TENTO PROJEKT JE SPOLUFINANCOVÁN EVROPSKÝM SOCIÁLNÍM FONDEM A STÁTNÍM ROZPOČTEM ČESKÉ REPUBLIKY

**Pracovní list OSZ\_1\_11**

Téma: Náročné životní situace

Zpracovala: Mgr. Zuzana Lukešová

Pracovní list pro studenty

***Náročné životní situace***

- běžná součást života

- může být i velkou ……………………… pro člověka

- roli hraje i …………………………….. (jak se člověk k problému staví)

- FRUSTRAČNÍ ………………………………….: míra zátěže, kterou jsme schopni snést

DĚLENÍ NŽS:

1)

a) vzniklé působením přírodních podmínek (počasí, povodeň, …)

b) vzniklé působením ……………………………………… podmínek ( rodina, práce – výpověď)

2)

a) FRUSTRACE – situace, kde je zamezováno uspokojování našich …………………………… potřeb

b) …………………………. – zátěž způsobená zvyšováním požadavků na jedince (mentálních, psychických i fyzických), přičemž k řešení situace je jedinec nucen využít zcela mimořádných způsobů vyrovnání se s nimi

**FRUSTRACE**

- tento pocit zažíváme v situacích, kde nemůžeme dosáhnout vytouženého cíle

- frustrace vede ke ztrátě vnitřní rovnováhy a vyvolává negativní pocity

- ………………….. frustrace:

* vnější fyzické překážky – např. neupravená zimní cesta
* …………………………. překážky – např. nápis „Vstup zakázán!“ do snadno přístupného místa
* vyslovené zákazy – např. výroky rodičů „Ne, abys tam chodil!“
* vlastní zábrany jedince – ………………………………………………………………………………………………

- s frustrací se jedinec snaží vyrovnat pomocí TZV. ……………………………… MECHANISMŮ:

1. SPOJTE:

A) kompenzace

B) ……………………….

C) bagatelizace

D) fantazie

E) ……………………..

F) regrese

G) …………………….

1) vlastní frustrace z činů jako je např. krádež je připisována jiným (např. omluvy typu „vždyť ostatní kradou taky“)

2) cíl, kterého nelze dosáhnout se může objevit ve fantazii

3) nedosažitelnost jednoho cíle je nahrazena cílem dosažitelným (jedinec chce cestovat, ale nemá na drahou cestu do USA, proto cestuje po ČR)

4) nejtypičtější reakce proti zdroji frustrace, forma fyzická, ale i pomluvy a intriky, může se objevit i autoagrese (agrese vůči sobě samému – sebepoškozování až sebevražda)

5) snaha racionálně vysvětlit neúspěch, svalování viny na druhé

6) snižování významu cíle poté, co se ho nepodařilo dosáhnout (ono by to stejně nefungovalo, stejně by mě to nebavilo)

7) obranný sestup na nižší úroveň psychického vývoje (žena se začne hrát s plyšovým medvědem v situacích, které vyžadují její řešení)

**DEPRIVACE**

- strádání nebo nedostatek něčeho, co organismus potřebuje

- důležitou roli hraje při uspokojování potřeb …………………..

- „……………… děti“ – děti, které citově strádají, jsou týrány, neprobíhá správně ………………………. (proces začleňování jedince do společnosti)

- dělení:

2. SPOJTE:

a) biologická

b) ………………

c) senzorická

d) ………………

e) citová

1) neuspokojování potřeby lásky a jistoty

2) nedostatek smyslových podnětů

3) nedostatek přiměřeného pohybu

4) nedostatečné uspokojování soc. potřeb, ztráta soc. kontaktů

5) nedostatek fyziologických potřeb (spánek, jídlo)

Pracovní list pro učitele

***Náročné životní situace***

- běžná součást života

- může být i velkou motivací pro člověka

- roli hraje i temperament (jak se člověk k problému staví)

- FRUSTRAČNÍ TOLERANCE: míra zátěže, kterou jsme schopni snést

DĚLENÍ NŽS:

1)

a) vzniklé působením přírodních podmínek (počasí, povodeň, …)

b) vzniklé působením společenských podmínek ( rodina, práce – výpověď)

2)

a) FRUSTRACE – situace, kde je zamezováno uspokojování našich životních potřeb

b) STRES – zátěž způsobená zvyšováním požadavků na jedince (mentálních, psychických i fyzických), přičemž k řešení situace je jedinec nucen využít zcela mimořádných způsobů vyrovnání se s nimi

**FRUSTRACE**

- tento pocit zažíváme v situacích, kde nemůžeme dosáhnout vytouženého cíle

- frustrace vede ke ztrátě vnitřní rovnováhy a vyvolává negativní pocity

- zdroje frustrace:

* vnější fyzické překážky – např. neupravená zimní cesta
* psychologické překážky – např. nápis „Vstup zakázán!“ do snadno přístupného místa
* vyslovené zákazy – např. výroky rodičů „Ne, abys tam chodil!“
* vlastní zábrany jedince – např. malá sebedůvěra při navazování intimních vztahů

- s frustrací se jedinec snaží vyrovnat pomocí TZV. OBRANNÝCH MECHANISMŮ:

1. SPOJTE:

A) kompenzace

B) racionalizace

C) bagatelizace

D) fantazie

E) projekce

F) regrese

G) Agrese

1) vlastní frustrace z činů jako je např. krádež je připisována jiným (např. omluvy typu „vždyť ostatní kradou taky“)

2) cíl, kterého nelze dosáhnout se může objevit ve fantazii

3) nedosažitelnost jednoho cíle je nahrazena cílem dosažitelným (jedinec chce cestovat, ale nemá na drahou cestu do USA, proto cestuje po ČR)

4) nejtypičtější reakce proti zdroji frustrace, forma fyzická, ale i pomluvy a intriky, může se objevit i autoagrese (agrese vůči sobě samému – sebepoškozování až sebevražda)

5) snaha racionálně vysvětlit neúspěch, svalování viny na druhé

6) snižování významu cíle poté, co se ho nepodařilo dosáhnout (ono by to stejně nefungovalo, stejně by mě to nebavilo)

7) obranný sestup na nižší úroveň psychického vývoje (žena se začne hrát s plyšovým medvědem v situacích, které vyžadují její řešení)

**DEPRIVACE**

- strádání nebo nedostatek něčeho, co organismus potřebuje

- důležitou roli hraje při uspokojování potřeb rodina

- „vlčí děti“ – děti, které citově strádají, jsou týrány, neprobíhá správně socializace (proces začleňování jedince do společnosti)

- dělení:

2. SPOJTE:

a) biologická

b) motorická

c) senzorická

d) sociální

e) citová

1) neuspokojování potřeby lásky a jistoty

2) nedostatek smyslových podnětů

3) nedostatek přiměřeného pohybu

4) nedostatečné uspokojování soc. potřeb, ztráta soc. kontaktů

5) nedostatek fyziologických potřeb (spánek, jídlo)

**Řešení**

1.

E1, D2, A3, G4, B2, C6, F7

2.

e1, c2, b3, d4, a5

Zdroje

Bartoníčková, K. *Občanský a společenskovědní základ – přehled středoškolského učiva.* Brno: Computer Press, 2009