

Reaguješ přiměřeně?

Nástroje konfliktu

Kritika, konstruktivní kritika

Pochvala

Asertivita

Sebekázeň, sebeovládání

Agresivita, zvládnutí agresivity

Laskavost, požádání o laskavost

*Hněv je jako plamen,
který spaluje některé naše
sebeovládání, nutí nás k tomu,
abychom mysleli, říkali a dělali
věci, kterých budeme později
litovat.*

R. F. Baumeister



Ivo Jahelka

Balada o slepičích tragedii v obci Horní Dvorec

Žili, byli dva sousedi v neustálém napětí,
to napětí souviselo, představte si, s havěť.
Pro pět ran do čepice
Fanouš choval slepice
a ti tupí opeřenci běhali před dveře Venci,
v parku se tam váleli, na zápraží káleli.

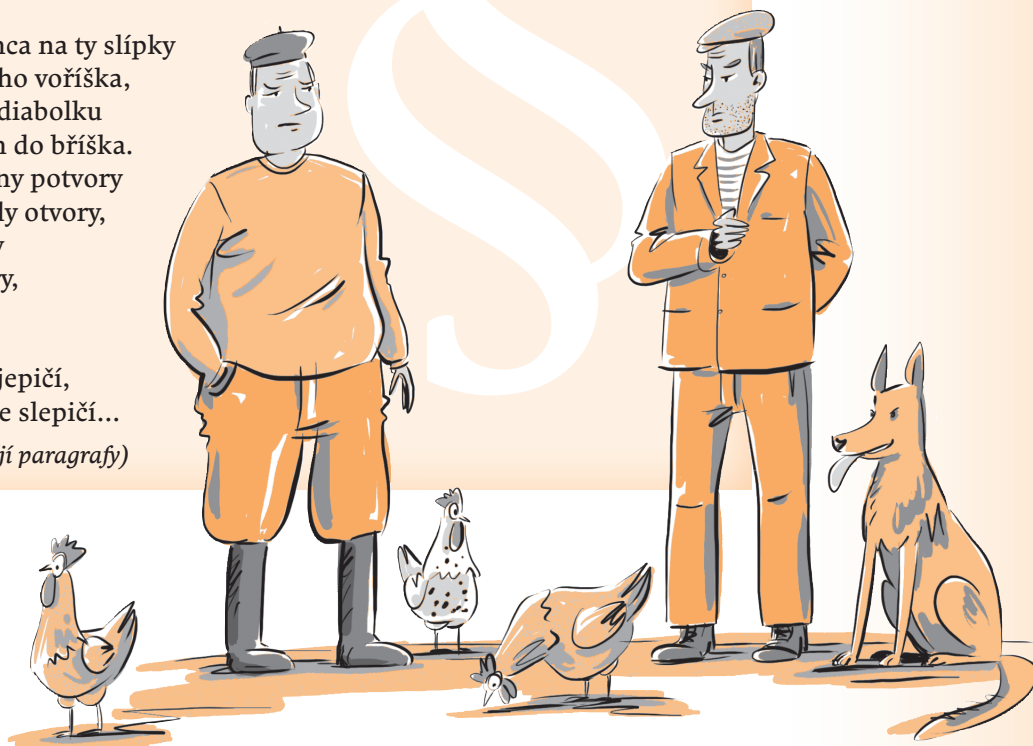
Stokrát Venca na ty slípky
pošťval svého voříška,
popřípadě diabolku
vypustil jim do bříška.
Jenomže ony potvory
v plotě znaly otvory,
tak se vedly
denně spory,
u komise
dohovory
měly život jepičí,
v téhle válce slepičí...

(Když se smějí paragrafy)

Ivo Jahelka

*1954

Folkový písničkář,
zpívající právník



- 1 Jak by situaci vysvětlil Fanouš a jak by ji vysvětlil Venca?
- 2 Jak lze řešit tento konflikt? Jaké jsou důsledky konfliktu?
Je zde nějaká možnost dohody? Co jim poradíš?
O svých nápadech debatuj se spolužáky.

3  Uved' opačné pojmy k následujícím slovům:

upjatý _____ líný _____ lakomý _____
 ošklivý _____ zbrklý _____ uječený _____
 závislý _____ drzý _____ trapný _____

Trocha teorie

Agrese je útočné jednání proti druhé osobě. Velmi ubližuje. V malé míře a pokud se dokážeme vcítit do druhého, může váhavému člověku i pomoci. **Sebekázeň** zaručuje jednotlivci úspěch, lepší výsledky, lepší výkon a podporu lidí, kteří nám pomohou a posunou nás tak dopředu. Schopnost sebeovládání či schopnost ukáznit se nám pomůže dosáhnout toho, co chceme. Tím získáme i větší sebejistotu.

Když se ukázníme, docílíme toho, že

- budeme se cítit lépe,
- budeme na sebe hrdi,
- zvýší se naše sebevědomí a sebehodnocení.

1 Uved' z vlastní zkušenosti, kdy se ti vyplatilo ovládnout se.

Pokud neumíme požádat o laskavost, zůstáváme často bez pomoci.

Je lepší říci: „Prosím tě, pomoz mi...“ místo: „Já tady dělám, a ty ležíš.“


Klamný pocit je, že požádáním o laskavost se zavazujeme nebo jsme dotěrní.

