

SAMOPODOBA, SAMOVREDNOTENJE, IDENTITETA, CILJI

MODUL 2

Spodbujanje samozavedanja

Spodbujanje pozitivne samopodobe

Spodbujanje pozitivnega samovrednotenja

Spodbujanje razvoja identitete

Spodbujanje razvoja kompetenc na področju
zastavljanja in uresničevanja ciljev

dr. Kristijan Musek Lešnik

dr. Petra Lešnik Musek

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



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 pomenu vzornikov in idealov; spodbujanje razprave.
2. Razstavljanje ciljev v manjše
Namen: Spodbujanje razmišljanja o pomenu osebnih ciljev, o učinkovitem zastavljanju uresničljivih ciljev.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu osebnih ciljev, o pomenu učinkovitega zastavljanja uresničljivih 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 posebnih 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 osebni slogu pripovedovanja.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu upoštevanja drugih v pogovoru in pri pripovedovanju, o osebni 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.



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 dovolj 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:

Kako močan sem - Kako močna sem

Večina med nami je kdaj uspešno naredila kakšno težko stvar. Takšni dosežki nam dajo prijeten občutek moči, da zmoremo narediti nekaj pomembnega. Pomagajo nam razmišljati: *če mi je uspelo to, mi lahko uspe karkoli, če se dovolj potrudim*. Dajo nam samozavest, zaupanje v sebe in pogum, da poskušamo tudi nove stvari, ki se nam zdijo težke.

Težke stvari, ki so mi uspele:

Nove pomembne stvari, ki jih želim narediti:

Včasih tveganje pomaga

Naši cilji od nas velikokrat zahtevajo tudi nekaj tveganja. Tvegamo, ko poskušamo nekaj, česar nismo še nikdar poskusili: vsak, ki na primer stopi prvič na drsalke, tvega padec, a brez tega tveganja se nikdar ne more naučiti drsati.

Velikokrat nam tveganje pomaga, da se naučimo kaj novega in uresničimo naše cilje. Tveganje je lahko večje ali manjše. Lahko pomeni, da se moramo pogovarjati z novo osebo, preizkusimo nov šport, prvič zaplešemo, zapojemo pred drugimi ... Včasih je zabavno preizkusiti se in tvegati.

Stvari, pri katerih sem se bal tvegati:

Stvari, ki sem jih tvegala in so mi pomagale naučiti se nekaj novega:

Stvari, ki jih bom tvegala da bi uresničil cilje, ki so mi pomembni:

Včasih tveganje pomaga

Naši cilji od nas velikokrat zahtevajo tudi nekaj tveganja. Tvegamo, ko poskušamo nekaj, česar nismo še nikdar poskusili: vsak, ki na primer stopi prvič na drsalke, tvega padec, a brez tega tveganja se nikdar ne more naučiti drsati.

Velikokrat nam tveganje pomaga, da se naučimo kaj novega in uresničimo naše cilje. Tveganje je lahko večje ali manjše. Lahko pomeni, da se moramo pogovarjati z novo osebo, preizkusimo nov šport, prvič zaplešemo, zapojemo pred drugimi ... Včasih je zabavno preizkusiti se in tvegati.

Stvari, pri katerih sem se bala tvegati:

Stvari, ki sem jih tvegala in so mi pomagale naučiti se nekaj novega:

Stvari, ki jih bom tvegala da bi uresničila cilje, ki so mi pomembni:

Nezdravo tveganje ▢

Nekateri ljudje s svojim tveganjem prizadenejo sebe in druge ljudi. Vozniki, ki tvegajo vozijo in divjajo po cestah, ali gredo pijani za volan, lahko poškodujejo ali celo ubijejo sebe in druge. Mladostniki, ki pijejo alkohol ali jemljejo droge, tvegajo svoje zdravje. Mladostniki, ki sedejo v avtomobil s pijanim voznikom, prav tako.

Včasih si mislimo, da so nekatera tveganja »v redu, ker vsi delajo tako«. Pri tem pa ne razmišljamo, kakšne posledice ima lahko takšno vedenje in odločitve. Če stvari, ki jih počnemo in želimo, vključujejo nevarna tveganja, je bolje spremeniti svoje početje in želje, ali pa vsaj zmanjšati tveganje.

Stvari, pri katerih sem tvegala in se niso končale dobro (ali bi se lahko končale slabo):

Stvari, pri katerih sem tvegala in sem z njimi prizadela (ali bi jih lahko) druge:

Ali kakšne moje dejavnosti, želje, cilji, vključujejo nevarna tveganja?

Kaj lahko storim pri teh dejavnostih, željah, ciljih, da bi zmanjšala nevarnost tveganja in bi bile varne?

Nezdravo tveganje

Nekateri ljudje s svojim tveganjem prizadenejo sebe in druge ljudi. Vozniki, ki tvegajo vozijo in divjajo po cestah, ali gredo pijani za volan, lahko poškodujejo ali celo ubijejo sebe in druge. Mladostniki, ki pijejo alkohol ali jemljejo droge, tvegajo svoje zdravje. Mladostniki, ki sedejo v avtomobil s pijanim voznikom, prav tako.

Včasih si mislimo, da so nekatera tveganja »v redu, ker vsi delajo tako«. Pri tem pa ne razmišljamo, kakšne posledice ima lahko takšno vedenje in odločitve. Če stvari, ki jih počnemo in želimo, vključujejo nevarna tveganja, je bolje spremeniti svoje početje in želje, ali pa vsaj zmanjšati tveganje.

Stvari, pri katerih sem tvegala in se niso končale dobro (ali bi se lahko končale slabo):

Stvari, pri katerih sem tvegala in sem z njimi prizadela (ali bi jih lahko) druge:

Ali kakšne moje dejavnosti, želje, cilji, vključujejo nevarna tveganja?

Kaj lahko storim pri teh dejavnostih, željah, ciljih, da bi zmanjšal nevarnost tveganja in bi bile varne?

Razmišljanje o lepih stvareh

Včasih toliko razmišljamo o neprijetnih stvareh, ki se nam zgodijo, da kar pozabimo na vse lepe in prijetne stvari. Vsak dan se okrog nas zgodi veliko majhnih in velikih stvari, zaradi katerih se lahko veselimo. Morda so to stvari, ki jih drugi naredijo za nas, morda je lep dan, morda dobra knjiga, morda pravi prijatelji ...

