznámkami nebo dokonce fyzicky trestat. Naopak veškeré, dokonce i drobné úspěchy či pokroky pochválit. Je třeba si také pamatovat, že pokud zadá

---

<sup>19</sup> Národní zpráva o rodině. Ministerstvo práce a sociálních věcí 2004.  
[http://www.mpsv.cz/files/clanky/899/zprava\\_b.pdf](http://www.mpsv.cz/files/clanky/899/zprava_b.pdf)

rodič nějaký úkol, je nutné splnění či nesplnění vždy zkontrolovat. Kontrolu ze strany rodičů dítě očekává a také potřebuje.

S měnící se společností dochází ke změnám také ve struktuře a složení současné rodiny. Vzhledem k vysoké rozvodovosti, která se v České republice objevila po roce 1989, jsou stále častější neúplné rodiny, v jejichž čele stojí rozvedená matka vychovávající dítě nebo děti. Dalším rozšířeným typem „rodinného soužití“ je nesezdané soužití muže a ženy. I v tomto typu domácnosti jsou vychovávány děti, které si rodinné vzorce přenášejí do dalšího života.

## 4. Výzkumné šetření

V rámci své bakalářské práce jsem provedla také **kvantitativní výzkum**, kterým jsem chtěla ověřit platnost hypotéz stanovených na počátku práce. Jako metodu výzkumu jsem zvolila metodu hromadného získávání dat, **dotazník** (příloha č.1). Výhodou dotazníkového šetření je jeho anonymita. Právě z tohoto důvodu jsem předpokládala větší pravdivost a otevřenost při jeho vyplňování.

Dotazníkové šetření mi umožnilo získat větší množství informací, které jsem mohla velmi dobře vyhodnotit. Dotazník je koncipován jako anonymní, respondenti uvedli pouze datum vyplnění, věk a pohlaví. Obsahuje celkem 14 otázek z nichž je většina uzavřených, výběrových. Jedná se o otázky, kdy jsem respondentovi nabízela výběr z předem daného výčtu odpovědí. Respondent vybral tu, která se nejvíce blíží skutečnosti nebo nejlépe odpovídá jeho názoru. V dotazníku jsem položila také 4 otázky polouzavřené, zde jsem chtěla respondentovi umožnit vyjádřit se vlastními slovy, v případě, že žádná z nabízených odpovědí není vyhovující.

Dotazníkové šetření jsem následně zpracovala do tabulek a grafů, které vyjadřují skutečné počty odpovědí a jejich vyjádření v procentech. Získané výsledky jsem doplnila komentářem.

### 4.1 Charakteristika zkoumaného vzorku

Vlastnímu dotazníkovému šetření, které probíhalo dne 10. března 2011 na Gymnáziu Blansko, předcházela krátký předvýzkum, který měl ověřit srozumitelnost a vhodnost položených otázek. V rámci předvýzkumu vyplnilo dotazník 10 žáků ve věku 14 – 15 let. Před vlastním vyplňováním jsem se respondentům představila a vysvětlila k čemu bude vyplněný dotazník využit. Na základě předvýzkumu jsem provedla drobné úpravy ve formulaci otázek. Například otázku číslo 2 jsem přeformulovala z původního znění Pod pojmem asertivní chování si představuji něco konkrétního na Asertivní chování znamená. Tato formulace mi připadla srozumitelnější. Další provedené úpravy nebyly výrazné, respondenti otázkám dobře porozuměli a s vyplněním dotazníku neměli výraznější problémy.



Při dotazníkovém šetření a následném vyhodnocování jsem se nesečkala se žádnými problémy. Žáci se mnou spolupracovali, dotazníky odevzdávali vyplněné, při vyhodnocování jsem se nesečkala s žádnými poznámkami nebo připomínkami, které by žáci do dotazníků vpisovali.

Dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 96 žáků. Z toho bylo 55 dívek, což představovalo 57,29 % všech respondentů a 41 chlapců, tedy 42,71 %. Z hlediska respondentů byl průměrný věk 14,5 let.

## **4.2 Stanovení hypotéz**

**H1** - Předpokládám, že alespoň 65 % dotazovaných bude znát význam pojmu asertivita.

**H 2** - Předpokládám, minimálně 65 % dotazovaných bude považovat znalost zásad komunikace s lidmi za důležitou dovednost.

**H 3** - Předpokládám, že alespoň ½ rodin má jasně stanovená pravidla, která všichni dodržují.

**H 4** - Předpokládám, že alespoň 40 % respondentů pomůže druhým při práci.

**H 5** - Předpokládám, že alespoň 60 % dotazovaných dětí žije s oběma rodiči.

### 4.3 Prezentace výsledků

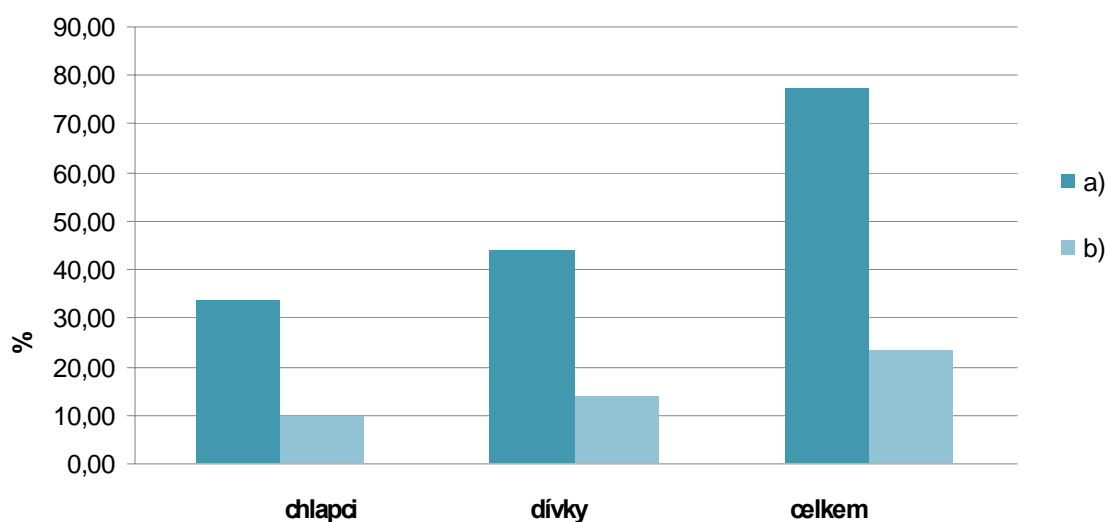
Graf č. 1 vyjadřuje odpovědi na otázku:

**Pod pojmem asertivita si umím představit něco konkrétního:**

- a) ano, umím si představit něco konkrétního
- b) ne, nevím, co tento pojem znamená

Otázka 1.	Chlapci	Chlapci v %	Dívky	Dívky v %	Celkem	Celkem v %
a)	32	33,33	42	43,75	74	77,08
b)	9	9,38	13	13,54	22	22,92
celkem	41	42,71	55	57,29	96	100,00

**graf č. 1**



Odpovědi na otázku č. 1 **potvrzují hypotézu H 1**, ve které jsem na počátku práce předpokládala, že alespoň 65 % dotazovaných bude znát význam pojmu asertivita. Celkem 74 respondentů, tj. 77,08 % si umělo pod pojmem asertivita představit konkrétní pojem. Zbývajících 22 respondentů, tj. 22,92 % odpovědělo, že neví, co pojem asertivita znamená.

Otázka č. 2, kde měli respondenti k pojmu asertivita přiřadit konkrétní odpověď, potom prokázala, že respondenti skutečně význam pojmu znají. Odpovědi na otázku č. 2 **potvrzují hypotézu H 1**. Správně odpovědělo 79 dotazovaných celkem 82,29 %.

