

Gradski ured za obrazovanje, kulturu i šport
Zagreb, Ilica 25

Program prevencije ovisnosti

Razvoj pozitivne slike o sebi

- edukacija razrednika 5. razreda



Županijski koordinator: **Vanda Bazmenjak**, dipl.soc.ped.

Voditelji edukacije: **Jelena Bičanić i Alma Rovis Brandić**, dipl.socijalni pedagozi
Županijsko stručno vijeće socijalnih pedagoga Grada Zagreba

Zagreb, školska godina 2011./2012.

1.

Svi mi imamo sliku o sebi (self-koncept, pojam o sebi), o tome tko smo, kakvi smo i koliko vrijedimo u odnosu na ostale. Slika o sebi je mišljenje koje osoba ima o sebi ili dijelovima sebe. Slika o sebi nije jednaka onoj koji drugi imaju o nama. Naš pojam o sebi prati nas i vodi iz dana u dan te utječe na sve što činimo od naizgled nevažnih stvari do životnih odluka.

Na oblikovanje naše slike o sebi djeluju: svijest o jakim stranama, naša, postignuća, vjerovanja i kompetencije.

Slika o sebi način je na koji osjećamo sebe. Pozitivna slika o sebi, jedan je od najvažnijih temelja za djetetov skladan psiho-socijalni razvoj. Pozitivna slika o sebi preduvjet je da bi se dijete osjećalo zadovoljno i kompetentno, moglo prirodno razvijati svoje urođene potencijale te jednog dana doseći razinu osobne izvrsnosti.



Pojam o sebi uključuje:

- **Znanje o sebi** uključuje svijest o sebi kao biću različitom od drugih, određivanje vlastitih unutarnjih i vanjskih karakteristika koje smatramo tipičima za nas. Važno je vidjeti sebe onakvima kakvi jesmo, a ne onakvima kakvi bismo htjeli biti.
- **Očekivanja od sebe** mogu se pojaviti u obliku idealnog ja i očekivanog ja. Osoba će imati problema ako se različiti aspekti njezinog ja međusobno ne slažu
- **Vrednovanje sebe** - u pozitivnim i negativnim terminima. Rezultat svakodnevnih procjena što jesmo i kakvi jesmo, s onim što bismo željeli, mogli ili trebali biti jest samopoštovanje.

RAZVOJ POJMA O SEBI

O početku razvoja samopoimanja može se govoriti **krajem druge godine** života kada dijete postaje svjesno svog tjelesnog obličja i imena i razlikuje sebe od drugih

djeca predškolske dobi	opisuju se u terminima tjelesnih osobina i situacije u kojoj se nalaze
srednje djetinjstvo (od 6. do 12. godine)	u opis počinju uključivati i osjećaje, osobine, što vole, različite sposobnosti i ponašanja počinju se doživljavati i u terminima grupa kojima pripadaju elementi usporedbe s drugom djecom
adolescencija	apstraktni pojmovi slika o sebi više se temelji na osobinama ličnosti, stavovima, vjerovanjima, uvjerenjima i odnosima s drugim ljudima različite uloge

Vrednovanje sebe u odnosu na idealnu sliku može djeci donijeti i pozitivne i negativne informacije o njima samima, budući da počinju prepoznavati svoje jake strane i slabosti. Kroz takvo se vrednovanje *počinje razvijati samopoštovanje*.

Slika o sebi se mijenja odrastanjem i sazrijevanjem osobe, u velikoj mjeri utječe na naš život jer određuje koje ćemo događaje u našem životu smatrati važnima, što ćemo poduzimati, hoćemo li biti zadovoljni onim što smo učinili itd.

Potrebno je djetetu ukazati na važnost pozitivnog razvoja pojma o sebi kako bi razvilo otpornost te se oduprlo svim negativnim i nepovoljnim utjecajima okoline i izraslo u zdravu odraslu osobu

Samopoštovanje se definira kao pozitivan ili negativan stav prema samome sebi. Vrijednosna i emocionalna komponenta pojma o sebi koja se sastoji iz dva dijela:

- Očekivanja od sebe
- Vrednovanje sebe

Osjećaj vlastite vrijednosti odnosi se na naše uvjerenje kako imamo pravo biti sretni i kako zaslužujemo postignuće, uspjeh, priateljstvo, ljubav i ispunjenje.

Samopoštovanje ili samosvijest je spoznavanje samog sebe i našeg odnosa prema tome što smo spoznali.

Samosvjesna osoba misli: „Ja sam u redu i vrijedim samim tim što postojim!“

Niska razina samosvijesti/samopoštovanja obilježena je osjećajem nesigurnosti, osjećajem krivnje pretjerane i pretjerane samokritičnosti.

Samopouzdanje je uvjerenje kako smo sposobni razmišljati, učiti, birati, donositi odluke, svladavati izazove i promjene. Govori o našim sposobnostima, umijeću; što nam ide dobro i u čemu smo vješti ili u čemu smo nespretni i neuspješni. To je stečena osobina, a raste s postignućem.