Cel kup stvari okrog nas lahko spravi v dobro voljo – če si vzamemo čas, jih opazimo, in razmišljamo o njih.

Lepa in prijetna stvari, ki so se mi zgodile danes:

Ali sem res tako obupen pri tem ... **M**

Včasih mislimo, da smo pri kakšni stvari ali početju res »obupno slabi«, ker nam sprva ne gre najbolje od rok. Razmišljamo, da če nam ne gre danes, nam ne bo šlo nikoli. Če nam ne uspe v prvem poskusu, obupamo, namesto, da poskusili znova in videli, ali nam bo šlo bolje.

V resnici pa je v življenju velikokrat tako, da lahko postanemo uspešni pri mnogih stvareh, če se le dovolj trudimo in poskušamo. Tudi najboljši smučarji in drsalci na svetu so padali, preden so se naučili biti tako dobri kot so danes. Tudi najboljši nogometaši so na začetku delali napake. Tudi najboljši pesniki in pisatelji so na začetku svoje poti (in tudi pozneje) napisali kakšno slabo pesem ali zgodbo. Zato je pomembno, da takrat, ko nam nekaj ne uspe, ne začnemo o sebi razmišljati kot o zgubah ali nesposobnežih.

Nekaj, pri čemer mislim, da sem »obupno slab«:

Kako bi lahko poskusil biti bolj uspešen:

Ali sem res tako obupna pri tem ... D

Včasih mislimo, da smo pri kakšni stvari ali početju res »obupno slabi«, ker nam sprva ne gre najbolje od rok. Razmišljamo, da če nam ne gre danes, nam ne bo šlo nikoli. Če nam ne uspe v prvem poskusu, obupamo, namesto, da poskusili znova in videli, ali nam bo šlo bolje.

V resnici pa je v življenju velikokrat tako, da lahko postanemo uspešni pri mnogih stvareh, če se le dovolj trudimo in poskušamo. Tudi najboljši smučarji in drsalci na svetu so padali, preden so se naučili biti tako dobri kot so danes. Tudi najboljši nogometaši so na začetku delali napake. Tudi najboljši pesniki in pisatelji so na začetku svoje poti (in tudi pozneje) napisali kakšno slabo pesem ali zgodbo. Zato je pomembno, da takrat, ko nam nekaj ne uspe, ne začnemo o sebi razmišljati kot o zgubah ali nesposobnejših.

Nekaj, pri čemer mislim, da sem »obupno slaba«:

Kako bi lahko poskusila biti bolj uspešna:

POHVALE

Kako se počutimo, če nam drugi rečejo, da smo pametni, da smo dobri, da nekaj naredimo dobro, da so jim vseč 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 stvarjem, 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?

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:

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:

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:

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:

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:

Gradimo svojo samozavest

Samozavest nam pomaga uresničiti naše cilje. Če zaupamo v sebe in smo prepričani, da nam bo uspelo, nam bo gotovo šlo bolje, kot če dvomimo vase. Samozavest gradimo, če tudi takrat, ko nam ne gre vse po načrtih, ne obupamo nad sabo - in vztrajamo, dokler nam ne uspe. Z vajo lahko postanemo pri marsikateri stvari bolj uspešni in naša samozavest raste.

Stvari, pri katerih sem vedno samozavestna:

Stvari, pri katerih si želim več samozavesti:

Kaj lahko naredim za več samozavesti pri teh stvareh:

Kaj od tega lahko naredim že:

danes:

ta teden:

ta mesec:

Gradimo svojo samozavest

Samozavest nam pomaga uresničiti naše cilje. Če zaupamo v sebe in smo prepričani, da nam bo uspelo, nam bo gotovo šlo bolje, kot če dvomimo vase. Samozavest gradimo, če tudi takrat, ko nam ne gre vse po načrtih, ne obupamo nad sabo - in vztrajamo, dokler nam ne uspe. Z vajo lahko postanemo pri marsikateri stvari bolj uspešni in naša samozavest raste.

Stvari, pri katerih sem vedno samozavesten:

Stvari, pri katerih si želim več samozavesti:

Kaj lahko naredim za več samozavesti pri teh stvareh:

Kaj od tega lahko naredim že:

danes:

ta teden:

ta mesec:

Tudi opravila in obveznosti so lahko zabavne

Večina med nami ima različne naloge in opravila, ki jih moramo opravljati doma, na primer pospravljanje stanovanja, odnašanje smeti, čiščenje, nakupovanje. Včasih nam čisto nič ne ustrezajo in bi rajši počeli kaj drugega. Vendar jih je pač treba opraviti, zato je najbolje poiskati načine, da postanejo vsaj malo bolj zabavne. Včasih nam lahko celo uspe, da se pri nekaterih začnemo zabavati, ali nam postanejo všeč. Morda je dovolj že, če kakšno opravilo, na primer pospravljanje, počnemo skupaj z drugimi. Dolgočasno opravilo nam lahko popestri glasba - ali pa iz njega celo naredimo igro.

Tudi najbolj zanimivi poklici, službe, dejavnosti in cilji na svetu vključujejo nekatere naloge, ki niso zabavne, a jih je treba opraviti, tako kot domača opravila. (Primer: nekateri športniki morda ne marajo ogrevanja pred tekmami, vendar vedo, da jim bi brez njega šlo slabše in ne bi dosegli svojih ciljev, zato med ogrevanjem na primer poslušajo glasbo.)

Na kakšne načine bi lahko popestril-a moja dolgočasna in nezanimiva domača opravila in naloge, da bi bile bolj zabavne:

Ali moji pomembni cilji vključujejo kakšna dolgočasna opravila in naloge? Katere?

Naše vloge v družinah

V svojih družinah imamo različne vloge. Včasih se jih niti ne zavedamo, ker ne razmišljamo o njih. Če bi vprašali druge člane družine, bi o nekaterih med nami povedali, da smo vedno *prijazni*, ali *odgovorni*; da smo včasih *samotarski*, ali *prepirljivi*, ali *problematični*; da skrbimo za *mir*, ali za *red*, ali za *reševanje problemov*; da smo velikokrat *zabavni*; da smo včasih *svetovalci za težave drugih* ... Nekateri od nas imamo v svojih družinah več teh vlog, včasih so bolj opazne ene, drugič druge.