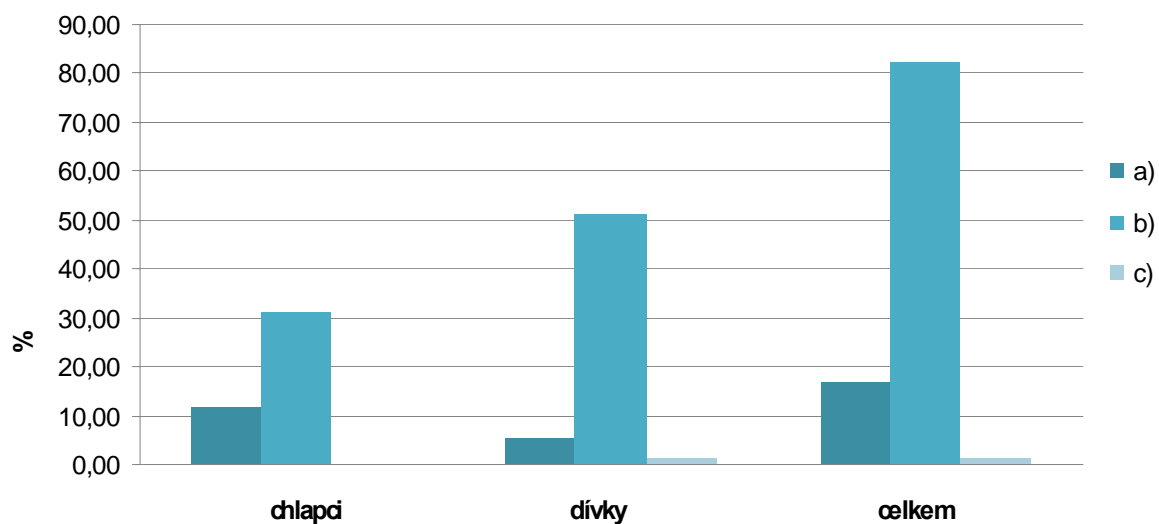
## Graf č. 2 vyjadřuje odpovědi na otázku:

### Asertivní chování znamená:

- a) prosazování vlastních názorů a požadavků bez ohledu na druhé
- b) prosazování vlastních názorů a požadavků s ohledem na názor druhých
- c) neobhajování svých názorů a požadavků při jednání s lidmi

Otázka 2.	Chlapci	Chlapci v %	Dívky	Dívky v %	Celkem	Celkem v %
a)	11	11,46	5	5,21	16	16,67
b)	30	31,25	49	51,04	79	82,29
c)	0	0,00	1	1,04	1	1,04
Celkem	41	42,71	55	57,29	96	100,00

graf č. 2



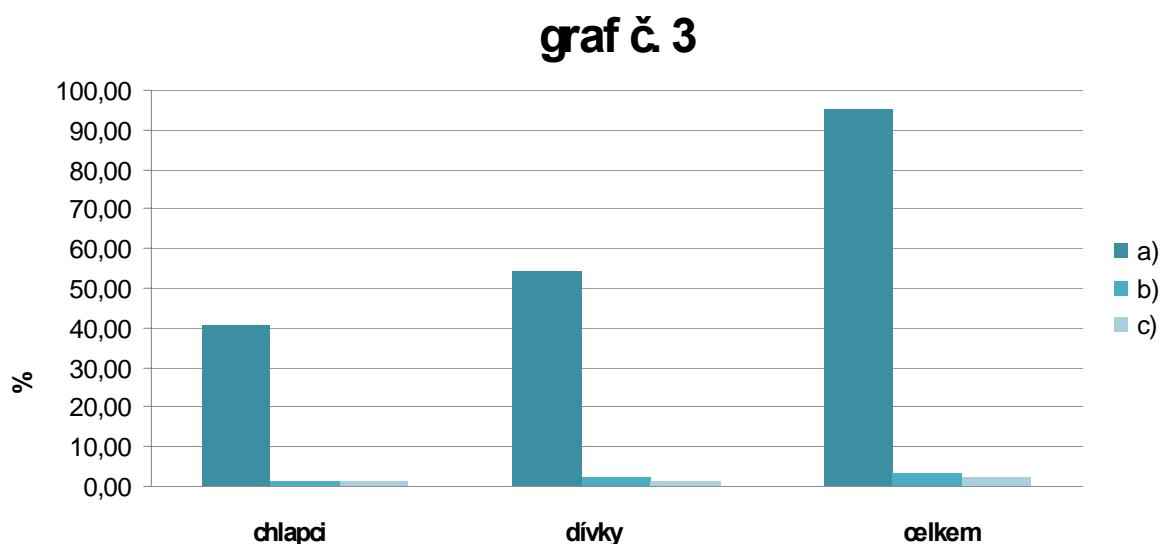
Odpovědi na otázku č. 2 potvrdily **hypotézu H 1**, ve které předpokládám, že alespoň 65 % dotazovaných bude znát význam pojmu asertivita. Z celkového počtu 96 respondentů jich 79 odpovědělo správně. Bylo to 49 dívek (51,04 %) a 30 chlapců (31,25 %), kteří věděli, že asertivita znamená prosazování vlastních názorů a požadavků s ohledem na názor druhých. 5 dívek (5,21 %) a 11 chlapců (11,46 %), tj. 16,67 % odpovědělo, že asertivita je prosazování vlastních názorů a požadavků bez ohledu na druhé. Variantu c) neprosazování vlastních názorů a požadavků při jednání s lidmi zvolila pouze 1 dívka (1,04 %) a žádný chlapec.

### Graf č. 3 vyjadřuje odpovědi na otázku:

#### Považuješ znalost zásad komunikace s lidmi za důležitou?

- a) ano, správná komunikace mi může v životě pomoci
- b) nerad komunikuji s lidmi
- c) nevím

Otázka 3.	Chlapci	Chlapci v %	Dívky	Dívky v %	Celkem	Celkem v %
a)	39	40,63	52	54,17	91	94,80
b)	1	1,04	2	2,08	3	3,12
c)	1	1,04	1	1,04	2	2,08
Celkem	41	42,71	55	57,29	96	100,00



Odpovědi na otázku č. 3 potvrzují **hypotézu H 2**, ve které jsem na počátku své práce předpokládala, že minimálně 65 % dotazovaných bude považovat znalost zásad komunikace s lidmi za důležitou. Z celkového počtu 96 respondentů, kteří se dotazníkového šetření zúčastnili, jich 91 považuje znalost komunikace s lidmi za důležitou. Takto odpovědělo 52 dívek (54,17 %) a 39 chlapců (40,63 %), celkem 94,80 %. Další 3 dotazovaní, tj. 3,12 % odpověděli, že neradi komunikují s lidmi a pouze 2 dotazovaní, tj. 2,08 % odpověděli nevím.

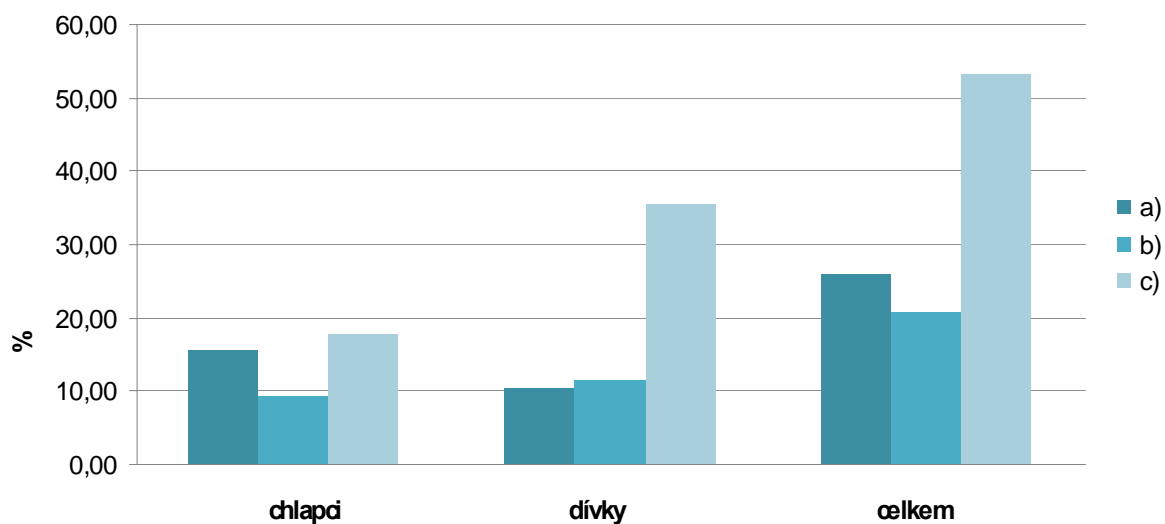
#### Graf č. 4 vyjadřuje odpovědi na otázku:

Doma jsem vychováván/a tak, že:

- a) rodiče musím vždy bezpodmínečně poslechnout
- b) mám volnost, mohu si dělat skoro vše co chci, rodiče mě nekontrolují
- c) naše rodina má stanovená jasná pravidla, která všichni dodržujeme

Otázka 4.	Chlapci	Chlapci v %	Dívky	Dívky v %	Celkem	Celkem v %
a)	15	15,62	10	10,42	25	26,04
b)	9	9,38	11	11,45	20	20,83
c)	17	17,71	34	35,42	51	53,13
Celkem	41	42,71	55	57,29	96	100,00

graf č. 4



Odpovědi na otázku č. 4 **potvrzují hypotézu H 3**, ve které předpokládám, že alespoň ½ rodin má jasně stanovená pravidla, která všichni dodržují. Odpovědi na tuto otázku naznačují, že 34 dívek (35,42 %) a 17 chlapců (17,71 %), celkově 53,13 % vyrůstají v rodině, kde její členové respektují stanovená pravidla. 10 dívek (10,42 %) a 15 chlapců (15,62 %) celkem 26,04 % musí své rodiče vždy a bezpodmínečně poslechnout. 20 respondentů, tj. 20,83 % odpovědělo, že mají volnost, mohou si dělat skoro vše, co chtějí a rodiče je nekontrolují.

