



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



Praktické dovednosti



Projekt OP VK

BEZ OBAV – ZVLÁDNU TO

CZ.1.07/1.2.00/14. 1.2/0052

© 2011

Obsah:

- 1. Základy slušného chování**
- 2. Problematika zátěže v osobním životě**
- 3. Stresující situace**
- 4. Vyrovnávání se zátěží**
- 5. Manipulace a asertivita**
- 6. Nonverbální komunikace**
- 7. Temperament, typologie osobnosti**
- 8. Konflikty**
- 9. Příčiny mezilidských konfliktů**
- 10. Profesní bilanční diagnostika**
- 11. Práce s pedigem**

1. Základy slušného chování

Nejsou to přesně stanovená pravidla, jak se chovat a vystupovat na veřejnosti. Jak se svými znalostmi o slušném chování naložíte je vaše rozhodnutí. Jsou občas situace, kdy se nějaké ty základy vystupování ve společnosti vyplatí znát. Předejít společenskému trapasu nebo ukázat, že vy o tom něco víte, není vůbec na škodu. Zde je pár pravidel slušného chování

Proč je etiketa důležitá?

Etiketa jsou nepsaná pravidla společenského chování. To, že jsou nepsaná, neznamena, že je nikdo nese-psal (naopak, existuje řada knižních rádců, jak se v té či oné situaci chovat), ale to, že jsou chápána ‚pouze‘ jako lidmi schválená a žádoucí. Parlament nemusí přijmout zákon, že zmíněné šťourání v nose na veřejnosti je neslušné. Ono prostě neslušné je, protože se na tom shodne drtivá většina lidí. Na rozdíl od třeba zákonem zakázané jízdy nepřiměřenou rychlostí se nám však při nedodržení pravidel společenského chování nic moc nestane. Budeme-li srkat v restauraci polévku, nepřijde policista a nevypíše nám pokutu. Budeme ale považováni za neslušné a nevychované, což je někdy možná horší než ona pokuta.

Dobré ráno!

Kde začít? Slušně se můžeme chovat již v okamžiku, kdy ráno otevřeme oči. I když se vám nechce z tepla postele, je slušné se s rodinou přivítat a hezky se pozdravit. Váš pozdrav se může stát milým rituálem, který bude patřit jen a jen vaší rodině a dodá jejím členům ještě větší pocit sounáležitosti. A zahájit den s úsměvem je rozhodně lepší, než se na svět od první chvíle mračit. Jak praví jedno otřepané, ale pravdivé úsloví: s úsměvem jde všechno líp!

Čistota půl zdraví!

Ke slušnému společenskému chování patří i dodržování hygieny. Můžete zdravít, prosit a děkovat, ale pokud budete mít na halence flek, špinavé uši nebo neudržované nehty, vaše snaha působit slušně se vynuluje. Do této kategorie patří také oblékání. Lidé, kteří odmítají konformitu a zakládají si na své originalitě, mají jistě právo na svůj životní postoj, ale v některých situacích může být jejich odlišnost rušivá. Například do Národního divadla je opravdu vhodnější dorazit ve svátečních šatech než v džínách a k táboráku zase bude trefnější sportovní oblečení než bílá košile a kravata.

U jídla se nemlaská!

Slušné chování ale není jen vizitkou člověka „navenek“, tedy podnětem k tomu, co si o nás druzí myslí. To, jak se chováme, je rozhodující také pro to, jak se s námi druzí cítí. Je nasnadě, že budeme-li říhat u stolu a mastné ruce si utírat do trička, moc příjemné stolování s námi nebude.

Uvolněte místo starším!

Slušné chování se ale neomezuje jen na konkrétní činnosti, ale zásadně ovlivňuje také mezilidské vztahy. Úcta ke stáří je dnes tak trošku oříšek. To, co bylo v minulosti samozřejmostí, je dnes nezřídka považováno za přežitek. Přitom právě to, jak se chováme ke starým či nemohoucím lidem, je základním stavebním kamenem vztahů obecně.

Při kontaktu s lidmi je nutné dodržovat osobní zóny:

intimní - (15 - 20 cm) pro nejbližší osoby

osobní - (50 - 150 cm) běžné kontakty

sociální - (1,5m - 3m) odstup, který si drží podvědomě lidé, kteří se nachází v neznámém prostředí

veřejná - (3 m) - neznámé lidi si do této zóny nepouštíme

Pozdravy - KDO POZDRAVÍ PRVNÍ?

společensky méně významný toho významnějšího;

mladší - staršího;

muž- ženu;

podřízený- nadřízeného

Při loučení se používá opačného postupu. Této hierarchii se říká ***společenská pyramida***.

Podání ruky

Ruku podává významný společensky méně významnému; žena - muži; starší - mladšímu;

Pán dámě ruku nepodává. Jestliže dáma ruku nepodá, není nezdvořilý muž, ale žena. Rukou nepotřásáme.

Tykání

starší nabídne mladšímu; významný méně významnému; žena muži

U mladých lidí je vhodné se zeptat, jestli s tykáním souhlasí. Nemusí to být pro obě strany vždy příjemná věc.

Přednosti

Ve dveřích - společensky významnější osoba

V restauracích - společensky méně významný

V dopravním prostředku - společensky méně významný

V obchodě vstupuje významnější

Lidé z veřejných prostor, kteří vycházejí, mají také přednost před vstupujícími.

Jsme na návštěvě

Neohlášená návštěva se toleruje pouze u nejbližších přátel. Platí ale pravidlo, že návštěva není vhodná v době jídla a pozdě večer. Když chceme navštívit nemocného, tak pouze s jeho souhlasem. Nezapomeňte, že přijít na návštěvu nebo jakoukoli schůzku dřív, je stejně nezdvořilé, jako přijít pozdě. Jestliže chceme přijít na návštěvu se psem, je slušné se s hostitelem předem domluvit.

Návštěva

Hosty usazujeme dříve než si sedneme a při odchodu je vyprovázíme ke dveřím. Pokud si to situace žádá, tak až k dopravnímu prostředku. Ubytování hosta - Hostovi musíte zajistit maximální míru soukromí. Vaše povinnost je starat se o zábavu hosta, ale ne tak, aby zábava narušovala jeho denní program. Slušnost hosta, je za ubytování dát dárek.

Stolování

Hostitelé sedí včele tabule proti vchodu. Další čestná místa jsou po pravících hostitelů. Na kraji tabule by neměla sedět žena. Dbáme na to, aby se vedle sebe střídali páni a dámy. Páry by měli sedět proti sobě. O jídlo se stará hostitelka a

hostitel se stará o nápoje. Jako první začíná jíst hostitelka, také určuje, kdy přijde na řadu další chod. Není slušné hosta opakovaně nutit do jídla. Hostitelka nesmí nikdy upozorňovat na vady jídla.