Katere vloge imam v moji družini?

Ali imam te vloge tudi v drugih skupinah izven družine (v šoli, med prijatelji)?

Ali sem zadovoljen s temi vlogami? Ali bi si včasih želel obnašati drugače? Kako?

Katere vloge imajo drugi člani v moji družini?

Naše vloge v družinah

V svojih družinah imamo različne vloge. Včasih se jih niti ne zavedamo, ker ne razmišljamo o njih. Če bi vprašali druge člane družine, bi o nekaterih med nami povedali, da smo vedno *prijazni*, ali *odgovorni*; da smo včasih *samotarski*, ali *prepirljivi*, ali *problematični*; da skrbimo za *mir*, ali za *red*, ali za *reševanje problemov*; da smo velikokrat *zabavni*; da smo včasih *svetovalci za težave drugih* ... Nekateri od nas imamo v svojih družinah več teh vlog, včasih so bolj opazne ene, drugič druge.

Katere vloge imam v moji družini?

Ali imam te vloge tudi v drugih skupinah izven družine (v šoli, med prijatelji)?

Ali sem zadovoljna s temi vlogami? Ali bi si včasih želela obnašati drugače? Kako?

Katere vloge imajo drugi člani v moji družini?

Sprejemanje in zavračanje

Izreži vse okvirčke. Vzemi list papirja z navpično črto in napisoma »sprejemanje« in »zavračanje«. Razvrsti okvirčke in nalepi tista vedenja, zaradi katerih so ljudje drugim všeč pod besedo »sprejemanje«. Tista vedenja, ki so ljudem neprijetna, pa nalepi pod besedo »zavračanje«.

Zakaj je pomembno razmišljati o tem, zaradi katerih naših vedenj nas drugi sprejemajo in katera naša vedenja zavračajo?

Prijaznost

Biti slab zmagovalec

Pomoč drugim

Opozarjanje na napake drugih

Pogajanje

Pozornost

Zmerjanje

Goljufanje pri igrh

Dobro sprejeti poraze

Biti dober zmagovalec

Pošteno igranje pri igrh

Zabavnost

Prerekanje z drugimi

Neprijazno govorjenje

Slabo sprejeti poraze

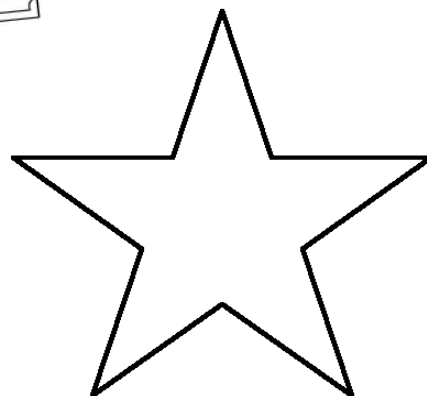
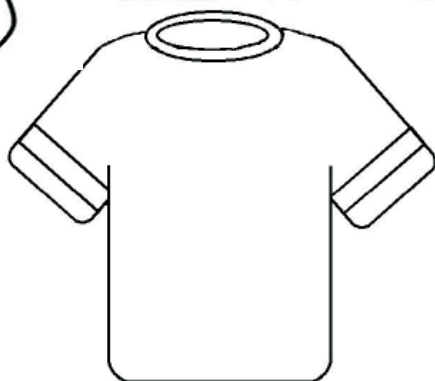
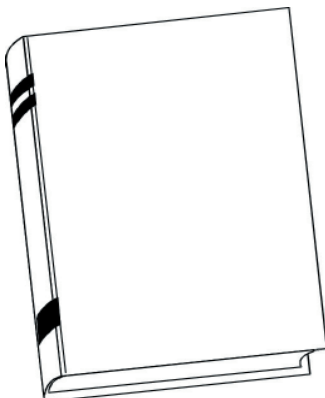
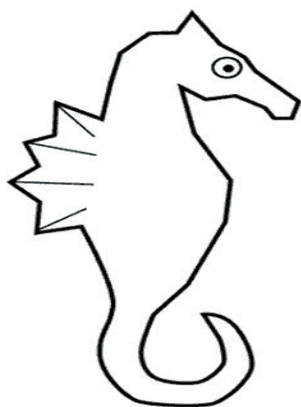
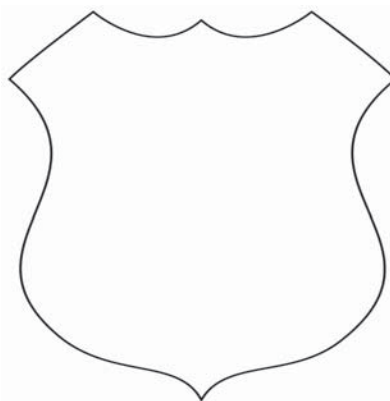
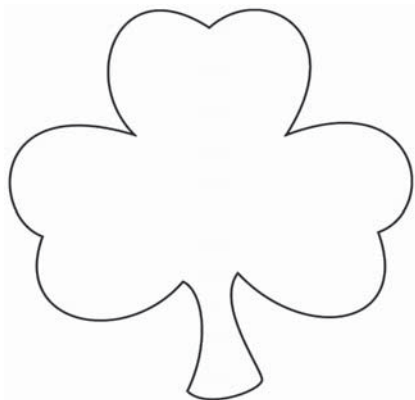
Dolgočasnost

Govorjenje prijaznih stvari

ZNAČKE ZA SOŠOLCE IN SOŠOLKE

Učiteljica učence razporedi v krog. Vsak učenec naj si na listek zapiše imena prvih šestih sošolcev in sošolk na svoji desni.

Na listku imaš zapisana imena šestih sošolcev ali sošolk. Iz spodnjih likov naredi značke za te sošolce ali sošolke in eno značko za sebe. Za vsakega izberi tisti lik, ki se ti zdi najbolj primeren. Na lik napiši neko lastnost, ki ti je všeč pri tem sošolcu ali sošolki, na primer »prijazen si«, ali »vedno si vesela«. Potem like pobarvaj. Pobarvane like izreži in jih razdeli sošolcem in sošolkam.



