

# SAMOPODOBA, SAMOVREDNOTENJE, IDENTITETA, CILJI - MODUL 2

Didaktična mapa za 3. triletje osnovne šole

Spodbujanje samozavedanja  
Spodbujanje pozitivne samopodobe  
Spodbujanje pozitivnega samovrednotenja  
Spodbujanje razvoja identitete  
Spodbujanje razvoja kompetenc na področju zastavljanja in uresničevanja ciljev

© Avtorja: dr. Kristijan Musek Lešnik, dr. Petra Lešnik Musek, 2007



**abc.viz**

Izšlo v sodelovanju:  
IPSOS dr. Kristijan Musek Lešnik s.p.  
Inštitut za psihologijo osebnosti

Informacije, naročila:  
IPSOS dr. Kristijan Musek Lešnik s.p.  
Požarnice 26d  
1351 Brezovica  
e-pošta: publikacije@ipsos.si

CIP - Kataložni zapis o publikaciji  
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

159.922(075.2)(076)

MUSEK Lešnik, Kristijan

Samopodoba, samovrednotenje, identiteta, cilji : didaktična mapa  
za 3. triletje osnovne šole / Kristijan Musek Lešnik, Petra Lešnik  
Musek. - Ljubljana : IPSOS, 2007

ISBN 978-961-6671-02-6

1. Lešnik Musek, Petra  
232394240

Didaktična mapa "Samopodoba, samovrednotenje, identiteta, cilji" je nastala v okviru programa **abc.viz**, ki je namenjen zagotavljanju kakovostnih gradiv, materialov, zamisli, delovnih listov, delavnic in drugih virov za kakovostno vzgojno-izobraževalno delo. Didaktične mape **abc.viz** omogočajo široko uporabo, tudi razmnoževanje in kopiranje delovnih listov in drugih materialov.

Gradiva in materiali v mapi "Samopodoba, samovrednotenje, identiteta, cilji" so objavljeni tudi na spletnem portalu **abc.viz**, ki omogoča neprestan dostop do vsebine vseh didaktičnih map in številnih drugih gradiv, ter njihovo uporabo in razmnoževanje. Za več informacij o portalu **abc.viz** naslovite vprašanja na e-poštni naslov publikacije@ipsos.si .

# SAMOPODOBA, SAMOVREDNOTENJE, IDENTITETA, CILJI - MODUL 2

## Didaktična mapa za 3. triletje osnovne šole

### *Kaj je didaktična mapa "Samopodoba, samovrednotenje, identiteta, cilji"*

"Samopodoba, samovrednotenje, identiteta, cilji" je didaktična mapa z gradivi in delovnimi listi, ki učiteljem in svetovalnim delavcem omogočajo pripravo, načrtovanje in izvedbo ur in delavnic za spodbujanje samozavedanja, odnosa do sebe, pozitivne samopodobe, samovrednotenja in razvoja identitete učencev v tretjem triletju osnovne šole.



### *Vsebina didaktične mape "Samopodoba, samovrednotenje, identiteta, cilji"*

- ≈ izbor različnih dejavnosti za spodbujanje samozavedanja, pozitivne samopodobe, pozitivnega samovrednotenja, razvoja identitete in razvoja kompetenc na področju zastavljanja in doseganja ciljev
- ≈ 40 delovnih listov

### *Namen didaktične mape "Samopodoba, samovrednotenje, identiteta, cilji"*



Spodbujanje samozavedanja pri učencih, njihove pozitivne samopodobe, pozitivnega samovrednotenja, razvoja identitete in razvoja kompetenc na področju zastavljanja in doseganja ciljev.

### *Vzgojno-izobraževalna področja mape "Samopodoba, samovrednotenje, identiteta, cilji"*

- ≈ samozavedanje
- ≈ pozitivna samopodoba
- ≈ pozitivno samovrednotenje
- ≈ razvoj identitete
- ≈ razvoj kompetenc na področju zastavljanja in doseganja ciljev



### *O programu abc.viz*

Program **abc.viz** je namenjen zagotavljanju kakovostnih gradiv, materialov, zamisli, delovnih listov, delavnic in drugih virov za kakovostno vzgojno-izobraževalno delo. Gradiva in materiali v mapi "Samopodoba, samovrednotenje, identiteta, cilji" so objavljeni tudi na spletnem portalu **abc.viz** - portal omogoča učiteljem in drugim na šolah, ki so naročene nanj, neprestan dostop do vsebine vseh gradiv na portalu, razmnoževanje, tiskanje in druge možnosti.