Stolování v restauraci

Nejlepší je stůl si rezervovat. Žena má právo na výběr místa. Obsluhu upozorňujeme kývnutím nebo tichým oslovením. Použité nádobí sklízí číšník, nedávejte mu ho do ruky. Nádobí se ze stolu sklízí, až všichni dojí. Nestyděte se požádat o zabalení jídla. Není slušné ochutnávat jídlo od spolustolovníka.

Kouření

Slušnost je neobtěžovat kouřením druhé. Jestliže si nejsme jisti, že se v místnosti může kouřit, zeptáme se. V přítomnosti dámy se nejprve muž ptá, jestli si může zapálit. Nevhodné je kouřit na ulici, při jednání a podobných akcích. Jestliže u stolu někdo jí, tak nekouříme, smí se kouřit až při kávě.

Úcta ke stáří

Schválně! Když u nedělního oběda naléváte polévku, komu naplníte talíř jako prvnímu? Dnes už se to v mnohých rodinách nedodrží, ale v minulosti to byl jasný výraz hierarchie v rodině: první dostal dědeček s babičkou, pak tatínek, děti a na závěr si jídlo naservírovala maminka, která ho vařila. Nebylo pochyb o tom, že komu rodina má největší úctu, a děti si tuto zkušenost přenášely i do všedního života. To, jak se člověk chová ve společnosti, může hrát klíčovou roli. S hulváty se málokdo přátelí...

Konformní chování možná některým lidem nevoní a stůj co stůj se touží odlišovat. Věřte však, že kdyby lidé slušné chování nevymysleli, možná bychom dnes stále žili v jeskyních a vydávali skřeky. Etiketa je totiž jednou z mála věcí, které nás odlišují od zvířátek.

2. Problematika zátěže v osobním životě

V průběhu svého života člověk ve většině situací vystačí s navykklým způsobem myšlení a jednání. Máme osvojeny konkrétní vzorce chování, které opakovaně úspěšně používáme ke zvládnání obdobných životních situací a k řešení obvyklých problémů. Vytváří se pocit bezpečí a jistoty, který však má tři závažné rizika:

- vede ke zpohodlnění a určité rutině
- oslabuje celkovou odolnost
- snižuje přizpůsobivost, flexibilitu a tvořivost

Tato rizika se mohou objevit v situacích, které se v životě sice řídce, ale přesto poměrně pravidelně objevují. Jsou to situace, na které navykklé vzorce myšlení a jednání „nepasují“, nebo dokonce ani žádné vhodné, správné a zaručené řešení neexistuje. Takovéto situace jsou označovány jako náročné. Podle míry náročnosti je můžeme rozčlenit do tří kategorií:

Reálná životní zátěž – představuje situaci, která je pro dnešní dobu poměrně typická. Zvyšuje se složitost životních podmínek, které vyžadují od každého člověka zvýšenou pohotovost, aby byl schopen se s nimi vyrovnat. Do určité míry můžou mít takovéto situace na jedince pozitivní vliv. Stávají se podmínkou jeho přizpůsobování a vedou ho k tomu, aby si osvojil nové způsoby jednání, zvýšil svou zdatnost, posílil flexibilitu a tvořivost. Jedná se o prosté náročné situace – přijímací pohovor, změnu zaměstnání, počátek podnikání. Většina lidí je schopna tyto situace zvládnout bez větších problémů, pouze menší procento v nich selhává.

Mezní (limitní) zátěž – se objevuje obvykle tehdy, když požadavky situace přesahují předpoklady jedince. Za těchto okolností se člověk obvykle vyrovnává s náročnými podmínkami s vynaložením velkého psychického úsilí a dostavuje se u něj psychické vypětí. Nikdy nelze dopředu vědět, zda v nich uspěje nebo naopak selže. Záleží to na mnoha okolnostech, přičemž procento selhávajících je, ve srovnání s předchozími situacemi, zřetelně vyšší. Příkladem může být partnerova nevěra, závažné onemocnění, nebo exekuce v důsledku nesplácení úvěru.

Extrémní zátěž – pak představuje takové zvýšení nároků na jedince, že již není schopen situaci zvládnout a selhává v ní. Jedná se o situace v běžném životě málo obvyklé (válka, přírodní katastrofa, tragické dopravní nehody, únosy, mučení, znásilnění, ...). V těchto situacích psychicky selhává velké procento lidí.

Jak je z popisu výše uvedených kategorií zátěžových situací patrné, nepůsobí na všechny jedince stejnou intenzitou. Každý jedinec může vnímat a prožívat působení různých situací odlišně. To, co pro jednoho představuje mezní nebo dokonce extrémní zátěž, může být druhým hodnoceno jako prostá náročná situace, tedy jako zátěž reálná. To jak lidé jednotlivé situace prožívají a zvládají záleží především na:

Individuálních osobnostních předpokladech – náročné životní situace lépe např. emocionální stabilita, vysoká frustrační tolerance, adaptibilita, psychická odolnost, orientace na úspěch, vnitřní místo kontroly,

Životních zkušenostech – zda v se v průběhu život s podobnou situací již setkali a jakým způsobem ji zvládali, jakým způsobem byli vychováváni, jaké je rodinná zkušenost se zvládáním náročných životních situací.

Aktuální životní situaci – jaký je jejich aktuální psychický stav, jaké události je v poslední době potkali (jestli převažují spíše úspěchy a spokojenost nebo prožívají celkově neradostné období).

Sociálním zázemí – v jaké jsou ekonomické situaci, jestli je pro ně nejbližší okolí oporou nebo přítěží.

Zdroje zátěže a její příčiny

Zdroje psychosociální zátěže lze rozdělit do čtyř základních kategorií:

Nepřiměřené úkoly – činnosti které jsou pro daného jedince příliš náročné, aniž by to muselo být patrné druhým lidem. Jde obvykle o úkoly, které překračují fyzické, rozumové nebo emocionální možnosti určitého člověka, narušují jeho biorytmy, prohlubují jeho únavu až do stavu fyzického či psychického vyčerpání. Lidé si mohou nepřiměřené úkoly volit sami, zejména pokud špatně odhadují, mají vysokou citlivost nebo zvýšenou tendenci k riskování. Pro určité jedince se mohou nepřiměřenými úkoly mohou stávat již banální požadavky života.

