INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Digitální učební materiál

Projekt: Digitální učební materiály ve škole, registrační číslo projektu CZ.1.07/1.5.00/34.0527

Příjemce: Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická, Husova 3, 371 60 České Budějovice

---

Název materiálu: Obranné mechanismy – pracovní list

Autor materiálu: Mgr. Sosnová Daniela

Datum (období) vytvoření: 12. 3. 2013

Zařazení materiálu:

Šablona: Inovace a zkvalitnění výuky prostřednictvím ICT (III/2)

Tematická oblast: Psychologie osobnosti a náročné životní situace

Sada: PS3 Číslo DUM: 14 Předmět, ročník: Psychologie, 4. ročník

Ověření materiálu ve výuce:

Datum ověření: 15. 3. 2013, 22. 3. 2013 Třída: ZDA 4. A Ověřující učitel: PhDr. Ivanková Jitka

Popis způsobu použití materiálu ve výuce:

Pracovním listem je vhodné navázat na výklad daného tématu v předcházející hodině. Je určen žákům pro individuální procvičení probíraného učiva, navazuje na výklad daného tématu a stává se součástí samostatné přípravy. Pracovní list žáci zpracovávají samostatně, jeden úkol v rámci samostudia, a následně je vhodné provést rozbor úloh společně s učitelem. Žáci tak získají zpětnou vazbu. Materiál využívá problémových úloh, se snahou zapojit vlastní prožitky a osobní zkušenosti.

Tento výukový materiál je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.

PRACOVNÍ LIST

Kapitola: Psychologie osobnosti a náročné životní situace
Téma: Obranné mechanismy

Úkol č. 1:

Vnímaní různých forem útoku.

Vysvětlete pojem a dále napište příklad k následujícím termínům:

a) Agrese je:

Vysvětlete pojem:	*Příklad k pojmu:*

b) Verbální agresí rozumíme:

Vysvětlete pojem:	*Příklad k pojmu:*

c) Brachiální agrese je:

Vysvětlete pojem:	*Příklad k pojmu:*

d) Autoagrese je:

Vysvětlete pojem:	*Příklad k pojmu:*

e) Heteroagrese je:

Vysvětlete pojem:	*Příklad k pojmu:*

Úkol č. 2:

Vnímaní náročné životní situace.

Možným řešením náročné životní situace může být i úniková reakce. V následujících případech napište, o jakou formu úniku se jedná:

a) *Student opakovaně zapomene na termín, kdy se má sejít se svým třídním učitelem k projednání nepříjemné záležitosti.*

V tomto případě se jedná o: ….....

b) *Syn odmítá jít na pohřeb své matky, přestože ji velmi miloval.*

V tomto případě se jedná o: ….....

c) *Žák na prvním stupni ZŠ není úspěšný v učení. Snaží se zaujmout své spolužáky tím, že dělá během výkladu učitele nevhodné poznámky, které mají sloužit k jejich pobavení.*

V tomto případě se jedná o ….....

d) *Dítě, které rodiče neustále kárají a dávají mu najevo, že nesplňuje jejich očekávání. Stane se členem party, která fetuje.*

V tomto případě se jedná o: ….....

e) *Student, který se nedostal na vysněnou VŠ, prohlašuje, že vlastně stejně nechtěl studovat.*

V tomto případě se jedná o: ….....

f) *Hlavní aktivitou pubertální dívky, která není spokojena se svojí postavou, je čtení „červené knihovny" a vžívání se do života hrdinek těchto knížek.*

V tomto případě se jedná o: ….....

g) *Po rozvodu rodičů se 14tiletá dívka snaží kompletně převzít péči o mladšího sourozence.*

V tomto případě se jedná o: ….....

h) *Před písemnou prací se studentce opakovaně stane, že ji tak silně rozbolí hlava, že ji nemůže psát.*

V tomto případě se jedná o: ….....

i) *Nabídnutí úplatku účastníku nehody s cílem, aby „upravil" svoji výpověď ve prospěch viníka nehody.*

V tomto případě se jedná o: ….....

j) *Nejistý jedinec se začne oblékat jako známý zpěvák, snaží se používat jeho gesta, přijímá jeho názory a vydává je za své vlastní.*

V tomto případě se jedná o: ….....

k) *Člověk, který má hrůzu z plazů, se přihlásí do teraristického kroužku.*

V tomto případě se jedná o: ….....

Úkol č. 3:

Subjektivní prožívání reakce.

Mezi nejčastější obranné mechanismy patří útok a únik. O modelových situacích dlouho nepřemýšlejte, řiďte se prvním pocitem své ochrany. Pracujte individuálně.

