



„Vzdělávací akademie“

rozvoj a inovace systému dalšího profesního vzdělávání ve VFN v Praze

„FRUSTRACE, CO JI ZPŮSOBUJE A JAK JÍ PŘEDCHÁZET“

Příjmení, jméno, titul školitele

Datum..2009/02.K12

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem.

Co je frustrace ?

FRUSTRACE

- vzniká, když je znemožněno dosažení nějakého cíle

Frustrace

Nejčastějšími frustracemi v životě člověka jsou:

- odebrání žádoucích předmětů,
- znemožnění plnění úkolů,
- vyvolávání pocitů neschopnosti a nedůvěry ve vlastní schopnosti,
- utlumování projevů vlastního výrazu a individuality.

Odolávání frustraci souvisí:

- **s temperamentem, tedy dynamickou složkou osobnosti**
- **s postojem k životu,**
 - **1. akceptováním – přijetím** a) sebe sama
b) druhých
c) situací
 - **2. přizpůsobení se – učít se od druhých**
 - **3. vděčnost – vzdávání díků a chvály**
 - **4. čin – co mohu udělat, jaké je řešení**
- **s uměním řešit rychle a bez »hroucení« různé svízelné situace.**

Jak je to s frustrací?

- Ženy podléhají frustraci více než muži.
- **Frustrační tolerance** – schopnost odolávat frustrujícím vlivům. Je podmíněna řadou činitelů a lze ji zvyšovat i výchovou.
- **Existencionální frustrace** - ztráta smyslu života, životních perspektiv.
- **Sociální frustrace** - je tzv. reaktance, reakce na ztrátu a omezování svobody.
- **Konfliktové frustrace** vyplývají z oddalovaného rozhodnutí → vznik neurózy (např. konfliktní soužití).

Prevence frustrace

1. Naučte se každý vzniklý **problém řešit**. Co **nejrychleji** se rozhodněte pro racionální řešení.
2. Naučte se **pracovat s časem**, jeho plnohodnotným využíváním.
3. **Přestaňte se snažit kontrolovat nekontrolovatelné.**
4. **Přiznejte si své vlastní hranice možností.** Nikdy nezapomínejte, že i neúspěch je součástí učení a poznání – vytrvalost vám pomůže k překonání překážky.

Jak správně zvládat frustraci I

- **Vyhněte se sebeobviňování.**
- **Přinut'te se myslet racionálně.**
- **Nezveličujte problémy.**
- **Hledejte podporu** u rodiny a přátel.
- **Hledejte dostatečný ventil pro vztek** a hněv.
- **Necit'te se profesionální obětí.**
- **Pokud máte pocit, že si nevíte rady, vložte mezi sebe a problém nějaký fyzický a duševní prostor.**

Jak správně zvládat frustraci II

- Vraťte do svého života potěšení.
- Netvařte se ustavičně kysele – úsměv.
- Bud'te k sobě milí.
- Rozjasněte tvář- neberte sebe ani problémy příliš vážně.

**FRUSTROVANÉ CHOVÁNÍ
JE CHOVÁNÍ BEZ CÍLE**

Cvičení č. 1: Test frustrační tolerance

Vyzkoušíme, jaká je Vaše osobní frustrační tolerance.

Děkuji za pozornost