**Zvládnu i náročné životní situace - konflikt?**

Jednou ze situací, kdy se můžeme cítit nepříjemně, nebo dokonce ohroženi, je **konflikt.**

**Konflikt můžeme rozdělit na** **dvě skupiny:**

**1. konflikt uvnitř jedince** (intrapersonální)

**2. konflikt mezi lidmi** (interpersonální)

Uveď ke každému typu konfliktu příklad.

Rozhodovat se mezi dvěma nebo několika možnostmi pro nás nemusí být snadné. Může nám pomoci, uvědomíme -li si všechny kladné a záporné důvody našeho rozhodnutí.

Polož si otázku: Chtěl bych si pořídit psa a vymysli k tomu PRO a PROTI.

Také **řešení sporu** s dalším člověkem vyžaduje značné umění a zkušenosti.

**Tři základní typy chování v situaci konfliktu.**

1. **Útok** – jedna strana **útočí** na druhou, navzájem se nechtějí poslouchat, cílem je „zvítězit“, prosadit svou variantu řešení.
2. **Únik** – popření existence konfliktů, snaha vyhnout se mu. Když druhému neobjasníme, v čem spočívá problém, pravděpodobně se nic nezmění a tento jedinec se příště zachová stejně. A navíc jeho potlačené emoce i problémy „vyplavou“ na povrch někde jinde (pohádáme se s tím, kdo není nositelem příčiny našeho rozladění)
3. **Řešení – (vyřešení)** problému, snaha hovořit o problému, navzájem se neobviňovat a nenapadat. Hledat různé způsoby, jak nají řešení, volit ten způsob, který nejlépe vyhovuje všem zúčastněným např. kompromis.

**Jak řešíš problémy ty?**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Problém | Obvyklé řešení | Lepší způsob řešení |  Proč to nedělám, co mi v tom brání? |
| Kamarád se mnou nechce jít do bazénu. | Pohádáme se. | Asertivní projednání: navrhnout „něco za něco“ | Neumím jednat asertivně, urazím se. |
| Někdo mi lže do očí. |  |  |  |
| Někdo mi něco slíbil a nedodržel to. |  |  |  |

Při konfliktu bychom měli myslet na to, že **slova nelze nikdy vzít zpět** a někdy mohou hodně a dlouho bolet.

Jedním z nejlepších pomocníků, jak ukončit konflikt je **humor**, ale musíme myslet na to, aby to ten druhý nebral jako výsměch. Lepší je zasmát se sám sobě než druhému a poslední věc je dobré myslet na to, že se můžeme omluvit, ale musíme to myslet upřímně.

**Umím žít zdravě**

K tomu, aby mohl být člověk šťastný, **měl by být zdravý.** Lidé často přejí hodně zdraví, protože je to jedna z věcí, kterou si člověk nemůže koupit.

**Když se řekne zdraví, co si představíš, co je s tímto pojmem spojeno?**

K udržení zdraví nestačí jen dodržovat hygienické zásady a chránit se před nemocemi. Musím pečovat i o své zdraví duševní.

**Tělesná a duševní stránka člověka jsou spolu úzce spojeny.**

**Naplň své hrnečky pohody podle toho, jak se právě cítíš. Např. pokud jsi v dané oblasti úplně spokojený, naplň ho po okraj.**

**Hrneček sociálního zdraví**: mám přátele, dobře vycházím se svými spolužáky, rozumím si s rodiči

**Hrneček duševního zdraví:** vážím si sám sebe, mám své zájmy a věnuji se jim, umím pracovat, bavit se i odpočívat

**Hrneček tělesného zdraví**: mé tělo a všechny jeho části fungují tak, jak mají, fyzicky náročné úkoly zvládám bez přílišné únavy, cítím se zdravý a odpočatý

Důležitým předpokladem pro pocit spokojenosti a osobního štěstí je vytvořit si vztah k sobě samému. **Když člověk nemá rád sebe, nemůže mít rád ani druhé.**

**Napiš seznam věcí, které se ti v životě povedly. Mohou to být i úplné maličkosti.**

Dalšími předpoklady životní spokojenosti jsou **tělesná aktivita i aktivní odpočinek**, využívání volného času, to jak se stravujeme a co jíme. Neméně důležitý je pro člověka **spánek a relaxace**.

**Jaký jsi typ?**

* Spí od 21-22 hodin do 6. hodiny ranní. Brzy je čilý a schopný nadprůměrných intelektuálních výkonů. Po 19. hodině má výrazný útlum. (skřivan)
* Rád tvoří po 19. hodině a vydrží být duševně svěží a výkonný do 1. hodiny po půlnoci. Ráno si rád pospí do 7 - 8 hodiny. (sova)
* Nerad ponocuje, ale také nerad brzy vstává. Duševního vrcholu dosahuje v průběhu dne – někdy dopoledne a jindy záhy po 12. hodině.

Může se stát, že i přes veškerou naši snahu zdraví být nemůžeme – různé vrozené nemoci, úrazy aj., ale můžeme zůstat aktivní a věnovat se našim zájmům. Člověk se svým zdravím i zbytečně hazarduje, pokud kouří, pije alkohol nebo si vezme nějakou drogu – tady máme volbu, můžeme se rozhodnout, jestli chceme nebo ne a jsme zodpovědní za to, jak žijeme a za důsledky našeho experimentu.

**Vyzkoušej si uvolnění celého těla na str. 45.**

**Rovnice zdraví**: pozitivní myšlení a vidění sebe sama + harmonické vztahy s lidmi + umění odpouštět + zdravá strava + dostatek pohybu +práce a zájmy přinášející uspokojení + láska + smích = zdraví.