### *O avtorjih*

Dr. Kristijan Musek Lešnik je psiholog, avtor, prevajalec in urednik več kot 50 različnih knjig in publikacij na področju vzgoje in izobraževanja. Je tudi glavni urednik spletnega portala abc.viz.

Dr. Petra Lešnik Musek je strokovnjakinja za razvojno psihologijo. Po desetletnem delu na katedri za razvojno psihologijo Filozofske fakultete v Ljubljani dela kot psihologinja z otroki, mladostniki in starši na Kliničnem oddelku za otroško, mladostniško in razvojno nevrologijo na Pediatrični kliniki.

## Vloga učitelja, svetovalnega delavca, voditelja dejavnosti iz mape "Samopodoba, samovrednotenje, identiteta, cilji"

Usmerjanje učencev k razmišljanju o sebi in o svojih lastnostih in potencialih.

Usmerjanje k razvijanju pozitivnega odnosa do sebe.

Usmerjanje k razmišljanju o pomenu zastavljanja in uresničevanja ciljev.

Spodbujanje razvoja samozavedanja, pozitivne samopodobe, pozitivnega samovrednotenja, jasne identitete in kompetenc na področju zastavljanja in doseganja ciljev.

## Različne možnosti uporabe didaktične mape

### "Samopodoba, samovrednotenje, identiteta, cilji"

Mapo "Samopodoba, samovrednotenje, identiteta, cilji" lahko uporabljate na več načinov:

#### *Izbor primernih tem za starost in izkušnje učencev*

Didaktična mapa zajema delovne liste in dejavnosti, primerne za učence v tretjem triletju osnovne šole. Posamezne dejavnosti lahko uporabite tudi pri mlajših učencih ali starejših dijakih v srednji šoli; pri izboru delovnih listov upoštevajte njihove izkušnje in starost.

Širok in delovnih listov omogoča izbiro vsebin, ki so najbližje izkušnjam in starosti vaših otrok oziroma učencev. Obenem omogoča, da najdete primerne dejavnosti in vsebine za vprašanja, ki so v določenem trenutku najbolj aktualna.

#### *Individualno ali skupinsko delo:*



individualno delo in razmišljanje

delo, razmišljanje in pogovor v manjših skupinah

delo, razmišljanje in pogovor v celem razredu

#### *Primernost in uporabnost za različne priložnosti*

Didaktična mapa "Samopodoba, samovrednotenje, identiteta, cilji" omogoča uporabo v razredu v okviru razrednih ur, ali različnih predmetov in vsebin, ali v okviru svetovalnega dela, ali v okviru posebnih dejavnosti in delavnic. Primerna je za načrtovanje krajših aktivnosti, za organiziranje posameznih vsebinskih sklopov, ali za projektno delo.

#### *Odprtost, širina, avtonomija pri izboru in načrtovanju dejavnosti*

Vsebina mape je odprta in pri načrtovanju dejavnosti dopušča široko avtonomijo in ustvarjalnost. Poleg osnovne uporabe delovnih listov odpira različne druge možnosti:

- ≈ razvoj novih, inovativnih dejavnosti na podlagi delovnih listov iz mape,
- ≈ nadgradnja posamezne dejavnosti in delovnega lista s pogovorom o tem, zakaj so stvari, o katerih se pogovarjate, pomembne za življenje,
- ≈ spodbujanje razmišljanja o tem, zakaj sami sebe včasih vidimo drugače kot drugi ljudje, ki nas ne poznajo tako dobro in ne poznajo vseh naših želja in motivov,
- ≈ spodbujanje razmišljanja o tem, kako se odnos, ki ga imamo do sebe, povezuje z odnosom, ki ga imamo do drugih,
- ≈ navezovanje dejavnosti in razmišljanja na aktualne teme, vprašanja, probleme pri posameznih učencih ali v razredu in
- ≈ številne druge možnosti.

# SEZNAM DELOVNIH LISTOV

(Ob vsakem delovnem listu je zapisan namen naloge in predlagana vloga učitelja, svetovalnega delavca, odraslega, pri usmerjanju dejavnosti.)

