

KONFLIKT

dub 3-9:40

KONFLIKT

- spor, nedorozumění, problém, hádka
- střetnutí protichůdných sil na cestě k cíli
- interpersonální (vnitřní rozpory jedince)
X
intrapersonální (mezi dvěma a více jedinci)
- má prvky racionální (obsah, věc) a iracionální (emoce)

led 21-11:44

- každý konflikt - více řešení
- pravidla řešení: mluvíte o každém nápadu (brainstorming); nekritizujte nápady ostatních
- řešení má být splnitelné, předcházet opakování sporu, účastníci jsou srozuměni, pro řešení udělají něco obě strany

led 21-12:01

TYPY CHOVÁNÍ PŘI KONFLIKTU

- 1) Konfrontace - účastníci na sebe útočí, nezajímá je jiný názor, chtějí druhou stranu porazit
- 2) Únik, popření - vytěsnění problému, snaha vyhnout se mu (tím se problém neřeší, jen odsune - potlačované emoce, často si pak "vylejeme" vztek na někom dalším), druhý jedinec často netuší příčiny
- 3) Řešení problému - obě strany se snaží domluvit, problém vyřešit

led 21-11:50

DRUHY CHOVÁNÍ

1. Pasivní - potlačování vlastních pocitů a přání; neschopnost prosadit vlastní názor; vyhýbání se střetům a odmítání (útek)

2. Agresivní - nebere v úvahu přání, zájmy a práva druhých; prosazuje vlastní názory a přání na úkor ostatních; zastrašuje, obviňuje, ponižuje (útok)

3. Asertivní

9 10-11:34

Situace:

Přítelkyně vám vrátila svetr, který si půjčila minulý týden. Všimnete si, že svetr je špinavý a na přední straně má díрку, která tam dříve nebyla. Co řeknete???

- a) Díky, že mi vracíš svetr.
- b) Cos to udělala s mým svetrem? Nemysli si, že ti ještě někdy něco půjčím!
- c) Nelíbí se mi, že dostávám svetr zpátky špinavý a děravý. Dohodněme se, kdy mi ho vrátíš vypraný a zašitý.

9 10-11:50

ASERTIVITA

Asertivní chování umožňuje dosáhnout toho, čeho chceme, aniž bychom potlačovali vlastní přání a potřeby nebo jednali na úkor druhého člověka.

- musíme si být vědomi následků svého chování
- !!! asertivita X drzost, neuctivost !!!

9 10-11:57

PRAVIDLA ASERTIVNÍHO CHOVÁNÍ

- 1. Člověk má právo posuzovat své vlastní chování, myšlenky a emoce a být za ně odpovědný.
- 2. Člověk má právo nenabízet žádné omluvy a výmluvy ospravedlňující jeho chování.
- 3. Člověk má právo posoudit nakolik a jak je zodpovědný za řešení problémů druhých lidí
- 4. Člověk má právo změnit svůj názor.
- 5. Člověk má právo říci já nevím.
- 6. Člověk má právo být nezávislý na dobré vůli ostatních.
- 7. Člověk má právo dělat chyby a být za ně zodpovědný.
- 8. Člověk má právo dělat nelogická rozhodnutí.
- 9. Člověk má právo říci já ti nerozumím.
- 10. Člověk má právo říci je mi to jedno.

9 10-12:10

PŘEDPOKLADY ASERTIVNÍ KOMUNIKACE

- A. vědět, co chci
- B. nelhat sám sobě
- C. nebát se říct, co cítím a co chci
- D. nést zodpovědnost za své chování
- E. nenalhávat si něco o druhých
- F. nemanipulovat
- G. aktivně naslouchat
- H. umět pracovat s pochvalou a kritikou

9 10-12:18

TECHNIKY ASERTIVNÍHO CHOVÁNÍ

1. Sebeotevření - sdělení kladných i záporných pocitů ("Mám radost, že sis konečně uklidil pokoj. Vypadá to tu opravdu hezky. X Mrzí mě, že se neučíš a nemáš hezké známky. Myslím si, že máš na víc.

2. Asertivní "ne" - odmítavé odpovědi bez pocitu viny (Nemám hlad. Už nebudu jíst.)

3. Pokažená gramofonová deska - klidné opakování toho, co chceme

4. Přijatelný kompromis - snaha nalézt společné řešení (Přijde návštěva? Já mám ale domluvenou schůzku. No chvíli posedím a pak půjdu.)

9 10-12:20

5. Otevřené dveře - umožňuje přijmout kritiku a zároveň kritika neposílit (Máš pravdu, ale... Někdo to tak může vidět..)

6. Negativní aserce - souhlasíme s kritikou aniž bychom se omlouvali (Je to moje chyba. Příště se jí pokusím napravit.)

7. Negativní dotazování - aktivně podporujeme kritiku- informace používáme pro svou nápravu (Jak to myslíš? Ještě něco ti na mně nesedí?)

8. Selektivní ignorování - ignorace pro nás nedůležitých informací, které kritik sděluje v afektu (Ano, já tě slyším, chápu, co mi chceš říct. Až se uklidíš, vrátíme se k tomu.)

9 10-13:21

- jednotlivé metody se prolínají
- můžeme do komunikace zařadit empatii (vcítění se do pocitu druhého), kompliment (vyjádření úcty)- přijímáme prostým- děkují

Základem asertivního chování je:

- jasná formulace cílů
- otevřená, nezákladná a přímá komunikace
- schopnost ukázat, že chápu pohled na věc, který zastává druhá strana
- schopnost neustupovat v podstatných věcech a jednat pružně v situacích, kdy je to vhodné

9 10-13:37