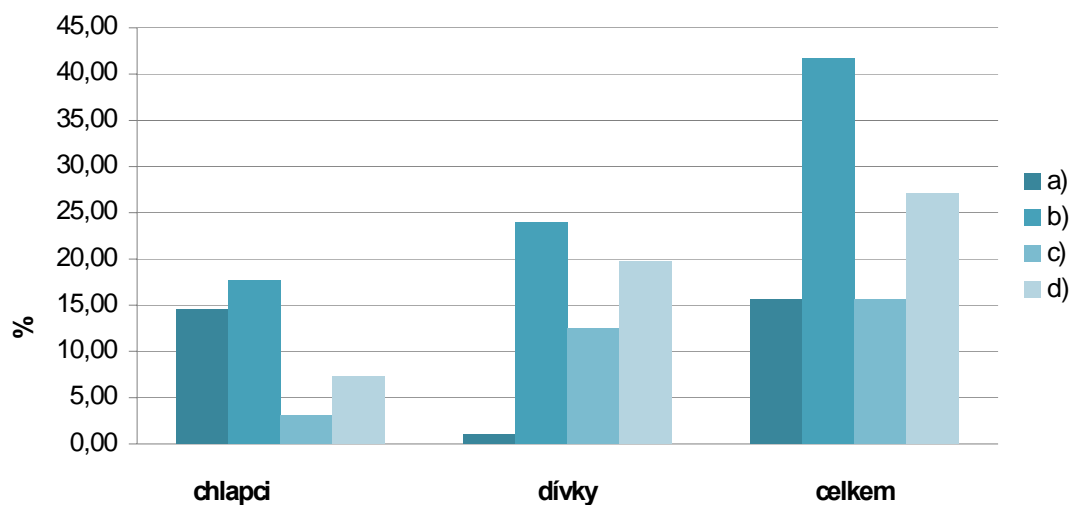
### Graf č. 5 vyjadřuje odpovědi na otázku:

#### Rodiče pro mě znamenají:

- a) autoritu, kterou musím bezpodmínečně poslechnout
- b) vzor a rádce
- c) kamaráda
- d) nevím, náš vztah neumím přesně definovat

Otázka 5.	Chlapci	Chlapci v %	Dívky	Dívky v %	Celkem	Celkem v %
a)	14	14,58	1	1,04	15	15,62
b)	17	17,72	23	23,96	40	41,68
c)	3	3,12	12	12,50	15	15,62
d)	7	7,29	19	19,79	26	27,08
Celkem	41	42,71	55	57,29	96	100,00

graf č. 5



U otázky č. 5 odpovědi naznačují, že 23 dívek (23,96 %) a 17 chlapců (17,72) celkově 41,68 % vidí ve svých rodičích vzor a rádce. 15 respondentů, tj. 15,62 % vnímá svoje rodiče jako kamaráda. Dalších 15 respondentů, tj. celkově 15,62 % vidí ve svých rodičích autoritu, kterou musí bezpodmínečně poslechnout. 19 dívek a 7 chlapců, tj. celkem 27,08 % odpovědělo nevím, neumím vztah s rodiči přesně definovat.

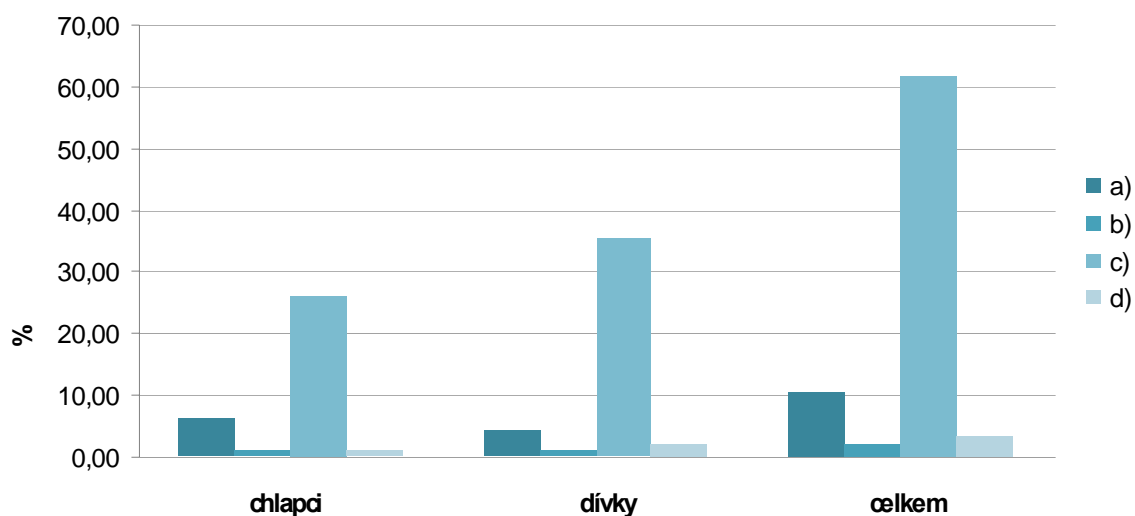
### Graf č. 6 vyjadřuje odpovědi na otázku:

**Pokud něco provedu, dostanu špatnou známku, odmlouvám, reagují rodiče:**

- a) křikem, jsou nervózní
- b) nemluví se mnou
- c) řeknou mi přímo, co se jim nelíbí
- d) je jim to jedno, říkají: „Je to tvůj život!“
- e) jiné.....

Otázka 6.	Chlapci	Chlapci v %	Dívky	Dívky v %	Celkem	Celkem v %
a)	6	6,25	4	4,17	10	10,42
b)	1	1,04	1	1,04	2	2,08
c)	25	26,04	34	35,42	59	61,46
d)	1	1,04	2	2,08	3	3,12
e)	8	8,34	14	14,58	22	22,92
Celkem	41	42,71	55	57,29	96	100,00

**graf č. 6**



Odpovědi na otázku č. 6 ukazují, že nejvíce, celkem 59 dotazovaných, tj. (61,46 %) odpovědělo, že jim rodiče přímo řeknou, co se jim nelíbí. Dalších 22 dotazovaných, tj. (22,92 %) zvolilo variantu jiné. Zde uvedli odpovědi – 8 x zakážou mi PC, 10 x musím si špatnou známku hned opravit, 6 x zakážou mi jít ven nebo kroužek. 10 respondentů uvedlo, že rodiče reagují křikem a jsou nervózní. Pouze 3 respondenti uvedli, že je to rodičům jedno.

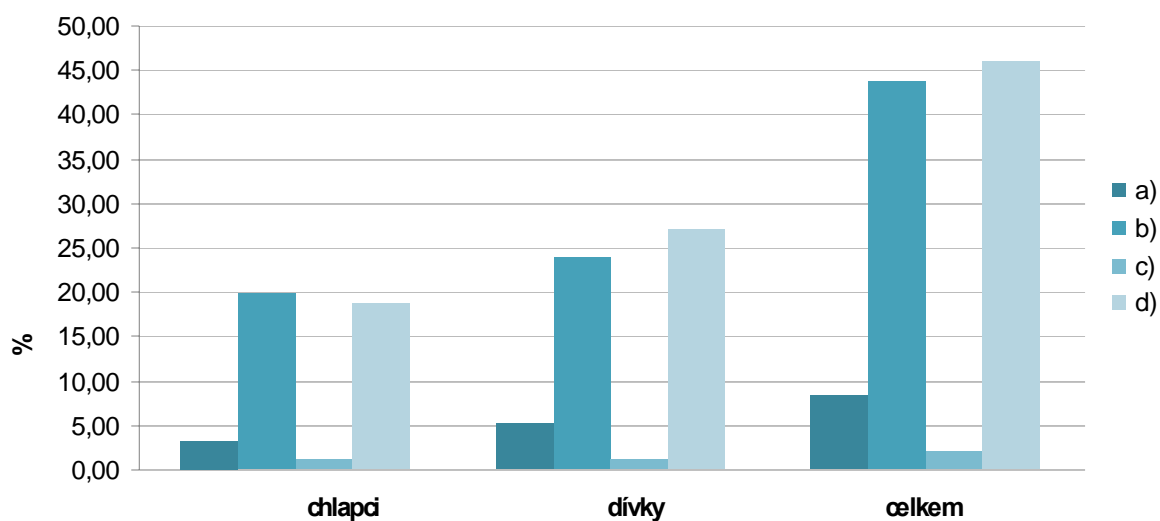
### Graf č. 7 vyjadřuje odpovědi na otázku:

#### Pokud dosáhnu úspěchu ve škole nebo jinde, rodiče reagují:

- a) dostanu peníze nebo jiný dárek
- b) pochvalou a malým dárkem, např. čokoládu
- c) malým zájmem, říkají: „Je to tvoje věc.“
- d) jinak.....

