

NALOGA 2205B
SPOPRIJEMANJE



ZMANJŠEVANJE ZAHTEV, KI SO NASTALE KOT REZULTAT STRESNE SITUACIJE

- 1) Zamisli si tri različne možne obremenilne situacije, v katerih se je znašla oseba na sliki (potr mladostnik).



Slika 1: Obremenilna situacija: Potrta mladostnica
(vir: <http://www.aktivni.si/psihologija/vzroki-za-depresijo-pri-otrocih/>)

- A. Na levi strani napiši besedo preteklost in zraven tri možne opise čustvovanja, razmišljanja in ravnanja te osebe, ki izraža negativno mišljenje. Na desno stran pod besedo prihodnost pa napiši tri možne opise čustvovanja, razmišljanja in ravnanja osebe, ki izraža pozitivno mišljenje in optimistično razlago situacij.

PRETEKLOST - NEGATIVNE RAZLAGE

- Dogodek
- Čustva
- Razmišljanje
- Ravnanje

PRIHODNOST - OPTIMISTIČNE RAZLAGE

- Dogodek
- Čustva
- Razmišljanje
- Ravnanje

- B. Strni svoja spoznanja: Ali naše razmišljanje/interpretacija dogodka vpliva na to, kakšna čustva v takšni situaciji doživljamo in kako se na tak dogodek odzovemo? Ali lahko s spremembo pogleda na obremenilno situacijo spremenimo svoja čustva in s tem povečamo konstruktivnost vedenja?

- 2) Preberi si nekaj nasvetov za uspešnejše obvladovanje stresa na spletu (videoposnetki, TV oddaje, strokovni članki ...) nato odgovori na sledeča vprašanja.

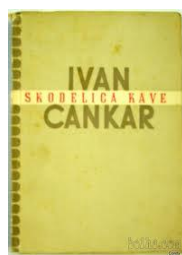
- A. Katere vrste reakcij ob soočenju z duševnimi obremenitvami se tebi zdijo najbolj učinkovite? Zakaj?
- C. Če bi se sam znašel v problemski situaciji, kako bi si želel reagirati oz. kako bi želel, da drugi reagirajo do tebe?
- D. Katere pomanjkljivosti opaziš v reakcijah, ki niso bile konstruktivne (napad ali umik)?
- E. Ali si pri sebi prepoznal kakšne pomanjkljivosti reagiranja na duševne obremenitve v vsakdanjih situacijah? Kako bi jih v prihodnje odpravil ali omilil? Kaj boš v bodoče storili da bi bilo manj nekonstruktivnih odzivov?

3) Spoprijemanje s stresom je proces, ki vključuje kognitivna in vedenjska pravila, s katerimi skušamo obvladati, zmanjšati, oziroma vzdržati notranje in/ali zunanje zahteve, ki so nastale kot rezultat stresne situacije.

- A. Konstruiraj seznam pravil («korakov») pa katerih se boš v bodoče skušal lotevati problemskih situacij.
 1. korak:
 2. korak:
 3. korak:
 4. korak:

4) Natančno preberi odlomek iz Cankarjeve črtice Skodelica kave (v učbeniku slovenskega jezika ali dostopnem na spletni povezavi V izbranem literarnem besedilu ocenjuj konstruktivnost reagiranja glavnega junaka.

- A. Podrobneje analiziraj Cankarjevo čustvovanje, razmišljanje in ravnanje v opisanem odlomku.
 - Kako reagira mladi pisatelj, ko mu mati prinese kavo v sobo.
 - Ali je mogoče z nadaljnjimi "opravičili" popraviti učinek izjave, s katero zavrne kavo?...
 - Kakšne so kratkoročne in kakšne dolgoročne posledice nekonstruktivnih odzivov.



Slika 2: Ivan Cankar: Skodelica kave
(vir: <http://www.bolha.com/oglas1275343595/slika0/romani>)

5) Analiziraj konstruktivnost svojega ravnanja v odnosu do svojih staršev ob situacijah, ko starši ne želijo usteči tvojim željam npr. po večernih izhodih, večji žepnini, dolgotrajnem spremljanju spletnih klepetalnic ali igranju računalniških igric... ?

- A. Ali je tvoje vedenje do staršev vedno konstruktivno ali je pogosto namenjeno samo čustveni razbremenitvi?
- B. Kaj pa vedenje staršev do tebe? Ali je konstruktivno, ali se zatekajo v moč avtoritete, ker jim zmanjka moči argumentov?
- C. Kaj pa konfliktna situacije, ki nastanejo doma glede tega, kako se boš oblekel ali kakšno frizuro boš imeli, kakšno glasbo boš poslušal, kakšne prijatelje boš imel, kdaj boš zvečer prišli domov z zabave pri sošolcu, koliko časa boš preživel v spletnih klepetalnicah...? Kako poteka pogovor?... Je tvoje vedenje in vedenje staršev vedno konstruktivno?



Slika 4: Obremenilne situacije: Kričanje staršev na najstnike
(vir: <http://www.youthblog.org/2004/09/the-storms-of-adolescence.html>)

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.