1. Zkuste odhadnout, jaká bude vaše první reakce (útočná nebo úniková) v následujících situacích.
   Druh reakce v tabulce zaškrtněte:

a) Dozvíte se, že vás vaše kamarádka/kamarád pomlouvá.	
útok	únik

b) Dozvíte se, že si můžete opravit nerozhodnou známku, pokud se necháte přezkoušet.	
útok	únik

c) Rodiče vám sdělí, že místo návštěvy kina počítají s vaší pomocí.	
útok	únik

d) Váš přítel/ přítelkyně vám sdělí, že se mu/jí nelíbí váš nový účes.	
útok	únik

e) Na odborné praxi vám staniční sestra vytkne nedostatek, za který nemůžete.	
útok	únik

2. Máte sklon častěji preferovat jeden typ reakcí?

   ……

3. Máte pocit, že byste chtěl/a reagovat jinak?

   ……

obr. č. 1

4. V případě kladné odpovědi, se zamyslete nad tím, jak si osvojit novou strategii.

Úkol č. 4:

Uvědomit si reakce, při kterých člověk ochrání své vlastní duševní a tělesné zdraví.

1. Uveďte 5 faktorů, které u člověka mohou zvyšovat frustrační toleranci a faktorů, které ji mohou snižovat. Své vědomosti doplňte do tabulky:

Zvýšení (posílení) frustrační tolerance:	1.
	2.
	3.
	4.
	5.

Snížení frustrační tolerance:	1.
	2.
	3.
	4.
	5.

Úkol č. 5:

Přísloví k zamyšlení.

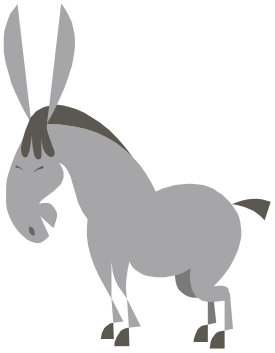
Jak rozumíte z hlediska náročných životních situací a tzv. frustrační tolerance přísloví: *„Stokrát nic umořilo osla.“?*

……

……

……

……



obr. č. 2

Úkol č. 6:

Samostudium:

Uvědomit si možnou problémovou situaci.

U některých příslušníků „EMO hnutí“ se vyskytuje i autoagrese.

1. Kdo je typickým představitelem EMO hnutí?

……

……

……

……

2. Jaké formy autoagrese jsou pro ně typické?

……

……

……

3. Zamyslete se a napište svůj názor na to, proč k autoagresi (která je z hlediska principu zachování jedince i rodu nepochopitelná) dochází?

……

……

……

Vyhodnocení pracovního listu

Správné řešení úkolu č. 1:

a) Agrese je:
pojetí chování, které vědomě a se záměrem ubližuje, násilně omezuje svobodu a poškozuje jiné osoby nebo věci

b) Verbální agresí rozumíme:
slovní vtipkování na úkor druhého, ironie, pomluvy, slovní urážky (ústní i písemné), nadávky, nadávky, přezdívky

c) Brachiální agrese je:
záchvaty vzteku a zuřivosti spojené s tělesným (brachiálním) násilím, fackování, bití

d) Autoagrese je:
rozumíme agresi zaměřenou na sebe sama. Může být *totální* (pokus o sebevraždu) nebo *selektivní,* dílčí (sebepoškozování, trestání sebe sama)

e) Heteroagrese je:
agrese zaměřená na jiné osoby. Projevuje se např. násilným omezováním pohybu jiného dítěte v prostoru, jeho fyzickým napadáním, snahou přivlastnit si hodnoty (hračky, jídlo, nápoje, cukrovinky apod.) jiného dítěte. U starších dětí se objevuje snaha udělat si z ostatních dětí sluhy, jakési komorníky, otroky.
U mladších dětí se občas vyskytují agresivní hry na odsouzence, což má značná rizika (děti přivazují oběti ke stromu, trefují se do nich různými předměty).

Správné řešení úkolu č. 2, 3, 4, 5: žáci doplní následující úkoly tak, jak je volně napadnou, napíší individuální názory

Správné řešení úkolu č. 6: samostudium

1. Kdo je typickým představitelem EMO hnutí -

Zjednodušeně řečeno hnutí EMO ve své extrémní podobě vypadá jako filozofie tří S: sebedestrukce (psychická), sebepoškozování (fyzické) a sebevražda (totální sebezničení). Výraz emo je zkratkou či spíše fragmentem anglického slova emotions, tedy emoce.
Jde o teenagera oděného v černobílém pruhovaném či růžovém tričku, v černých kalhotách, s patkou vlasů padajících přes jedno oko, pod nímž (ač to není přirozeně

často vidět) je teatrálně vyvedeno stejné démonické stínování jako kolem oka nezakrytého. Také nehty jsou natřeny načerno. Nejrůznější cingrlata a doplňky.

2. Jaké formy autoagrese jsou pro ně typické?

Úskalí spočívá v tom, že ve chvíli, kdy se mladí lidé přehnaně soustředí na své emoce, může to u nich vést k nadměrné přecitlivělosti. Ta se v některých případech projevuje sebepoškozováním (žiletky), výjimečně i pokusem o sebevraždu.

Seznam obrázků:

obr. č. 1, 2 - http://office.microsoft.com [cit. 2013 - 3 -12].