Osobine ljudi obzirom na razinu samopoštovanja	
visoko samopoštovanje	nisko samopoštovanje
<ul style="list-style-type: none"> • cijene sebe i misle da su vrijedni poštovanja, • u pravilu su uspješniji u školovanju, poslu koji obavljaju i imaju zdravije i čvršće odnose s drugima • provode manje besanih noći • rjeđe uzmiču pred pritiskom • otporniji su na stres • skloniji prihvaćanju izazova uporniji u rješavanju problema • jednostavno - sretniji su 	<ul style="list-style-type: none"> • na sebi teško pronalaze bilo što dobro • lako gube nadu ili se boje da će biti odbačeni od drugih • pretjerana sramežljivost i povučenost • sklonost konformiranju • nemogućnost da se izborimo za svoja prava • strah od bliskosti s drugim ljudima • ili povlačenje od života

Osobe čiji pojam o sebi ni približno ne odgovara onome što bi one trebale biti, izložene su većem riziku od tjeskobe ili čak depresije.



Nedostatak samopoštovanja uvelike utječe na ishode događaja koji su tek pred nama, javlja se tzv. **samoispunjavajuće proročanstvo** (očekujući nešto, ponašamo se tako da povećavamo vjerojatnost upravo takvog rezultata).

Radi se o začaranom krugu, jer je osobama niskog samopoštovanja svaki put kad ne ostvare svoj cilj, to još samo jedan dokaz da su bezvrijedni i neuspješni. Ostale razloge neuspjeha obično ni ne razmatraju.

2.

Samopouzdanje je stabilnije od uobičajenih promjena raspoloženja. Ono se također mijenja, ali mnogo sporije. Kod ljudi koji imaju zdravu razinu samopouzdanja usponi i padovi privremeno utječu na doživljaj samoga sebe, ali samo do određenih granica. Suprotno, kod ljudi s niskim samopouzdanjem, ti svakodnevni uspjesi ili neuspjesi čine ogromnu razliku.

Osobe s niskim samopouzdanjem često se oslanjaju na ono što trenutno rade kako bi determinirali osjećaj o sebi. Kod osoba sa zdravom razinom samopouzdanja mišljenje o sebi se temelji na poznavanju sebe i svojih kvaliteta. Konstantno je, a takve osobe sebe prihvataju bezuvjetno.

Naše samopouzdanje razvija se kroz cijeli život, sliku o sebi gradimo kroz naša iskustva s drugim ljudima i aktivnosti kojima se bavimo. Najčešće se temelji samopouzdanja kreiraju već kroz djetinjstvo.

Iskustva iz djetinjstva	
... koja vode do zdravog samopouzdanja	... koja vode do niskog samopouzdanja
<ul style="list-style-type: none"> - nagrađivanje - ako se dijete sluša - ako se s djetetom razgovara s poštovanjem - ako se djetetu posvećuje dovoljno pažnje i ljubavi - iskustva u školi ili kroz sportske aktivnosti - pouzdana prijateljstva 	<ul style="list-style-type: none"> stalno kritiziranje - ako se na dijete stalno više ili čak tuče - ako se dijete ignorira, zapostavlja ili ga se razmazilo - očekivanje od djeteta da bude savršeno u svakoj prilici - neuspjeh u školi ili sportskim aktivnostima

Nisko samopouzdanje nije uvijek lako prepoznati. **Najčešći primjeri maski ispod kojih se (nerijetko) skriva nisko samopouzdanje:**

<p>Pobunjenik – Stalno se bori za mišljenja i dobrobit drugih, posebno za one stvari za koje bogati i važni ljudi ne brinu. Živi u stalnoj ljutnji i ima osjećaj kako ne vrijedi dovoljno. Stalno mora dokazivati kako ga tuđi komentari ne mogu povrijediti, a to vodi do toga da ekscesivno okrivljuje druge, što opet vodi do protivljenja zakonu, demonstrativnih istupa i sl.</p>	
	<p>Varalica – čini se sretnim i uspješnim, ali se zapravo užasno boji neuspjeha. Živi u konstantnom strahu da će biti „otkriven“. Potrebno mu je stalno dokazivanje kako bi zadržao masku pozitivnog samopouzdanja, što naravno vodi do problema poput perfekcionizma, stalnog odgađanja, natjecateljskog raspoloženja, a na kraju može dovesti do potpune iscrpljenosti ili sloma.</p>
<p>Gubitnik – Ponaša se bespomoćno i kao da je nesposoban nositi se sa svijetom i svakodnevnim izazovima, te čeka nekoga tko će ga spasiti. Samosažaljenje koristi kao štit protiv preuzimanja odgovornosti za mijenjanje života. Stalno mu je potrebna tuđa zaštita i vodstvo, što vodi do manjka sposobnosti odlučivanja, podcenjivanja vlastitog uspjeha, te opsesivno oslanjanje na partnera.</p>	

