

Tema: Strah in pogum

## Naloga pisanja 1

Strah pred izpiti

**Napiši komentar.**

**Situacija:** V pouku psihologije ste govorili o strahu in kako je mogoče, da nam prepreči uspeh. V internetu prebereš članek o strahu pred izpiti in ga komentiraš za dijaški časopis.

Preberi članek „*Strah pred izpiti*“, ki ga je napisala Mojca Buh (priloga 1).

Napiši **komentar** in pri tem obdelaj naslednje naloge:

- Povzemi članek tako, da obnoviš glavne nasvete.
- Ovrednoti nasvete glede tega, ali bi ti pomagali v izpitni situaciji.

Besedilo naj obsega od 160 do 200 besed. Odstavke označi s prazno vmesno vrstico.

## Naloga pisanja 1/Besedilna priloga 1

# Strah pred izpiti

Mojca Buh

Strah je naš emocionalni izziv na situacije, ki so nam lahko nevarne. Odgovora na vprašanje, kako sproščeno, brez strahu in treme na izpit, ni, oziroma ni lahek, enostaven in absoluten. "Stres je posledica "nesprejemanja" drugačnosti in situacij, ki nam v življenju prihajajo nasproti." (Dušan Zgonik, univ. dipl. inž. grad.) Ljudje smo si med seboj različni in imamo različne poglede na posamezne dogodke, stvari itd. Vedno bolj pa smo egoistični in imamo svoj pogled, svoje misli za edine prave, zato prihaja do nasprotij in konfliktov. In tako posledično prihaja do napetosti, stresa. "Bojimo se tistih dogodkov, ki bi ogrozili naše zdravje ali telesne zmožnosti, naše duševno ravnovesje in občutek samospoštovanja ali pa bi vplivali na način našega življenja ter eksistence v družbi. Izpit je situacija ocenjevanja znanja, spretnosti ali veščin, ki naj bi jih študent obvladal, in skoraj vedno vsebuje določeno stopnjo negotovosti. Nizka ocena ali neuspešnost na izpitu lahko vplivata na psihično ravnovesje posameznika, saj znižata njegovo zaznano kompetentnost in lahko vplivata na občutke samospoštovanja." (mag. Jasna Vesel, spec. šol. psih.) Dušan Zgonik, univ. dipl. inž. grad.: "Trema ali strah pred izpiti ali pri kateremkoli drugem vzroku tiči v energijski blokadi, ki jo ima študent ali dijak. Z vsako blokado pa so povezani določeni vzorci, načini obnašanja, bolezni, čustvena stanja in reagiranja pa tudi strahovi,"

### Ampak ...

Mojca Majerle, Zavod Študentska svetovalnica, socialno svetovanje: "Vedeti moramo, da ima lahko zmeren strah pred izpitom pozitiven učinek, saj poveča našo pripravljenost, da se na izpitu kar najbolj potrudimo. Prevelik strah pa je lahko pri dokazovanju znanja nefunkcionalen."

### Stran s stresom

Stresa se ne moremo povsem znebiti, lahko pa se učimo (in naučimo) uravnavati stopnjo strahu, ki spremlja opravljanje izpitov, pravi Jasna Vesel. "V prvi vrsti in morda najbolj pomaga dobra priprava na izpit, saj zaupanje v lastno znanje poveča samozavest in s tem tudi izboljša miselno delovanje ter reševanje izpitnih vprašanj. Dobra priprava na izpit praviloma vključuje učinkovito časovno organizacijo lastnega učenja ter ustvarjanje dovolj jasne predstave o študijski snovi, ki naj bi jo študent obvladal. Za zmanjševanje strahu pa je pomembno tudi zavestno vzdrževanje pozitivnega samogovora (notranjega dialoga s seboj) v celotni predizpitni pripravi in med izpitnim dogajanjem." Tretji pomemben način pa je vzdrževanje dobre telesne kondicije in redne telesne aktivnosti, ki pripomore k predelavi telesnega stresnega odziva in poveča tudi učinkovitost koncentracije, pomnjenja in mišljenja.