Problémové situace – obvykle činnosti, kde je mnoho nových podnětů nebo kde selhávají navykklé způsoby jednání. Problémové situace lépe zvládají lidé tvořiví, zvědaví, citliví k problémům, tolerantní k mnohoznačnosti, přiměřeně sebevědomí a se smyslem pro humor. Ti obvykle chápou problémovou situaci jako výzvu nebo příležitost k nové zkušenosti.

Překážky – situace kdy dochází k zablokování cesty k cíli, k možnosti realizovat aktivitu či uspokojit potřebu. Při překonávání překážky nejčastěji reagujeme zvýšeným úsilím, agresí, regresí, volbou alternativního cíle, rezignací. Je-li zablokováno dosažení nějakého důležitého cíle, nebo delší dobu zabráněno uspokojení důležité potřeby hovoříme o frustraci. Pokud dojde k dlouhodobému zablokování možnosti uspokojit základní biologické a sociální potřeby, tak hovoříme o deprivaci. Deprivace je taková míra strádání, která

může do budoucna zásadním způsobem nepříznivě ovlivnit fyzický i psychický stav člověka.

Stres – obvykle se objevuje v neobvyklých podmínkách, při časovém deficitu, tlaku ohrožení a odpovědnosti. Obecně se jako stresory označují podněty nebo situace, které mají na člověka nepříznivý vliv. Mohou mít povahu fyzickou nebo emocionální. Nejčastěji nám stres navozují situace, ve kterých se objevují:

- neočekávané nebo nepříznivé změny
- nejednoznačně a nejasně definované okolnosti
- nadkapacitní zatěžování
- monotonie
- uspěchanost
- osamocenost a opuštěnost
- definitivnost
- vnucené tempo činnosti (příliš vysoké nebo příliš nízké).

3. Stresující situace

Stresory

Faktory způsobující stres nazýváme stresory. Stresorem chápeme negativně na člověka působící vliv. Stresorem může být materiální faktor – např. nedostatek potravy či tekutiny, nebo sociální faktor – např. působení agresivního člověka na druhé lidi. Proto se hovoří o fyzikálních a emocionálních stresorech. Mezi fyzikální řadíme jedy, alkohol, nikotin, kofein a jiné drogy, mezi emocionální stresory řadí např. úzkost, zármutek, nenávist a nevyspalost.

Stres můžeme chápat čtyřmi způsoby:

1. Stres chápeme jako celou těžkou situaci
2. Jako podmínku, okolnost, či nepříznivý faktor, který na člověka dopadá
3. Odpověď organismu na stresující činitele
4. Celkový vnitřní stav – nejen fyzický, ale i psychický

Příznaky stresu rozdělujeme do tří kategorií na:

- **fyziologické,**
- **emocionální,**
- **behaviorální.**

Fyziologické:

- zrychlené, nepravidelné bušení srdce a jeho silnější činnost
- bolest a sevření za hrudní kosti
- nechutenství a plynatost v břišní oblasti, křečovitě, svírající bolesti
- časté nucení k močení
- změny v menstruačním cyklu
- svalové bolesti v oblastech okolo páteře
- migréna
- nepříjemné pocity v krku

Emocionální:

- prudké a výrazně rychlé změny nálad
- nadměrné trápení se s věcmi, které zdaleka nejsou tak důležité
- neschopnost projevit emocionální náklonnost a sympatizování s druhými lidmi

- nadměrné starosti o vlastní zdravotní stav a fyzický vzhled
- stažení se ze sociálního styku
- pocity únavy a obtíže při soustředění pozornosti
- zvýšená podrážděnost a úzkostnost

Behaviorální:

(chování a jednání lidí ve stresu)

- nerozhodnost
- zvýšená absence, nemocnost, pomalé uzdravování
- sklon k nepozornému řízení auta
- zhoršená kvalita práce, snaha vyhnout se úkolům výmluvy, vyhýbání se odpovědnosti
- zvýšené množství vykouřených cigaret za den
- zvýšená konzumace alkoholu
- větší závislost na drogách, zvýšené množství tablet na uklidnění a léků na spaní
- problémy s usínáním, dlouhé noční bdění, pozdní vstávání s pocitem velké únavy

Pět různých druhů strategií zvládání stresu:

1. zvyšování informovanosti o tom, co se mnou děje, i o tom, co se děje mimo mne, ale mne se to týká, abychom byli schopni zvrátit chod událostí nebo alespoň zmírnit dopad stresoru
2. přímá činnost – jakýkoliv čin, kterým buď z vlastní iniciativy nebo vyprovokován stresem se dávám do boje

3. utlumení určité činnosti, která by mou vlastní situaci mohla zhoršit či mne oslabit
4. vnitřní procesy typu rozhovoru sama se sebou, kde se snažím přehodnotit situaci, změnit žebříček hodnot, najít jinou cestu řešení apod.
5. obrácení se na druhé lidi se žádostí o pomoc – o odbornou radu, útěchu, uklidnění, posilu, sociální oporu.

4. Vyrovnávání se zátěží

Průběh zvládání zátěže je u každého jedince jiný. Většinou lze rozpoznat tři dílčí fáze:

- Na počátku procesu zvládání stojí obvykle poplachová reakce. V jejím rámci dochází k mobilizaci psychických sil. Dostavuje se bojová pohotovost, připravenost ke zvládání situace.
- Druhou etapu zvládání zátěže představuje aktivní reakce na novou situaci. Důležitým úkolem této etapy je nalezení rovnováhy mezi emočním prožíváním situace a racionálními informacemi. Výsledkem bývá jedna ze dvou možností řešení zátěžové situace:
 - pasivní resistance (nějak to vydržím, ono se to nějak vyřeší)
 - aktivním jednáním
- Poslední, třetí etapa představuje vlastní vyrovnání se zátěží. Výsledkem může být buď zvládnutí nebo selhání:

Zvládnutí zátěže se obvykle projeví pozitivními změnami v psychice jedince. Zvýšením aspirací, sebejistoty, prožitkem uspokojení a celkovým zlepšením psychické pohody. Na počátku své reakce na zvládnutou zátěž se člověk obvykle dostává do stavu lehké euforie, který je po nějaké době vystřídán únavou, ale po jejím odeznění se kladné pocity v trvalejší podobě vracejí.

Selhání v zátěži mívá za následek rovněž určité změny v psychice, avšak tentokrát jde obvykle o změny negativní – snížení aspirací a sebedůvěry, pocity nespokojenosti a nejistoty, zhoršuje se psychická kondice.

5. Manipulace a asertivita

Manipulace je slovní i mimoslovní projev druhých, jehož cílem je změnit naše chování, apeluje na naši nedokonalost, naše nedostatky, pocit viny, nejistotu.