Oznaka M pomeni različico za fante    Oznaka D pomeni različico za dekleta

- 1. Moji junaki**  
*Namen: Spodbujanje pozitivne samopodobe in samovrednotenja, spodbujanje razmišljanja o pomenu vzornikov in idealov.*  
*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu vzornikov in idealov; spodbujanje razprave.*
- 2. Razstavljanje ciljev v manjše**  
*Namen: Spodbujanje razmišljanja o pomenu osebnih ciljev, o učinkovitem zastavljanju uresničitljivih ciljev.*  
*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu osebnih ciljev, o pomenu učinkovitega zastavljanja uresničitljivih ciljev; spodbujanje razprave.*
- 3. Kako močan sem - kako močna sem**  
*Namen: Spodbujanje pozitivne samopodobe in samovrednotenja, razmišljanja o osebnih zmožnostih, močnih področjih in doseženih uspehih.*  
*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o osebnih zmožnostih, močnih področjih in doseženih uspehih; spodbujanje razprave.*
- 4. Včasih tveganje pomaga - M**
- 5. Včasih tveganje pomaga - D**  
*Namen: Spodbujanje razmišljanja o pomenu zastavljanja in uresničevanja osebnih ciljev, o pomenu tveganja pri uresničevanju pomembnih ciljev.*  
*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu zastavljanja in uresničevanja osebnih ciljev, o pomenu tveganja pri uresničevanju pomembnih ciljev; spodbujanje razprave.*
- 6. Nezdravo tveganje - M**
- 7. Nezdravo tveganje - D**  
*Namen: Spodbujanje razmišljanja o pomenu samozaščitnega in varnega ravnanje, izogibanja sebi in drugim nevarnim tveganjem.*  
*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu samozaščitnega in varnega ravnanje, izogibanja sebi in drugim nevarnim tveganjem; spodbujanje razprave.*
- 8. Razmišljanje o lepih stvareh**  
*Namen: Spodbujanje pozitivne samopodobe in samovrednotenja, pozitivnega razmišljanja in osredotočanja na pozitivne, prijetne stvari in dogodke.*  
*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu pozitivnega razmišljanja in osredotočanja na pozitivne, prijetne stvari in dogodke; spodbujanje razprave.*
- 9. Ali sem res tako obupen pri tem - M**
- 10. Ali sem res tako obupna pri tem - D**  
*Namen: Spodbujanje pozitivne samopodobe in samovrednotenja, prepoznavanja in izogibanja samoomalovaževanju, pozitivnega razmišljanja in osredotočanja na pozitivne, prijetne stvari in dogodke.*  
*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu pozitivne samopodobe in samovrednotenja, prepoznavanja in izogibanja samoomalovaževanju, pozitivnega razmišljanja in osredotočanja na pozitivne, prijetne stvari in dogodke; spodbujanje razprave.*



11. Pohvale  
*Namen: Spodbujanje pozitivne samopodobe in samovrednotenja, razumevanja pomena pozitivnih povratnih informacij za medosebne odnose, samopodobo in samovrednotenje.*  
*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu pozitivnih povratnih informacij za medosebne odnose, samopodobo in samovrednotenje; spodbujanje razprave.*
12. Vsi smo posebni in enkratni - M
13. Vsi smo posebni in enkratni - D  
*Namen: Spodbujanje pozitivne samopodobe in samovrednotenja, pozitivnega odnosa do sebe.*  
*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu pozitivnega odnosa do sebe; spodbujanje razprave.*
14. Zanašanje na sebe  
*Namen: Spodbujanje pozitivne samopodobe in samovrednotenja, razumevanje pomena in odgovornosti osebne neodvisnosti.*  
*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu in odgovornosti osebne neodvisnosti; spodbujanje razprave.*
15. Samozavest - M
16. Samozavest - D  
*Namen: Spodbujanje pozitivne samopodobe in samovrednotenja, razumevanje pomena samozavesti.*  
*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu samozavesti; spodbujanje razprave.*
17. Gradimo svojo samozavest - M
18. Gradimo svojo samozavest - D  
*Namen: Spodbujanje pozitivne samopodobe in samovrednotenja, razumevanje pomena samozavesti.*  
*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu samozavesti; spodbujanje razprave.*
19. Tudi opravila in obveznosti so lahko zabavne  
*Namen: Spodbujanje pozitivne samopodobe in samovrednotenja, razumevanja pomena prevzemanja odgovornosti, razumevanja pomena opravljanja rutinskih nalog za uresničenje pomembnejših ciljev.*  
*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu prevzemanja odgovornosti, o opravljanju rutinskih nalog pomembnih za uresničevanje ciljev, o iskanju alternativnih možnosti za manj prijetne in neprijetne obveznosti; spodbujanje razprave.*
20. Naše vloge v družinah - M
21. Naše vloge v družinah - D  
*Namen: Spodbujanje razmišljanja o družini, vlogah in odnosih v njej.*  
*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o družini, vlogah in odnosih v njej; spodbujanje razprave.*
22. Sprejemanje in zavračanje  
*Namen: Spodbujanje razmišljanja o odzivih, ki jih pri drugih sproži naše vedenje in ravnanje.*  
*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu razumevanja odzivov, ki jih pri drugih sproži naše vedenje in ravnanje; spodbujanje razprave.*
23. Pozitivno gledanje na stvari  
*Namen: Spodbujanje razmišljanja o pomenu pozitivnega razmišljanja in optimizma.*  
*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu pozitivnega razmišljanja in optimizma; spodbujanje razprave.*



