Zwot prináši neustále střety s okolnostmi, které ztěžui nebo dokonce zvernožňují dosahování cílů. Při frustračka stanaci dochází z zablokování cesty k cíli všechny vlastnosti oschnosti. Na stegnou situaci reaguji různí lidé odběně. Reakci evlivňuje též míra frustrační tolerance ("otužilost proti frustraci"). Lide s vyšší tanymi frustrační tolerance reaguj Prontračká prodleta je reakci na stuaci a promítají se do něh somstruktivněji, lidé s nážší úrovní spíše agresí nebo únikem.

### Reakce na frustraci:

Agrese - napětí, které frustrace vyvolává, vede některé lidi manusamu chavani zaměřenému nejen proti překážce ale i profi jiným tidem, kteří se stávají "hroniosvodem napětí"

### Projekce (promítání)

- promittani příčia vlastního neúspěchu do jednání jiných lidí (Student dostal spatnou zrdniku nikoliv prase, že se spatně připravi ale proto in se učitel "nevhodně tazal
  - promitání svých vlastnosť (zvláštností) do jiných lidí (Učite wnimá v projevech žáků své vlastní způsoby chování, aniž hv si toho se domnivá, že velmi dobře vidí do žáků, avtuk ve skutečnost
- chování jiných ledí (Člověk, který je zvyklý mrikovat, pomlouvat promítání příčin vlastního chování do interpretace motivace wat přisuzuje chování jimých lidí tvítěž tendence.)

Racionalizace - zneužití rozumu ve prospěch odstranění zážitku vnitřního napětí (neúspěch si vysvětíhme tuk, že zmaření možnosti dosahmout ciì je nakonec vnimano jako mesirelne, nebo dokonc z určitého hlediska" výhodné).

otlačení - nepříjemný prožitek, který frustrace navozuje, Sublimace - tendence naturadit zapovězené, společností nepříjímané umravňuji jiné); sublimace má často podobu přichýlení se chování chováním schvalovaným, v přehnané, pseudomoralismí Somatizace - napětí z frustrace, není-li odreagováno, směřuje do tělesné oblasti (soma = tělo) a může vést k orgánovéma neúměrné podobě (o co více cítím chuř býr nemravný, o to víc "vyšším pnacipům", "velkým myšlenkám", "chíním ideologiím" poškozování (různá kožní onemocnění, vysoký krevní tlak, ...

původnímu), jehož dosažení se jeví jako reálnější; většinou postupně dochází k vytěsnění mirao sféru aktuálního vědomí. Kompenzace - původní (blokovaný) cil je nahrazen cílem "blízkým" však jde o cíl, který má pro jedince nižší hodnotu než cíl původní je "vytěsňován" (nechceme na něj myslet, chceme zapomenout) tak se kompenzace často sdružuje s racionalizací.

nik nebo ústup - většinou jde o pokusy uniknout tíživé realitě drog jako prostředek rychlého uniku od reality; fiktivní svět počítačových her, "video - svět", paintball mají podobný isnosti nabývá aktuálnosti oblasi (do světa fantazie) - v souč

identifikace je ulehčující pocit "společného sdílení" a "společného dentifikace - snížit negativní prožitek frustrace umožňuje také fiktivať "ztotožnění se" s nějakou osobou (s hrdinou filmu nebo redinou významnou osobností) nebo přímknutí se (k silnějšímu kamarádovi) či začlenění do reálně skupiny (party): podstatou

Regrese - útěk do minulosti; projevuje se návratem k některým formám chování z dětského období. Fransgrese - útěk dopředu, někdy se projevuje jako "předčasná Stereotypizace - opakování navyklého způsobu reagování před připuštěním si zátěže, kterou by si vyžádalo skutečné řešení reakce se odehrává na pozadí celkově nezralé osobnosti byť neúspěšného postupu je setrvávání u stále téhož -

lidmi (projevy přezíravosti vůči neuspěchu, hram Bostrynosti ytváření reakcí - jde vlastně o tvorbu "póz", "masek", tedy projevů, které mají schovat negatívní prožitek před ostatními okazalé bagatelizování neúspěchu, immzovám)

Rezignace - zwáta úsiří o dosažení cíle; situační rezignace je stav spojený s momentálním dílčím cílem; závažnější je rezignace globální, tedy rezignace jako životní postoj. manipulátora; pro některé frustrované jedince to znamená svých cílů neadekvátními prostředky.