Manipulátoři často využívají dvě extrémní techniky – **agresivitu a pasivitu**

AGRESIVITA – přímá (výbuch hněvu) i nepřímá (zesměšňování, ...)

PASIVITA – ukazuje rezigovaný postoj, využívá k manipulaci druhých slabost

je několik druhů manipulátorů: vůdce, slaboch, ...

ASERTIVITA je umění komunikace a prožívání – dovednost jak nejlépe komunikovat s druhými aniž bychom je manipulovali a oni manipulovali s námi. V podstatě existuje 10 základních asertivních pravidel - máš právo:

- 1) sám posuzovat své chování a emoce
- 2) změnit názor
- 3) říct já ti nerozumím
- 4) říct je mi to jedno
- 5) říct já nevím ,...
- 6) dělat chyby a být za ně zodpovědný
- 7) posoudit nakolik jsi odpovědný za druhé

- 8) dělat nelogická rozhodnutí
- 9) být nezávislý na dobré vůli ostatních
- 10) nenabízet žádné výmluvy

Asertivita

Asertivní chování

útok (agrese) x únik (pasivita)

- Asertivita = technika komunikace. Způsob komunikace a jednání, kterým jedinec vyjadřuje a přiměřeně prosazuje své myšlenky, city, názory a postoje. Postupuje tak, aby neporušoval práva vlastní a ani práva druhých lidí.
- všechny způsoby můžou být pozitivní i negativní
- asertivní se cítíme ve známém prostředí se známými lidmi, tak, kde se cítíme jako rovnoprávní partneři
- jsme akceptováni, cítíme se tam neohroženi, jsme schopni přijmout pochvalu i hodnocení (kritiku)
- jakmile na mě někdo tlačí a já to nezvládám, jdu do útoku, je mi to nepříjemné
- někdy tento únik zvolím, protože je to pro měn výhodné
- únik není vždy negativní, může být i pozitivní v tom případě, že se pro něj rozhodnu
- pokud s něčím nesouhlasím a dělám to, dostanu se do zátěžové situace, do rozporu, zátěž se později projeví nějakou neurotičností
- hlavně ženy jsou stavěny do pasivních rolí, očekává se od nich podřízené chování, v pracovní sféře se od nich, ale očekává vyrovnané chování

- pokud volně prosazují své názory s rizikem, že následky nesou sám přechází asertivita v agresivitu

Asertivita je:

- technika komunikace, zůstat sám sebou, regulovat své chování s ohledem na následky
- způsob komunikace a jednání, kterým jedinec vyjadřuje a přiměřeně prosazuje své myšlenky, city, názory a postoje
- postupuje tak, aby neporušovala práva vlastní a ani práva druhých lidí

Formy asertivity

- a) základní – jednoduché vyjádření pocitů, myšlenek, názorů, postojů
- b) empatická – obsahuje citlivost a vnímavost vůči ostatním lidem, proniká do vztahu k jinému člověku, respektuje jeho názory.
- c) stupňovitá – ignoruje-li protějšek naše stanovisko a agresivně převyšuje naše osobní práva

6. Nonverbální komunikace

Specificky lidským prostředkem komunikace je řeč. Komunikace je proces interakce, jehož se aktivně účastní osoba sdělující určitý obsah (komunikátor) a osoba přijímající určitý obsah (komunikant). Role obou osob se může měnit, jde-li o dialog, nebo může setrvávat, jde-li o monolog.

Sdělování má slovní nebo mimoslovní formu. Styk mezi komunikujícími osobami může být fyzický nebo sdělovací.

Formy mezilidské komunikace:

- 1) přímá reakce , která signalizuje určitý význam
- 2) gesta, ukázání, kývnutí hlavou, potlesk
- 3) jednání, neverbální vyjádření úmyslu, úsilí
- 4) obrazová reprezentace
- 5) symbolická komunikace

Symbolická komunikace nemusí mít vždy jazykovou formu. Určité intence (záměr, úmysl) vyjadřují např. předané květiny. Složitým způsobem komunikování je umělecká produkce. Umělecký artefakt lze chápat také jako komunikovaný obsah.

Gesta

1. Mimika – pohyby obličejových svalů
2. Pantomimika – pohyby končetin a celého těla

Řeč je typickou formou mezilidské komunikace. Je to znaková soustava nebo soustava symbolického chování. Její základní funkcí je sdělování, které se zakládá na konvenci forem a obsahu elementů řeči. Rozeznávají se řeči mimické, gestikulační, zvukové, psané.

Specifickou funkcí řeči je: pojmenování věcí a jevů, vytváření vztahů, exprese prožívání.

Držení těla

Asertivita – otevření, uvolnění, vzpřímené, volné ruce

Agresivní ch. – ruce ukazující, tělo se naklání dopředu, útočná gesta

Pasivní ch. – ochablé držení těla, hroutící se tělo, neurotické tiky

Oči

Asertivita – oční kontakt, přímý kontakt, udržujeme kontakt

Agresivní ch. – přimhouřené oči, ostrý pohled, zaměřený, pohled dovnitř a ven

Pasivní ch. – oči zaměřené mimo objekt, unikání z jeho pohledu

Pocity druhých:

Asertivní – cítíme se dobře

Agresivní – ponížení, zklamání

Únikový – podrážděnost, zklamání

Držení těla:

Asertivní – otevřené, uvolněné, volné ruce

Agresivní – ruce bojovně ukazují, útočná gesta, tělo napjaté

Únikový – držení těla ochablé, choulíme se, tiky

Hlas:

Asertivní – melodický, dynamický

Agresivní – ostrý, krátký, úsečný, hlasitý

Únikový – kolísavý, „kuňkání“

Výsledek chování:

Asertivní – obvykle dosáhne toho, co chce, aniž by poškodil vztahy s jinými lidmi

Agresivní – často dosáhne toho čeho chce, ale následně se s ním lidé nechtějí stýkat

Únikové – vyhne se nepříjemné situaci, nedosáhne toho, co chce, pocit ponížení

7. Temperament, typologie osobnosti

Temperament je soustava psychických vlastností, které se projevují způsobem reagování, chování a prožívání člověka, je dán člověku od narození –vrozený – nelze změnit, pouze lehce korigovat.

Temperament dětí:

- a) snadno vychovatelné dítě – rychle přizpůsobivé, emoce pozitivně laděné;
- b) obtížně vychovatelné dítě – city záporně laděné;
- c) typ pomalého dítěte – apatické, pomalu přizpůsobivé.

