**Název:**

Děkuji za zpětnou vazbu, debile - nácvik asertivní komunikace v běžných situacích

**Anotace:**

Za devatero horami existovali žáci, kteří se naučili psát asertivní emaily. Ať za to mohl kouzelný prsten nebo metodika hyeno nenavidim tě zdechni, pokud se tak stalo, je to malý zázrak a nastal čas přejít k těžší disciplíně, k asertivním dialogům.

Ve skutečnosti pro některé žáky zůstává psaní e-mailů podle standardů asertivní komunikace i přes mou snahu hudbou budoucnosti. Není to ale moje vina. Mládí chce být autentické. A neurovědy mají odpověď , proč tomu tak je: mládí má nezralý mozek.

Prefrontální kůra dozrává postupně, přičemž její plný vývoj může trvat až do dvacátých let. U mladých lidí je tato část mozku stále ve fázi vývoje, což může vést k impulzivnějšímu chování a egocentrismu, protože jejich schopnost řídit emoce a sociální interakce není ještě plně vyvinuta.

Také limbický systém, který se podílí na emocích a motivaci, je u mladých lidí aktivnější, což může dále přispět k emocionálnímu chování a nižší seberegulaci.

Proto si v této lekci nekladu nereálné cíle.

**Cíle:**

nereálné: žák identifikuje neférovou komunikaci a zareaguje asertivním způsobem

reálné: žák ví o existenci metod asertivní komunikace a dospělosti některé přijme

**Klíčová slova:**

asertivní komunikace

**Doporučený věk:**

13+

**Délka:**

10 minut - 90 minut

**Pomůcky:**

pracovní listy, projektor s připojením na internet

**Postup:**

Díky metodice [hyeno nenavidim tě zdechni](https://www.obcankari.cz/edukacni-material-hyeno-nenavidim-te-zdechni-asertivni-psana-komunikace) žáci znají typy komunikace asertivní, agresivní, pasivní a pasivně agresivní. I pokud tyto druhy komunikace neznají,

1. promítněte nebo rozdejte pracovní list **Neasertivní dialogy**, společná oprava.
2. Připomeňte, že cílem asertivní komunikace se vyjadřovat jasně. Některé obraty, které běžně používáme, ale jasně nesdělují, co chceme, jiné komunikaci blokují. Rozdejte pracovní list **Komunikace 2 přepiš asertivně**. Společná oprava.
3. Je důležité umět rozpoznat a zareagovat na neférovou komunikaci. Nasdílejte žákům **Přehled komunikačních technik,** společně přečtěte. Nebo jen nechte s jeho pomocí vypracovat **PL trénink férové reakce.** Opravte pomocí **prezentace Trénink férové reakce** s dalšími příklady včetně oprav.
4. Nachystejte **KARTIČKY Jak reagovat na neférové komunikační jednání** a nachystejete **prezentaci** stejného názvu. Dvojice před tabulí - bude jeden z dvojice schopen zareagovat na neférovou komunikaci? Oprava s vysvětlením je na příslušném slidu v prezentaci.
5. Shrňte pomocí **Závěrečného testu**.

**Ověření cíle/ů**

Komunikace na srazu absolventů probíhá podle zásad asertivity.

**Zdroje:**

cvičení vygeneroval Chatgpt

**Vypracoval/a:**

Irena Eibenová