Otázka 7.	Chlapci	Chlapci v %	Dívky	Dívky v %	Celkem	Celkem v %
a)	3	3,12	5	5,21	8	8,33
b)	19	19,80	23	23,96	42	43,76
c)	1	1,04	1	1,04	2	2,08
d)	18	18,75	26	27,08	44	45,83
Celkem	41	42,71	55	57,29	96	100,00

graf č. 7



Z odpovědí na otázku č. 7 vyplývá, že u 42 respondentů, tj. 43,76 % reagují rodiče na úspěch pochvalou a malým dárkem. 8 respondentů, tj. 8,33 % dostane za úspěch peníze nebo jiný dárek. 2 respondenti, tj. 2,08 % uvedli, že rodiče reagují malým zájmem. Zbývajících 44 respondentů, tj. 45,83 % zvolilo možnost jině, kde 30 uvedlo odpověď - rodiče reagují pochvalou, ale nedostanu žádný dárek. 8 respondentů uvedlo rodiče řeknou, že je to super a dalších 6 uvádí, že rodiče reagují pokaždé jinak, tedy případ od případu.



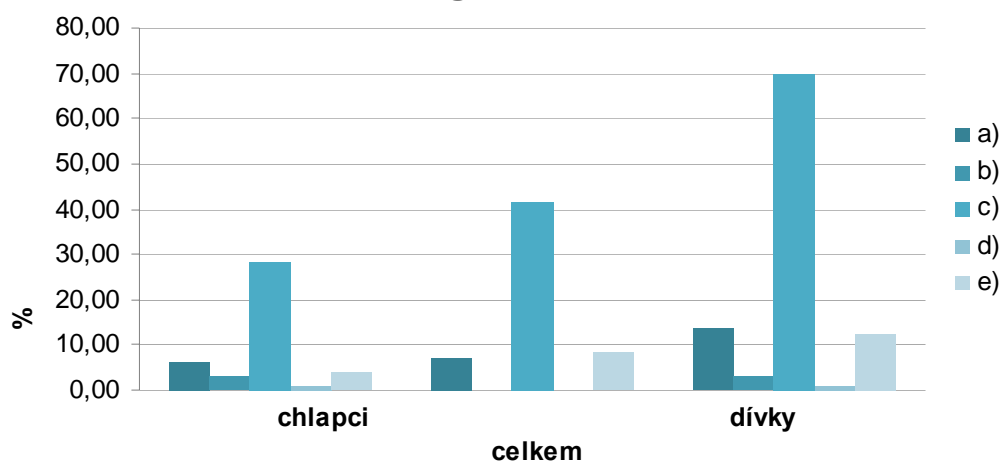
### Graf č. 8 vyjadřuje odpovědi na otázku:

**Pokud doma řešíme nějaký problém (špatné známky, omlouvání, stížnosti ze školy nebo od sousedů) potom:**

- a) rodiče křičí, jsou nervózní
- b) rodiče řeší problémy tak, abych o tom nevěděl
- c) klidně probereme možné varianty řešení a společně se dohodneme, jak problém vyřešíme
- d) rodiče moje špatné známky, ani problémy nezajímají
- e) jiné.....

Otázka 8.	Chlapci	Chlapci v %	Dívky	Dívky v %	Celkem	Celkem v %
a)	6	6,25	7	7,29	13	13,54
b)	3	3,12	0	0,00	3	3,12
c)	27	28,13	40	41,66	67	69,79
d)	1	1,04	0	0,00	1	1,04
e)	4	4,17	8	8,34	12	12,51
Celkem	41	42,71	55	57,29	96	100,00

**graf č. 8**



Odpovědi na otázku č. 8 naznačují, že v 67 případech řeší rodiče problémy klidně. 13 dotazovaných odpovídá, že rodiče reagují křikem a nervozitou. 12 respondentů zvolilo variantu jiné, kde kupodivu shodně odpověděli, že jim rodiče zakáží přístup na PC nebo na internet. Další 3 dotazovaní uvedli, že rodiče řeší problémy tak, aby o tom nevěděli.

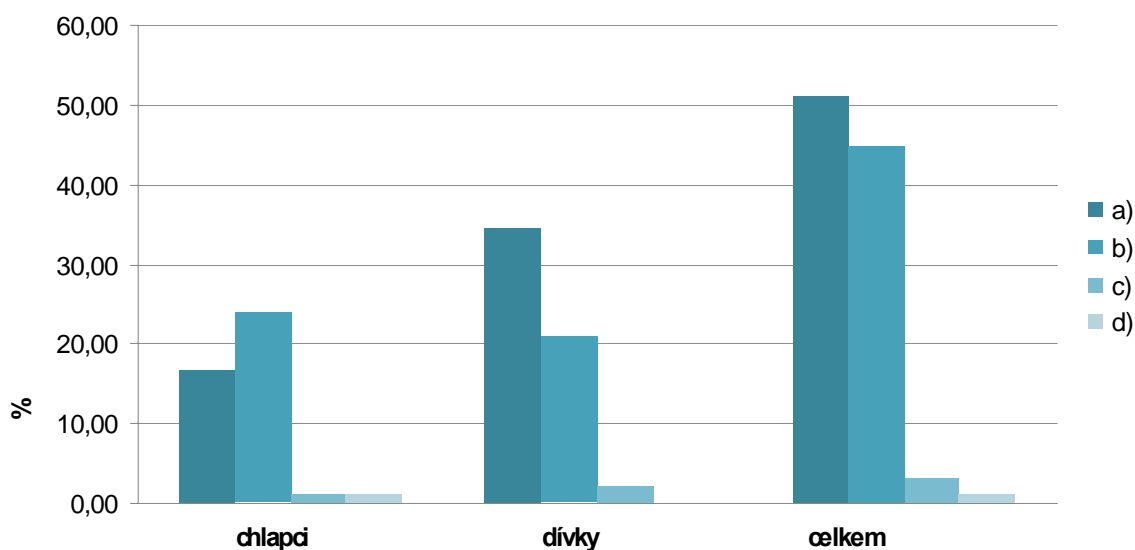
**Graf č. 9 vyjadřuje odpovědi na otázku:**

**Pokud je potřeba udělat nějakou práci doma nebo v kolektivu kamarádů:**

- a) pomohu pokaždé bez vyzvání podle svých schopností
- b) počkám, jestli mě někdo požádá
- c) do práce se, pokud to jde, vůbec nezapojím
- d) počkám, ostatní to stejně udělají sami

Otázka 9.	Chlapci	Chlapci v %	Dívky	Dívky v %	Celkem	Celkem v %
a)	16	16,67	33	34,37	49	51,04
b)	23	23,96	20	20,84	43	44,80
c)	1	1,04	2	2,08	3	3,12
d)	1	1,04	0	0,00	1	1,04
Celkem	41	42,71	55	57,29	96	100,00

**graf č. 9**



Tabulka a graf č. 9 znázorňují, že 49 respondentů, tj. 51,04 % pomůže druhým při práci bez vyzvání, podle svých schopností. 43 respondentů, tj. 44,80 % počká, jestli je někdo o pomoc požádá. Z toho vyplývá, že **hypotéza H 4 byla potvrzena**. Z odpovědí na tuto otázku vyplývá, že více než 40 % respondentů je ochotno pomoci druhým podle svých schopností a bez vyzvání. Pouze 3 respondenti odpověděli, že se do práce, pokud to jde, vůbec nezapojí a 1 chlapec odpověděl, že počká, až ostatní udělají práci sami.