Součástí asertivity je i vlídné a laskavé chování. Příklady takového chování mohou být:

- půjčování věcí (ovšem vrácení včas a v bezvadném stavu),
- požádání o pomoc,
- oplácení laskavosti,
- používání slova „děkuji“ atd.

2  Vyber asertivní výrok:

Jak to, žes nevynesl(a) koš? Vynes koš! Mohl(a) bys vynést koš?

3  Jaké výroky doma slýcháš nejčastěji? Zkus některé z nich přeformulovat podle práv asertivity.

Základní práva asertivity:

- mám právo, ale i zodpovědnost za důsledky svého chování,
- mám právo mít vlastní názor i názor změnit,
- mám právo říci NE,
- mám právo rozhodnout se nelogicky a něčemu nerozumět.

Výčet není úplný, zjisti další asertivní práva.

Asertivita

(z latinského **assere** *tvrdit, domáhat se něčeho*) – sebeprosazení znamená schopnost přiměřeně prosazovat vlastní názor, práva či zájmy, ale neomezovat práva druhého.

Asertivita nás může ochránit před manipulací.

Dokážeš si vybudovat šťastný svět?

Prosociální osobnost

Pomoc druhému

Spolupráce, přátelství

Respektování morálních hodnot

Rozhodování, jak se zachovat v budoucnosti

*Mezi dvěma lidmi
budiž při dobrodružích tento
zákon:
Jeden aby ihned zapomněl,
co dal, a druhý, aby nikdy
nezapomněl, že něco dostal.
Seneca*



Bruno Ferrero

Les

Jednoho dne vypukl požár v lesíku, který byl častým cílem vycházek. Všichni v panice prchali. V lesíku zůstal jen jeden slepý člověk a jeden, který špatně chodil. Slepce se také rozběhl, ale mířil do ohně.

„Ne, tam ne!“ volal na něj kulhající muž. „Tam je oheň!“

„Tak kudy?“ ptal se slepý.

„Já ti to ukážu,“ odpověděl kulhající muž,

„ale nemůžu běžet. Když mě vezmeš na ramena, dostaneme se odtud dřív a zachráníme se.“



Slepý poslechl radu kulhajícího. A oba se zachránili. Kdybychom dokázali spojit své zkušenosti, naděje a zklamání, svá vítězství, pak bychom se zachránili velmi snadno a všichni.

(Další příběhy pro potěchu duše)

Najdi ve SCS heslo **altruismus** a vysvětli jej.


- 1 Zdá se naprosto logické, že při požáru si kulhající a slepý pomohli. Napiš příklady vzájemné pomoci i v méně vyhocených situacích.

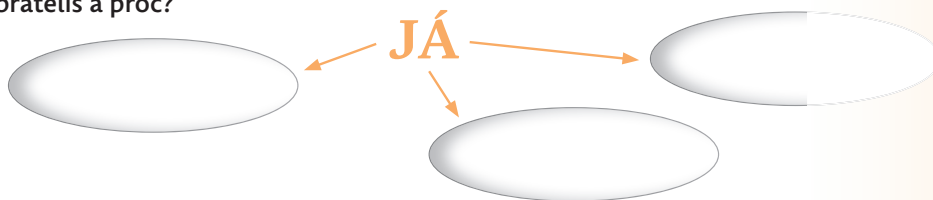
Vzpomeň si, komu a v jaké situaci jsi pomohl(a) ty, a stručně o tom ostatním vypravuj.


Trocha teorie

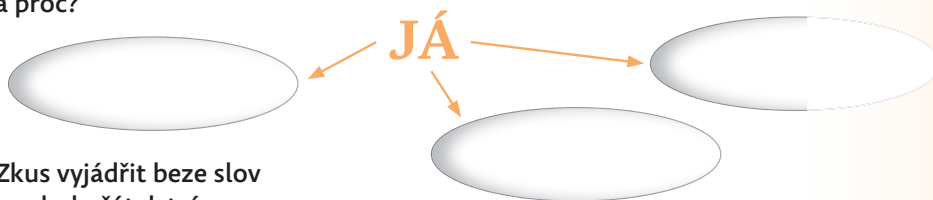
Prosociální chování je tvůrcem kultury a sociálních hodnot. **Prosociální osobnost** je optimistická, empatická a nesobecká. Přináší nové věci, umí poskytnout pomoc i neznámému člověku, má smysl pro humor. Umí získávat následovníky. **Prosociální člověk je užitečný pro druhou osobu, skupinu nebo společný cíl, aniž by očekával jakoukoliv odměnu.**



Spolupráce a přátelství

- 2  Využij PA a vytvoř myšlenkovou mapu svého přátelství – s kým se přátelíš a proč?



- 3  Doplni na PA myšlenkovou mapu spolupráce – s kým spolupracuješ a proč?



- 4  Zkus vyjádřit beze slov symbol přátelství.
- 5  Zkus vyjádřit beze slov symbol spolupráce.

Jak ztrácíme a nacházíme přátele

Popřemýšlej o chování, které působí na přátelství negativně a zkus napsat vtipnou příručku na téma „Jak ztrácíme a nacházíme přátele“.

- 1 Jakých chyb se ve vztahu dopouštíme?

- 2 Které chyby u mých přátel mi zvláště vadí?

(Podle Soňa Hermochová: Hry pro život)