

PL 31: NAUČENÉ VZORCE REAKCÍ NA HNĚV

Způsob, jak dnes vyjadřujete hněv, je zřejmě výsledkem vzorce reakcí, který jste se naučil kdysi. Z výroků a chování lidí okolo nás se například učíme být agresivní a násilní. Toto cvičení Vám má pomoci identifikovat výroky ohledně hněvu a násilí, které jste vnímal v době dospívání. Uvedte nějakou důležitou osobu ze svého dětství a odpovězte na následující otázky.

Jak se ve Vaší rodině vyjadřoval hněv? Co jste se naučil o tom, jak se vyjadřuje hněv vůči druhým?

Jak osoby, které v době Vašeho dětství hrály ve Vašem životě nějakou roli (např. rodiče), přistupovaly ke konfliktům?

Jaké styly řešení konfliktů jste se naučil a nadále je používáte?

Jak jsou přínosné?

Co jste se naučil o zvládání problémů, které vyvolávají hněv?

Co jste se naučil o trestech za neakceptovatelné chování?

Co jste se v době dospívání naučil o násilí?

Jaké styly zacházení s konflikty jste se naučil a předáváte je svým dětem?

Jaký vliv má Vaše dětství a výchova na Vaše dnešní chování?
