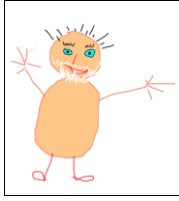


NALOGA 2205A
DOŽIVLJANJE



DOJEMANJE REALNOSTI S ČUSTVI

- 1) **Napiši pet dogodkov, ki so te v zadnjem času duševno obremenili (frustracije, konflikti, stresi...). Ob vsakem dogodku navedi, kako si na to obremenilno situacijo reagiral.**
 - A. Napiši, kakšne so tvoje najpogostejše reakcije na obremenilne situacije.
 - B. Zabeležene načine soočanja združi v kategorije konstruktivno in nekonstruktivno. kateri načini prevladujejo. Kje vidiš vzroke za to, da si se tako odzval na obremenilne situacije.
 - C. Primerjaj svoje reakcije z značilnostmi konstruktivnega in nekonstruktivnega odzivanja, ki so opisane v literaturi (učbenik). Kaj ugotoviš?
 - D. Presodi in utemelji, kateri dejavniki so oblikovali tvoj prevladujoč način odzivanja na duševne obremenitve. (Kdo je imel ključno vlogo: starši, bratje, sestre, vrstniki ...) in v kolikšni meri posamezni dejavnik vpliva na tvoje vedenje še sedaj.

- 2) **Napravi samorefleksijo lastnih reakcij na duševne obremenitve tako, da odgovoriš na spodnja vprašanja:**
 - A. Kaj si o sebi novega spoznal? Ugotovi in zapiši ali si bil pri ocenjevanju svojega reagiranja pošten, ali pa si skušal morda navesti bolj ustrezne odzive, kot jih v resnici uporabljaš v praksi? Utemelji zakaj!

- 3) **Predstavljalj si konkretno situacijo npr.: Prideš v šolo ob zaključku ocenjevalnega obdobja in verjameš, da imaš opravljene vse obveznosti. Učiteljica biologije pa ti pove, da nisi oddal poročila o neki vaji, pri kateri si manjkal, zato moraš znanje te vaje izkazati z ustnim spraševanjem.**
 - A. Napiši, katera čustva prevladujejo pri tebi ob soočenju z novo duševno obremenitvijo?
 - B. Napiši, katera čustva bi najverjetneje doživeljal, kaj bi razmišljal in kako bi se najverjetneje odzval v takšni situaciji?

- a) bil bi zelo razburjen in jezen, učiteljico bi opozoril, da si med vajo manjkal iz opravičenih razlogov, torej je razumljivo, da te snovi ne obvladaš in na vprašanja o tej snovi ne boš odgovarjal,
- b) bil bi žalosten in potrtn, prepričan, da se takšne situacije dogajajo le tebi, da je učiteljica namerno čakala do zadnje ure iker ti želi poslabšati zaključeno oceno,
- c) doživljal bi občutja sramu, ker bi ti bilo pred sošolci in pred učiteljico nerodno, saj ne bi znal dobro odgovoriti na zastavljena vprašanja in bi se tvoji nevednosti lahko smejali, zato bi se najraje "vdrl v zemljo",
- d) doživljal bi občutja krivde, saj si se zavedal, da poročila o vaji nisi oddal in da bi se moral sam pozanimati o svojih obveznostih, predvsem pa veš, da si imel dovolj časa, da bi se snovi dobro naučil do konference,
 - e) samozavestno bi stopil k učiteljici in bil zadovoljen, da lahko njej in celemu razredu tudi v takšni nepredvidljivi situaciji dokažeš, da vsebine vaje dobro razumeš in obvladaš, zato pričakuješ, da boš imel višjo zaključeno oceno,
- f) drugo (dopiši svoje doživljanje in vedenje):

4) Čustva so vedno povezana z različnimi načini soočanja s problemi.

A. Presodi in pojasni kako so čustva povezana z različnimi načini soočanja s problemi?

5) Ko si ugotovil, kako je naše čustveno odzivanje na obremenilne situacije povezano z razlago situacij in odzivanjem nanje lahko zavestno spremljaš, kaj se s tvojimi mislimi dogaja, kadar si v stresni situaciji.

A. Napiši pet negativnih misli (N) in jih zamenjaj s pozitivnimi ali vsaj nevtralnimi oziroma razlago (P), ki se nanaša na obremenilno situacijo. Za primer sta že navedeni dve rešitvi.

N: Učitelj me je poklical k tabli, a ne znam ... Želi mi dati slabo oceno.

P: Učitelj ni opazil, da bo vsak čas zvonilo in me ne bo mogel izprašati ... Učitelj mi hoče dati priložnost za dobro oceno ...

N: Sam sem doma, pa je v sosednji sobi nekaj zaropota. Gotovo so vlomilci...

P: Zaropotal je naš pes, ki ne more biti na miru ... Naj le pride kakšen vlomilec, moj pes bo poskrbel, da ga nikoli več ne bo k nam...

6) Poskušaj se vživeti v kožo najbolj optimističnega človeka v svoji okolici, posnemaj njegov način razlaganja obremenilnih situacij in spremljaj, kako to vpliva na konstruktivnost tvojega vedenja.

A. Pojasni, kako je pozitivno mišljenje povezano s konstruktivnostjo premagovanja duševnih obremenitev.

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.