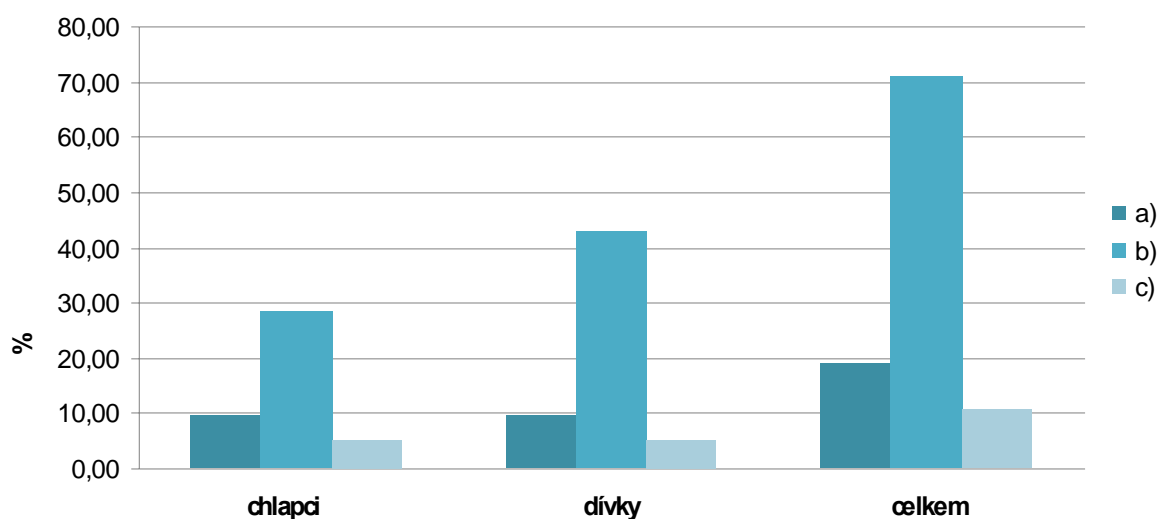
### Graf č. 10 vyjadřuje odpovědi na otázku:

V kolektivu svých známých nejčastěji vystupují jako:

- a) dominantní osoba, vždy prosazují své názory
- b) diskutují, snažím se nalézt správné řešení
- c) nechám se ovlivnit názory druhých

Otázka 10.	Chlapci	Chlapci v %	Dívky	Dívky v %	Celkem	Celkem v %
a)	9	9,38	9	9,38	18	18,76
b)	27	28,12	41	42,70	68	70,82
c)	5	5,21	5	5,21	10	10,42
Celkem	41	42,71	55	57,29	96	100,00

graf č. 10



Otázka č. 10 potvrzuje **hypotézu H 2**, která předpokládá, že znalost komunikace s lidmi bude považovat minimálně 65 % dotazovaných za důležitou. Celkem 68 respondentů, ve složení 41 dívek a 27 chlapců, tj. 70,82 % diskutuje a snaží se najít správné řešení. Dalších 18 dotazovaných, tj. 18,76 % se cítí být dominantní osobou a prosazuje své názory bez ohledu na názory druhých. 10 dotazovaných, dohromady 10,42 % se nechává ovlivnit názory druhých.

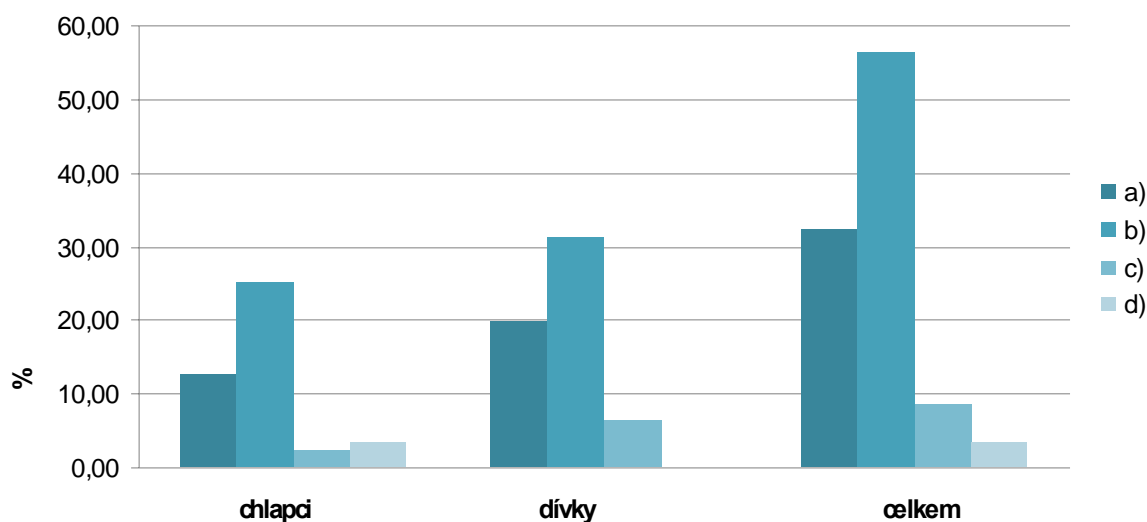
### Graf č. 11 vyjadřuje odpovědi na otázku:

**Pokud se v kolektivu (ve škole, mezi kamarády, doma) řeší nějaký problém:**

- a) zapojím se a prosazuji svůj názor
- b) zapojím se, ale respektuji názor většiny
- c) do řešení se raději nezapojím
- d) nezajímám se o problémy druhých

Otázka 11.	Chlapci	Chlapci v %	Dívky	Dívky v %	Celkem	Celkem v %
a)	12	12,50	19	19,79	31	32,29
b)	24	25,00	30	31,25	54	56,25
c)	2	2,09	6	6,25	8	8,34
d)	3	3,12	0	0,00	3	3,12
Celkem	41	42,71	55	57,29	96	100,00

**graf č.11**



Z odpovědí na tuto otázku vyplývá, že 54 respondentů, tj. 56,25 % se při řešení problému zapojí do diskuse, ale přitom respektuje názor druhých. Dalších 31 dotazovaných, tj. 32,29 % se také zapojí do diskuze, ale prosazuje svůj názor. 8 respondentů, tj. 8,34 % se do řešení problému raději nezapojí vůbec a 3 chlapce, tj. 3,12 % problémy druhých nezajímají.

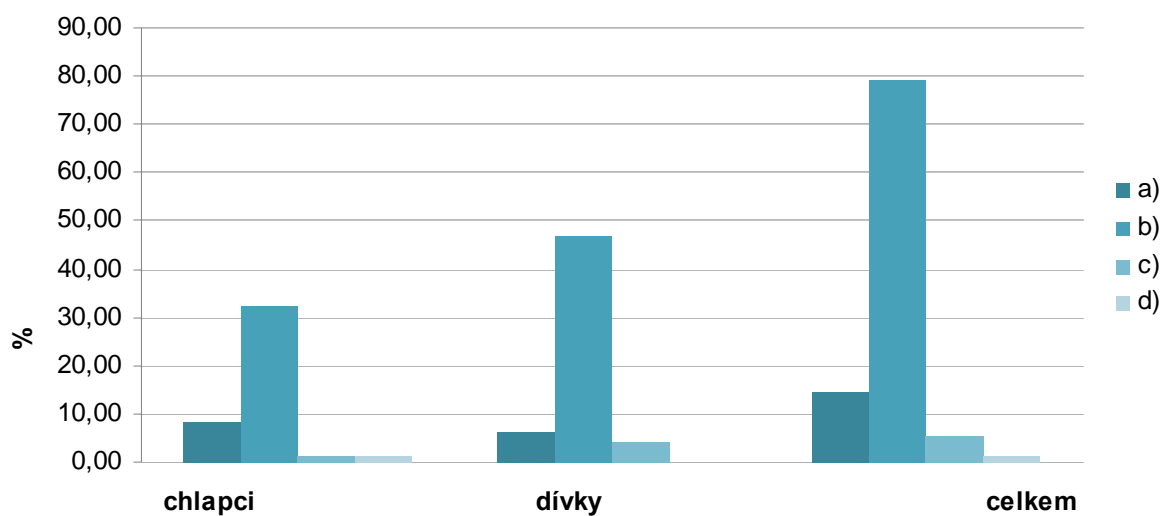
### Graf č. 12 vyjadřuje odpovědi na otázku:

#### Svoje názory prosazují:

- a) autoritativně
- b) dávám přednost klidné diskuzi
- c) raději své názory neprosazují
- d) nezajímám se o názory druhých