24. Značke za sošolce  
*Namen: Spodbujanje razmišljanja o pomenu pozitivnih povratnih informacij za samopodobo in samovrednotenje.*  
*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu pozitivnih povratnih informacij za samopodobo in samovrednotenje; spodbujanje razprave.*
25. Oblački za spodbudo  
*Namen: Spodbujanje razmišljanja o pomenu pozitivnih povratnih informacij in spodbud za uspešnost in učinkovitost.*  
*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu pozitivnih povratnih informacij in spodbud za uspešnost in učinkovitost, usmerjanje in spodbujanje razprave.*
26. Oblački za pohvalo  
*Namen: Spodbujanje razmišljanja o pomenu pozitivnih povratnih informacij in spodbud za uspešnost in učinkovitost.*  
*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu pozitivnih povratnih informacij in spodbud za uspešnost in učinkovitost, usmerjanje in spodbujanje razprave.*
27. Neodvisnost - M
28. Neodvisnost - D  
*Namen: Spodbujanje razmišljanja o stvareh, ki jih učenci zmorejo sami brez pomoči drugih ali odraslih.*  
*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o stvareh, ki jih zmorejo sami brez pomoči drugih ali odraslih; spodbujanje razprave.*
29. Ključ do uspeha  
*Namen: Spodbujanje razmišljanja o pomenu manjših ciljev pri uresničevanju velikih.*  
*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu manjših ciljev pri uresničevanju velikih; spodbujanje razprave.*
30. Kaj mi gre dobro  
*Namen: Spodbujanje pozitivne samopodobe in samovrednotenja, iskanja svojih močnih področij in ocenjevanja sebe in svojih zmožnosti.*  
*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu pozitivne samopodobe in samovrednotenja, iskanju svojih močnih področij in ocenjevanju sebe in svojih zmožnosti; spodbujanje razprave.*
31. Kako zanimivo pripovedujem  
*Namen: Spodbujanje razmišljanja o pomenu upoštevanja drugih v pogovoru in pri pripovedovanju, o osebnem slogu pripovedovanja.*  
*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu upoštevanja drugih v pogovoru in pri pripovedovanju, o osebnem slogu pripovedovanja; spodbujanje razprave.*
32. Ali pritegnem ali odvrčam druge - M
33. Ali pritegnem ali odvrčam druge - D  
*Namen: Spodbujanje razmišljanja o tem kako naša dejanja in odnos do drugih vplivajo na to, kako nas drugi zaznavajo, vidijo, in kak odnos imajo do nas.*  
*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o tem kako naša dejanja in odnos do drugih vplivajo na to, kako nas drugi zaznavajo, vidijo, in kak odnos imajo do nas; spodbujanje razprave.*
34. Pomemben cilj  
*Namen: Spodbujanje razmišljanja o pomenu zastavljanja in uresničevanja osebnih ciljev.*  
*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu zastavljanja in uresničevanja osebnih ciljev; spodbujanje razprave.*



35. Voditeljske sposobnosti in spretnosti

*Namen: Spodbujanje razmišljanja o svojih voditeljskih spretnostih in sposobnostih.*

*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o svojih voditeljskih spretnostih in sposobnostih; spodbujanje razprave.*

