

SAMOPODOBA, SAMOVREDNOTENJE, IDENTITETA, CILJI - MODUL 1

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 1

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
- ≈ 42 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. Odraščanje je lahko težavno

Namen: Učenci razmišljajo o različnih občutkih, ki spremljajo odraščanje in spremembe, ki se dogajajo med odraščanjem.

Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o odraščanju, o tem, kako doživljajo odraščanje, spremembe, nove naloge, pričakovanja in odgovornosti; spodbujanje razprave ...

2. Čas za sebe - M

3. Čas za sebe - D

Namen: Učenci razmišljajo o tem, da vsak občasno potrebuje čas za sebe, čas za razmislele, čas, ko ga nihče ne moti.

Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o tem, ali in kako si vzamejo čas za sebe, kaj jim pomeni ta čas; spodbujanje razprave ...

4. Kaj si mislim o sebi - M

5. Kaj si mislim o sebi - D

Namen: Učenci razmišljajo o svojih občutkih do sebe.

Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o občutkih do sebe; spodbujanje razprave ...

6. Skrbi zaradi sprememb - M

7. Skrbi zaradi sprememb - D

Namen: Učenci razmišljajo o tem, kako doživljajo spremembe in novosti okrog sebe, kako se odzivajo nanje.

Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o svojem odnosu do sprememb in novosti v življenju; spodbujanje razprave ...

8. Pesimizem

Namen: Učenci razmišljajo o tem, kako nekateri ljudje v vsaki situaciji pričakujejo najslabši možen izid; o tem, kaj takšna miselna naravnost pomeni za doživljanje in občutke.

Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o možnih vzrokih in posledicah negativnih pričakovanj, o tem, kako nadomestiti negativna pričakovanja s pozitivnimi; spodbujanje razprave ...

9. Kako se "odskrbimo"

Namen: Učenci razmišljajo o tem, kako se lahko znebimo vsaj nekaterih skrbi, še posebno tistih, ki so nekonstruktivne in nas ovirajo in omejujejo.

Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o skrbih in njihovem vplivu na naše doživljanje, občutke, ravnanje; spodbujanje razprave ...

10. To sem jaz

Namen: Spodbujanje razmišljanja o sebi.

Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o sebi; spodbujanje razprave.

11. Moja pesem z akrostihom

Namen: Spodbujanje pozitivne samopodobe in samovrednotenja, razmišljanja o sebi.

Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o sebi; spodbujanje razprave.



12. Moj knjižni jaz
Namen: Spodbujanje pozitivne samopodobe in samovrednotenja, razmišljanja o sebi.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o sebi; spodbujanje razprave.
13. Moj filmski jaz
Namen: Spodbujanje pozitivne samopodobe in samovrednotenja, razmišljanja o sebi.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o sebi; spodbujanje razprave.
14. Moj stripovski jaz
Namen: Spodbujanje pozitivne samopodobe in samovrednotenja, razmišljanja o sebi.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o sebi; spodbujanje razprave.
15. Pred davnimi časi
Namen: Spodbujanje pozitivne samopodobe in samovrednotenja, razmišljanja o sebi, o pomembnih dogodkih v svoji preteklosti.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o sebi in o svojih preteklih doživetjih; spodbujanje razprave.
16. Sanjam
Namen: Spodbujanje pozitivne samopodobe in samovrednotenja, razmišljanja o sebi in svojih željah.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o sebi in o svojih željah; spodbujanje razprave.
17. Moj prihodnji življenjepis
Namen: Spodbujanje pozitivne samopodobe in samovrednotenja, razmišljanja o sebi in svojih željah.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o sebi in o svojih željah; spodbujanje razprave.
18. Moje spričevalo
Namen: Spodbujanje pozitivne samopodobe in samovrednotenja, razmišljanja o sebi in o svojih možnostih in željah.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o sebi in o svojih možnostih, uspehih in željah; spodbujanje razprave.
19. Moje življenje
Namen: Spodbujanje pozitivne samopodobe in samovrednotenja, identitete, razmišljanja o sebi in o svojih pomembnih doživetjih.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o sebi in o svojih pomembnih doživetjih; spodbujanje razprave.
20. Moja gledališka igra
Namen: Spodbujanje ustvarjalnosti, razmišljanja o človeških vedenjih in osebnostih.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k ustvarjalnosti in inovativnosti, k razmišljanju o različnih ljudeh in različnih situacijah; spodbujanje razprave.
21. Moj junak iz knjige
Namen: Spodbujanje razmišljanja o pozitivnih značajskih in drugih človeških lastnostih.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pozitivnih značajskih in drugih človeških lastnostih; spodbujanje razprave.
22. Moj junak iz filma
Namen: Spodbujanje razmišljanja o pozitivnih značajskih in drugih človeških lastnostih.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pozitivnih značajskih in drugih človeških lastnostih; spodbujanje razprave.