Nasilnici i samopouzdanje

<p>Jedna od tradicionalnih zabluda je da su nasilnici takvi zato što imaju nisko samopouzdanje i samopoštovanje. Istraživanja u kojima su isti pojedinci praćeni dulje vrijeme pokazuju nešto sasvim drugo. Primjerice, studije koje je proveo psiholog Roy F. Baumeister dovele su do ovih zaključaka:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sniženo samopouzdanje i samopoštovanje nisu čimbenici rizika za kriminal, nasilje (uključujući obiteljsko), drogiranje, opijanje, slab školski uspjeh ili rasizam • sniženo samopouzdanje i samopoštovanje čimbenici su rizika za samoubojstvo, depresiju, poremećaje prehrane i trpljenje nasilja. 	
--	--

Neke tehnike mogu pomoći u razvoju zdravog samopouzdanja:

- Nepravednu strogost prema sebi zamijenite pohvalama
- Generaliziranje zamijenite specifičnom kritikom
- Negativnu logiku zamijenite pozitivnom
- Katastrofična predviđanja zamijenite objektivnošću
- Zapitajte se koji je najgori mogući ishod trenutne situacije i prihvate ga kao moguć
- Razoružajte negativni unutrašnji glas u sebi. Ne primajte negativne kritike drugih (a ni od sebe) zdravo za gotovo!
- Pronađite neku osobu koja je uspješna u onome u čemu se osjećate nesigurno i pokušajte naučiti nešto od nje. Nemojte se truditi oponašati tu osobu, već pokušajte zapaziti što je to kod nje što joj omogućava izvršavanje zadatka s lakoćom, koje su njene kvalitete, vjerovanja, stavovi itd... Ako ste u mogućnosti razgovarati s njom, pitajte ju sve što vas zanima.
- Maknite sebe iz fokusa

‘Želimo li uspjeti u ovom svijetu, moramo najprije posjedovati samopouzdanje, a zatim samopožrtvovnost.’(Blaise Pascal)

3.

Korištenje priča

Moć priče, ako se dobro iskoristi, može polučiti izvrsne efekte. Kako naš „nesvjesni um“ lakše radi sa simbolima, priče imaju utjecaj na više nivoa: motiviraju, evociraju emocije, duže se pamte...

U kreiranju priča (metafora) važno je definirati problem, definirati rješenje i otkriti snage, resurse koje osoba ima a potrebne su za promjenu. Struktura priče treba odgovarati strukturi stvarne situacije, središnji lik selimo u lik iz priče; važno je da priča prati sadašnju situaciju (sudionici, ponašanja, odnosi, osjećaji), da ističe mogućnost pristupa potrebnom što dovodi do rješenja, te da završetak priče vodi prema rješenju problema i ostvarenju željenog ishoda.

Priča treba nuditi korisne pouke i vjerovanja te dobar zaključak i mogućnost za budućnost!

Vjerovanja (uvjerenja)

Ako vjeruješ da nešto možeš ili vjeruješ da ne možeš, u oba slučaja si u pravu. (H.Ford)

Uvjerenja se nalaze na različitom stupnju iskustva u odnosu na ponašanje i sposobnosti, pa se i mijenjaju na različite načine. Imamo sposobnost brisanja ili iskriviljavanja informacija radi podrške svojim uvjerenjima. Dolaze iz: okoline, roditelja i obitelji, partnera, vršnjačkih grupa, prethodnih iskustava. Djeluju kao filtri, nisu povezana s realnošću iako se ponašamo kao da su istinita. Osnova su dubokog sklada među ljudima.

Razlikujemo uvjerenja koje svjesno odabiremo i uvjerenja iz kojih nesvesno djelujemo.

Ponekad je jedina stvar između osobe i onog što ta osoba želi -uvjerenje.

Npr. rezultati više istraživanja koja su provođena u području mršavljenja ukazuju na to kako djeluje metoda na one koji u nju vjeruju.

Uvjerenja mogu biti stimulirajuća ili ograničavajuća

Podržavajuća / stimulirajuća uvjerenja	Najčešća ograničavajuća uvjerenja
Vjera u sadašnjost i budućnost	beznadnosc - neki ishod nije moguće ostvariti
Vjera u sebe i ljude oko sebe	bespomoćnost - moguće je drugima, meni nije
Osjećaj vrijednosti	bezvrijednost - možda je moguće, možda sam sposoban, ali zaslužujem li to? Jesam li toga vrijedan? Imam li pravo na to?

Nije moguće mijenjati tuđa uvjerenja, ali je moguće (mlade) ljude usmjeravati prema promjenama uvjerenja.

IZVORI SAMOPOUZDANJA mogu biti vanjski i unutarnji.

Primarni izvori:

- Nasljeđe
- Moralne vrijednosti ili iskrenost
- Osjećaj da se drugima sviđamo i da nas vole
- Osjećaj da smo jedinstveni i vrijedni
- Osjećaj da upravljamo vlastitim životom
- Vlastita postignuća

ELEMENTI SAMOPOUZDANJA:

osjećaj sigurnosti,

osjećaj identiteta,

osjećaj pripadnosti,

osjećaj smisla,

osjećaj sposobnosti

Prosječno dijete može biti uspješnije i od samog genija, ako ima pozitivnu sliku o sebi.

