**Vyrovnávání se s problémy**

Někdy se stane, že nestíháš plnit úkoly, cítíš únavu, pohádáš se s kamarádem nebo kamarádkou, nebo ti nerozumí rodiče. Prostě jsi něco nezvládl tak, jak bys měl nebo měla.

A už je na světě nedorozumění, neshoda, problém **=KONFLIKT**

**Je to úplně normální situace, na světě je každý jedinec samostatný jedinečný. Každý má jiné životní tempo, vyrůstal v jiné rodině v jiné zemi.**

Proto si navzájem někdy nerozumíme. Urazíme se, hádáme se, pláčeme, jsme agresivní. Každý se s tím vyrovnává po svém.

Je ale důležité zjistit, proč ke konfliktu došlo a jak ho vyřešit. Je to cvičení. Neznám dospělého člověka, který by se vztekal, lehl si na zel a začal kopat nohama (ikdyž ….).

Čím jsme starší, tím jsme emocionálně zralejší a umíme své emoce udržet, ovládat nebo dokonce skrýt.

Nejtěžší je to právě teď v období puberty. Holky čtou knihu poslouchají hudbu nebo vidí film a najednou pláčou a diví se proč. Maminka se na ně podívá a hned jsou naštvané, že se škaredě podívala. Nejlepší je věta: NEJDE O TO CO ŘEKLA, ALE JAK TO ŘEKLA!!!!

Kluci mají zase větší sílu a tu se v nich probouzí pravěký instinkt lovit mamuta (nebo alespoň si kopnout do balvanu nebo někoho přeprat). Hned se rozčílí a vybuchnou, začnou házet věcmi a to je nejlepší se rychle schovat.

Vy jste zmatení, ale co my? Rodiče. Našlapuje kolem Vás, aby Vás náhodou něco nenaštvalo. Přestáváte se nám svěřovat, jsme staří TRAPÁCI. Tolik se o Vás bojíme, ale zároveň chceme, aby jste věděli, že Vám věříme.

Je to těžké období pro každého dospělého či dítě a do toho všeho řešit **KONFLIKT**

**Důležité je si uvědomit:**

Únik od problému nic neřeší. Zůstane tady, naroste a bude to ještě horší. Jako třeba strach ze zubaře (bolí mě zub, ale k zubaři nepůjdu. Kaz se prohloubí a zničí mi celý zub tak, že o něj přijdu a ještě to bude hrozně bolet. Kdybych šla k zubaři hned, byl by to jen malý zákrok, který by určitě tolik nebolel).

Lidé rádi překonávají strach ,konflikt nebo problém hromadně, někoho potřebují, kdo jim pomůže, bude oporou. Jiní zase chtějí konflikt překonat samostatně. Aby si dokázali, že jsou silní.

Nic není špatně, jak jsem psala na začátku, každý jsme jiní. Důležité, je se nebát a konflikt nebo překážku vyřešit co nejdříve. Člověku se potom hned hrozně uleví.

1. Rozhodnout se, co je cílem našeho snažení
2. Vyhnout se otálení
3. K problému přistupovat odpočatí a s čistou hlavou
4. O problému získat co nejvíce informací (objektivních, ne jedna paní říkala že…)
5. Nechme si poradit, poučme se ze zkušeností druhých

V životě čas od času nastanou neočekávané mimořádné události - **KRIZE** – protože mohou ohrozit zdraví i život člověka nebo způsobit materiální škody

1. **Které z těchto situací můžeme chápat jako krizové a které naopak snadno vyřešíte**

ROZVOD RODIČŮ

DROGOVÁ ZÁVISLOST

BOLAVÝ ZUB

ZTRÁTA KOLA

VÁŽNÁ AUTONEHODA

ŠIKANA

ROZBITÉ KOLENO

POŽÁR DOMU

5 Z PÍSEMKY

NEVYLÉČITELNÁ NEMOC

POVODNĚ NEBO JINÉ ŽIVELNÉ POHROMY

FYZICKÉ TÝRÁNÍ

1. **S kým bys jednotlivé situace řešil, řešila?**

SÁM

S KAMARÁDEM

SE SOUROZENCI

S RODIČI

S UČITELEM

S LINKOU DŮVĚRY

S LÉKAŘEM

S PSYCHOLOGEM

SE ZÁCHRANÁŘI

S HASIČI

S POLICIÍ

**Úkoly vypracuj a pošli mi.**