23. Moj junak iz stripa
Namen: Spodbujanje razmišljanja o pozitivnih značajskih in drugih človeških lastnostih.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pozitivnih značajskih in drugih človeških lastnostih; spodbujanje razprave.
24. Lahko sem dober pri ... - M
25. Lahko sem dober pri ... - D
Namen: Spodbujanje pozitivne samopodobe in samovrednotenja, občutka zmožnosti vztrajnosti in želje po izboljšanju.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o sebi in svojih močnih in manj močnih področjih, ter o tem, kako bi lahko izboljšali svoja manj močna področja; spodbujanje razprave.
26. Vsi imamo svoja močna področja - M
27. Vsi imamo svoja močna področja - D
Namen: Spodbujanje pozitivne samopodobe in samovrednotenja, prepoznavanja močnih področjih pri drugih in pomena pozitivnih povratnih informacij drugim.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o močnih področjih svojih prijateljev in sošolcev, in k razmišljanju o pomenu vzajemnega posredovanja pozitivnih povratnih informacij; spodbujanje razprave.
28. Pesem o vsečnih stvareh
Namen: Spodbujanje pozitivne samopodobe in samovrednotenja, razmišljanja o stvareh, ki so učencem ljube in všečne.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o stvareh, ki so jim ljube, jih imajo radi, so jim všeč; spodbujanje razprave.
29. Moje najljubše mesto pod soncem - M
30. Moje najljubše mesto pod soncem - D
Namen: Spodbujanje razmišljanja o sebi in o stvareh, ki so nam ljube in všečne.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o stvareh, ki so jim ljube, so jim všeč; spodbujanje razprave.
31. Moja televizijska družina - M
32. Moja televizijska družina - D
Namen: Spodbujanje razmišljanja o družini, družinskih članih, odnosih, navadah.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o družini, družinskih članih, odnosih, navadah; spodbujanje razprave.
33. Plusi in minusi šole - M
34. Plusi in minusi šole - D
Namen: Spodbujanje razmišljanja o sebi, o pozitivni samopodobi in samovrednotenju, o odnosu do šole.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o odnosu do šole in o zaznavanju sebe v kontekstu šole; spodbujanje razprave.
35. Moji cilji
Namen: Spodbujanje razmišljanja o pomenu in vlogi osebnih ciljev, o pomenu zastavljanja jasnih in uresničljivih ciljev.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu in vlogi osebnih ciljev, o pomenu zastavljanja jasnih in uresničljivih ciljev; spodbujanje razprave.



36. Kaj želim spremeniti pri sebi - M

37. Kaj želim spremeniti pri sebi - D

Namen: Spodbujanje razmišljanja o pomenu in vlogi osebnih ciljev, o pomenu zastavljanja jasnih in uresničljivih ciljev, o pomenu spreminjanja, izboljševanja, izpopolnjevanja.

Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu in vlogi osebnih ciljev, o pomenu zastavljanja jasnih in uresničljivih ciljev, o pomenu spreminjanja, izboljševanja, izpopolnjevanja; spodbujanje razprave.