Rozlišujeme 4 typy temperamentu, všechny mají své výhody i nevýhody:

SANGVINIK

Kladné stránky

Sangvinik miluje společnost. Je citový a okázalý, dokáže přeměnit každou práci v legraci. Nachází v životě spoustu vzrušení a dokáže své zážitky zajímavě a pestře vyprávět. Je vždy vstřícný a optimistický. Od nejútlejšího dětství je zvědavý a veselý, dokáže si hrát se vším, co je při ruce, zbožňuje přítomnost ostatních. Nemusí mít více talentu než ostatní, ale zřejmě si užívá více legrace. Jeho charisma a překypující osobnost k němu neustále přitahuje lidi. Zatímco ostatní povahy pouze mluví, sangvinik vypráví příběhy. Nejsnadnější způsob jak jej objevit je zjistit, kdo v kterékoliv skupince lidí mluví nejčastěji a nejhlasitěji. Touží být středem pozornosti a díky svému vypravěčskému talentu je duší společnosti. Dobře si pamatuje barvy, na rozdíl od jmen a jiných faktů. Je pro něj přirozený fyzický kontakt s ostatními, dotečky, objetí, hlazení. Má vrozený smysl pro dramatičnost a může být vynikajícím hercem. Má naivní povahu a i v dospělosti si zachovává dětskou prostotu. Je citový, bezprostřední a otevřený,

překypuje optimismem a nadšením téměř nad vším. Odjakživa chce vše vědět a tajemství u něj vyvolává šilenství. Bez váhání umí nabídnout svou pomoc, nedomýšlí však důsledky své ochoty. Je tvůrčí a neustále produkuje nové vzrušující nápady. Přitahuje a inspiruje ostatní svou energií a nadšením. Umí začít hovor s každým, kdo je po ruce a hned se stane vaším přítelem.

Záporné stránky

Většinou nic nedotáhne do konce a nedokáže pochopit, že by měl nějaké zásadní povahové vady. Příliš mluví, je rozvláčný a často přehání. Je málo vnímavý k ostatní, přehnaně se zaobírá sám sebou, je egocentrický. Neumí naslouchat. Protože neumí naslouchat a nemá zájem, nepamatuje si přesně jména. Jako přítel je nestálý a zapomnětlivý, jelikož přátel má příliš mnoho. Skáče lidem do řeči a často odpovídá za ostatní. Málokdy dodělá práci ve stanoveném termínu, střídá často zaměstnání.

CHOLERIK

Kladné stránky

Cholerik je dynamická osobnost, která dosahuje svých cílů. Stejně jako sangvinik je vstřícný a optimistický. Je rozeným vůdcem od nejútlejšího věku. Má podvědomou silnou touhu po změně, kdykoliv vidí, že něco není v pořádku. Bez váhání bojuje za lidská práva a chrání ukřivděné. Nikdy není apatický nebo lhostejný. Má silnou vůli, rozhodnost, problémy řeší rychle. Dokáže velet úplně všemu, bez ohledu na znalosti a podmínky. Jeho prvotním zájmem je dosahování cílů, nejde mu o to, aby se někomu zalíbil. Je cílevědomý a skvělý organizátor. Má schopnost dokončit větší díl práce než kdokoliv jiný. Rád překonává překážky, miluje boj a konkurenci. Obejde se bez přátel a diváků, stačí mu jeho cíl. Má intuici pro odhad situace a obvykle má pravdu. Miluje krizové situace, ve kterých exceluje.

Záporné stránky

Jeho život se řídí základním heslem, že má vždy pravdu a nemůže si ani náhodou připustit, že by se mohl mýlit. Musí vždy vítězit a pak hledat způsob, jak si zachovat tvář. Neumí vysadit z pracovního tempa a nutí k němu i své okolí. Musí stát vždy v čele a cítí se dobře, jen když má nadvládu. Má nadřazený postoj, který dokáže druhé značně psychicky deptat. Netoleruje slabosti, nesnáší nemocné a nerozhodné lidi. Neumí dobře jednat s lidmi, je netrpělivý.

MELANCHOLIK

Kladné stránky

Melancholik se už jako dítě jeví jako hluboký myslitel. Je nenáročný a tichý a má rád samotu. Vyznává pevný řád, oceňuje krásu a inteligenci. Je mlčenlivý a přemýšlivý, má pesimistickou povahu a předvídá potíže ještě dřív než vzniknou. Je pro něj velmi důležitá duševní činnost. Je vážný, stanovuje si dlouhodobé cíle a zabývá se pouze věcmi, které mají trvalý význam. Má sklon ke genialitě a vysoký intelekt. Ze všech typů má nejvíce tvůrčího talentu, žasne nad nadáním génů. Potrpí si na precizní poslech hudby, potřebuje dokonalé stereo. Miluje čísla, grafy, mapy, plánky, seznamy, vidí cifry téměř všude. Dokonalá vnitřní organizovanost pro něj představuje základ jeho existence. Vyžívá se v detailech, které ostatní ani nestačí zaregistrovat. V životě hledá řád, ukládá vždy věci přesně na své místo. Bývá dobře oblečený a upravený s úzkostlivou pečlivostí, vyžaduje čisté okolí. Je perfekcionista a pokud něco dělá, dělá to jen pořádně, záleží mu pouze na kvalitě. Nesnáší plýtvání a miluje výhodné koupě. Umí být starostlivý a soucitný s upřímným zájmem o jiné lidi. Svého partnera si vybírá obezřetně, aby splňoval všechny jeho nároky.

Záporné stránky

Melancholik snadno podléhá depresi. Snadno se uráží a ve všem hned hledá problémy. Má nízké sebevědomí, myslí si, že ho všichni pomlouvají, trpí vnitřní nejistotou. Je váhavý, protože se bojí, že jeho plány nejsou úplně perfektní. Věnuje plánování příliš mnoho času. Na své okolí klade nerealistické nároky, uplatňuje na ostatní svůj perfekcionismus.

FLEGMATIK

Kladné stránky

S flegmatikem se vychází nejlépe ze všech povahových typů. Pro své rodiče představuje požehnání, protože je spokojený všude, kam ho strčíte. Má rád přátele, ale je šťastný i o samotě. Umí se snadno přizpůsobit každé situaci. Je cílevědomý. Mezi ostatními představuje tlumenou osobnost, dobře odolává tlakům. Ke všemu přistupuje klidně, věci řeší postupně, je prostě bezproblémový. Obdivuhodnou vlastností je zachovat si klid, chladnokrevnost a soustředěnost za každé situace. Nikdy nikam nespěchá a nedá se vyvést z míry. Je smířený se zákeřnostmi života a do ničeho nevkládá velké naděje. Je spolehlivý a vytrvalý, má dobré úřednické schopnosti, dokonale zvládá administrativní práci. Snaží se kolem sebe udržovat klid, působí jako zprostředkovatel a řešitel problémů. Má spoustu přátel, protože se s ním dobře vychází, je nejlepším přítelem. Nikoho neuráží, umí poslouchat, nemá potřebu mluvit, umí být vrbou nebo chápajícím publikem.