36. Kako dobro mi gre

*Namen: Spodbujanje pozitivne samopodbe in samovrednotenja, prepoznavanja svojih močnih področij in premagovanja pomanjkljivosti.*

*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu pozitivne samopodbe in samovrednotenja, prepoznavanja svojih močnih področij in premagovanja pomanjkljivosti; spodbujanje razprave.*

37. Kaj mislim o mojem delu - M

38. Kaj mislim o mojem delu - D

*Namen: Samoocenjevanje opravljenega dela.*

*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o uspešnosti svojega opravljenega dela; spodbujanje razprave.*

39. Posredovanje pri reševanju konflikta - M

40. Posredovanje pri reševanju konflikta - D

*Namen: Spodbujanje razumevanja pomena konstruktivnega reševanja konfliktov in pomena mediacije ali posredovanja tretje osebe pri iskanju rešitve.*

*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu konstruktivnega reševanja konfliktov in pomena mediacije ali posredovanja tretje osebe pri iskanju rešitve; spodbujanje razprave.*

**VZOREC - STRAN JE ZGOLJ OGLEDU**  
**NAMENJENA ZA**  
**Vzorca ni dovoljeno razmnoževati, kopirati, spreminjati ali uporabljati za druge namene**



# MOJI JUNAKI

Mnogi med nami imajo svoje junake, posebne ljudi, ki so se nam vtisnili v spomin, in so nam pomembni zgledi. Za nekatere med nami so junaki ljudje in vrstniki, ki jih poznamo in občudujemo, na primer naši starši, učitelji, prijatelji. Za druge so junaki nekateri slavni ljudje, ki živijo danes, ali pomembne zgodovinske osebnosti. Junaki nam pomagajo videti in spoznati, kakšni ljudje lahko z dovoli volje in vztrajnosti postanemo tudi sami.

Moj junak:	Kaj občudujem pri njem / njej
Moj junak:	Kaj občudujem pri njem / njej
Moj junak:	Kaj občudujem pri njem / njej
Moj junak:	Kaj občudujem pri njem / njej
Moj junak:	Kaj občudujem pri njem / njej
Moj junak:	Kaj občudujem pri njem / njej

Kako je mojim junakom uspelo uresničiti njihove cilje? Kako so postali to, kar so? Kaj so naredili ali počeli, da so postali junaki?

## Razstavljanje ciljev v manjše

Včasih smo kar preveč obremenjeni z velikimi stvarmi v življenju: na primer z velikimi cilji, ki si jih zastavimo, z velikimi spremembami, ki jih želimo narediti, in podobno ... Kadar smo tako obremenjeni, se nam morda zdi najlažje odnehati in ne narediti nič. Zato se je včasih dobro spomniti, da lahko uresničimo mnoge velike stvari in pomembne cilje, če vsak dan naredimo majhen korak proti njim.

**Velik cilj, ki ga imam:**

**Nekateri manjši cilji, ki mi lahko pomagajo uresničiti ta velik cilj:**

**Majhne stvari, ki jih lahko naredim, da se približam temu velikemu cilju:**

danes:

jutri:

ta teden:

ta mesec:

**VZOREC - STRAN JE ZGOLJ OGLEDU  
NAMENJENA ZGOLJ OGLEDU**  
Vzorca ni dovoljeno razmnoževati, kopirati,  
spreminjati ali uporabljati za druge namene

# POHVALE

Kako se počutimo, če nam drugi rečejo, da smo pametni, da smo dobri, da nekaj naredimo dobro, da so jim všeč naša dejanja in naše stvari? Nekateri smo na takšne pohvale navajeni in jih cenimo, drugim se lahko zdijo nenavadne in smešne, ker sploh niso vajeni, da jih kdo pohvali. Nekateri ljudje celo mislijo, da si ne zaslužijo pohval.

Pohvale in priznanja nam pomagajo, da se počutimo dobro in smo zadovoljni s sabo. Vsi se moramo naučiti verjeti dobrim stvarim, ki jih slišimo od drugih. Ko nas kdo pohvali, se lahko nasmehnemo in zahvalimo, in razmislimo, kako bi tudi sami s pohvalo nekomu drugemu polepšali dan.

