

NALOGA 2204A

KONSTRUKTIVNO IN NEKONSTRUKTIVNO ODZIVANJE NA DUŠEVNE OBREMENITVE



KAKO SE TELO ODZOVE NA DUŠEVNE OBREMENITVE

1. Ne glede na naravo duševnih obremenitev je odziv telesa vedno enak: hiperaktivnost simpatičnega dela avtonomnega živčnega sistema in sistema žlez z notranjim izločanjem, kar vpliva na krvni obtok, srce, dihala in prebavila. V kri se prične izločati okrog 30 hormonov (npr. adrenalin) in vsak igra svojo vlogo pri prilagoditvi organizma na stres.

- A. V učbeniku razišči in napiši nekaj značilnosti konstruktivnih in nekonstruktivnih odzivov na problemske situacije.



Slika1: Kako se naučiti spoprijemati s problemi
(vir: <http://howart.info/ha-how-to-develop-swagger>)

- B. Preberi spodnje primere in nekaj navedenih možnih odzivov mladostnikov v takšni problemski situaciji. Presodi konstruktivnost takšnih odzivov in prepisi v svoj sestavek oziroma dopiši odziv, s katerim bi se ti odzval na takšno situacijo.
- C. Tine, učenec prvega letnika gimnazije, je jezen na svojega učitelja matematike, ker mu je ob koncu šolskega leta rekel, da mu grozi popravni izpit. Tine razmišlja, kaj naj napravi:
 - a. "Učitelja je potrebno očrniti". Odloči se, da bo staršem razložil, da je omenjeni učitelj prezahteven in krivično ocenjuje znanje dijakov. "Starši naj vložijo pritožbo in ravnatelj naj ga vrže iz službe", razglablja Tine.
 - b. "Stopil bom do njega in ga lepo prosil, če bi mi dovolil pisati še enkrat, da bi dokazal svoje znanje. c
 - c. "Najel si bom inštruktorja, ki bolje razlaga kot ta učitelj, ki je tako zanič, da ni mogoče pričakovati, da bomo matematiko znali". Važno je le, da snov obvladam in to dokažem ob koncu leta.

- d. "Prebodel mu bom gume na avtu! Če je on meni uničil dan, ga bom tudi jaz njemu.", kuje maščevanje Tine.
 - e. Drugo:
- D. Anja ima težave s svojo mamo, ki ji po Anjini presoji krati njene pravice in nasprotuje njeni zvezi z deset let starejšim sosedom Petrom, češ da je zanj premlada in naj pogleda, koliko deklet je že zamenjal... Anja razmišlja, kaj naj stori:
- a) "Čeprav je moja zveza s Petrom površna ga bom še bolj osvajala in se z njim sestajala, mama naj pa kar nori. V moje življenje se nima pravice vtikati". trmoglavi najstnica Anja.
 - b) "Saj nisem več otrok in zato lahko počnem v svojem prostem času to, kar mi je všeč in se družim s tistimi, s katerimi mi je lepo ..." Na mamo se sploh ne bom ozirala, saj živim svoje življenje, čeprav pod isto streho s starši".
 - c) "Z mamo se bom pogovorila, zakaj jo tako skrbi zame. Mama si o najini zvezi domišlja veliko več, kot je v resnici med nama".
 - d) Mami se bom zlagala, da sva šla narazen, pa se bova sestajala skrivaj, kadar nje ni doma".
 - e) Drugo:
- E. Aleš opazi, da njegovo dekle Katja vse pogosteje zamuja na zmenke. Ko gresta skupaj v disko, ga prosi, naj vzame kakšnega prijatelja s seboj, da jima ne bo dolgčas in potem več časa prepleše z njegovim prijateljem Igorjem kot z njim in se mu med plesom ves čas nasmiha in meče okrog vratu. V pogovoru se smeji Igorjevim neumnim vicem, njegove ideje pa posmehljivo zavrača. Aleš je žalosten, ker se mu zdi, da je njune srečne ljubezni konec in ljubosumen na Igorja, ki si ne more dobiti svojega dekleta, pa osvaja njegovo. Takole razmišlja:
- a) Delal se bom, kot da nič ne opazim. Saj mi ni povedala, da me ne ljubi več. Morda se ji Igor samo smili, pa je zato z njim tako prijazna, da ne bi bil osamljen, ker je moj najboljši prijatelj.
 - b) Katje en teden sploh ne bom poklical. Me zanima, če me bo pogrešala. Ko bomo šli v soboto v disko ji bom rekel, naj vzame s seboj prijateljico Sonjo. Če se bo ona zabavala z Igorjem, se bom pa jaz s Sonjo.
 - c) Igorju bom povedal, naj pusti mojo punco na miru. Če gre samo še enkrat plesat z njo, ga bom prebutal do nezavesti in zbrisal s seznama svojih prijateljev.
 - d) Katja je svobodna ženska, ki se je odločila, da me bo varala z najboljšim prijateljem. Tako sem nesrečen, da se bom napil ali celo napravil samomor.
 - e) Drugo:
2. Zdaj še sam poišči tri konkretne primere frustracijskih, konfliktnih in stresnih situacij v svojem vsakdanjem življenju.
- A. Napiši možne načine spoprijemanja z njimi.
 - B. Napiši, ali reagiraš konstruktivno in v kakšnih situacijah ter kdaj reagiraš nekonstruktivno.