### Jecljanje

Jecljanje v medsebojni komunikaciji razumemo kot znak negotovosti, sramežljivosti, prikrivanja, neresnicoljubnosti, ... "Jecljanje pri ustnem izpitu večina učiteljev dokaj avtomatično in nezavedno razume kot znak neznanja in manjšega ali večjega nerazumevanja učnih vsebin ali celo vprašanj. Jecljanje med ustnim izpitom je lahko resna težava, če gre za študenta, ki se je sicer dobro pripravil na izpit."

### Hitri načini sprostitve

Jasna in Mojca poudarjata, da je še kako pomembno, da se pred izpitom sprostimo.

To pa lahko naredimo na več načinov:

- prava mera odmorov, počitka in sprostitve, smeha,
- umik v miren kotiček,
- spanje, saj se spočiti močgani veliko učinkoviteje koncentrirajo na zahtevne naloge,
- pogovor z ljudmi, ki so izpit že opravili in so nam zmožni posredovati pozitivne informacije,

- pogovor s prijatelji, partnerji, družino ali sošolci - velikokrat nam razumevanje in sočutje s strani drugih oseb nudi olajšanje; zavedanje, da se tudi drugi soočajo s podobnimi težavami, nam lahko predstavlja podporo,
- dihalne vaje, npr.: sedimo zravnano in sklenemo roke na trebuhu. Dihamo sproščeno in naravno. Zavedamo se vdiha in izdiha, zavedamo se premikanja našega trebuha in dvigovanja ter spuščanja rok, položenih na trebuh.

Zavedati se moramo, da stres lahko vpliva na telesno počutje in na naše zdravje. Pojavljati se lahko začnejo težave, kot so nespečnost, glavobol, prebavne težave, alergije, zmanjšana odpornost na prehlad.

*vir: <http://www.student.si/preberi-si/aktualno/strah-pred-izpiti.html> [7 . 7. 2014]*

Tema: Strah in pogum

## Naloga pisanja 2

Odprta so vsa vrata – Strah

**Napiši razpravo.**

**Situacija:** Živimo v globaliziranem svetu; strah pred prihodnostjo je v naši družbi zelo razširjen. V dijaškem parlamentu se pripravljajo diskusija o tej temi. Za pripravo nanjo napišeš razpravo o temi Strah in pogum, v kateri uporabljaš pesmi Edvarda Kocbeka in Nika Grafenauerja.

Preberi pesmi „*Odprta so vsa vrata*“ Edvarda Kocbeka (priloga 1) in „*Strah*“ Nika Grafenauerja (priloga 2). V dodatku so ti na voljo še informacije o avtorjih.

Napiši **razpravo** in obdelaj naslednje naloge:

- Pri vsaki pesmi obnovi vsebino in analiziraj njuno obliko.
- Poveži situacijo iz pesmi s svojim vsakdanjikom (kdaj te je strah, česa, kako najdeš pogum za (novo) dejanje) oz. s svetom, v katerem živiš (poročila o protestih proti bankam, državljanskih vojnah, nevarnostih za okolje, brezposelnosti itd.).
- Ukvarjaj se s problematiko, kako ne bežati pred neznano prihodnostjo (npr. ob misli na čas po šolskem izobraževanju).

Besedilo naj obsega od 360 do 400 besed. Odstavke označi s prazno vmesno vrstico.