Preporučena literatura:

- Miljković, D., Rijavec, M. (2001). RAZGOVORI SA ZRCALOM, Zagreb: IEP
 Miljković, D., Rijavec, M, **BOLJE BITI VJETAR NEGO LIST**, Biblioteka Zlatna ribica
 Bašić, J., Koller Trbović, N., Žižak, A. (1993): INTEGRALNA METODA U RADU S PREDŠKOLSKOM DJECOM I NJIHOVIM RODITELJIMA - teorijski pristup, Alinea, Zagreb.
 Bašić, J., Hudina, B., Koller Trbović, N., Žižak, A. (1994): INTEGRALNA METODA U RADU S PREDŠKOLSKOM DJECOM I NJIHOVIM RODITELJIMA - priručnik za odgajatelje i stručne suradnike u predškolskim ustanovama, Alinea, Zagreb.
 Uzelac, M.: BUDIMO PRIJATELJI
 Lindenfield, G. (2002). SAMOPOUZDANJE TINEJDŽERA, Zagreb: Veble commerce
 Priručnik Unicefa ZA SIGURNO I POTICAJNO OKRUŽENJE U ŠKOLAMA, 2003.

SAMOPOIMANJE

CILJ: pomoći učenicima da izgrade odnos prema sebi, osvijeste svoje uspjehe, vrijednosti, stavove i ciljeve

POTREBAN MATERIJAL: radni list "Moj grb i lenta", olovke, bojice

AKTIVNOST: "TKO SI TI?"

1. U paru, jedan učenika pita drugoga: Tko si ti? Drugi učenik treba odgovoriti jednom riječju ili kratkom pozitivnom izjavom o sebi.
Učenik koji postavlja pitanje ništa ne komentira, ali ponavlja pitanje (tko si ti?) pet puta. Učenik koji odgovara svaki put treba dati različit odgovor.
2. Parovi se zamijene, tako da učenik koji je pitao, postaje onaj koji odgovara.
3. Zatražiti povratna informacija o tome kako su se osjećali kad su trebali reći pozitivne stvari o sebi, je li bilo lakše odgovarati ili postavljati pitanja i sl.

5 min

"MOJ GRB I LENTA"

1. Učenici na papiru A4 dobiju nacrtan grb podijeljen na 6 polja, ispod kojeg je nacrtana lenta.
2. Učenici dobiju uputu da u prvo polje nacrtaju ono što smatraju najvećim uspjehom u svom životu, u drugo polje ono u čemu misle da su dobri.
3. Treće polje podijeljeno je dijagonalnom na dva dijela. U gornji dio učenici trebaju napisati svoje dvije osobine na koje su ponosni, a u donji dio dvije osobine koje su im najvažnije kod drugih.
4. U četvrto polje crtaju razdoblje u životu koje ih čini sretnim, koje će uvijek pamtit, a u peto polje osobu koja im predstavlja sigurnost, utočište ili osobu koju smatraju svojim idolom.
5. Posljednje polje ispunit će tako da nacrtaju kako se zamišljaju u budućnosti, koje ciljeve žele ostvariti?

Ispod grba je lenta u koju će učenici upisati svoj moto, geslo, princip kojeg se drže u životu.

