

UKUPNO PONAŠANJE

PREDAVAČ: MITCHELL MESSINA

“Kako zamjećujemo informaciju postaje naše vjerovanje o tome kako izgleda stvarnost. To je informacija iz koje kreće naša aktivnost.”

Dr. William Glasser

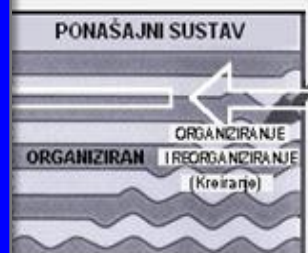
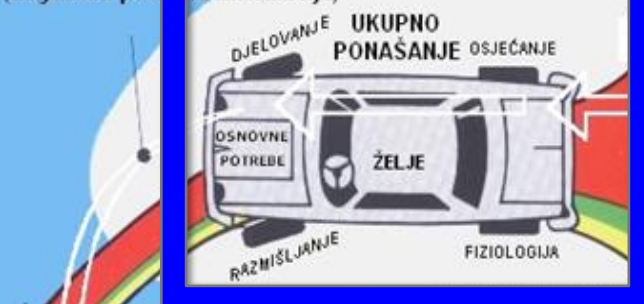
KAKO RADI MOZAK

SITUACIJA A ZASAD NEMA DJELOTVORNE KONTROLE

Što bilo koje živo biće može činiti jest ponašati se, a ponašanja su ukupna. Sva ponašanja imaju unutarnju motivaciju, ona su svrhovita, fleksibilna i kreativna. Našim stalnim naporima sa steknemo što djelotvorniju kontrolu, mi se kao kontrolni sustavi ponašamo nastojeći biti sliku koju želimo u određenom trenutku. U obzira kako bolno ili samouništavajuće izgleda, svakako naporno ponašanje je uvijek naš najbolji pokušaj da dobijemo ono što želimo. Ljudi koji su zdravi, dobro se osjećaju i čija ponašanja nisu destruktivna za njih ili za druge, općenito imaju djelotvornu kontrolu nad svojim životom.

PETLJA KONTROLNOG SUSTAVA

(Negativna povratna informacija)



SIGNAL FRUSTRACIJE
(Doživljava se kao poticaj na ponašanje)



BOLNA PERCEPCIJA KOJU SADA ZAMJECUJEMO
Frustracija visoka ili u porastu

FILTER VRIJEDNOSTI

ZAMIJEĆENI SVIJET
Sve ono što znamo

SVIJET KVALITETE
Ono što najviše želimo

SLIKA KOJU SADA ŽELIMO
GENETSKE UPUTE
Naporne psihičke potrebe

OSNOVNE POTREBE

- PRIPADANJE
Ljubav, Pomaganje
- MOĆ
Natjecanje, Postignuće, Dobivanje na važnosti
- SLOBODA
Kretanje, Izabiranje
- ZABAVA
Učenje, Igra

Novi Mozak

Stari Mozak
OPSTANAK
Reprodukcija

Slike povezujemo a ja i pozitivnim osjećajima kad su zadovoljene

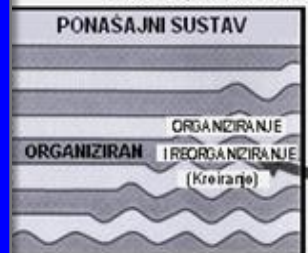
UNUTRAŠNJA ZAMJEDBA
Promatranje, Uspoređivanje

Nevoljna ponašanja - Vrlo kratka

GENETSKE UPUTE
Naporne fiziološke potrebe

UGODNA PERCEPCIJA KOJU SADA ZAMJECUJEMO
Frustracija niska ili u smanjivanju

SLIKA KOJU SADA ŽELIMO



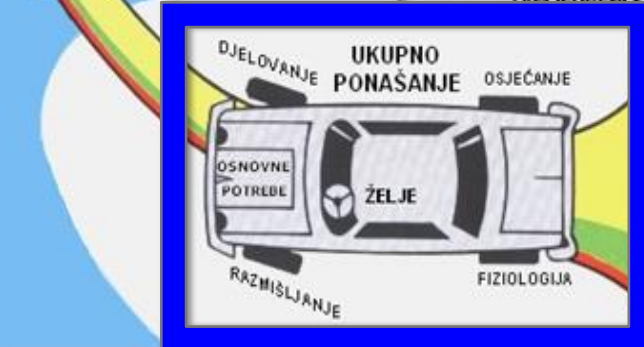
SIGNAL FRUSTRACIJE
(Doživljava se kao poticaj na ponašanje)



- STVARNO - Ono što zaista postoji
- UGODNO - i osjećaji/ Pozitivne vrijednosti
- BOLNO - i osjećaji/ Negativne vrijednosti
- NEUTRALNO - i osjećaji/ Neutralne vrijednosti

U situaciji A na gornjem dijelu dijagrama prikazana je većina ljudi koji traže savjetovanje ili ih netko na to upućuje, što ilustrira činjenicu da zasad nemaju djelotvornu kontrolu nad nekim, važnim aspektom svog života. Donji dio dijagrama prikazuje te ljude u situaciji B, u kojoj preuzimaju djelotvorniju kontrolu. Najbolji indikator djelotvornosti kontrole u bilo koje vrijeme, pretpostavljajući da u sustavu nema kemikalija koje mijenjaju funkcioniranje mozga, jest kako se osjećamo. Kad se dobro osjećamo, vjerujemo da imamo djelotvornu kontrolu ili da ju preuzimamo. Kad se osjećamo loše, vjerujemo da nemamo djelotvornu kontrolu ili da ju gubimo.

