**Podporné a brzdiace reakcie**

1. Dcéra hovorí matke o svojom priateľovi :,, Peter ešte stále nezavolal. Myslíš, že ešte zavolá ?

Čo asi dcéra prežíva- obavy, strach, stres, nervozita, smútok

Možné podporné reakcie matky- Chápem, že máš obavy ale skús trošku počkať.

Brzdiace reakcie matky- Nemaj strach ochvíľu zavolá.

1. Žena k manželovi: ,, Myslím, že by sme na ten večierok nemali chodiť. Veď tam nikoho nepoznáme.

Prežívanie manželky: stres, nervozita, hamblivosť, obava, nepriateľskosť, neistota

Podporná reakcia: Chápem, že sa hambíš, ale spolu to zvládneme.

Brzdiaca reakcia: Vždy sa musíš pred nejakou udalosťou strachovať.

1. Priateľ k známemu ,, Pvého musím zase zaplatiť 1000 € na splátku- vôbec neviem kde tie peniaze mám brať.

Prežívanie priateľa-obavy, zúfalstvo, bezradnosť, nádej

Podporná reakcia- Vidím, že ťa to trápi môžem ti pomôcť.

Brzdiaca reakcia- Nezaujíma ma tvoj problém.

1. Pracovník kolegovi:,, Teda s tým človekom nechcem mať nič spoločné. Vo všetkom ma podviedol.

Prežívanie hovoriaceho: sklamanie, hnev

Podporná reakcia- Vidím, že ťa niečo chceš sa porozprávať.

Brzdiaca reakcia- To nestojí ani za reč.

1. Dieťa k otcovi: Pavol, tiež dostal také auto.

Prežívanie dieťaťa-

Podporná reakcia-

Brzdiaca reakcia-

1. Žiak k učiteľovi: ,, Výchovné metódy pani učiteľky X sú asi zo stredoveku.

Prežívanie žiaka:

Podporná reakcia-

Brzdiaca reakcia-

1. Jeden učiteľ druhému: ,, Bude rodičovské združenie mám z toho hrôzu.

Prežívanie učiteľa-

Podporná reakcia-

Brzdiaca reakcia-

1. Matka žiačky učiteľovi : ,, Mám obavy z toho výletu. Dcéra nie je zvyknutá sa o seba starať sama.

Prežívanie matky-

Podporná reakcia-

Brzdiaca reakcia-