Otázka 12.	Chlapci	Chlapci v %	Dívky	Dívky v %	Celkem	Celkem v %
a)	8	8,34	6	6,25	14	14,59
b)	31	32,29	45	46,87	76	79,16
c)	1	1,04	4	4,17	5	5,21
d)	1	1,04	0	0,00	1	1,04
Celkem	41	42,71	55	57,29	96	100,00

graf č. 12



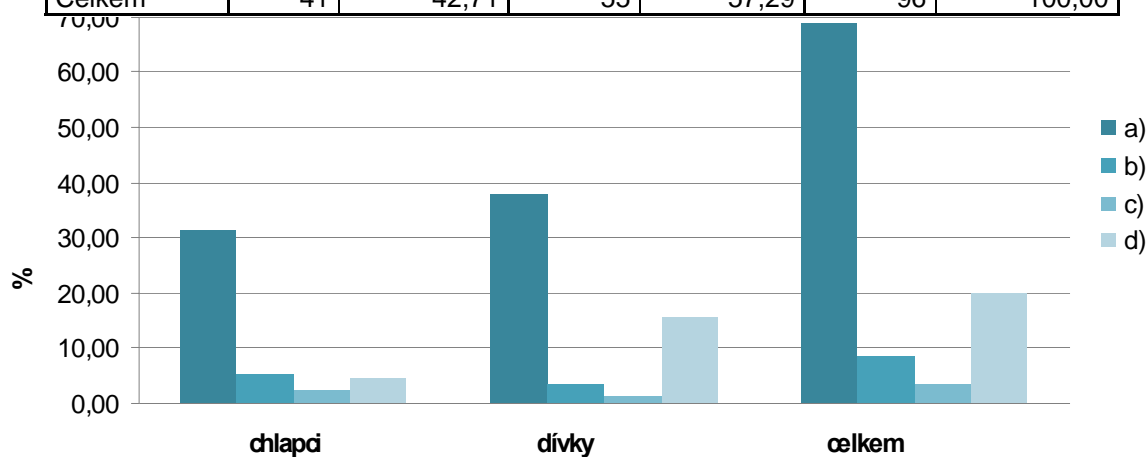
Z výsledků tabulky a grafu č. 12 vyplývá, že 76 respondentů, tj. 79,16 % dává přednost klidné diskuzi. 14 respondentů, tj. 14,59 % prosazuje své názory autoritativně. Dalších 5 respondentů, tj. 5,21 % své názory neprosazuje a 1 chlapec, tj. 1,04 % se o názory druhých nezajímá. Odpovědi na otázku č. 10 **potvrzují hypotézu H 2**, která předpokládá, že 65 % všech respondentů považuje znalost komunikace s lidmi za důležitou dovednost.

### Graf č. 13 vyjadřuje odpovědi na otázku:

#### Domov vnímám jako místo, kde:

- a) je klid a přátelská atmosféra
- b) je nervozita, přepracování a unavení rodiče, kteří na mě nemají čas
- c) si mě nikdo nevšímá
- d) jiné.....

Otázka 13.	Chlapci	Chlapci v %	Dívky	Dívky v %	Celkem	Celkem v %
a)	30	31,25	36	37,50	66	68,75
b)	5	5,21	3	3,12	8	8,33
c)	2	2,08	1	1,04	3	3,12
d)	4	4,17	15	15,63	19	19,80
Celkem	41	42,71	55	57,29	96	100,00



Tabulka a graf č. 13 znázorňují odpovědi na otázku, jak respondenti vnímají domov. Celkem 66 respondentů vnímá domov jako klidné a přátelské místo. Pro 8 respondentů je domov místo, kde vládne nervozita. Pro 3 respondenty je domov místem, kde si jich nikdo nevšímá a 19 dotazovaných zvolilo možnost jiné. 10 dotazovaných odpovědělo, že domov je místo, kde bydlí a 9 respondentů odpovědělo, že neví.

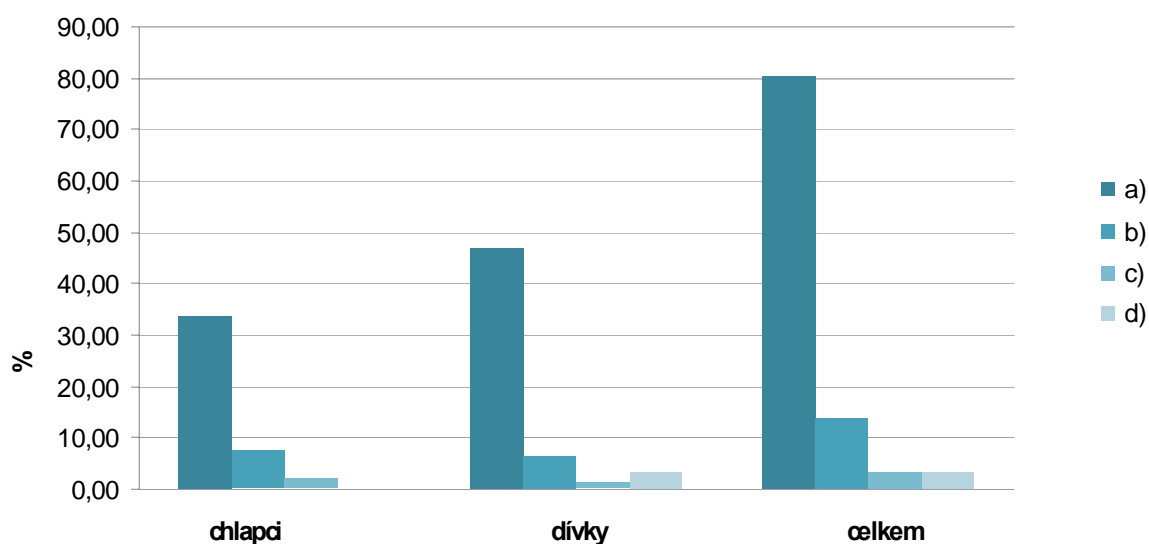
### Graf č. 14 vyjadřuje odpovědi na otázku:

Žiji s:

- a) oběma rodiči
- b) s maminkou
- c) s tatínkem

Otázka 14.	Chlapci	Chlapci v %	Dívky	Dívky v %	Celkem	Celkem v %
a)	32	33,34	45	46,88	77	80,22
b)	7	7,29	6	6,25	13	13,54
c)	2	2,08	1	1,04	3	3,12
d)	0	0,00	3	3,12	3	3,12
Celkem	41	42,71	55	57,29	96	100,00

graf č.14



Z odpovědí na otázku č. 14 vyplývá, že 77 dotazovaných, tj. 80,22 % žije s oběma rodiči. 13 dotazovaných, tj. 13,54 % žije s matkou a 3 dotazovaní, tj. 3,12 % uvedli, že žijí s otcem. Otázku č. 14 jsem po vyhodnocení musela rozšířit o možnost d, které odpovídá střídavá péče, ve které žijí 3 dívky, tj. 3,12 %. Otázka č. 14 **potvrdila hypotézu H 5**, ve které předpokládám, že alespoň 55 % všech dotazovaných žije s oběma rodiči.

#### 4.4 Analýza a vyhodnocení výsledků

Cílem empirické části mé bakalářské práce bylo, prostřednictvím dotazníkového šetření, potvrdit nebo vyvrátit hypotézy stanovené na počátku práce. V empirické části jsem se pokoušela zjistit, zda v současné době vedou rodiče své děti k asertivnímu jednání, učí je se v životě zdravě prosadit a zároveň jestli děti umí asertivně komunikovat a nezištně pomoci druhým.

Vyhodnocené dotazníkové šetření **potvrdilo hypotézu H 1**, ve které jsem předpokládala, že alespoň 65 % dotazovaných bude znát pojem asertivita. Z celkového počtu 96 respondentů si jich celkem 74 pod pojmem asertivita umí představit něco konkrétního. V otázce č. 2 přiřazovali respondenti tomuto pojmu konkrétní význam. Správně odpovědělo celkem 79 respondentů, tj. 82,29 %. Výsledky naznačují, že s pojmem asertivita nebo asertivní jednání se většina respondentů ve věku 14 až 15 let setkala.

**V hypotéze H 2** jsem předpokládala, že minimálně 65 % dotazovaných bude považovat znalost zásad komunikace s lidmi za důležitou dovednost. **Hypotéza H 2 byla potvrzena** otázkou č. 3. Z celkového počtu 96 respondentů jich 91 považuje znalost zásad komunikace s lidmi za důležitou dovednost.

Otázka č. 10 zjišťovala, zda respondenti v kolektivu svých známých a kamarádů vystupují jako dominantní osoba, diskutují nebo se nechávají ovlivnit názory druhých. Z odpovědí vyplývá, že 68 respondentů, tj. 70,82 % diskutuje a snaží se nalézt správné řešení. 18 respondentů, tj. 18,76 % naopak vystupuje jako dominantní osoba, která vždy prosazuje své názory a 10 respondentů, tj. 10,42 % se nechává ovlivnit názory druhých. Otázka č. 12, kde respondenti vyjadřovali, jak prosazují své názory ukázala, že celkem 78 respondentů, tj. 79,17 % dává přednost klidné diskusi. 14 respondentů, tj. 14,58 % prosazuje své názory autoritativně a 5 respondentů, tj. 5,21 % své názory raději neprosazuje. Pouze 1 dotazovaných chlapec se o názory druhých nezajímá.

