

# Proaktivní a reaktivní strategie zvládnání náročných situací

**SO  
FA**



## PROAKTIVNÍ STRATEGIE

## REAKTIVNÍ STRATEGIE

Jdu něco dělat, abych se přestal/a situací zabývat.

Prokrastinuju, jen abych nemusel/a situaci řešit.

Pro uvolnění nálady hodím do placu pár vtípků.

Vtipkuju, abych ten problém nemusel/a řešit.

Vyhradím si čas, kdy se budu dívat na televizi (zahraju si hru, budu poslouchat hudbu, čist), abych si odpočinul/a.

Abych to nemusel/a řešit, budu hodiny poslouchat hudbu, dívat se na televizi, čist si nebo hrát hry.

Zacvičím si nebo zasportuji.

Vybiju si zlost na někom jiném.

Udržuji společenský život, chodím ven s kamarády.

Nechám na kamarádech, aby se mi ozvali.

Udělám si plán, jak postupovat.

Hodím se marod, abych oddálil/a řešení situace.

Myslím pozitivně na to, co mohu dokázat.

Myslím negativně, nemá smysl se snažit.

Držím se plánu.

Nechám si to pro sebe.

Promluvím si s kamarádem.

Obviňuji se.

Vymyslím, jak ten problém vyřešit.

Předstírám, že se nic neděje.

Udělám si v situaci pořádek.

Vzdám to.

Poslechnu si hudbu, abych si zlepšil/a náladu nebo se uklidnil/a.

Zajím to oblíbeným jídlem, které mě uklidní.

Řeknu si, že jsem to udělal/a, jak nejlíp to šlo.

Někoho se zeptám, co mám dělat.

Vyhledám odpovídající pomoc.

Stresuju se.