

STRES I JEGO STADIA

Stres to stan wzmożonego napięcia organizmu spowodowany oddziaływaniem szkodliwych bodźców fizycznych lub psychicznych, powodujących mobilizację sił lub, przy dłuższym trwaniu, prowadzących do zaburzeń organicznych i psychosomatycznych.

Pod wpływem stresu pozostajemy wszyscy - choć jedni częściej, drudzy rzadziej.

Stadia stresu:

- *alarmowe,*
- *adaptacji,*
- *wyczerpania.*

SPOSOBY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

- *gorąca kąpiel,*
- *ciekawa książka,*
- *rozwiązywanie krzyżówki,*
- *słuchanie ulubionego gatunku muzyki,*
- *śmiech,*
- *zmęczenie się,*
- *głębokie oddychanie przez 2-3 minuty,*
- *spacer.*

AGRESJA I JEJ RODZAJE

Agresja to zachowanie zmierzające do sprawienia bólu, cierpienia, szkody innemu człowiekowi lub grupie ludzi.

Rodzaje agresji:

- ***fizyczne akty przemocy,***
- ***krzyk,***
- ***agresja słowna,***
- ***złośliwość zachowania,***
- ***mimika i gestykulacja.***

PRZEMOC I JEJ RODZAJE

Przemoc to brutalne działanie, w którym ktoś stosuje siłę, by narzucić komuś swoją wolę lub wymusić coś na kimś.

Rodzaje przemocy:

- ***fizyczna,***
- ***psychiczna,***
- ***seksualna,***
- ***ekonomiczna.***

ASERTYWNOŚĆ I METODY ASERTYWNE

Asertywność to sztuka bycia sobą, to możliwość wyrażania uczuć, postaw, opinii w sposób otwarty, stanowczy i bezpośredni.

Osoba asertywna jest pewna siebie, pozytywnie nastawiona do życia i zdolna do samodzielnego podejmowania decyzji.

METODY ASERTYWNE:

- *zdartą płytą,*
- *zasłona dymna,*
- *asertywne uznanie błędu,*
- *kompromis,*
- *wypytywanie o strony ujemne,*
- *wypytywanie o strony dodatnie.*

PIĘĆ PRAW FENSTERHEIMA

- 1. Masz prawo do robienia tego, co chcesz – dopóty, dopóki nie rani to kogoś innego.*
- 2. Masz prawo do zachowania swojej godności poprzez asertywne zachowanie nawet jeśli rani to kogoś innego – dopóty, dopóki twoje intencje nie są agresywne, lecz asertywne.*
- 3. Masz prawo do przedstawienia innym swoich próśb – dopóty, dopóki uznajesz że druga osoba ma prawo odmówić.*
- 4. Istnieją takie sytuacje między ludźmi, w których prawa są oczywiste. Zawsze jednak masz prawo do przedyskutowania tej sprawy z drugą osobą i wyjaśnienia jej.*
- 5. Masz prawo do korzystania ze swych praw.*