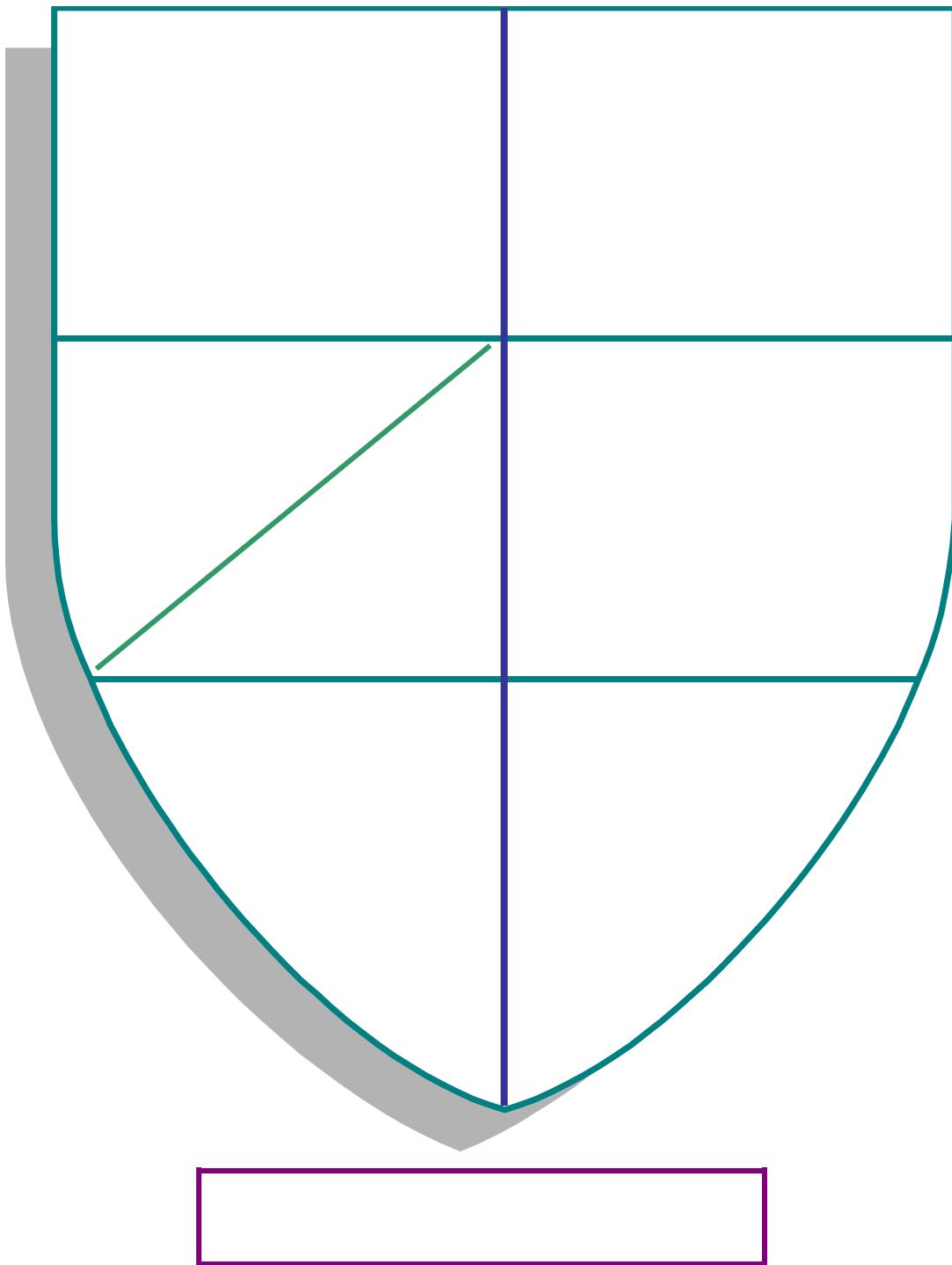
Po završetku svaki učenik predstavit će i obrazložiti grupi svoj grb sa lentom kroz polja koja odabere.

Diskusija s učenicima:

- Kako Vam je bilo ispunjavati grb?
- Koje polje Vam je bilo najteže ispunjavati?
- Kako Vam je bilo predstaviti svoj grb drugima?
- Jeste li saznali nešto novo o sebi, jedni o drugima?
- Da li im je bilo teško prisjetiti se svojih pozitivnih osobina?
- Bi li se lakše prisjetili negativnih osobina?
- Sličnost i razlika između osobina na koje su ponosni kod sebe i osobina koje su im najvažnije kod drugih?

35 min

ZAVRŠNA AKTIVNOST: Tjelovježba brain gym

MOJ GRB

1. Nacrtaj svoj najveći uspjeh u životu
2. Nacrtaj ono u čemu si dobar
3. Napiši svoje dvije osobine na koje si ponosan / napiši dvije osobine koje su ti najvažnije kod drugih ljudi
4. Nacrtaj razdoblje u životu koje te čini sretnim, koje ćeš uvijek pamtitи
5. Nacrtaj osobu koja ti predstavlja sigurnost, utočište ili osobu koju smatraš svojim idolom, uzorom
6. Nacrtaj kako se zamišljaš u budućnosti (koje ciljeve želiš ostvariti)
7. Napiši svoj moto, geslo, princip kojeg se držiš u životu

SAMOPOŠTOVANJE

1. Uvodna aktivnost

Učenicima se postavi pitanje da u paru porazgovaraju :

«Što ste danas dobro napravili za sebe?»

5minuta

2. Samopoštovanje

Učenike zamolite da na listu papira nacrtaju veliki cvijet sa šest latica, pa im reći da latice obilježe brojevima od jedan do šest.

Treba ih voditi od latice do latice uputom:

U laticu broj jedan upišite dvije prednosti s kojima ste rođeni.

U laticu broj dva dvije vaše kvalitete ili dvije pozitivne osobine.

U laticu broj tri dvije vještine koje ste uspješno svladali (usvojili).

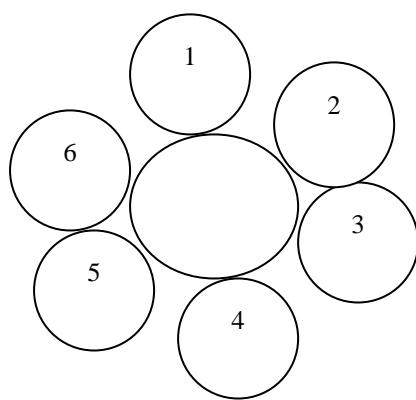
U laticu broj četiri upišite dva vaša uspjeha.

U laticu broj pet upišite dvije zapreke koje ste uspješno svladali ili dva problema koja ste uspješno riješili, a u laticu broj šest dva cilja koja planirate ostvariti.