Záporné stránky

Neumí se pro cokoliv nadchnout a neexistuje situace, která by ho rozčílila. Brání se jakýmkoliv změnám a nerad zkouší nebo vymýšlí nové věci. Vypadá jako lenoch, odkládá věčně práci nebo se jí úplně vyhýbá. Nerad nese odpovědnost za

svůj život. Nedává najevo své city, zdá se být strašně mdlý. Nerad říká ne. Bojí se učinit rozhodnutí.

Sprangerova typologie

teoretický typ – abstraktní poznávání věcí

ekonomický typ – jen užitkové hodnoty

estetický typ – nejméně reálný, citový

sociální typ – přizpůsobivý společnosti, silný social. vliv (+ i –)

mocenský typ – ovládá rád okolí, poroučí, nesnáší konkurenci

náboženský typ – vyšší náboženské cíle, materiálním hodnotám lhostejný

8. Konflikty

Pod pojmem konflikt rozumíme vnitřní rozpor mezi dvěma protikladně působícími potřebami, motivy nebo tendencemi. Každé naše jednání je výsledkem několika současně působících potřeb a motivů a každému jednání předchází rozhodování, jehož součástí je vnitřní boj motivů - konflikt. Tento konflikt si můžeme podle jeho základních charakteristik (směřování a emočního ladění) rozdělit do tří kategorií.

1. Konflikt mezi dvěma pozitivními motivy (+ +). Dochází k němu v situaci, když jsme nuceni volit mezi dvěma pro nás lákavými, ale vzájemně neslučitelnými cíli – mám nastoupit do zaměstnání k firmě Coca Cola nebo Pepsi Cola? Mám uzavřít kontrakt na všechnu svou produkci s Hypernovou nebo Lidlem?
2. Konflikt mezi dvěma negativními motivy (- -). Vzniká v situaci, kdy existuje výběr pouze mezi dvěma nepříznivými alternativami, volba padne na subjektivně menší zlo – mám si vybrat mezi vyšší cenou na splátky nebo nižší cenou zaplacenou hned?

3. Konflikt ve vztahu k cíli, který je současně pozitivní i negativní (+ -). Je asi v životě nejčastěji řešeným konfliktem, neboť většina věcí nám současně něco pozitivního přináší a něčím negativním hrozí. Mám začít podnikat? Vydělám peníze +, budu nezávislá +, můžu se realizovat +, ale budu mít málo času na děti a rodinu -, spoustu starostí -, je to nejisté -,

Z hlediska psychologického prožívání intrapersonálních konfliktů platí pravidlo, že čím je žádoucí cíl vzdálenější a hůře dosažitelný, tím více vnímáme jeho klady a pozitiva. Čím více se dosažení cíle přibližuje, tím intenzivněji začínáme vnímat negativa s tímto cílem spojená. Dlouhodobé neřešené nebo neřešitelné vnitřní konflikty (v podstatě neschopnost se rozhodnout pro nějakou variantu) narušují duševní rovnováhu, zvyšují psychické napětí a ve zvýrazněné podobě jsou součástí některých duševních poruch.

Interpersonální (mezilidský) konflikt je jedním z typů náročných životních situací. Dochází zde ke střetnutí protichůdných sil na cestě k cíli. Jako konfliktní zpravidla vnímáme takovou situaci, v níž je nutné se rozhodnout - vybrat jednu z nabízených možností řešení. Do konfliktu se v tomto případě dostávají dva či více lidí, respektive jejich potřeby, zájmy, cíle, názory, postoje nebo hodnoty.

Pocitově je konflikt prožíván spíše nepříjemně - objevuje se napětí, úzkost, strach, rozčilení, vztek, agrese, bezmoc, smutek, V některých specifických konfliktech nebo jejich částech se mohou objevovat i pocity příjemné - uvolnění, uspokojení, radost, přívál energie... .

Konflikt sám o sobě není záležitostí negativní. Jako většina událostí týkajících se mezilidských vztahů má své kladné i záporné stránky.

Klady konfliktů:

- učí nás překonávat překážky při jednání s druhými lidmi,
- rozvíjí tvořivé myšlení, neboť jsme nuceni při hledání řešení překonávat názorové rozdíly a hledat nové řešení,
- rozvíjí schopnost komunikace, neboť nás nutí vycházet s lidmi odlišných názorů,
- podporuje vzájemné pochopení odlišných hodnot a postojů,
- podporuje toleranci a adaptibilitu tím, že nás učí dívat se na problémy z různých úhlů pohledu,

Zápory konfliktů:

- je často doprovázen stresem a zvýšeným emočním napětím,
- snižuje produktivitu práce,
- stojí nás čas a energii,
- narušuje týmovou spolupráci,
- To zda při řešení konfliktu převáží kladné nebo záporné stránky je závislé na způsobu a výsledku jeho řešení.

9. Příčiny mezilidských konfliktů

Mezi nejčastější příčiny mezilidských konfliktů patří:

- Špatná komunikace - neschopnost přiměřeně vyjádřit své pocity a potřeby, výstižně pojmenovat problém, logicky uspořádat argumenty a naslouchat druhé straně.
- Zvýšená hladina stresu - neschopnost adekvátně zpracovat každodenní stres vede k jeho kumulaci. Zvyšuje se vnitřní napětí, podrážděnost a tendence nepřiměřeně reagovat i na drobné podněty. Konflikty se v tomto případě objevují častěji nikoliv z důvodu potřeby řešit věcný problém, ale z potřeby odreagovat (vybít) vnitřní napětí.

- Některé osobnostní vlastnosti - existují určité osobnostní charakteristiky, které člověka disponují k tomu, že se častěji dostává do konfliktních situací. Příkladem takovéto osobnostní charakteristiky může být vysoká emocionalita spojená s extroverzí (podrobněji tuto charakteristiku probereme v kapitole věnované typologii zákazníků). Jiným příkladem je osobnostní nastavení z hlediska vnímání shod a rozdílů. Lidé, kteří ve svém vnímání a hodnocení druhých lidí, situací a činností mají tendenci vnímat spíše rozdíly se nazývají vyostřovači. Ti, kteří naopak hledají spíše podobnosti a shody patří do kategorie uhlazovačů. Vyostřovači se díky této své osobnostní charakteristice ocitají v konfliktech mnohem častěji než uhlazovači.