38. Kako mi lahko pomagajo pri ciljih

Namen: Spodbujanje razmišljanja o pomenu in vlogi medsebojne pomoči pri uresničevanju osebnih ciljev, o pomenu zastavljanja jasnih in uresničljivih ciljev, o pomenu spreminjanja, izboljševanja, izpopolnjevanja.

Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu in vlogi medsebojne pomoči pri uresničevanju osebnih ciljev, o pomenu zastavljanja jasnih in uresničljivih ciljev, o pomenu spreminjanja, izboljševanja, izpopolnjevanja; spodbujanje razprave.

39. Kdo verjame vame

Namen: Spodbujanje pozitivne samopodobe in samovrednotenja, spodbujanje razmišljanja o socialni podpori bližnjih in o pomenu zaupanja in samozaupanja v svoje zmožnosti.

Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o sebi, o socialni podpori bližnjih in o pomenu zaupanja in samozaupanja v svoje zmožnosti; spodbujanje razprave.

40. Samoomalovaževanje

Namen: Spodbujanje pozitivne samopodobe in samovrednotenja, spodbujanje razmišljanja o negativnih posledicah samoomalovaževanja.

Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o negativnih posledicah samoomalovaževanja; spodbujanje razprave.

41. Sprejemanje sebe - M

42. Sprejemanje sebe - D

Namen: Spodbujanje pozitivne samopodobe in samovrednotenja, spodbujanje razmišljanja o pomenu sprejemanja sebe in svojih lastnosti in o negativnih posledicah samoomalovaževanja.

Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu sprejemanja sebe in svojih lastnosti in o negativnih posledicah samoomalovaževanja; spodbujanje razprave.



Čas za sebe **M**

Vsak med nami potrebuje čas za sebe, čas ko nas nihče ne moti, ko smo sami s sabo in lahko v miru razmišljamo o svojih stvareh. Čas za sebe nam pomaga razmišljati, načrtovati, ali pa tudi le sanjariti o stvareh, ki so nam pomembne in bi jih radi počeli. Kadar smo zmedeni in ne vemo, kaj bi, nam takšen trenutek oddiha za sebe lahko pomaga bolje razumeti naše občutke.

Ali si vsak dan vzamem čas za sebe?

Kaj najraje počnem ali razmišljam, ko imam čas za sebe?

Kdaj sem rabil čas za sebe, da sem bolje razumel moje občutke?
Kako mi je to pomagalo?

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

Čas za sebe ▣

Vsak med nami potrebuje čas za sebe, čas ko nas nihče ne moti, ko smo sami s sabo in lahko v miru razmišljamo o svojih stvareh. Čas za sebe nam pomaga razmišljati, načrtovati, ali pa tudi le sanjariti o stvareh, ki so nam pomembne in bi jih radi počeli. Kadar smo zmedeni in ne vemo, kaj bi, nam takšen trenutek oddiha za sebe lahko pomaga bolje razumeti naše občutke.

Ali si vsak dan vzamem čas za sebe?

Kaj najraje počnem ali razmišljam, ko imam čas za sebe?

Kdaj sem rabila čas za sebe, da sem bolje razumela moje občutke?
Kako mi je to pomagalo?

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

Kaj si mislim o sebi

Kaj in kako si mislimo o sebi, ali smo zadovoljni s sabo ali ne, ali smo si všeč ali ne, velikokrat vpliva na to, kakšne volje smo. Včasih nam lahko pomaga napisati seznam stvari in misli, ki jih razmišljamo o sebi. Če si naredimo tak seznam, se lahko soočimo s stvarmi, s katerimi pri sebi nismo zadovoljni, in se jih potrudimo spremeniti, ali pa se lahko naučimo biti manj nezadovoljni zaradi njih.