U sredinu cvijeta upišite riječi: SAMOPOŠTOVANJE JE ... pa dovršite započetu rečenicu.

U grupama po šest učenika diskutirajte o tome što ste upisali tako da «podijelite» jedni s drugima bar po jednu laticu.

Svi u grupi čitaju što je samopoštovanje



Od svih definicija samopoštovanja učitelj izvodi jednu sveobuhvatnu definiciju samopoštovanja.

NPR: Samopoštovanje je način kako vrednujemo sami sebe i što mislimo o sebi.

Samopoštovanje uključuje našu procjenu onoga što činimo, onoga što mislimo da jesmo te rezultata koje postizemo

20minuta

3. „što mislim o tome kako me vide drugi“

Učenicima se kaže da su sada govorili o sebi i svojim vještinama-osobinama a kroz slijedeći zadatak će govoriti o načinu na koji vide svoje prijatelje u razredu.

Cilj ovog djela radionice je poticanje samopoštovanja kroz pozitivan feedback (povratnu informaciju) članova grupe. Učenicima podijele se papiri te svatko presavije papir na pola. Na unutrašnju stranu presavijenog papira svako za sebe napiše što misli kako ga vide drugi učenici u razredu. Zatim preklopjeni papir s imenom dodaju osobi sa svoje lijeve strane te on kruži od jednog do drugog člana grupe. Svaki član grupe s vanjske strane papira upisuje jednu do dvije **pozitivne** osobine o vlasniku papira, tj. što misli o njegovom ponašanju. Ispunjen papir vraća se vlasniku te svatko u sebi pročita što je napisano. S učenicima se porazgovara o tome koliko se mišljenje drugih o njima slaže s njihovim mišljenjem o tome kako ih vide drugi.

20 minuta

Ako ostane vremena evo aktivnosti za kraj

4. «Branje dobrih osobina»

Učenicima se da uputa da zamisle da se iznad njihovih glava nalaze osobine, vještine i vrline koje bi željeli imati. Kažemo učenicima da ustanu, podignu ruke u zrak i skakanjem i izdizanjem pokušaju uloviti osobinu, vještinu ili vrlinu koju bi željeli ili onu koju imaju a željeli bi ju poboljšati.