Přístupy ke konfliktu

Z hlediska přístupu ke konfliktu existují výrazné rozdíly. Zjednodušeně můžeme popsat čtyři základní přístupy:

- Konflikt jako válka („roznosl jsem ho na kopytech“, rozsekal jsem ho na cucky, rozstřílel jsem všechny jeho argumenty“, ...) Při tomto přístupu je cílem zničit omezit nebo zničit protivníka. Metody řešení jsou omezeny pouze na obranu nebo útok. Nevýhodou tohoto přístupu je zejména z dlouhodobějšího hlediska nespokojenost přetrvávající nespokojenost obou stran konfliktu. Vítěz touží po dalším, větším, definitivnějším vítězství a poražený sbírá sílu na odvetu. Konflikt trvá...
- Konflikt jako výbuch („seřval jsem ho jako malého kluka“, už jsem to nemohl vydržet a vybuchl jsem“, ...) V těchto případech je konflikt něco, co se vymklo kontrole, něco, co nelze zvládnout. Objevuje se velké množství nezvládnutelných emocí které oslabují schopnost hledat racionální, věcné řešení.

- Konflikt jako soud („Proč mě obviňuješ?“, „Co jsem zase udělal?“,...) Tento přístup se objevuje často v partnerských ale i bližších pracovních vztazích. Průběh konfliktu je orientován na hledání viníka a přisouzení viny.
- Konflikt jako soutěž, hra. V tomto přístupu je řešení konfliktu vymezeno pravidly a předpokladem, že všichni účastníci budou podle těchto pravidel hrát. Poskytuje nejlepší možnosti pro úspěšné řešení konfliktu, protože obsahuje předpoklad přijetí výhry i prohry jako nevyhnutelné součásti hry.

Některé další charakteristiky konfliktu

- V každém konfliktu jsou přítomny jak prvky racionální (obsahové, věcné) tak prvky iracionální (emoce). Oba tyto prvky do konfliktu patří. Čím více je přítomno negativních emocí (úzkost, strach, agrese, lítost, ...) tím obtížněji se hledá věcné řešení.
- V průběhu konfliktu se objevuje různé zvládání vlastních emocí - emoce se nemusí vůbec objevit (spíše výjimka), emoce se zvýší, ale neprojeví se to v komunikaci anebo se emoce zvýší a komunikaci se toto zvýšení projeví.
- Čím jsou vztahy mezi stranami konfliktu těsnější a dlouhodobější, tím více bývají konflikty otevřenější a intenzivnější.
- Konflikty se vyskytují i v dobrých vztazích a dobře fungujících skupinách.
- Konflikt s jinou skupinou nebo osobou stojící mimo skupinu zvyšuje soudržnost ve skupině vlastní. Současně se však snižuje tolerance k porušování skupinových norem a pravidel.
- Konflikty týkající se hodnot se řeší obtížněji než konflikty vztahující se ke konkrétním problémům.

- Konflikty řešené silou spouští obranné mechanismy a reakce, které v důsledku konfliktu spíše prohlubují.

Způsoby zvládání konfliktu

Každý člověk, na základě svých životních zkušeností a dominantních osobnostních charakteristik dává přednost určitému způsobu řešení mezilidských konfliktů. S ohledem na to, že upřednostňovaný způsob jednání při řešení konfliktu je do určité míry naučený, je možné ho modifikovat, nebo rozšířit o další možné způsoby. V optimálním případě si můžeme osvojit větší množství variant řešení konfliktů a uplatňovat je v závislosti na situaci.

Je třeba zdůraznit, že neexistuje univerzálně použitelný, nejlepší způsob řešení. Z hlediska volby způsobu jednání při řešení konfliktu vystupují do popředí dvě jeho významné složky: cíle a vztahy. Podle toho, jakou důležitost přikládáme při řešení konfliktu těmto dvěma složkám, si můžeme vymezit pět základních způsobů řešení konfliktu. Pro názornost si je můžeme připodobnit k pěti zvířatům, které díky svým charakteristickým vlastnostem mohou tyto způsoby řešení reprezentovat.

Želva (vyhýbavý způsob)

Želva má základní tendenci se konfliktu vyhýbat. Konflikt v ní vyvolává obavu, strach a úzkost. Aby se vyhnula přímému konfliktu, tak se raději vzdá svých cílů a dlouhodobém důsledků neřešení problémů ztrácí i dobré vztahy.

Existují však situace, kdy je možné strategii želvy efektivně využít:

- nemáme-li šanci dosáhnout svého cíle
- pokud by nás dosažení cíle stálo neúměrně mnoho energie

- když potřebujeme sebe nebo protistranu nechat „vychladnout“, zklidnit emoce
- máme-li v dané situaci nedostatek informací nebo argumentů
- může-li někdo druhý vyřešit konflikt efektivněji.

Žralok (útočný, soutěživý způsob)

Žralok je predátor, útočník, zabiják. Snaží se dosáhnout svého cíle bez ohledu na to, co mu stojí v cestě. Vztahy pro něj mají většinou jenom okrajový význam. Nestará se potřeby druhých lidí. Vítězství je pro žraloka spojeno s uspokojením a pocitem zvýšené sebehodnoty. Prohru vnímá jako slabost a selhání. Při řešení konfliktů využívá moc, sílu, agresi, zastrašování a vyhrožování.

Strategii žraloka je obecně výhodné využít v situacích, kdy pro nás vztahová složka má menší důležitost než cíl, kterého chceme dosáhnout. A také v případě potřeby:

- rychlého rozhodnutí
- provádění nutných nepopulárních opatření
- jednání s lidmi, kteří v konfliktu manipulují se vztahovou složkou (citově vydírají...)

Medvídek (přátelský způsob)

Medvídek je závislý na dobrých vztazích. V konfliktech ustupuje ze svých cílů proto, aby si udržel uspokojivé vztahy s druhými lidmi. Základním heslem je „hlavně, aby mě měli všichni rádi.“

Strategii medvídka lze obecně upřednostňovat při řešení konfliktu s blízkými osobami v situacích, kdy pro nás není cíl příliš důležitý. Dále v situacích, kdy:

- je mimořádně důležité udržet stabilitu a harmonii ve vztahu (ať pracovním nebo osobním)
- potřebuji budovat sociální kredit do dalšího jednání
- poznám, že jsem se mýlili

Liška (kompromisní způsob)

Liška je mistrem vyjednávání a kompromisu. Snaží se najít takové řešení, kdy všechny zúčastněné strany něco získají a něčeho se vzdají. Využívá taktiky „něco za něco“.