3. Napiši odgovore na vprašanja.

- A. Presodi, kaj odloča ali bo reagiranje v neki situaciji konstruktivno ali ne.
- B. Ali je jok in umik vedno nekonstruktiven? Razloži.
- C. Ali je spopad z oviro vedno konstruktiven? Razloži.

4. Kdo je najbolj vplival na to, da se tako odzivaš na duševne obremenitve?

- A. V kolikšni meri so vplivali starši in kakšni so bili ti vplivi (osebni zgledi, hitri odzivi na določeno obliko vedenja in podpora ter spodbujanje takih odzivov...)
- B. V kolikšni meri so vplivali drugi sorodniki, vzgojitelji v vrtcu, učitelji v šoli, sovrstniki, mediji ... in kakšni so bili ti vplivi?

5. Med filmi, ki so te posebej pritegnili, izberi enega in napiši filmsko kritiko o tem, kako konstruktivno se soočajo s problemi v življenju junaki v izbranem filmu.

- A. Poseben poudarek v kritiki posveti:
 - problematiki motivacije, predvsem dinamike motivov;
 - izpostavi katere frustracijske, konfliktnne in stresne situacije si v filmu prepoznal;
 - kje si videl vzroke za te duševne obremenitve;
 - kako so se junaki filma spoprijeli z duševnimi obremenitvami;
 - poskušaj se vživeti v vlogo glavnih igralcev in predlagati, kako bi se moral odzivati v izbranih opisanih problemskih situacijah, da bi tvoje vedenje lahko presodili kot bolj konstruktivno;
 - utemelji, zakaj bi bilo takšno vedenje konstruktivnejše in kakšni bi bili dolgoročno po tej spremembi medosebni odnosi.

6. Presodi, kako bi izboljšal svoje odzivanje v problemskih situacijah v prihodnje?

- A. Načrtuj, kako bi izboljšal svoje odzivanje na problemske situacije v športu.



Slika 3: Nogomet: Prekršek med igro nogometa (vir: <http://www.reprezentanca.si/slovenija-belgija-00/185/>)

B. Načrtuj, kako bi izboljšal svoje odzivanje na problemske situacije v medosebnih odnosih.



Slika 4: Dojenček: Jok dojenčka

(vir: <http://www2.arnes.si/~dverni/O%20MENI.html>)



Slika 5: Spor: Reševanje problemov z meditacijo

(vir: <http://www.lili.si/mediacija/zacetek.htm>)

7. Razišči koncept osebnostne čvrstosti pri spoprijemanju z duševnimi obremenitvami.

- A. Opredeli pojem osebnostna čvrstost.
- B. Poimenuj in opiši vse tri komponente osebnostne čvrstosti.
- C. Napiši, kaj je značilno za ljudi z visoko osebnostno čvrstostjo
- D. Napiši, kako se bo s situacijo popravnega izpita iz fizike spoprijel dijak z visoko in kako dijak z nizko osebnostno čvrstostjo. Presodi in pojasni, kakšne bodo najverjetnejše posledice spoprijemanja s to stresno situacijo pri dijaku z visoko in kakšne pri dijaku z nizko osebnostno čvrstostjo.

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.