Odpovědi na položené otázky naznačují, že žáci upřednostňují klidnou diskusi. Myslím si, že raději diskutují, než prosazují své názory autoritativně bez ohledu na druhé. Umí vyjádřit svůj názor, zároveň jsou však připraveni asertivně přijmout názory ostatních. Domnívám se, že umění komunikace vnímají jako důležitou dovednost, kterou uplatní ve



svém dalším osobním a posléze také pracovním životě.

Vyhodnocené dotazníky **potvrdily také hypotézu H 3**, která předpokládala, že alespoň ½ rodin má jasně stanovená pravidla, která všichni dodržují. Celkem 51 dotazovaných, tj. 53,13 % odpovědělo, že jejich rodina má jasná pravidla stanovená. Dalších 25 respondentů, tj. 26,04 % odpovědělo, že rodiče musí vždy a bezpodmínečně poslechnout. Posledních 20 dotazovaných, tj. 20,83 % má volnost, mohou si dělat co chtějí. Podle mého názoru jasně stanovená pravidla ukazují dětem hranice, co smí a co nesmí. Pravidla dávají jejich životu řád, jistotu a stabilitu.

Bezpodmínečná poslušnost byla rodiči požadována dříve. Rodiče byli pro děti autoritou, se kterou se nediskutuje. Myslím si, že vyžadování bezpodmínečné poslušnosti není nejvhodnějším způsobem výchovy. Takto vedené děti mohou později začít svým rodičům vzdorovat a odmítat poslušnost. V krajním případě se mohou uchýlovat ke kriminalitě, drogám nebo jiným formám protispolečenského chování.

Naprostá absence výchovných pravidel, je podle mého názoru také nevhodná. Děti neví, co si mohou dovolit, neznají hranice, které musí respektovat. Tento výchovný styl by dětem, podle mého názoru, později mohl komplikovat další život.

Domnívám se, že ideální je pokud má rodina předem daná a všem jasná pravidla, která všichni společně respektují. Tím se situace v rodině stává pro dítě od samého počátku pochopitelná, přehledná a jasná. Dítě má v rodině své místo jasně dané.

**Hypotéza H 4 předpokládala, že alespoň 40 % respondentů pomůže druhým při práci.** Odpovědi na tuto otázku ukázaly, že 49 dotazovaných, tj. 51,04 % pomůže při práci doma nebo v kolektivu pokaždé, bez vyzvání a podle svých schopností. 43 respondentů, tj. 44,80 % počká, jestli je o pomoc někdo požádá. 3 respondenti, tj. 3,12 % se do práce, pokud to jde vůbec nezapojí a pouze 1 chlapec počká, až to ostatní udělají sami.

**V hypotéze H 5 jsem předpokládala, že alespoň 60 % dotazovaných dětí žije s oběma rodiči.** Podle odpovědí, které jsem obdržela, žije v úplné rodině celkem 77 dotazovaných, tj. 80,22 %. S matkou žije 13 dotazovaných, tj. 13,54 %. S otcem žijí 3 dotazovaní, tj. 3,12 %. Ve střídavé péči žijí 3 dívky. Odpovědi na otázku č. 14 **potvrzují hypotézu H 5.** Zároveň ukazují, že navzdory měnící se struktuře rodiny 21. století žije

většina respondentů s oběma rodiči v úplné rodině. Život v úplné rodině vytváří předpoklady pro spokojený a harmonický vývoj dítěte. Celkem 13 dotazovaných žije s matkou, zde by bylo možné usuzovat na tendenci českých soudů svěřovat dítě do výchovy spíše matkám. Novým trendem ve výchově se stává střídavá péče, ve které žijí 3 dotazované dívky.

Závěrem lze konstatovat, že provedený výzkum potvrdil hypotézy H 1 až H 5 a dále ukázal, že žáci ve věku 14 až 15 let:

- Se s pojmem asertivita setkali a znají jeho význam.
- Komunikaci s lidmi považují za důležitou dovednost. Ve většině případů se snaží diskutovat a nalézt správné řešení spolu s ostatními.
- Jsou ochotni bez vyzvání pomoci svým blízkým.
- Domov vnímají jako přátelské místo, kde je klidná atmosféra.
- Celkově 80,22 % všech respondentů vyrůstá v úplné rodině s oběma rodiči.

## Závěr

Bakalářská práce s názvem „Asertivní přístup ve výchově dítěte k prosociálnímu chování“ ve svém úvodu vymezuje a objasňuje pojmy asertivita a asertivní chování. Stručně charakterizuje asertivní komunikaci a její pravidla, vyjmenovává asertivní desatero, popisuje jednotlivé mýty, které o asertivitě mezi lidmi kolují. Ve druhé části práce jsou charakterizovány jednotlivé asertivní techniky a třetí část se zabývá socializací dítěte, jeho výchovou k asertivitě a prosociálnímu chování. Závěr teoretické části je věnován zamyšlení se nad současnou českou rodinou.

Prvotní socializace dítěte probíhá v rodině. Prvními a nejdůležitějšími vychovateli se stávají rodiče, kteří dítěti vštěpují nejdůležitější společenské normy a zásady chování. Rodiče by měli vést dítě k dodržování pravidel a zodpovědnosti. Měli by dítěti pomáhat a vytvářet mu co nejvhodnější podmínky pro jeho vývoj. Cílem rodinné výchovy bylo mělo být vychovat z dítěte plně socializovaného jedince, který respektuje normy společnosti, umí se v životě zdravě prosadit, vyjadřuje jasně a srozumitelně své názory a požadavky. Současně naslouchá druhým a je připraven pomoci.

V praktické části vycházím z dotazníkového průzkumu. Analyzuji a pokouším se interpretovat jednotlivé odpovědi na otázky položené v dotazníku. Zároveň zde vyhodnocuji hypotézy, které jsem si na počátku práce stanovila.

*H 1 - Předpokládám, že alespoň 65 % dotazovaných bude znát význam pojmu asertivita. Hypotéza H 1 byla potvrzena, celkem 82,29% dotazovaných žáků zná význam pojmu asertivita zná.*

*H 2 – Předpokládám že minimálně 65 % dotazovaných bude považovat znalost zásad komunikace s lidmi za důležitou dovednost. Hypotéza H 2 byla potvrzena, celkově 94,80 % žáků považuje tuto dovednost za důležitou.*

*H 3 - Předpokládám, že alespoň 1/2 rodin má jasně stanovená pravidla, která všichni dodržují. Hypotéza H 3 byla potvrzena, 53,13 % dotazovaných ve svých odpovědích uvedlo, že rodina má stanovená jasná pravidla, která všichni dodržují.*

*H 4 – Předpokládám, že alespoň 40 % respondentů pomůže druhým při práci. Hypotéza H 4 byla potvrzena. Celkem 51,04 % dotazovaných pomůže doma nebo v kolektivu*

kamarádů při práci pokaždé bez vyzvání.

*H 5 – Předpokládám, že alespoň 55 % dotazovaných žije s oběma rodiči.* Poslední hypotéza *H 5* byla také potvrzena. Celkem 80,22 % dotazovaných žije v rodině s oběma rodiči.

Psaní této práce pro mě bylo velmi přínosné. Přečetla jsem množství knih, navštívila přednášky a školení. Hlavním přínosem pro mě však bylo zamyšlení se nad svým životem, nad tím, jak ho prožívám, jak vychovávám svou dceru. Přehodnotila jsem spoustu malicherných myšlenek a pokouším se žít svůj život jinak.

## Resumé

Téma bakalářské práce „Asertivní přístup ve výchově dítěte k prosociálnímu chování“ jsem zpracovala na základě poznatků získaných z odborných zdrojů, literatury, periodik, přednášek PhDr. Antonína Olejníčka a účasti na dvou odborných seminářích. Práce jsem rozdělila na dvě části - teoretickou a praktickou. Teoretická část je dále členěna do tří kapitol.

V první kapitole je charakterizován pojem asertivita, asertivní komunikace a její pravidla. Zmiňuji zde deset asertivních práv a rozebírám nejčastější mýty, které se o asertivitě mezi veřejností objevují. Závěr první kapitoly stručně charakterizuje jednotlivé způsoby chování – asertivní, agresivní, pasivní a manipulativní.

Ve druhé kapitole uvádím charakteristiky osmi nejčastěji používaných asertivních technik. Jednotlivé techniky jsou v této kapitole zároveň stručně popsány.

Třetí kapitola teoretické části se věnuje socializaci dítěte a jeho výchově k asertivitě. Je zde charakterizována socializace dítěte a základní prvek dětské socializace – rodina. Kapitola se také zabývá výchovou dítěte k asertivitě a je uzavřena zamyšlením se nad stavem současné české rodiny.

V praktické části jsem se na základě provedeného dotazníkového šetření a jeho interpretace pokusila potvrdit nebo vyvrátit hypotézy, které jsem stanovila na počátku práce.

