

NALOGA 2102A

POMEN (FUNKCIJE) ČUSTEV V RAZLIČNIH ŽIVLJENJSKIH SITUACIJAH



ZAKAJ SO ČUSTVA V ŽIVLJENJU LJUDI POMEMBNA

1. Za uvod odgovori po svoji presoji.

- A. Kakšno je tvoje mnenje o ključnem vprašanju, zakaj so čustva v življenju ljudi pomembna.
- B. Na konferenci TEDx Park Tivoli, ki je potekal 24. oktobra 2013 v Ljubljani je sociolog in terapevt Bruno Šimleša predstavil, zakaj je ljubezen bistvo življenja. Poglej in poslušaj del govora [Ljubezen je bistvo življenja Bruno Šimleša at TEDxParkTivoliED \(0.00 – 7.00\)](#). Opiši, kaj je avtor želel povedati.

2. Večina psihologov meni, da nam čustva omogočajo učinkovito prilagajanje okolju. Ločimo tri osnovne funkcije čustev.

- A. Preberi poglavje Pomen čustev v učbeniku Spoznanja in dileme (Kompore, idr. 2011). Dopolni spodnjo tabelo s pomočjo učbenika.

FUNKCIJE ČUSTEV	Opis	Primeri
	Močna čustva so povezana s telesnim vzbujenjem, kar omogoča, da se posameznik bolje pripravi na beg ali boj.	
MOTIVACIJSKA (usmerjevalna)		
		Če opazimo, da je prijatelj žalosten, mu bomo drugače pristopili, kot če je vesel.

B. Dopolni spodnjo tabelo.

PRIMERI	FUNKCIJE ČUSTEV
Marja po uspešnem plesnem nastopu, lažje opravlja težke treninge piruet.	
Jan se v prepiru s sošolcem tako razjezi, da je takoj pripravljen boriti se za svoj prav.	
Ko pridemo domov z veselo novico, vidimo, da ima sestra probleme, zato počakamo z novico oz. jo povemo raje samo mami.	

Poglej si vsaj 2 minute prispevka (Znano o neznanem: Telesni atlas čustev ali kako nas čustva zadenejo) Katera funkcija čustev je jasno prikazana?	
--	--

3. Presodi in pojasni pomen čustev pri medsebojnem sporazumevanju v različnih življenjskih situacijah. V pomoč naj ti bodo odlomki iz spleta.

- A. Poglej si videoposnetek [A little lesson on feelings](#). Kaj je glavno sporočilo odlomka? Zakaj je odlomek namenjen mlajšim otrokom?
- B. V odlomku Čustva (11. 00 - 12.30; ZDGNspletna TV) pravi fant: »Ko sem slabe volje, moram to dati ven. Ne smem pa pokazati prijateljem, ker bi bili potem tudi oni slabe volje.«
Kako se v tem odlomku vidi pomen čustev v medsebojnem sporazumevanju?
- C. Približno en odstotek ljudi ima močno izražene težave z izražanjem čustev in s tem tudi pri sporazumevanju z drugimi, to imenujemo avtizem. **Avtizem** je razvojna motnja, ki je »na zunaj« ne vidimo. Otroci z **avtizmom** imajo težave pri izražanju svojih občutij, **čustev** in potreb. Preberi članek [Avtisti težje prepoznavaajo čustva drugih](#). Nato si poglej posnetek [Teaching Students With Autism](#).
Kako se v članku in odlomku vidi pomen čustev v medsebojnem sporazumevanju?

4. Izberi eno čustvo npr. jezo, veselje, ljubezen, sram in jo uporabi pri odgovoru.

- A. Presodi in pojasni, kakšna je oz. kako se kaže prilagoditvena funkcija izbranega čustva. Uporabiš lahko vir s spleta (npr. [Kako si pa ti? SRAM](#)) ali drugo.

5. Nobeno čustvo ni vedno dobro ali slabo. V nekaterih situacijah nam lahko doživljanje nekega čustva koristi, v nekaterih pa škodi.

- A. Napiši, kdaj so čustva funkcionalna oz. koristna? Pomagaš si lahko z učbenikom Spoznanja in dileme (Pomen čustev).

*Npr. **STRAH**: Pomisli na situacije, ko si doživljal čustvo strahu (oz. podobno strahu). Razmisli, kdaj ti je doživljanje tega čustva koristilo in kdaj ti je doživljanje tega čustva škodovalo. Konkretno opiši ti dve situaciji in pri vsaki dodaj razlago, zakaj ti je doživljanje tega čustva takrat koristilo/škodovalo.*

1. _____ sem doživljal, ko _____ .

Doživljanje _____ mi je takrat **koristilo**, ker _____ .

2. _____ sem doživljal, ko _____ .

Doživljanje _____ mi takrat **ni koristilo (je škodovalo)**, ker _____

*Npr. **VESELJE, JEZA, ŽALOST**: Pomisli na situacije, ko si doživljal čustvo veselja, ...*

Standard znanja	
Rdeče	Minimalne zahteve, ki so pogoj za oceno 2.
Modro	Temeljne zahteve, ki so pogoj za oceno 3 ali 4.
Zeleno	Višje zahteve, ki so pogoj za oceno 4 ali 5.