Pozitivno gledanje na stvari

Poskušaj s pomočjo dveh kratkih vprašalnikov ugotoviti, ali na stvari, ki se ti zgodijo, gledaš bolj pozitivno, ali bolj negativno. Vsak med nami na stvari včasih gleda negativno, včasih pa pozitivno, vendar nas je veliko takšnih, ki smo bolj nagnjeni k enemu, ali k drugemu načinu gledanja na stvari.

Pri vsakem vprašanju se oceni

Negativno gledanje	Velikokrat počnem to 3 točke	Včasih počnem to 2 točki	Zelo redko počnem to 1 točka
Pritožujem se			
Govorim grdo o drugih			
Omalovažujem druge			
V pogovoru hočem biti glavni			
Velikokrat govorim o slabih stvareh, ki se zgodijo			
Ponavadi pričakujem, da se bodo zgodile slabe stvari			
Pri vseh stvareh in ljudeh iščem napake			

Kakšen je tvoj rezultat?

- 17 do 21 točk Velikokrat gledaš na stvari negativno, zato bi bilo dobro, da bi se večkrat potrudil razmišljati bolj pozitivno.
- 11 do 16 točk Včasih gledaš na stvari negativno, zato se lahko večkrat potruдиš razmišljati bolj pozitivno.
- 10 ali manj točk Tvoje razmišljanje je uravnoteženo in verjetno nimaš težav z negativnim gledanjem na stvari.

Pozitivno gledanje	Velikokrat počnem to 3 točke	Včasih počnem to 2 točki	Zelo redko počnem to 1 točka
Iskreno pohvalim druge			
Drugim povem, kaj mi je všeč pri njih in pri stvareh, ki jih počnejo			
Vedno najdem dobre stvari pri sebi			
Spodbujam druge			
Velikokrat govorim o dobrih stvareh, ki se mi zgodijo			
Ponavadi pričakujem, da se bodo zgodile dobre stvari			
Če opazim kakšno napako pri stvareh ali ljudeh, ne govorim dosti o njej			

Kakšen je tvoj rezultat?

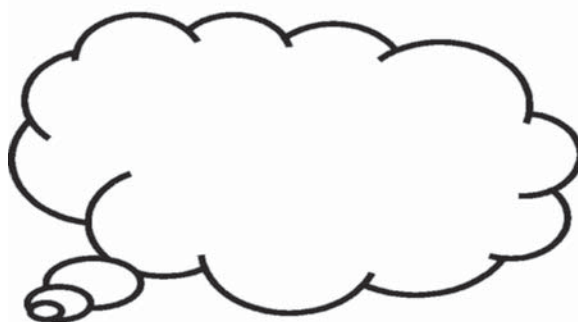
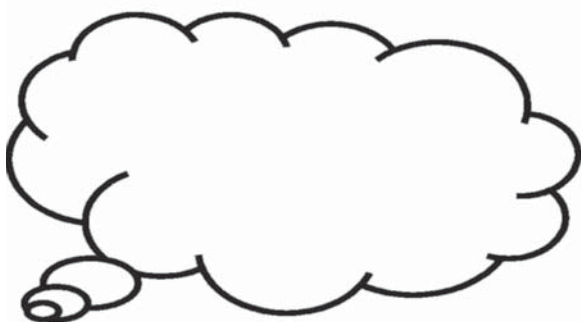
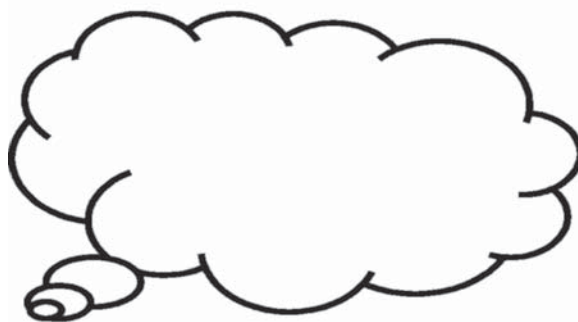
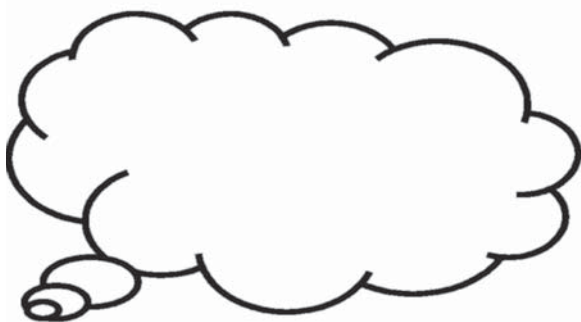
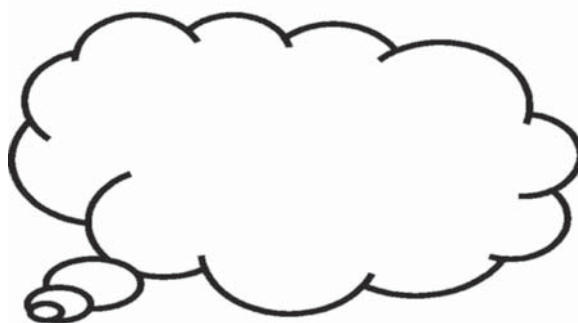
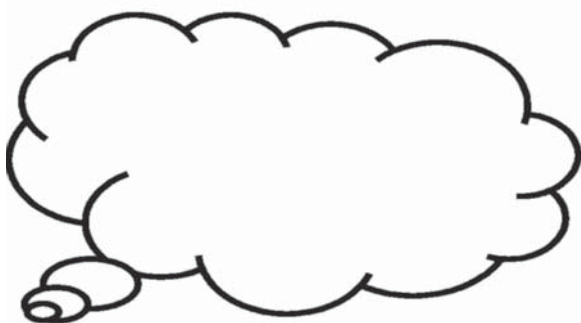
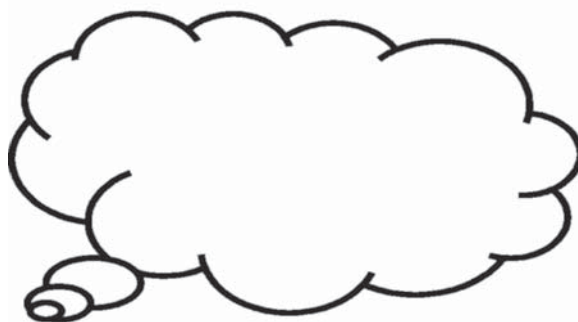
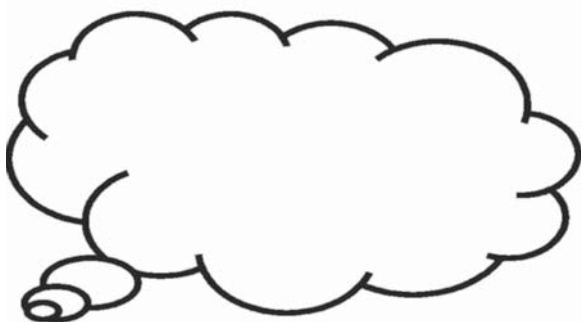
- 14 do 21 točk Ponavadi gledaš na stvari pozitivno.
- 9 do 13 točk Včasih gledaš na stvari pozitivno, vendar se lahko večkrat potruдиš še večkrat razmišljati pozitivno.
- 8 ali manj točk Dobro bi bilo razmisliti, kako bi se dalo bolj pozitivno gledati na stvari.