## **Anotace**

Bakalářská práce s názvem „Asertivní přístup ve výchově dítěte k prosociálnímu chování“ se zabývá problematikou, které není ze strany rodičů v současné době věnována dostatečná pozornost a to je výchova dětí pomocí asertivity.

Tato práce by podle mého názoru mohla ukázat rodičům jeden z dalších pohledů na problematiku výchovy dětí. Asertivní přístup ve výchově by mohl pomoci některým dětem zvládat složité situace, se kterými se mohou setkávat v rodině, ve škole, mezi spolužáky nebo kamarády.

V praktické části, která je provedena formou dotazníkového šetření bych chtěla potvrdit nebo vyvrátit hypotézy, které jsem si na počátku práce stanovila.

## **Klíčová slova**

Asertivita, asertivní výchova, asertivní techniky, socializace dítěte, výchova dítěte k asertivitě.

## **Annotation**

In my opinion the bachelor thesis entitled Assertive approach in children's education to prosocial behavior is dealing with problems, which are not so observed by parents and it is children's behavior with assertiveness.

I hope this thesis could show to parents another view of upbringing their children. Assertive approach in upbringing should help some children to manage complicated situations, which they can meet in family, at school or among the schoolmates or friends.

In practical part, i. e. in questionnaire survey I would like to find out, which educational processes the parents use in upbringing their children.

## **Key words**

Assertiveness, assertive behavior, assertive methods, socialization of a child, children's education to assertiveness.

## Seznam použité literatury

ALBERTI, Robert – EMMONS, Michael. *Umění stát si za svým*. 1. vydání Praha: Nakladatelství Portál, 2004, 240 s. ISBN 80-7178-869-4.

CAPPONI, Věra – NOVÁK, Tomáš. *Asertivně do života*. 1. vydání Praha: Nakladatelství Svoboda - Libertas, 1992, 141 s. ISBN 80-205-0240-8.

CAPPONI, Věra – NOVÁK, Tomáš. *Sám sobě psychologem*. 1. vydání Praha: Nakladatelství Grada, 1992, 141 s. ISBN 80-2050240-8.

ČECHOVÁ, Věra – MELLANOVÁ, Alena – ROZSYPALOVÁ, Marie. *Psychologie a pedagogika I*. 1. vydání Praha: Informatorium, spol. s r. o. 2003, 186 s. ISBN 80-7333-014-8.

GAVORA, Petr. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000, 207 s. ISBN 80-85931-79-6.

OLEJNÍČEK, Antonín. *Výcvik asertivního jednání*. Brno: BonnyPress 2003, 66 s. Skripta IMS Brno.

RADVAN, Eduard – VAVŘÍK Michal. *Metodika psaní odborného textu a výzkum v sociálních vědách*. BonnyPress 2009, 57 s. Skripta IMS Brno.

ŘEHOŘ, Antonín. *Metodické pokyny pro vypracování bakalářské a diplomové práce*. BonnyPress 2008, 87 s. Skripta IMS Brno.

VALIŠOVÁ, Alena. *Asertivita v rodině a ve škole*. 1. vydání Praha Nakladatelství H+H, 1998, 181 s. ISBN 80-86022-41-2

VYBÍRAL, Zbyněk. *Psychologie komunikace*. 1. vydání, Praha: Portál, s. r. o., 2005, 320 s. ISBN 80-7178-998-4.

POSPÍŠIL, Miroslav. *Asertivita aneb jak ze slepé uličky v mezilidských vztazích*. 1. vydání, vydáno vlastním nákladem, 1996, 235 s. ISBN 80-85424-88-6.

PRAŠKO, Ján – PRAŠKOVÁ, Hana. *Asertivitou proti stresu*. 2. přepracované vydání Praha: Nakladatelství Grada Publishing, 2007, 277 s. ISBN 978-80-247-1697-8.

## **Časopisy**

MIZEROVÁ, Eva. *Jak vést děti k asertivitě I – Oceňování*. In Děti a my. I/2005

MIZEROVÁ, Eva. *Jak vést děti k asertivitě II – Odmítání*. In Děti a my. II/2005

MIZEROVÁ, Eva. *Jak vést děti k asertivitě III – Žádání*. In Děti a my. III/2005

MIZEROVÁ, Eva. *Jak vést děti k asertivitě IV – Podávání kritiky*. In Děti a my. IV/2005

MIZEROVÁ, Eva. *Jak vést děti k asertivitě V – Příjem kritiky*. In Děti a my. V/2005

## **Internetové zdroje**

[http://www.mpsv.cz/files/clanky/899/zprava\\_b.pdf](http://www.mpsv.cz/files/clanky/899/zprava_b.pdf)



## **Seznam příloh**

Příloha č. 1 dotazník

## DOTAZNÍK

Tento dotazník slouží jako podklad ke zpracování bakalářské práce Martiny Vitouchové, studentky VI. semestru oboru Sociální pedagogika Fakulty humanitních studií Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně.

Datum vyplnění dotazníku.....

Věk respondenta.....

Dívka

Chlapec

*Odpovědi, které se nejvíce blíží skutečnosti, prosím, zakroužkuj.*

**1. Pod pojmem asertivita si umím představit něco konkrétního:**

- a) ano, umí si představit něco konkrétního                      b) ne, nevím co tento pojem znamená

**2. Asertivní chování znamená:**

- a) prosazování vlastních názorů a požadavků bez ohledu na druhé  
b) prosazování vlastních názorů a požadavků s ohledem na názor druhých  
c) neobhajování svých názorů a požadavků při jednání s lidmi

**3. Považuješ znalost zásad komunikace s lidmi za důležitou?**

- a) ano, správná komunikace mi může v životě pomoci                      b) nerad komunikuji s lidmi  
c) nevím

**4. Doma jsem vychováván/a tak, že:**

- a) rodiče musím vždy a bezpodmínečně poslechnout  
b) mám volnost, mohu si dělat skoro vše co chci, rodiče mě nekontrolují  
c) naše rodina má stanovená jasná pravidla a ty všichni dodržujeme

**5. Rodiče pro mě znamenají:**

- a) autoritu, kterou musím bezpodmínečně poslechnout      b) vzor a rádce  
c) kamaráda a přítele      d) nevím, náš vztah neumím přesně definovat

**6. Pokud něco provedu, dostanu špatnou známku, odmlouvám reagují rodiče**

- a) křikem, stane se, že mě i uhodí      b) nemluví se mnou  
c) řeknou mi přímo, co se jim nelíbí      d) je jim to jedno, říkají: „Je to tvůj život“  
e) jiné .....

**7. Pokud dosáhnu úspěchu ve škole nebo jinde rodiče reagují:**

- a) dostanu peníze nebo jiný dar      b) pochvalou a malým dárkem, například čokoládou  
c) malým zájmem, říkají: „Je to tvoje věc“      d) jinak .....

**8. Pokud doma řešíme nějaký problém (špatné známky, odmlouvání, stížnosti ze školy nebo od sousedů) potom:**

- a) rodiče křičí, jsou nervózní      b) rodiče řeší problémy tak, abych to nevěděl  
c) klidně probereme možné varianty řešení a společně se dohodneme, jak problém vyřešíme  
d) rodiče moje problémy ani špatné známky nezajímají      e) jiné.....

**9. Pokud je třeba udělat nějakou práci doma nebo v kolektivu kamarádů:**

- a) pomohu pokaždé bez vyzvání podle svých schopností  
b) počkám, jestli mě někdo požádá  
c) do práce se, pokud to jde, vůbec nezapojím  
d) počkám, ostatní to stejně udělají sami

**10. V kolektivu svých známých a kamarádů vystupuji jako:**

- a) dominantní osoba, vždy prosazuji své názory      b) diskutuji, snažím se nalézt správné řešení  
c) nechám se ovlivnit názory druhých

**11. Pokud se v kolektivu (ve škole, mezi kamarády, doma) řeší nějaký problém:**

- a) zapojím se a prosazuji svůj názor      b) zapojím se, ale respektuji názor většiny  
c) do řešení se raději nezapojím      d) nezajímám se o problémy druhých

**12. Svoje názory prosazuji:**

- a) autoritativně      b) dávám přednost klidné diskusi      c) raději své názory neprosazuji  
d) nezajímám se o názory druhých lidí

**13. Domov vnímám jako místo, kde:**

- a) je klid a přátelská atmosféra  
b) je nervozita, přepracování a unavení rodiče, kteří na mě nemají čas  
c) si mě nikdo nevšímá, rodiče chtějí mít klid      d) jiné.....

**14. Žiji s:**

- a) s oběma rodiči      b) s maminkou      c) s tatínkem