

## Precvičovanie sociálnych zručností

Aktivita je zameraná na efektívnu komunikáciu a identifikovanie sociálnych zručností, ktoré nám pomáhajú obraňovať naše práva a zároveň rešpektovať práva iných (asertivita). Rozvoj sociálnych zručností je dôležitý faktor pri prevencii náboru jedincov do extrémistických skupín, rovnako aj pri integrácii tých, ktorí sa chcú od takejto skupiny oddeliť (alebo tak už urobili) a rozpadli sa im predchádzajúce spoločenské vzťahy.

**Zhrnutie:** V rôznych situáciách potrebujeme využiť správne spôsoby komunikácie, ktoré nám pomôžu úspešne riešiť konflikty. Aby sme sa mohli denne vysporiadať s podobnými situáciami, potrebujeme analyzovať náš komunikačný štýl, naučiť sa rozpoznať rôzne komunikačné vzorce a zistiť, ktoré sú najefektívnejšie.

**Kľúčové slová:** asertivita, riešenie konfliktov, sociálne zručnosti

Modul	Veľkosť skupiny	Vek	Trvanie
• Prevencia	• malá	• 12 - 15	• 1 hodina
• Intervencia	• stredná	• 16 - 19	
		• 20 - 24	

### Ciele

- identifikovať a naučiť sa najúčinnnejšie komunikačné štýly
- identifikovať komunikačné vzorce v bežnej komunikácii a rozpoznať ich spoločné znaky
- vymeniť si komunikačné roly a rozvinúť schopnosť analýzy z rôznych uhlov pohľadu

### Účastníci

mladí a/alebo rodiny

### Popis

Pred aktivitou odporúčame urobiť prezentáciu o komunikačných štýloch, aby sa účastníci mohli pred začiatkom aktivity zamyslieť nad problémami, ktoré majú pri komunikácii (diskutovaní).

**Krok 1:** Lektor popíše účastníkom tri komunikačné štýly: „asertivita, agresivita, pasivita“ (pozri ďalej „schému komunikačných štýlov“). Zdôrazní rôznorodosť každodenných situácií, kde musíme používať naše komunikačné zručnosti (napr. niečo si vypýtať, priamo niekoho kritizovať, meniť pravidlá, obraňovať sa pred slovnými útokmi). Môže do prezentácie pridať aj popis neverbálnej komunikácie (výraz tváre, gestá, postoj tela...)

### SCHÉMA KOMUNIKAČNÝCH ŠTÝLOV

**ASERTÍVNY** - Obraňujem svoje práva a rešpektujem tvoje

**PASÍVNY** - Neobraňujem svoje práva

## **AGRESÍVNÝ** - Obraňujem svoje práva, ale nerešpektujem tvoje

**Krok 2:** Účastníci utvoria dvojice (alebo malé skupinky) a dostanú pracovný list s popisom komunikačných štýlov alebo ho lektor zobrazí na flipcharte alebo projektore (*pozri* pracovný list „Tabuľka komunikačných štýlov“). Účastníci majú premýšľať, kedy a v akých situáciách reagovali „agresívne“, „pasívne“ alebo „asertívne“.

**Krok 3:** Účastníci utvoria tri skupiny a dostanú zadanie nejakej situácie (napr. skritizujte niečo, žiadajte o láskavosť a pod.) a jedného komunikačného štýlu. Každá skupina popíše príbeh reprezentujúci túto situáciu a použitý komunikačný štýl a tiež, ako by situácia vyzerala pri použití asertívneho štýlu. Situácie môžu byť tie, ktoré účastníci popisovali v predošlom kroku. \*V tomto kroku môžete využiť hranie rolí, kedy každá skupina má zahrať situáciu v inom komunikačnom štýle ostatným.

**Krok 4:** Urobte kruh a premýšľajte nad emóciami a pocitmi, ktoré vyvolal každý štýl, s dôrazom na asertívny štýl. Opýtajte sa účastníkov, ktorý štýl považujú za najúčinnnejší. Môžete urobiť viacero simulácií, kedy si účastníci budú trénovať len asertívny štýl alebo detailnejšie popisovať ich konkrétne osobné skúsenosti.

Lektor uzavrie aktivitu príkladmi rôznych asertívnych techník (*pozri* literatúru).

### **Potrebné materiály**

tabuľa, papiere, ceruzky, pracovný list: „Tabuľka komunikačných štýlov“

### **Metodika**

seba-hodnotenie, hranie rolí

### **Tipy pre lekora**

- dopredu pripravte jasný popis komunikačných štýlov a veľký výber každodenných situácií s možnosťou viacerých typov asertívnych odpovedí (ako povedať nie, dávať a prijímať kritiku a pod.)
- podporte výmenu rolí
- odporúča sa predtým predstaviť prepojenie dynamiky vzťahov s komunikáciou medzi ľuďmi (komunikačné štýly)
- účastníci môžu následne každý týždeň hodnotiť, ako často využili asertívne spôsoby

### **Zdroje / Literatúra**

odkazy na asertívne techniky:

<https://www.otvorenahra.sk/tag/asertivne-techniky/>

<https://www.sme.sk/c/2999092/zakladne-asertivne-techniky.html>

[https://sk.wikipedia.org/wiki/Asert%C3%ADvne\\_komunika%C4%8Dn%C3%A9\\_techniky](https://sk.wikipedia.org/wiki/Asert%C3%ADvne_komunika%C4%8Dn%C3%A9_techniky)

[https://sk.wikibooks.org/wiki/Asertivita/Asert%C3%ADvne\\_komunika%C4%8Dn%C3%A9\\_techniky](https://sk.wikibooks.org/wiki/Asertivita/Asert%C3%ADvne_komunika%C4%8Dn%C3%A9_techniky)

## Pracovné listy

Pracovný list: Tabuľka komunikačných štýlov



CC - Nekomerčné použitie podobného  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/>

*Precvičovanie sociálnych zručností.* ObnovenéFriday July 10, 2026 od  
<https://toolbox.ycare.eu/courses/YCARE502/>

<https://www.ycare.eu>

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



Tento projekt bol financovaný s podporou Európskej Komisie. Táto publikácia reprezentuje výlučne názor autorov a Komisia a ani národná agentúra nezodpovedajú za akékoľvek použitie informácií obsiahnutých v tejto publikácii.