OBLAČKI ZA SPODBUDO

V te oblačke napiši spodbudna sporočila za nekoga, ki se trudi izboljšati svoje vedenje ali svoj uspeh v šoli, pri delu ali pri kakšni drugi stvari. Morda lahko napišeš: Uspelo ti bo! ali Bravo, dobro se trudiš!

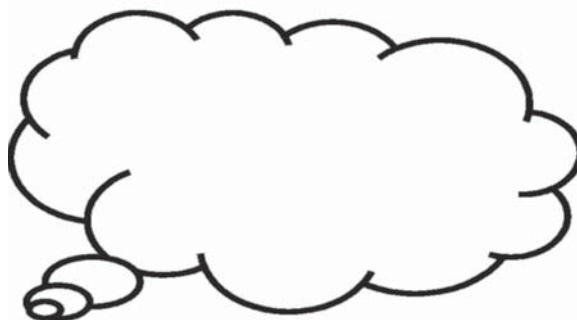
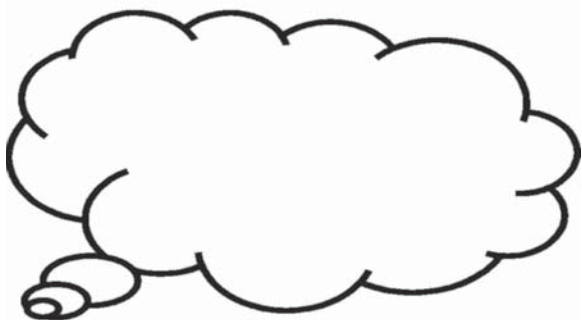
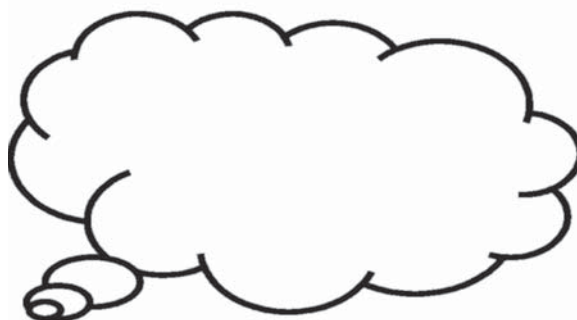
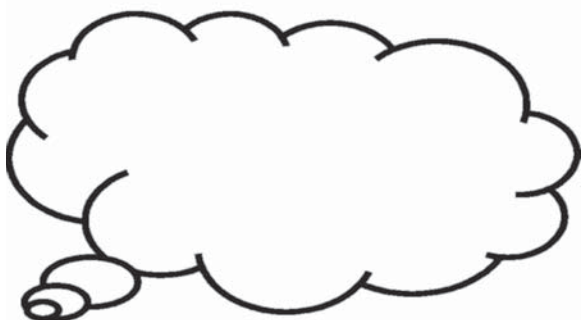
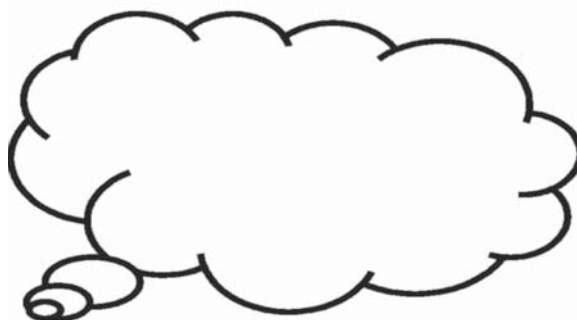
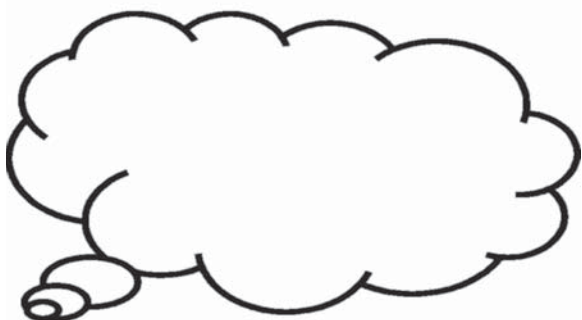
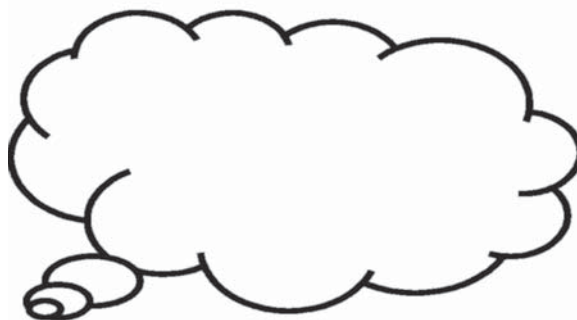
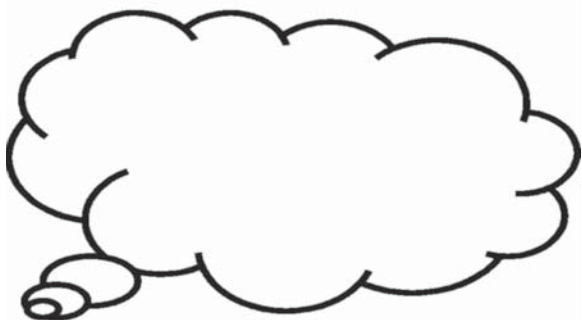
Pobarvaj oblačke v različne barve in jih izreži iz papirja. S sošolci in sošolkami spravite oblačke v posebno škatlico ali na posebno tablo. Kadar želiš koga opogumiti ali spodbuditi, izberi oblaček, in mu (ji) ga daj na klop ali v zvezek.



