

**Druhy chování (asertivní, pasivní a agresivní)** – 1. část hodiny

**Náročné životní situace a jejich řešení** – 2. část hodiny

**1. Druhy chování (asertivní, pasivní a agresivní)** U str. 36-38

\* chování = vnější projevy psychiky

\* prožívání = vnitřní zážitky člověka

\* jednání = vědomá činnost člověka

**Druhy chování:**

1) agresivní – křik, nadávky, urážky, zloba, vztek

2) pasivní – nechám si všechno líbit (mlčím, nic neřeknu), přestože mě to vnitřně štve

3) asertivní – umím se prosadit/vyjádřit svoje pocity, myšlenky, názory, ale respektuji práva druhého člověka (umím se do něj vcítit) → nikoho neomezují, ani neponižují!

**2. Náročné životní situace a jejich řešení** U str. 39-43

- dnešní doba je velmi náročná a plná stresu

\* **stres** = stav organismu, který vzniká jako reakce na nepřiměřenou zátěž (jak tělesnou, tak duševní)

\* **stresor** = podnět způsobující stres

- dělí se na:

1) vnější (dluhy, hádka, rozvod, špatné známky)

2) vnitřní (nemoc, nízké sebevědomí)

- přiměřený stres ale burcuje k činnosti a zvyšuje výkonnost

- je důležité střídat napětí vyvolané stresem s nějakým uvolněním

- život je a bude plný zkoušek

- některé situace musí člověk vyřešit sám, s jinými mu musí/může pomoci někdo další

- na některé náročné situace se lze dopředu připravit

\* **konflikt** = střetnutí, srážka, rozpor

- cítíme při něm nepříjemné pocity nebo i pocit ohrožení

- dělí se na:

a) intrapersonální (uvnitř jedince)

b) interpersonální (mezi lidmi)

- v životě se budeme muset často rozhodovat, doporučují se sepsat klady a zápory a pak se teprve rozhodnout

**Tři základní typy chování v situaci konfliktu:**

**1. útok** – jedna strana útočí na druhou, nechtějí se vzájemně vyslyšet, cílem je vítězství jedné ze stran

**2. únik** – snaha vyhnout se konfliktu, předstírat, že není, tím se ale nic nevyřeší, problém zůstává

**3. řešení** – snaha hovořit o problému, navzájem se neobviňovat a nenapadat, snaha najít kompromis