

PL 32: KRÁTKODOBÉ A DLOUHODOBÉ DŮSLEDKY

Přemýšlení o důsledcích našeho chování nám může pomoci kontrolovat hněv. Domýšlení důsledků je možnost kontroly hněvu, protože předem zvážíme a zhodnotíme možné budoucí důsledky našeho chování.

Pomoci může tato otázka: „Co se stane, když to, co mám v plánu, opravdu realizuju?“

Důležité je zohledňovat krátkodobé i dlouhodobé důsledky chování. Ne vše, co má příznivé důsledky krátkodobě, se vyplatí i z dlouhodobého hlediska.

Příklad:

Agresivní čin	Krátkodobé důsledky	Dlouhodobé důsledky
Uhodím spoluvězně	Zavřu mu to pusou.	Kázeňské řízení (možno až trestný čin), vyřazení z oddílu, zhoršení podmínek pro podání PP atd.

Úkol:

- Proč tak málo přemýšlím o dlouhodobých důsledcích mého chování?
- V jakém poměru jsou krátkodobé výhody k dlouhodobým nevýhodám agresivního chování?
- Co ztrácím z dlouhodobého hlediska, když se rozhodnu pro krátkodobé výhody?
- O co jsem přišel, když jsem nepřemýšlel o dlouhodobých důsledcích?
- Co by bylo jinak, kdybych přemýšlel o dlouhodobých důsledcích?
- Jaké byly/jsou důsledky mého chování pro rodinu a přátele?

Napište tři situace, ve kterých jste se choval agresivně, a pojmenujte krátkodobé a dlouhodobé důsledky.

Agresivní čin 1.	Krátkodobé důsledky	Dlouhodobé důsledky
	-	-
	-	-
	-	-
Agresivní čin 2.	Krátkodobé důsledky	Dlouhodobé důsledky
	-	-
	-	-
	-	-
Agresivní čin 3.	Krátkodobé důsledky	Dlouhodobé důsledky
	-	-
	-	-
	-	-