STVARNI SVIJET
Ljudi, Situacije i stvari koje zaista postoje



SITUACIJA B DJELOTVORNA KONTROLA U PORASTU

TEORIJA IZBORA - ZAŠTO I KAKO SE PONAŠAMO

Kreirao: dr William Glasser
Prevela: Manuela Brečević-Brčić
Jezično uredila: Jagoda Tonsić-Krema
Grafčki uredio: Marko Krema II



UKUPNO PONAŠANJE

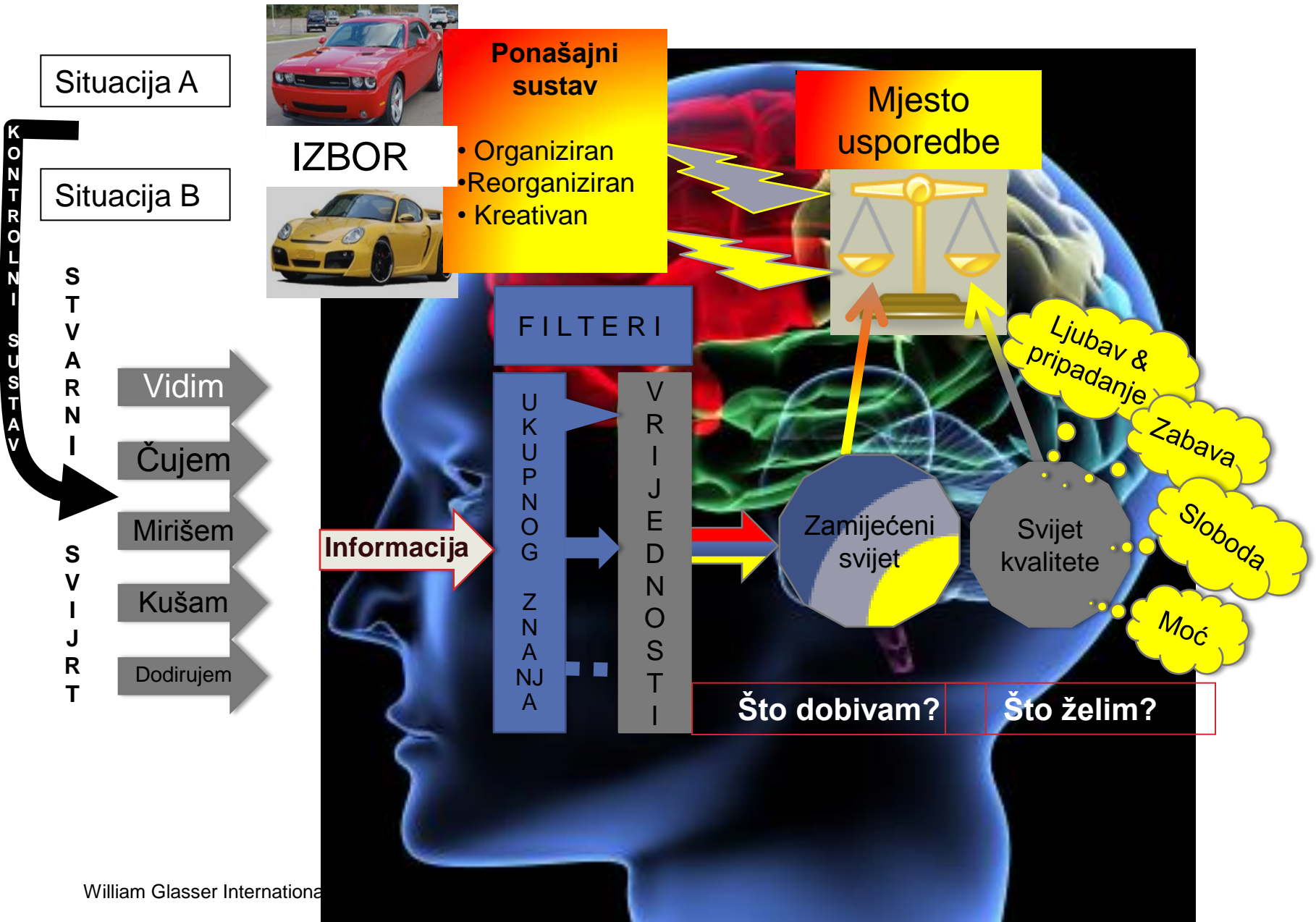


Naše **osnovne potrebe** su poput motora koji pokreće automobil. Mi smo za volanom, a ono što **želimo**, određuje smjer u kojem vozimo.

Izravnu kontrolu imamo samo nad prednjim kotačima, nad svojom **aktivnošću** i **mišljenjem**.

Nemamo izravnu kontrolu nad stražnjim kotačima, nad **osjećanjima** i **fiziologijom** našeg tijela. Stoga izabiremo sve svoje aktivnosti i mišljenja, ali ne možemo izabrati svoje osjećaje i fiziologiju, oni samo slijede naše aktivnosti i misli.

KAKO UM PRERAĐUJE INFORMACIJU



UKUPNO PONAŠANJE