## Naloga pisanja 2/Besedilna priloga 1

### Edvard Kocbek: Odprta so vsa vrata (1977)

Povsod po svetu divjajo preganjalci<sup>1</sup>,  
toda najhujše je tisto preganjanje,  
kadar te nihče ne lovi, pa se vendar  
obnašaš kot izgubljena divja žival,  
ko jo nevidni lovec zasleduje: če  
sediš doma v delovni sobi in piješ kavo  
ali se v uradu dolgočasno preteguješ  
in te niti najdražja cigara v ustih  
ne reši grozovitega občutka krivde in  
te ima nekdo resnično v pesti<sup>2</sup>, da se  
potiš od smrtnega strahu in najrajši  
sploh ne bi vedel zase ali pa bi se  
pri priči<sup>3</sup> vrgel iz devetega nadstropja.  
To preganjanje je najstrašnejši beg  
pred samim seboj in najusodnejša ujetost.  
Nič ti ne pomaga, vsa vrata so odprta  
in vse pištole<sup>4</sup> so ti na razpolago, ti  
pa se sredi temne noči ali jasnega dneva  
ne moreš niti ganiti<sup>5</sup> od smrtnega strahu  
pred neznano in neizrekljivo<sup>6</sup> usodo.

vir: <http://www.poetryinternationalweb.net/pi/site/poem/item/5164> [8. 7. 2014]

<sup>1</sup> *preganjalec* = kdor preganja, lovi

<sup>2</sup> *imeti v pesti* = ujeti, močno stisniti

<sup>3</sup> *pri priči* = takoj

<sup>4</sup> *vse pištole* = tu: vse možnosti, ves pogum

<sup>5</sup> *ganiti se* = premakniti se

<sup>6</sup> *neizrekljiv* = neizmeren, se ne da opisati

## Naloga pisanja 2/Besedilna priloga 2

### Niko Grafenauer: Strah (1983)

Strah ima strašno velike oči,  
a strahovidne.  
Vidijo samo take reči,  
ki so drugače nevidne.  
Najbolje vidijo v črni temi.  
Tokrat je strah najbolj strah.  
Zato na vse kriplje<sup>1</sup> na varno beži  
s svincem v nogah.  
Kadar se strah samo malo boji,  
je preplašen,  
a kadar vse v strahu drži,  
je strašen.  
Včasih je strah od strahu  
čisto brez vsake moči.  
Tokrat se ves rdeč od sramu  
sam sebi strašno smeji.

vir: <http://sl.wikisource.org/wiki/Skrivnosti> [8. 7. 2014]

<sup>1</sup> na vse kriplje = z vsemi močmi

### INFORMACIJE:

**Edvard Kocbek**, slovenski pisatelj, pesnik in politik \* 27. 9. 1904, Sveti Jurij ob Ščavnici, † 3. 11. 1981, Ljubljana. Kocbekov opus zajema poezijo, dnevniško-pripovedno prozo, filozofske, teološke in politične študije, razprave, eseje inr članke.

Življenje:

Kocbek je študiral teologijo, vendar je po dveh letih študij opustil in nadaljeval na romanistiki v Ljubljani. Po študiju v Berlinu in Parizu je služboval kot profesor francoščine v Bjelovarju, Varaždinu in nazadnje v Ljubljani, kjer se je dejavno vključil v slovensko kulturno in politično življenje. Tu je postal eden od ideoloških vodij katoliške kulturne levice in urednik njene revije Dejanje (1938-1943). Leta 1941 je bil

## INFORMACIJE:

kot predstavnik krščanskih socialistov med ustanovitelji Osvobodilne fronte, kasneje tudi član njenih najvišjih organov. Družbeno in politično delovanje že v gimnazijskih letih v Mariboru se je pridružil skupini mladih krščanskih socialistov, ki so želeli nadaljevati tradicijo krščanske socialne misli Janeza Evangelista Kreka ter se oprijeli s socialdemokratskimi pogledi pisatelja Ivana Cankarja. Navdihoval jih je tudi nemški teolog in filozof Romano Guardini. Kot študent ljubljanske Univerze je leta 1928 postal glavni urednik revije Križ na gori, kasneje preimenovani v Križ. Tudi sicer je deloval v katoliškem mladinskem gibanju. Iz tega časa so tudi njegove prve pesniške objave v ugledni katoliški literarni reviji Dom in svet.