Kompromisní strategie je výhodná v případě, když:

- máme sice důležité cíle, ale zase ne tak, abychom rozvrátili vztahy
- jednáme o něčem neslučitelném, protikladném
- potřebujeme ve složitých případech dosáhnout alespoň částečné dohody
- jednáme pod časovým tlakem.

Sova (integrační způsob)

Sova je naší nejmoudřejší a nejvyzrálejší částí. Je pomyslným ideálem při řešení konfliktu. Snaží se svým jednáním konfliktům předcházet a při jejich řešení zohledňovat i cíle druhé strany a tak posilovat vzájemné vztahy. Cílem je uzavření konfliktu s výsledkem, kdy obě strany odcházejí jako vítězové.

Jak bylo v průběhu kapitoly zdůrazněno, neexistuje žádný, univerzálně platný návod, jak řešit a vyřešit mezilidské konflikty. Prvním předpokladem úspěšného řešení je znalost co nejvíce variant možných strategií a druhým předpokladem potom schopnost rozpoznat, která strategie (případně kombinace strategií) je v daném případě nejužitečnější.

Dobré řešení konfliktu je každé takové, které:

- je realistické
- je přijatelné pro obě strany
- předchází další eskalaci (stupňování) konfliktu
- všem zúčastněným stranám přináší určitý zisk.

10. Profesní bilanční diagnostika

Profesní bilanční diagnostika a poradenství pomáhají mladým lidem při posouzení vlastních možností a při výběru vhodné profese s přihlédnutím k situaci na trhu práce v regionu. Zároveň rozvíjejí jejich sociální dovednosti. Je to ideální způsob poznání, na jakou práci se člověk jako osobnost hodí. Cílem bilanční diagnostiky je pomoci mladým lidem při orientaci na trhu práce a zlepšit jejich možnosti při hledání odpovídajícího pracovního uplatnění.

11. Práce s pedigem

Metodika k výrobě košíku z pedigu

Co je tedy potřeba?

- především pedig, což je to proutí, ze kterého se plete
- dno (z překližky)
- metr (bude potřeba k naměření velikosti osnovy)
- štípačky nebo nůžky, co přestřihnou špejli
- šídlo nebo silnější pletací jehlici
- starší ručník na otírání pedigu a zakrytí klína při pletení
- lavor na máčení pedigu

Základní informace

Před tím, než se pustíme do samotného pletení, měli bychom si osvojit několik základních pojmů. Pedig vždy musíme před začátkem pletení namočit na několik minut do vody. Zrovna tak během pletení musíme neustále namáčet rozdělaný výrobek (dáváme ale pozor, abychom zbytečně nemáčeli překližkové dno). Voda by měla být vlažná, aby nás ani nestudila, ani nepálila. Každý košík se skládá ze tří částí :

1. **opleť** dna osnovními pruty (popř. vlastní výroba dna)
2. **výplet** (pleteme dvěma, třemi, čtyřmi pruty..)
3. **zavírka** osnovních prutů

Připravíme si osnovní pruty. To jsou ty pruty, které nám trčí ode dna nahoru a my kolem nich vytváříme opletek. Osnovní pruty, by měly mít stejnou délku. Tu určíme podle jednoduchého vzorce:

požadovaná výška koše + 2 cm na opletení dna + 20 cm na uzavírku

Prutů musíme nastříhat:

tolik, kolik máme dírek v překližkovém dně / 2

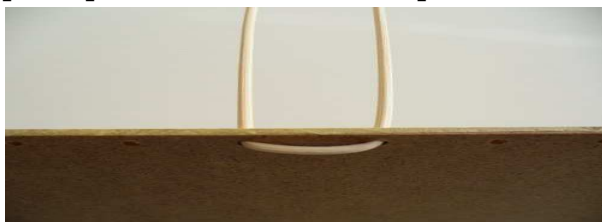
Konce prutů sestříháváme do špičky, bude se nám s nimi lépe pracovat. Během pletení si dáváme pozor, abychom udržovali osnovní pruty rovné. Pokud chceme, aby se nám košík buď rozšiřoval nebo zužoval, začneme tímto směrem ohýbat i osnovní pruty. Změna se nám projeví zhruba po dvou až třech řadách. Výplet vždy zakončíme na stejném místě, jako jsme začínali (oplétáme do spirály, takže jinak by byl koš na jedné straně vyšší).

Uzavírku pořádně utahujeme, aby nám zakončení pěkně drželo. Po uschnutí koše (do druhého dne) ostříháme přečnívající pruty a košík nalakujeme.

Pedig - základní postup při pletení košíku

1. Založíme osnovu.

Používá se zdvojená délka osnovních prutů. Osnovní prut se jednoduše ohne na půl a provleče se dírkami v překližkovém dně.



2. Mezi osnovní pruty založíme tři konce oplétacích prutů. Pleteme opletkem třemi.



3. Pleteme vždy levým (pravým – jestliže jsme leváci) prutem, který prohazujeme před dva osnovní pruty poté dovnitř za jedno a ven.



4. Opět vezmeme první prut, který leží vlevo a pleteme s ním přes dva, za jeden a ven. Tento krok stále opakujeme.



5. Postup zatloukání prutů, když chceme opletek třemi ukončit nebo nám prut na další oplétání nestačí a potřebujeme nastavit. Pravý prut ohneme do pravého úhlu a zasuneme do výpletu podle obrázku. Prut je zasunut v místě, kde jsme začínali plést prvním prutem.



6. Obrázek znázorňuje ukončení druhého prutu.



7. A zde vidíte zakončení třetího posledního prutu. Následuje závěrka.



- 8. Zvolíme točenou zavírku. Všechny osnovní pruty si zdvojíme. Začínáme volně stojící dvojicí prutů, kterou ohneme vpravo za stojící osnovu směrem ven.**



- 9. Pokračujeme další dvojicí prutů, kterou opět ohneme vpravo a ven. Tímto způsobem pokračujeme po celém obvodu košíku.**



- 10. Zde vidíte ukončení první řady zavírky.**



11. Pokračujeme druhou řadou zavírky. Vezmeme libovolnou dvojici prutů a zasuneme přes dvě osnovy dovnitř. Jak vidíte na obrázku.



12. Na obrázku je vyobrazeno zakončení druhé řady zavírky.



13. Nyní máme před sebou třetí závěrečnou řadu. Tzv. věneček. Opět vezmeme libovolnou dvojici prutů a pleteme nad jedno a dovnitř. Je důležité při pletení všech řad zavírky osnovní pruty utahovat.



14. Zakončení poslední řady. Přecházející pruty uvnitř košíku ostrháme ostrými kleštičkami a máme hotovo.

