

PRIPREMA:

2. radionica – ŠPP Abeceda prevencije (5. razred): **Samopoštovanje i razvoj pozitivne slike o sebi**

cilj: Razvoj pozitivne slike o sebi (Moje unutarnje i vanjsko ja)

AKTIVNOSTI KOJE SE TREBAJU ODRADITI:

1.1. Upoznaj sebe

Cilj: razvoj pozitivne slike o sebi

Očekivani ishodi: učenici će moći prepoznati razliku između slike kakvu imaju o sebi (unutarnje ja) i slike kakvu drugi imaju o njima (vanjsko ja).

Potreban materijal: prazan listi papira za svakog sudionika (približno veličine A4), olovke, bojice ili flomasteri.

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: Učenicima se da zadatak da prazan list papira presaviju na pola kako bi dobili izgled čestitke ili knjige. Zatim rastvore papir i u unutrašnjost pišu i crtaju sve što njih predstavlja i što im je važno, mogu se koristiti i simbolima. Unutarnja strana papira predstavlja njihovo unutarnje "ja", sve što oni jesu za samoga sebe, bez obzira je li to drugi vide/znaju. S obje vanjske strane papira crtaju ili pišu sve ono što smatraju da drugi vide o njima, sliku koju drugi imaju o njima samima.

Nakon crtanja/pisanja učenici/ce koje žele kratko prezentiraju svoje slike o sebi.

Zajednička rasprava na kraju: Razrednik/ca pitanjima usmjerava učenike kako bi uočili da postoji razlika između slike koju imamo o sebi i slike koju drugi imaju o nama, da je to prirodno, da bi te slike trebale biti pretežno pozitivne i ne bi smjele biti oprečne.

Moguća pitanja:

1. Postoji li razlika između vašeg unutarnjeg ja i vanjskog ja, odnosno slike koju imate o sebi i slike koju drugi imaju o vama?
2. Zašto se razlikuju?
3. Po čemu?

4. Je li prirodno da slika koju imamo o sebi nije u potpunosti ista onoj koju drugi imaju o nama?
5. Kakve bi te slike trebale biti u odnosu jedna prema drugoj?
6. Kako mi utječemo na stvaranje slike koju drugi vide o nama?

Poruka za kraj: Odrasli imaju ključnu ulogu u poticanju djece i mladih u procesu upoznavanja sebe, prilikom razvijanja slike o sebi, 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. prazan list
2. evaluacijski listić

- evaluacijski listić:

TVOJI KOMENTARI NA PROVEDENU RADIONICU:
1.Što si naučio?
2.Što ti se svidjelo?
3.Što bi volio da je bilo drugačije?
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:** nacrtati/napisati u sredini papira kako sam sebe vidi;
4. **drugi zadatak za učenike:** nacrtati/napisati na korice papira kako me drugi vidi;
5. **treći zadatak za učenike:** predstaviti sebe pomoću napisanoga;
6. **četvrti zadatak za učenike:** ispunjavanje evaluacijskog listića.

Izvori:

1. Abeceda prevencije, priručnik za učitelje