OBLAČKI ZA POHVALO

V te oblačke napiši pohvalna sporočila za nekoga, ki mu uspe narediti nekaj, kar mu je pomembno, in pri čemer se je zelo potrudil. Morda lahko napišeš: Uspelo ti je! ali Bravo, res si dober!

Pobarvaj oblačke v različne barve in jih izreži iz papirja. Skupaj s sošolci in sošolkami spravite oblačke v posebno škatlico ali na posebno tablo. Kadar želiš koga pohvaliti, izberi oblaček, in mu (ji) ga daj na klop ali v zvezek.



NEODVISNOST !!!

Napiši stvari in dejavnosti, pri katerih si neodvisen in ne rabiš pomoči drugih.

Kadar v šoli ne vem, kako naj naredim kakšno nalogo, in rabim pomoč, vendar je učiteljica zasedena, si lahko pomagam sam tako, da:

Kadar doma ne vem, kako naj naredim kakšno nalogo, in rabim pomoč, vendar mi starši ne morejo pomagati, si lahko pomagam sam tako, da:

Kadar si želim sposoditi kakšno stvar od sošolca, vendar ne vem, ali mi jo bo posodil, si lahko pomagam sam (namesto da bi prosil učiteljico za pomoč) tako, da:

NEODVISNOST !!!

Napiši stvari in dejavnosti, pri katerih si neodvisna in ne rabiš pomoči drugih.

Kadar v šoli ne vem, kako naj naredim kakšno nalogo, in rabim pomoč, vendar je učiteljica zasedena, si lahko pomagam sama tako, da:

Kadar doma ne vem, kako naj naredim kakšno nalogo, in rabim pomoč, vendar mi starši ne morejo pomagati, si lahko pomagam sama tako, da:

Kadar si želim sposoditi kakšno stvar od sošolke, vendar ne vem, ali mi jo bo posodila, si lahko pomagam sama (namesto da bi prosil učiteljico za pomoč) tako, da:

Ključ do uspeha

Preriši spodnji okvir na karton in ga izreži iz kartona. Na ključ napiši tvoj najpomembnejši cilj, ki ga želiš uresničiti v tem letu. Vsakič, ko narediš kak pomemben korak na poti proti cilju (ko ti uspe kak pomemben del tega cilja), ga napiši zraven svojega »ključa do uspeha«.

Pomemben korak:

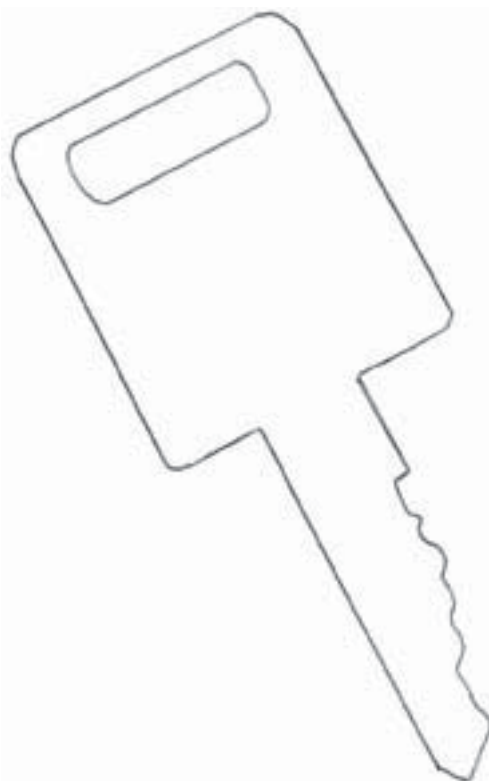
Pomemben korak:

Pomemben korak:

Pomemben korak:

Pomemben korak:

Pomemben korak:



KAJ MI GRE DOBRO

Pobarvaj kartice, ki predstavljajo osem različnih področij, pri katerih smo ljudje različno uspešni. Izreži jih in zloži na kup tako, da bo tista stvar (področje), ki ti gre najbolje, na vrhu. Ostalih sedem področij razporedi po vrstnem redu, do tistega, ki ti povzroča največ težav.

Glasba

igranje inštrumenta
petje
spomin za melodije
izmišljanje pesmi

Besede

branje
pisanje
izmišljanje zgodb
reševanje besednih ugank

Ljudje in odnosi

pridobivanje prijateljev
razumevanje ljudi
pomoč ljudem

Logika in matematika

računanje
znanost
delo z računalnikom
logično razmišljanje

Jaz

razumevanje sebe
uresničevanje lastnih
ciljev
neodvisnost od drugih

Prostor in opazovanje

risanje
oblikovanje
razumevanje načrtov in
zemljevidov

Zanimanje za naravo

razumevanje živali
gojenje rastlin
razumevanje narave

Telo

šport
koordinacija
izdelovanje in
popravljanje predmetov
ples

KAKO ZANIMIVO PRIPovedUJEM?

Vprašaj nekoga v družini, ali v razredu, ali prijatelja, ali prijateljico, da ti pove, ali znaš pripovedovati zgodbe in šale na zanimiv način. Izberi si zgodbo in jo povej. Vprašaj, kako si pripovedoval zgodbo zdaj, in kako si pripovedoval zgodbe ali šale ob drugih priložnostih. V spodnjo tabelo vpiši odgovore in v desni stolpec svoja razmišljanja o tem, kaj lahko spremeniš, da bo tvoje pripovedovanje še bolj zanimivo.

