

PRIPREMA:

1 radionica – ŠPP Abeceda prevencije (5. razred): **Samopoštovanje**

cilj: Razvoj samopoštovanja i pozitivne slike o sebi

AKTIVNOSTI KOJE SE TREBAJU ODRADITI:

1.1. Upoznaj sebe

Cilj: razvoj pozitivne slike o sebi

Očekivani ishodi: učenici će se moći predstaviti drugima pomoću pozitivnih osobina koje odaberu.

Potreban materijal: papirići/kartončići s pozitivnim osobinama

Uvod: Što je SLIKA O SEBI? **Slika o sebi je zapravo skup ideja, osjećaja i misli o samom sebi koje usmjeravaju osobu i utječu na njeno svakodnevno ponašanje.**

Svi se jako često pitamo „Tko sam ja?“, „Kakav sam ja?“, „Što znam?“, „Što mogu?“, „Koliko vrijedim?“ i tome slično. Ta su pitanja posebno relevantna tijekom odrastanja i pod utjecajem su našeg bivanja u raznim socijalnim okruženjima, posebice naše obitelji i škole. Odgovori na navedena pitanja povezuju se sa slikom o sebi. Slika o sebi predstavlja vjerovanja koje osoba ima o sebi i svome funkcioniranju u životu na različitim područjima. Stručnjaci govore kako sliku o sebi možemo promatrati kroz čitav niz životnih područja, a neka najvažnija su: općenita percepcija sebe kao osobe, slika o svome tijelu, slika vlastitih sposobnosti u kontekstu obrazovanja, formalnog i neformalnog učenja i posla, slika vlastitih vjerovanja i vrijednosti, slika odnosa s drugim ljudima, viđenje vlastitih emocija, potreba i motiva, viđenje vlastite komunikacije s drugima, procjena sebe kao poželjnog partnera i procjena sebe na društvenim mrežama tj. u virtualnom okruženju.

Opis aktivnosti: Za ovu aktivnost se mogu koristiti kartice s osobinama

Učenici sjede u krugu, a kartice s pozitivnim osobinama se rasporede po stolu ili podu koji je u središtu kruga. Svaki učenik odabere dvije ili tri osobine koje ga najbolje opisuju. Zatim se učenici jedan po jedan predstavljaju ostalima pokazujući osobine koje su odabrali i kratko objašnjavajući zašto su odabrali baš njih.

Napomena: svaka kartica treba sadržavati napisanu jednu pozitivnu osobinu (osobine se mogu ponavljati, npr. na dvije kartice). Treba biti barem po dvije ili tri kartice za svakog učenika. Primjeri osobina:

- vedar,
- kreativan,
- osjećajan,
- druželjubiv,
- iskren,
- odgovoran,
- uredan,
- pošten,
- spretn,

- veseo,
- uporan,
- zabavan,
- ponosan,
- dobar prijatelj,
- dosjetljiv,
- fleksibilan,
- radišan,
- kreativan,
- ambiciozan,
- hrabar,
- odlučan,
- optimističan,
- spontan,
- dosjetljiv,
- snalažljiv,
- marljiv,
- radišan,
- uporan,
- zaigran,
- odvažan,
- dobronamjeran,

Poruka za kraj: Odrasli imaju ključnu ulogu u poticanju djece i mladih u procesu upoznavanja sebe, prilikom razvijanja svojih jakih strana, samopoštovanja i samopouzdanja. Iz tih razloga je važno svaki dan stvarati podržavajuću okolinu ispunjenu dobrom atmosferom i podrškom u izazovnim trenucima. Stoga ne propustite priliku podijeliti s djecom i mladima što vam se sviđa kod njih, po čemu su posebni te što ste vi naučili od njih. U situacijama kada pogriješe, potaknite na preuzimanje odgovornosti, rješavanje problema i prihvaćanje osobnih prednosti i mana kao sastavnih dijelova cjelokupne slike o sebi.

Prilog:

1. list s karticama
2. evaluacijski listić

vedar	kreativan	osjećajan	druželjubiv	iskren
odgovoran	uredan	pošten	spretan	veseo
uporan	zabavan	dobronamjerman	dobar prijatelj	dosjetljiv
fleksibilan	radišan	kreativan	ambiciozan	hrabar
odlučan	optimističan	spontan	dosjetljiv	snalažljiv
marljiv	radišan	uporan	zaigran	odvažan

- evaluacijski listić:

TVOJI KOMENTARI NA PROVEDENU RADIONICU:
1.Što si naučio?
2.Što ti se svidjelo?
3.Što bi volio da je bilo drugačije?

PLAN PROVEDBE:

1. upoznavanje s temom;
2. nekoliko teorijskih riječi (**uvod**);
3. **prvi zadatak za učenike**: sjesti u krug;
4. **drugi zadatak za učenike**: izabrati 2-3 kartice;
5. **treći zadatak za učenike**: kratko promisliti kako predstaviti sebe pomoću izabranih kartica;
6. **četvrti zadatak za učenike**: ispunjavanje evaluacijskog listića.

Izvori:

1. Abeceda prevencije, priručnik za učitelje
2. prema Jarebica, S., Udruga "Ti si ok"