Manipulace - jiní lidé jsou využíváni jako prostředek dosahování

Substituční chování - frustrovaná potřeba je uspokojována nepřímo prostřednictvím nějaké jiné nahrazující (substitující) čunosti (chování); tato čianost může být velmi odlišná od čimosti aktuájně biokované; často jde o asociální chování.

zátěže, provázený mnoha poruchami nejen psychické, ale i fyziologické povahy. Negativní účinky stresu snižuje dobrá Stresová situace se prožitkem velmi blíží frustraci s tím rozdílem, že postup k cíli není zcela zablokován, ale je významně ztížen působením různých okolností (málo času na vykonávanou činnost, zvýšené riziko spojené s vykonávanou činnosti). Převládajícím prožitkem je u stresu pocit neúměrné fyzická a psychická kondice, přiměřené sebehodnocení a sebepojetí a pozitivní myšlení.

ale neohrožuje ještě stabilitu organizmu hypostres - stres, který je již pocifován jako zátěž,

stres přesahující možnosti adaptability, a osobnosti + hyperstres

 nadměrně ztížené podmínky činnosti tedy tzv. nadlimitní zátěž Příčiny stresu:

časová tíseň

 zvýšené riziko ➤ tlak okolností

Příznaky stresu: ➤ narušení pozornosti

narušení plynulosti prováděné činnosti nadměrná sebekontrola narušené rozhodování A

zvýšené očekávání neúspěchu

snížení sebedůvěry citová labilita

# Zásady zvládání stresu

Vytváření nozitivního scánáře života	aní nazitivn	Vytvář
relaxační nebo autogenní trénink	autogenní trénink	relaxační nebo
vytváření tzv	preventivní podpůrná před zátěží při zátěží	preventivní před zátěží
ujasnění a předefinování vztahu k sobě a světu	tělesná a duševní cvičení	tělesná a dı
rovina koncepčni	rovina kondični	rovina

### poznávání aktuální situace v y tvareni pozitivnino scenare zivota poznávání sebe

Jak by asi vnímal tvoji situaci nezaujatý pozorovatel? Uvažuj o tom, jak tě vidí jiní lidé. Co na tobě druzí oceňují?

od nezávislého pozorovatele? které jsi už dokázal překonat. a Promysli si, co považuješ

Přípomeň si problémy či situace,

problému? potíží? ☼ Co skutečně očekáváš od života? Sepiš své dobré vlastnosti, v životě za podstatné.

Co z tvých pozitiv můžeš uplatnit Co z toho, co umíš, nejrychleji rozvinout? dovednosti, úspěchy.

a Na čem můžeš stavět, z čeho vytvořit základ, o který lze opřít úsilí o zvládnutí momentální zátěže? v aktuální situaci?

Chce realizovat své záměry a prosadit se. O totéž ovšem usilují ostatní, a tak není možné chápat seberealizaci bez vztahu Každý člověk má své představy o životě, má své zájmy a cíle.

Chce-li někdo vyvrátit dveře, vyvine značnou sílu. Otevřeme-li dveře z druhé strany, musí začít brzdit. Podobně i v komunikaci přestaneme-li zpochybňovat jeho argumentaci a dokonce ho

Otevřené dveře

Zvládání manipulace, agrese, (hyper)kritiky

Fechniky asertivního jednání

partner začne brzdit svoji agresivitu sám, "otevřeme-li dveře,

podpoříme ("Ano, je to tak!").

Přiznání chyby

Svým stylem života se člověk přibližuje více či méně jednomu ze dvou pólů charakteristických pro životní postoj: k lidem a společnosti.

či přecenění → závislost ← → nezávislost

sebeocenění přiměřené autenticita

Provádí-li partner výčet našich chyb, můžeme se přidat a klademe dotazy směřující k dalším našim nedostatkům. Tím značně redukujeme emoce, které živí jeho výpad.

Přiznáme-li chybu, či připustíme-li včas možnost chyby,

výrazně utlumíme nátlak ze strany partnera.

Vegativní dotazování

Na kritiku reagujeme výběrově. Přehlížíme výroky nepodložené, emotivní, nevěcné. Ke kritice podložené a uvážené se vracíme

Selektivní ignorování

a dožadujeme se zpřesnění.

Asertivní presentace

Volné informace

Na vytvoření postoje k životu má vliv především styl výchovy a života v dětství.

předznamenává určité vztahy a v průběhu života se utvrzuje. Z postoje k životu se odvíjí způsob sebeprosazování. Nezávislost (autonomie) se mimo jiné projevuje důvěrou v sebe, se pocitová základna, která ovlivňuje i poznávání a jednání; která je základním předpokladem důvěry k jiným lidem. Utvář

Varianty základního postoje k životu

vy jste špatní vy jste špatní vy jste dobří vy jste dobří já jsem dobrý já jsem špatný jsem špatný já jsem dobrý

nezávislostí souvisí obvykle i autenticita - svébytnost "být sám sebou").