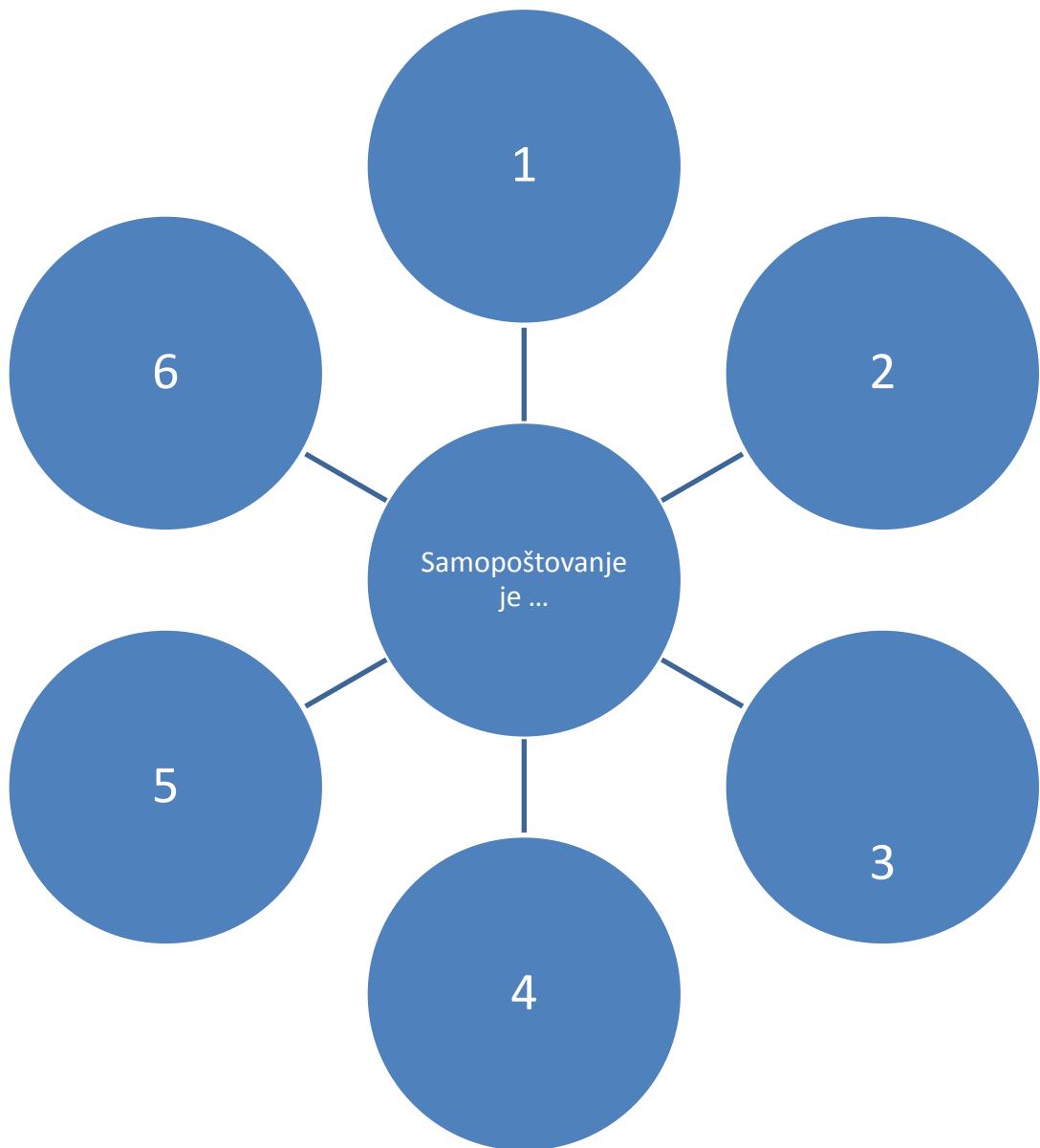
5 minuta

5. U čemu sam dobar

Učenicima dati uputu da razmisle u čemu su dobri ili što dobro rade. Dati im minutu u tišini. Nakon toga svatko govori za sebe u čemu je dobar. To neka učine na način da svoju rečenicu započnu sa : « Dobar sam u» « Ja dobro radim...»

Ovo može biti aktivnost za domaću zadaću

10 minuta



1. dvije prednosti s kojima sam rođen/a
2. dvije moje kvalitete ili dvije pozitivne osobine
3. dvije vještine koje sam uspješno svladao/la
4. dva moja uspjeha
5. dvije zapreke koje sam uspješno svladao/la ili dva problema koja sam uspješno riješio/la
6. dva cilja koja planiram ostvariti

LIJEPO JE ŠTO POSTOJIM

CILJ:

razvijanje pozitivne slike o sebi kroz osvještavanje svojih pozitivnih strana
upućivanje i primanje pozitivne poruke

Potreban materijal

Papir za svakog sudionika, bojice

(ako se radi kolaž tada je potrebno pripremiti kolaž ili bolje različite revije, škarice i ljepilo)

1. Aktivnost: Tko je glavni

Sadržaj: Svi sudionici stoje u krugu zatvorenih očiju. Razrednik je izvan kruga. Obilazi sudionike te jednom od njih dotakne rame. To je znak da je taj sudionik 'glavni'. Na dogovoren znak svi otvaraju oči i pokušavaju otkriti po držanju lica ili izrazu lica, tko je 'glavni'. Osoba koju je razrednik dotaknuo ne smije odati da je 'glavna' dok ju grupa ne otkrije. Nakon nekoliko krugova voditelj dotiče ramena svim sudionicima, te ponovo traži da pogode tko je glavni.

Razgovor:

Kako ste se osjećali kad ste bili 'glavni'? Je li bilo teško otkriti 'glavne'? Po čemu ste ih prepoznali?
Kako su se odali?

5 min.

2. Aktivnost: Kako vidim sebe

Sadržaj:

1.korak:

Svaki sudionik ima zadatak nacrtati, prikazati simbolima, napisati sve što misli da ga opisuje (može se crtati, ali i raditi od papira u boji ili isječaka iz novina):

- osobine, što voliš, različite vještine, sposobnosti i ponašanja, tvoji osjećaji, grupe kojima pripadaš...

2.korak:

Razgledavanje galerije

Svatko predstavi grupi sebe, objašnjavajući zašto se baš takvim prikazao /radovi se mogu objesiti na pano ili od njih napraviti plakat/

Kad radimo s cijelim razredom dobro je podijeliti učenike u grupe po 6-7 učenika i predstavljati se unutar grupe, kako bi svi učenici imali prilike predstaviti sebe.

Razgovor o provedenoj aktivnosti

30 min

3. aktivnost: Kako vidim tebe

Rad u parovima;
zadatak je gledati u svog para i reći mu (samo pozitivne osobine)

Da sam ja ti :

- imao bih...
- bio bih...
- znao bih...

(ako nekome od učenika 'zapne' razrednik može pomoći ukazati na dobre osobine)

5 - 10'

4. Aktivnost: Evaluacija

Učenici trebaju jednom bojom ocijeniti provedenu radionicu. Nakon što svi daju boju radionici, razrednik ih upita vole li boju koju su odabrali. Što im je draža boja koju su odbrali, znači da je ocjena radionice viša.

5 '

MOJA NAJDRAŽA

- CILJ:
- osvještavanje važne osobe, njene uloge u našem životu i osjećaja prema njoj
 - osvještavanje da smo mi nekome najvažnija osoba i koliko nam to znači
 - osvještavanje ljubavi prema bližnjima i stvarima koje volimo

Potreban materijal: Papiri i bojice

1. Aktivnost – rad u malim grupama (npr. 2 učenika se okrenu prema učenicima koji sjede iza njih i tako dobijemo grupe po četvoro)

Igra predstavljanja, svatko se predstavi svojim imenom i pridjevom koji ga opisuje, a koji počinje početnim slovom njegovog imena (npr. Alma – aktivna, Jelena – jaka, Vanda – voljena, Matko – mio, Noa – nezamjenjiv...)

