

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