*Prijetne stvari, ki so jih drugi povedali o meni:*

*Pohvale, ki jim ne verjamem, ker mislim, da si jih ne zaslužim:*

*Kako se odzovem, ko me pohvalijo? Kaj moji odzivi povedo o tem, kako cenim sebe?*

**VZOREC - STRAN JE OGLEJ  
NAMENJENA ZGOLJ  
Vzorca ni dovoljeno razmnoževati, kopirati,  
spreminjati ali uporabljati za druge namene**

## Vsi smo posebni in enkratni

*Vsak od nas ima v sebi nekaj posebnega. Del sebe, ki mu lahko rečemo: to sem pa res samo jaz. Noben drug človek in vrstnik okrog nas in na svetu nima povsem enake osebnosti in enakih nadarjenosti, kot jih imamo mi. To nas dela posebne in drugačne od naših družinskih članov, prijateljev, sošolcev, drugačne od vseh ljudi, ki so kadar koli živeli. To nas dela enkratne in posebne. Zato je včasih dobro razmišljati o tem, kako posebni in enkratni smo.*

Na kakšne načine sem poseben in enkraten:

**VZOREC - STRAN JE OGLEDAJ  
NAMENJENA ZGOLJ  
Vzorca ni dovoljeno razmnoževati, kopirati,  
spreminjati ali uporabljati za druge namene**

## Vsi smo posebni in enkratni

*Vsak od nas ima v sebi nekaj posebnega. Del sebe, ki mu lahko rečemo: to sem pa res samo jaz. Noben drug človek in vrstnik okrog nas in na svetu nima povsem enake osebnosti in enakih nadarjenosti, kot jih imamo mi. To nas dela posebne in drugačne od naših družinskih članov, prijateljev, sošolcev, drugačne od vseh ljudi, ki so kadar koli živeli. To nas dela enkratne in posebne. Zato je včasih dobro razmišljati o tem, kako posebni in enkratni smo.*

Na kakšne načine sem posebna in enkratna:

**VZOREC - STRAN JE ZGOLJ OGLEDU  
NAMENJENA**  
Vzorca ni dovoljeno razmnoževati, kopirati, spreminjati ali uporabljati za druge namene

## Zanašanje na sebe

---

Nekateri med nami se že zelo zgodaj naučijo dobro skrbeti za sebe in si znajo sami pripraviti hrano, oprati in urediti perilo in obleke, poskrbeti za vse šolske naloge, ali početi druga opravila. Če znamo sami poskrbeti za sebe, nismo odvisni od drugih. Takšna neodvisnost je lahko dobra in nam pomaga, da smo bolj samozavestni in prepričani sami vase. Včasih pa je lahko tudi težka in jo čutimo kot prehudo breme.

*Načini, kako znam poskrbeti zase in se zanesti na sebe:*

*Kaj mi je všeč pri moji neodvisnosti:*

*Kaj mi ni všeč pri moji neodvisnosti:*

**VZOREC - STRAN JE ZGOLJ OGLEDU  
NAMENJENA ZGOLJ OGLEDU**  
Vzorca ni dovoljeno razmnoževati, kopirati,  
spreminjati ali uporabljati za druge namene

# Samozavest

Nekateri med nami so samozavestni in prepričani v sebe ter v svoje sposobnosti pri stvareh, ki jih znajo in počnejo. Drugi so samozavestni pri drugih stvareh.

*Stvari, glede katerih sem najbolj samozavesten in se najbolj zanesem na sebe:*

*Stvari, glede katerih sem včasih še kar samozavesten:*

*Stvari, glede katerih nikoli nisem samozavesten:*

**VZOREC - STRAN JE  
NAMENJENA ZGOLJ OGLEDU**  
Vzorca ni dovoljeno razmnoževati, kopirati,  
spreminjati ali uporabljati za druge namene

# Samozavest

Nekateri med nami so samozavestni in prepričani v sebe ter v svoje sposobnosti pri stvareh, ki jih znajo in počnejo. Drugi so samozavestni pri drugih stvareh.

*Stvari, glede katerih sem najbolj samozavestna in se najbolj zanesem na sebe:*

*Stvari, glede katerih sem včasih še kar samozavestna:*

*Stvari, glede katerih nikoli nisem samozavestna:*

**VZOREC - STRAN JE  
NAMENJENA ZGOLJ OGLEDU**  
Vzorca ni dovoljeno razmnoževati, kopirati,  
spreminjati ali uporabljati za druge namene