5'

2. Aktivnost - Uvod u temu

Razrednik uvodno kaže kako svatko od nas ima osobe koje su nam najdraže i najvažnije u životu, te kako ćemo danas o tome razgovarati.

Zadatak je u malim grupama razgovarati prema dobivenim pitanjima (pripremiti pitanja na papiru za svaku grupu):

- Tko ti je rekao da si mu najvažnija i najdraža osoba?
- Kako ti je to rekao?
- Što si tada pomislio?
- Na koje načine ti to pokazuje?
- Kako se ti tada osjećaš?

Zaključno se povede razgovar o tome što su rekli. Zaključujemo u smjeru kako smo svi sretni / dobro se i posebno osjećamo / puno nam znači što smo nekome najdraža osoba.

10'

3. Aktivnost: Moja najdraža...

Razrednik kaže učenicima neka zatvore oči te zamisle jednu svoju jako dragu i jako važnu osobu, kao da je ispred njih.

Pita ih (oni ne odgovaraju):

Zamisl svoju najdražu osobu kao da je sad tu blizu tebe. Pogledaj u nju.

Kako izgleda? Kako je obučena? Kakav joj je izraz lica? Kako te gleda? Što ti govori? Što posebno zapažaš kod nje?

Zatim razrednik pozove učenike da nacrtaju svoju najdražu.

Nakon što nacrtaju, razrednik da uputu da nacrtaju 4 oblaka iznad glave te osobe.

- u prvi oblak trebaju upisati ime (nadimak) svoje najdraže osobe;
- u drugi što misle o toj osobi,
- u treći što osjećaju prema toj osobi,
- u četvrti što toj osobi žele u budućnosti.

Crteže predstave unutar svoje grupe, a tko želi može svoj crtež predstaviti cijelom razredu.
Može se crteže zalistiti po učionici i organizirati 'razgledavanje galerije', a može se tim crtežima urediti razredni pano.

25'

5) Evaluacija

Svatko treba izreći kratkom rečenicom što mu se najviše svidjelo u provedenoj radionici.

5 '

Poticajna priča za kraj

Nekada davno je stari Cherokee svome unuku ispričao jednu životnu istinu.

- U nutrini svakog čovjeka se vodi bitka. Kao borba između dva vuka. U nutrini svakoga od nas. Jedan vuk predstavlja zlo. Predstavlja bijes, zavist, ljubomoru, žaljenje, pohlepu, aroganciju, samosažaljenje, krivnju, grijeh, srdžbu, inferiornost, laž, lažni ponos, egoizam... Drugi vuk predstavlja dobro. Predstavlja ono što pruža užitak, mir, ljubav, nadu, vedrinu, poniznost, ljubaznost, dobrohotnost, srdačnost, darežljivost, istinu, suosjećanje i vjeru.

Mali indijanac se zamisli na nekoliko trenutaka. Sve svoje misli vrijedno usmjeri u dubinu djedovih riječi, te ga zapita;

- Koji vuk na kraju pobijedi?

Stari Cherokee odgovori sa smiješkom na svojem starom licu;

- Pobijeđuje uvijek onaj kojega hraniš ...



EVALUACIJA RADIONICE SLIKA O SEBI - učenici

Uputa za popunjavanje:

- Ako kroz radionicu niste ostvarili svoja očekivanja zaokružite br.1
- Ako ste djelomično ostvarili zaokružite br.2
- Ako su Vaša očekivanja ostvarena u potpunosti br.3
- Ako ste dobili više od očekivanog br. 4

Zadovoljstvo sadržajem radionica 1..... 2..... 3..... 4

Zadovoljstvo načinom vođenja radionica 1..... 2..... 3..... 4

Zadovoljstvo atmosferom u razredu 1..... 2..... 3..... 4

Zadovoljstvo osobnim doprinosom
i uključenošću u rad 1..... 2..... 3..... 4

Što je bilo najzanimljivije _____

Zahvaljujem! Razrednica

EVALUACIJA RADIONICE SLIKA O SEBI - učenici

Uputa za popunjavanje:

- Ako kroz radionicu niste ostvarili svoja očekivanja zaokružite br.1
- Ako ste djelomično ostvarili zaokružite br.2
- Ako su Vaša očekivanja ostvarena u potpunosti br.3
- Ako ste dobili više od očekivanog br. 4

Zadovoljstvo sadržajem radionica 1..... 2..... 3..... 4

Zadovoljstvo načinom vođenja radionica 1..... 2..... 3..... 4

Zadovoljstvo atmosferom u razredu 1..... 2..... 3..... 4

Zadovoljstvo osobnim doprinosom
i uključenošću u rad 1..... 2..... 3..... 4

Što je bilo najzanimljivije _____

Zahvaljujem! Razrednica