	Pripombe (člana družine, prijatelja, sošolca, sošolke)	Kaj lahko izboljšam
<i>Ali povem preveč nepomembnih podrobnosti?</i>		
<i>Ali se prepričam, če moja zgodba poslušalca sploh zanima?</i>		
<i>Ali dovolj hitro povem jedro zgodbe in glavne stvari?</i>		
<i>Ali vsake toliko časa preverim, če poslušalca zgodba sploh še zanima?</i>		
<i>Ali se ponavljam?</i>		
<i>Ali spreminjam glas in ton glasu, da je zgodba bolj zanimiva?</i>		

Ali pritegnem ali odvrčam druge?

Oceni na spodnji lestvici, kako dobro posamezni opisi veljajo za tebe.

	Velikokrat počnem to 1 točka	Včasih počnem to 2 točki	Zelo redko počnem to 3 točke
Prehitevanje			
Preveč se trudim in si želim biti vseč drugim			
Preveč govorim o mojih čustvih in občutkih, tudi tistim, ki jih ne poznam dobro			
Negativna nastrojenost			
Opravljam druge			
Ne upoštevam idej drugih			
Godrnjam			
Pritožujem se			
Kritiziram			
Omalovažujem druge in se norčujem iz njih			
Pretirano ukvarjanje s sabo			
Ves čas govorim o sebi			
Važim se			
Ne pogovarjam se, pač pa hočem, da je vse po moje			
Hočem biti glavni			
Dolgočasnost			
Ukvarjam se z nepomembnimi stvarmi, ali vedno ponavljam isto			
Govorim o nepomembnih stvareh, namesto da bi povedal bistvo			
Govorim o stvareh, ki drugih ne zanimajo			
Pretvarjanje			
Pripovedujem laži o sebi			
Pretvarjam se, da sem nekaj, kar nisem			
Skrivanje pravega jaza			
Drugim ne povem nič o sebi			
Neobčutljivost			
Razkrivam skrivnosti drugih			
Nisem zanesljiv			
Hočem imeti vse zase			
Ne pomagam drugim			

Kakšen je tvoj rezultat?

45 do 66 točk Verjetno z lahkoto pritegneš druge in si jim zanimiv.

31 do 44 točk Čeprav drugih ne odvrčaš od sebe, se lahko potruдиš in izboljšaš.

30 ali manj točk Dobro si oglej, na katerih področjih delaš največje napake, in se jih potruди spremeniti in popraviti.



Ali pritegnem ali odvrčam druge?

Oceni na spodnji lestvici, kako dobro posamezni opisi veljajo za tebe.

	Velikokrat počnem to 1 točka	Včasih počnem to 2 točki	Zelo redko počnem to 3 točke
Prehitevanje			
Preveč se trudim in si želim biti vseč drugim			
Preveč govorim o mojih čustvih in občutkih, tudi tistim, ki jih ne poznam dobro			
Negativna nastrojenost			
Opravljam druge			
Ne upoštevam idej drugih			
Godrnjam			
Pritožujem se			
Kritiziram			
Omalovažujem druge in se norčujem iz njih			
Pretirano ukvarjanje s sabo			
Ves čas govorim o sebi			
Važim se			
Ne pogovarjam se, pač pa hočem, da je vse po moje			
Hočem biti glavna			
Dolgočasnost			
Ukvarjam se z nepomembnimi stvarmi, ali vedno ponavljam isto			
Govorim o nepomembnih stvareh, namesto da bi povedala bistvo			
Govorim o stvareh, ki drugih ne zanimajo			
Pretvarjanje			
Pripovedujem laži o sebi			
Pretvarjam se, da sem nekaj, kar nisem			
Skrivanje pravega jaza			
Drugim ne povem nič o sebi			
Neobčutljivost			
Razkrivam skrivnosti drugih			
Nisem zanesljiva			
Hočem imeti vse zase			
Ne pomagam drugim			

Kakšen je tvoj rezultat?

45 do 66 točk Verjetno z lahkoto pritegneš druge in si jim zanimiva.

31 do 44 točk Čeprav drugih ne odvrčaš od sebe, se lahko potrudiš in izboljšaš.

30 ali manj točk Dobro si oglej, na katerih področjih delaš največje napake, in se jih potrudi spremeniti in popraviti.



POMEMBEN CILJ

Pogovori se z družinskim članom ali prijateljem, ki je uresničil kakšen svoj pomemben cilj. Zapiši odgovore.

Oseba, ki je dosegla pomemben cilj:

Kakšen je bil ta cilj?

Kaj si storil-a najprej, ko si si zastavil-a ta cilj?

Kaj je bilo najtežje pri doseganju tega cilja?

Ali si vmes kdaj imel-a občutek, da ti cilja ne bo uspelo doseči?

Kaj je najpomembnejša stvar, ki si se je v tem času naučil-a o uresničevanju ciljev?

Kaj misliš, da je bilo najbolj pomembno pri uresničevanju tega cilja? (*Obkroži odgovor.*)

- trdo delo in trud
- tveganje
- dobro sodelovanje z drugimi
- ponavljanje, poskušanje, da ne obupaš in se ne vdaš
- učenje iz napak in neuspehov

Voditeljske sposobnosti in spretnosti

Oceni tvoje voditeljske sposobnosti in spretnosti. Za vsako sposobnost ali spretnost oceni, ali je to tvoje močno ali šibko področje, z oceno od 1 (sploh mi ne gre od rok) do 10 (moja najmočnejša področja).

Usmerjanje drugih (brez ukazovanja)

To sposobnost pri meni ocenjujem z oceno _____, ker:

Prepričevanje drugih (brez ukazovanja)

To sposobnost pri meni ocenjujem z oceno _____, ker:

Prevzemanje odgovornosti za dokončanje skupinske naloge

To sposobnost pri meni ocenjujem z oceno _____, ker:

Navdihovanje in motiviranje drugih

To sposobnost pri meni ocenjujem z oceno _____, ker:

Pozitivno ocenjevanje drugih

To sposobnost pri meni ocenjujem z oceno _____, ker:

Govorjenje v imenu drugih in skupine

To sposobnost pri meni ocenjujem z oceno _____, ker:

Vodenje sestankov

To sposobnost pri meni ocenjujem z oceno _____, ker:

Javno nastopanje

To sposobnost pri meni ocenjujem z oceno _____, ker:

Kazanje skrbi za druge in njihove občutke

To sposobnost pri meni ocenjujem z oceno _____, ker:

Kaj lahko pri sebi najbolj izboljšam? Kako?