➤ agresí - neohleduplností, bezohledností či dokonce útokem Prosadit sebe sama lze v zásadě trojím způsobem:

➤ manipulaci - Istí. úskokem

bez omezování seberealizačních snah jiných asertivně - na základě přiměřeného sebevědomí, avšak

Příměřené (správné) sebeprosazování předpokládá:

 otevřenost vyjadřování (bez zábran vyjadřovat své pozitivní i negativní prožitky, názory, postoje, zajmy)

 otevřenost v přijímání (bez apriorních bariér a zkreslování přijímat prožitky a mínění jiných lidí)

 sebedůvěru (příměřené sebeocenění) druhého člověka)

 vědomí hodnoty jiných lidí a jejich zájmů přiměřenou úroveň sociální zralosti

Teorie asertivity formuluje tzv. asertivní práva. Jsou to vlastně dovednost asertivní komunikace

(Ve społečenství lidí se postupně vžily a stále přetrvávají zcela nesprávné představy o tom, jak by měl člověk postupovat, aby Součástí teorie asertivity je i soubor technik, kterými si člověk zásady sebeobrany proti manipulaci přicházející od jiných lidí. jinými lidmi přijímán a oceňován.) osvojuje asertivní jednání

### Asertivní práva

Máš právo sám, nezávisle posuzovat své chování, myšlenky a emoce a být za ně i jejich důsledky odpovědný. ♣ V čem se liší tvé vidění situace

 Máš právo sám posoudit, zda a nakolik jsi zodpovědný ◆ Máš právo nenabízet žádné výmluvy či omluvy ospravedlňující tvé jednání. \* Které tvé zvláštnosti pravděpodobně zkreslují skutečný stav

za řešení problémů ostatních lidí. → Máš právo změnit svůj názor. Co všechno tvoří okolnosti tvých

 Máš právo dělat chyby a být za jejich důsledky odpovědný. Zkus odlišit prožitek situace od Zkus odlišit příčinu a důsledky reálného stavů situace

důsledek Nezaměňuješ někdy svého chování.

jednání jiných lidí za úmysl (záměr)? & Pokus se sestavit "strom" svých aktuálních potíží

\* Máš právo říci: Nevím..

Máš právo být nezávislý na dobré vůli ostatních.

 Máš právo být o laskavost zřetelně požádán. Máš právo činit nelogická rozhodnutí.

 ◆ Máš právo se rozhodnout, zda chceš být asertivní. → Máš právo říci: Je mi to jedno.

### Během kontaktu poskytujeme o sobě informace, které umožňují partnerovi lépe odhadovat náš stav, rozpoložení, názory, záměry. Vztah mezi lidmi má být čitelný pro obě strany a jednoznačně definován. Je třeba naučit se otevřeně požádat o laskavost a být tak je třeba se dožadovat nekompromisně nároku a v žádném Pechnika "gramofonové desky" spočívá v neustálém opakování svého nároku, a to skutečně jako na zaseknuté gramofonové Nejde o manipulativní "pochlebování", jde o projev otevřenosti V**yjádření kritiky** Věcně, klidně, bez přešlapování kolem horké kaše vyjadřujeme své hodnotící soudy. Takovou kritiku chápeme jako zpětnou Je třeba naprosto samozřejmě oceňovat přístup či výkon partnera ve vztahu a přírozenosti projevu. Vyjadřuje náš přístup a navozuje si vědom toho, že nám partner věnoval svůj čas a energii. případě se nenechat vmanipulovat do role prosebníka. desce, bez zvyšování hlasu, bez stupňování emocí. Odlišení nároku od laskavosti podobnou odezvu od partnera. Oceňování empatii (schopnost vcítit se do situace a vnitřního rozpoložení

vazbu, tzn. že má smysl pouze tehdy, může-li ji partner využít ke korekci svého chování. Smyst nemá kritika agresivní, emotivní, 'ždy důsledně odlišujme názor od pocitu. Vyjádření pocitu tvoří lepší základ věcného rozhovoru než emotivně vyjadřovaný názor Vyjádření pocitu

e třeba se naučit (a naučit to i své partnery) zcela věcnému Odmítnutí

konstatování nesouhlasu. Umění říci "ne" patří k základním asertivním dovednostem. Pokud vás někdo neustále nutí ke zdůvodňování a vysvětlování, chce, abyste se chovali závisle

### Asertivní jednání

Kompromis

opodstatněné. Platí pouze jedno omezení: nelze uplatňovat Při střetu je vždy základní strategií. Úsilí o kompromis je vždy kompromis, pokud by to znamenalo ztrátu vlastní důstojnosti. Sociální remíza

Nastupuje tam, kde není možný kampromis. (Zde se shodnou nemůžeme, nebudeme zatím v této oblasti hledat shodu. Zaměříme se na oblasti, kde to možné je.)

## Hlavní zásady dorozumění

- Vyjadřuj se přímo, otevřeně, klidně a věcně. Buď stručný.
  - Ríkej jen to, co skutečně myslíš vatně. Důsledně odlišuj prožitek od nazoru,
- Soustřed se na to, aby tvoje slova přesné vyjadřovala tvůj Buď čítelný ve svých projevech (slovech i chování).

prožitek či minėni, nikoliv na to, jak ovlivnii partnera.