Kaj sem si mislil o sebi pred enim letom:

Kaj si mislim o sebi danes:

Kaj bi si rad mislil o sebi čez eno leto:

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

Kaj si mislim o sebi

Kaj in kako si mislimo o sebi, ali smo zadovoljni s sabo ali ne, ali smo si všeč ali ne, velikokrat vpliva na to, kakšne volje smo. Včasih nam lahko pomaga napisati seznam stvari in misli, ki jih razmišljamo o sebi. Če si naredimo tak seznam, se lahko soočimo s stvarmi, s katerimi pri sebi nismo zadovoljni, in se jih potrudimo spremeniti, ali pa se lahko naučimo biti manj nezadovoljni zaradi njih.

Kaj sem si mislila o sebi pred enim letom:

Kaj si mislim o sebi danes:

Kaj bi si rada mislila o sebi čez eno leto:

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

Skrbi zaradi sprememb

Včasih smo zaskrbljeni zaradi stvari, ki so nam nove ali drugačne, na primer če odhajamo v novo šolo, če se selimo v drug kraj, če pridemo v nov koržek ali v novo skupino, če imamo novo frizuro ...

Ko preizkusimo ali doživimo nekaj novega, se največkrat izkaže, da je vse v redu in so bile skrbi nepotrebne. Velikokrat pa se celo zgodi, da smo še bolj zadovoljni kot prej.

Dogodki, ko sem naredil ali preizkusi nekaj novega in drugačnega:

Katere od teh sprememb so se izkazale za dobre?

Katere od teh sprememb se niso izkazale za dobre?

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

Skrbi zaradi sprememb

Včasih smo zaskrbljeni zaradi stvari, ki so nam nove ali drugačne, na primer če odhajamo v novo šolo, če se selimo v drug kraj, če pridemo v nov koržek ali v novo skupino, če imamo novo frizuro ...

Ko preizkusimo ali doživimo nekaj novega, se največkrat izkaže, da je vse v redu in so bile skrbi nepotrebne. Velikokrat pa se celo zgodi, da smo še bolj zadovoljni kot prej.

Dogodki, ko sem naredila ali preizkusila nekaj novega in drugačnega:

Katere od teh sprememb so se izkazale za dobre?

Katere od teh sprememb se niso izkazale za dobre?

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

PESIMIZEM

Nekateri med nami si vedno predstavljajo, da se bodo zgodile najslabše in najhujše stvari. Če se nekdo razjezi zaradi nečesa, kar smo naredili, nas lahko skrbi, da nas ne bo več maral. Če dobimo eno slabo oceno, nas lahko skrbi, da bomo dobivali samo še slabe ocene. Če gremo na počitnice z letalom, nas lahko skrbi, da bo letalo strmoglavilo. Če vedno razmišljamo le o slabih možnostih in stvareh, smo ves čas napeti in zaskrbljeni. In to po nepotrebnem, ker je pri večini teh strahov možnost, da bi se uresničili, zelo majhna.

Stvar, ki me skrbi:

Kaj je najslabše, kar bi se lahko pri tem zgodilo?

Katere druge stvari se še lahko zgodijo pri tem, ki niso neprijetne in slabe?

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

KAKO SE ODSKRBIMO*

Včasih smo zaskrbljeni zaradi stvari, v zvezi s katerimi ne moremo narediti čisto nič. Ne moremo vplivati na to, ali se bodo zgodile, ali ne. Kadar smo zaskrbljeni, pomaga, če se pogovorimo o naših skrbih, ali jih zapišemo, in jih za nekaj časa spravimo iz naših misli. Ko jih zapišemo, lahko na primer raztrgamo list. Ali ga damo v posebno »mapo za skrbi«, kamor dajemo vse misli, ki se jih želimo znebiti. Potem lahko začnemo delati nekaj drugega in se ne ukvarjamo več s skrbmi.

Skrbi, ki se jih želim znebiti, ker res ne morem narediti nič v zvezi z njimi:

Kako se lahko znebim teh skrbi?

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