Leta 1937 je Kocbek v reviji Dom in svet objavil članek z naslovom »Premišljevanje o Španiji«, v katerem je kritiziral špansko duhovščino, ker je večinsko podpirala profašistični vojaški upor, ki ga je vodil general Francisco Franco, oziroma proti-republikansko stran v španski državljanski vojni. Članek je sprožil vihar v konzervativnih katoliških krogih. Kocbekova stališča je javno obsodil ljubljanski škof Gregorij Rožman. Od takrat je Kocbek veljal za osrednjo osebo krščanske levice v Sloveniji.

Med vojno pa je bil tudi član AVNOJ-a. Kot odposlanec se je udeležil Zbora odposlancev slovenskega naroda v Kočevju. Po vojni je bil minister v zvezni vladi in podpredsednik prezidija Ljudske skupščine Ljudske republike Slovenije. Zaradi političnega spora okoli knjige »Strah in pogum«, ki je načela nekatera tabuizirana vprašanja iz slovenskega NOB (pogledi na smrt in likvidacijo političnih nasprotnikov, vprašanje izdajstva in ovajanja med partizani, problematika katoličanov med NOB), so ga prisilno upokojili in nadzorovali do konca življenja. Znova je začel objavljati šele po letu 1961, tri leta pozneje pa je za pesniško zbirko Groza prejel Prešernovo nagrado.

Pravi šok pa je v slovenski javnosti povzročil izid knjige Edvard Kocbek – Pričevalec našega časa (kjer je Kocbek spregovoril o povojnih pobojih domobrancev, usmrčenih brez sodnih procesov), ki sta jo leta 1975 v Trstu izdala pisatelja Boris Pahor in Alojz Rebula.

vir: [http://sl.wikipedia.org/wiki/Edvard\\_Kocbek](http://sl.wikipedia.org/wiki/Edvard_Kocbek)

## INFORMACIJE:

**Niko Grafenauer** – pesnik, esejist, urednik, prevajalec

Rojen 5.12.1940.

Po učiteljsku je študiral primerjalne književnosti in literarno teorijo na Filozofski fakulteti v Ljubljani. Po diplomu je več let živel kot samostojni književnik, potem pa je bil urednik za otroško leposlovje pri založbi Mladinska knjiga v Ljubljani, glavni urednik revij Problemi in Nova revija ter časopisa Ampak, več let je bil glavni urednik in direktor založbe Nova revija, po upokojitvi 2002 pa je ohranil položaj glavnega urednika založbe.

Iz začetnega, umerjeno modernističnega pesništva (Večer pred prazniki) se je razvijal v idejno radikalnejšo smer, katere problematika se določno nakazuje že v naslovu zbirke (Stiska jezika), zatem pa se je približal čisti liriki v smeri hermetične simbolistične tradicije (artistično izbrušena zbirka sonetov Štukature). Z omenjenimi knjigami pesmi in naslednjima pesniškima zbirkama (Palimpsesti, Izbrisi) je postal eden glavnih predstavnikov slovenskega pesniškega modernizma. Pozornost je vzbudil tudi s svojo teorijo moderne poezije (Kritika in poetika). Veliko je prevajal, zlasti avtorje, ki so blizu njegovemu lastnemu pesniškemu svetu, ter pisal o njih analitične študije (H.M. Enzensberger, G. Benn, F. Hölderlin, R.M. Rilke). V mladinskem pesništvu nadaljuje najboljšo slovensko tradicijo na tem področju; zavrača didaktiko, razvija igro kot svobodno pesniško ustvarjalnost (npr. Pedenjped). Še posebej pomembna je zbirka mladinskih pesmi Skrivnost.

Uredil je več izborov otroških pesmi, antologijo svetovne ljubezenske lirike Oko in roža, izbor Svetovne pravljice, izbor Kettejevih pesmi idr.

vir: <http://www.drustvo-dsp.si/si/pisatelji/477/detail.html>