1

2

3

Kako dobro mi gre ...

Na listu je naštetih osem različnih področij, na katerih smo ljudje različno uspešni. Izreži jih in zloži na kup tako, da bo tisto področje, na katerem ti gre najboljše, na vrhu. Ostalih sedem področij razporedi po vrsti, do tistega, ki ti povzroča največ težav.

Pogovori se doma, s prijateljem, ali z učiteljem, ali prosi druge, da razvrstijo tvoja področja – in poglej, ali te vidijo podobno, kot se vidiš sam/sama.

<i>Besedna inteligentnost</i> branje pisanje izmišljanje zgodb reševanje besednih ugank	<i>Logična in matematična inteligentnost</i> računanje in matematika različne uganke znanost računalništvo logično razmišljanje
<i>Prostorska in vizualna inteligentnost</i> risanje oblikovanje razumevanje načrtov in zemljevidov	<i>Telesno-gibalna inteligentnost</i> šport koordinacija izdelovanje in popraviljanje predmetov ples
<i>Glasbena inteligentnost</i> igranje inštrumenta petje spomin za melodije izmišljanje pesmi	<i>Medosebna inteligentnost</i> pridobivanje prijateljev razumevanje ljudi in njihovih občutkov pomoč drugim
<i>Samo-inteligentnost</i> razumevanje sebe uresničevanje svojih lastnih ciljev neodvisnost od drugih razumevanje, kako se počutim in zakaj	<i>Naravoslovna inteligentnost</i> razumevanje živali gojenje rastlin razumevanje narave

KAJ MISLIM O MOJEM DELU ^M

Naloga, ki sem jo moral opraviti: _____

Kakšen je bil moj cilj? _____

Ali sem pravočasno opravil nalogo? DA NE

Ali sem pri nalogi sodeloval z drugimi? DA NE

Če je šlo za skupinsko nalogo:

Kako dobro je sodelovala moja skupina? _____

Ali in kaj bi spremenil, če bi še enkrat delali skupaj v enaki skupini, da bi bili bolj uspešni?

Opiši najboljši del naloge in dela. _____

Ali bi lahko tvoje delo prišlo prav in pomagalo drugim? _____

Ali in kako bi lahko še popravil svoje delo, če bi moral še enkrat opraviti nalogo? _____

Naštej vsaj tri pomembne stvari, ki si jih moral narediti, da si dosegel svoj cilj. _____

Vprašaj druge, da ti povedo:

• kaj se jim zdi najboljše pri tvojem delu in zakaj prav to: _____

• na kakšen način bi lahko še izboljšal svoje delo: _____

KAJ MISLIM O MOJEM DELU D

Naloga, ki sem jo morala opraviti: _____

Kakšen je bil moj cilj? _____

Ali sem pravočasno opravila nalogo? DA NE

Ali sem pri nalogi sodelovala z drugimi? DA NE

Če je šlo za skupinsko nalogo:

Kako dobro je sodelovala moja skupina? _____

Ali in kaj bi spremenila, če bi še enkrat delali skupaj v enaki skupini, da bi bili bolj uspešni?

Opiši najboljši del naloge in dela. _____

Ali bi lahko tvoje delo prišlo prav in pomagalo drugim? _____

Ali in kako bi lahko še popravila svoje delo, če bi morala še enkrat opraviti nalogo? _____

Naštej vsaj tri pomembne stvari, ki si jih morala narediti, da si dosegla svoj cilj. _____

Vprašaj druge, da ti povedo:

• kaj se jim zdi najboljše pri tvojem delu in zakaj prav to: _____

• na kakšen način bi lahko še izboljšala svoje delo: _____

Posredovanje pri reševanju konflikta

Opiši situacijo, v kateri si posređoval pri reševanju konflikta med sošolci.

S pomočjo te tvoje izkušnje z posredovanjem pri reševanju konfliktov, oceni, kako uspešen posrednik si. Za vsako trditev oceni, kako dobro te opisuje.

	Zelo drži.	Še kar drži.	Sploh ne drži.
<i>Bolj sem samozavesten in prepričan v sebe, ker vem, da mi lahko uspe reševati konflikte.</i>			
<i>Sošolci me bolj spoštujejo.</i>			
<i>Bolje znam reševati probleme.</i>			
<i>Mislim, da sem se naučil pomembne stvari, ki mi bodo v življenju prišle zelo prav.</i>			
<i>Bolj mi uspeva, da pri konfliktih med drugimi ostanem nevtralen in se ne postavljam na nobeno stran.</i>			
<i>Učim se nadzorovati sebe.</i>			
<i>Zdaj imam boljše odnose z drugimi.</i>			
<i>Bolj zaupam drugim.</i>			

Posredovanje pri reševanju konflikta

Opiši situacijo, v kateri si posredovala pri reševanju konflikta med sošolci.

S pomočjo te tvoje izkušnje z posredovanjem pri reševanju konfliktov, oceni, kako uspešna posrednica si. Za vsako trditev oceni, kako dobro te opisuje.

	Zelo drži.	Še kar drži.	Sploh ne drži.
<i>Bolj sem samozavestna in prepričana v sebe, ker vem, da mi lahko uspe reševati konflikte.</i>			
<i>Sošolci me bolj spoštujejo.</i>			
<i>Bolje znam reševati probleme.</i>			
<i>Mislim, da sem se naučila pomembne stvari, ki mi bodo v življenju prišle zelo prav.</i>			
<i>Bolj mi uspeva, da pri konfliktih med drugimi ostanem nevtralna in se ne postavljam na nobeno stran.</i>			
<i>Učim se nadzorovati sebe.</i>			
<i>Zdaj imam boljše odnose z drugimi.</i>			
<i>Bolj zaupam drugim.</i>			