

SAMOPODOBA, SAMOVREDNOTENJE

Spodbujanje samozavedanja

Spodbujanje pozitivne samopodobe

Spodbujanje pozitivnega samovrednotenja

Spodbujanje razvoja identitete

Spodbujanje razvoja kompetenc na področju
zastavljanja in doseganja ciljev

dr. Kristijan Musek Lešnik

dr. Petra Lešnik Musek

SAMOPODOBA, SAMOVREDNOTENJE

Didaktična mapa za 2. triletje osnovne šole

Spodbujanje samozavedanja
Spodbujanje pozitivne samopodobe
Spodbujanje pozitivnega samovrednotenja
Spodbujanje razvoja identitete
Spodbujanje razvoja kompetenc na področju zastavljanja in doseganja 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 : didaktična mapa za 2. triletje
osnovne šole / Kristijan Musek Lešnik, Petra Lešnik Musek. -
Ljubljana : IPSOS, 2007

ISBN 978-961-92047-8-8

1. Lešnik Musek, Petra
232393216

Didaktična mapa "Samopodoba, samovrednotenje" 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" 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

Didaktična mapa za 2. triletje osnovne šole

Kaj je didaktična mapa "Samopodoba, samovrednotenje - 2. triletje"

"Samopodoba, samovrednotenje - 2. triletje" 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 samopodbe, samovrednotenja in razvoja identitete otrok in učencev v drugem triletju osnovne šole.

Vsebina didaktične mape "Samopodoba, samovrednotenje - 2. triletje"

- ≈ izbor različnih dejavnosti za spodbujanje samozavedanja, pozitivne samopodobe, pozitivnega samovrednotenja in razvoja identitete
- ≈ izbor različnih dejavnosti za spodbujanje razvoja kompetenc na področju zastavljanja in doseganja ciljev
- ≈ 56 delovnih listov



Namen didaktične mape "Samopodoba, samovrednotenje - 2. triletje"

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 - 2. triletje"

- ≈ 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 - 2. triletje" 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 - 2. triletje"

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 - 2. triletje"

Mapo "Samopodoba, samovrednotenje - 2. triletje" lahko uporabljate na več načinov:

Izbor primernih tem za starost in izkušnje učencev

Didaktična mapa zajema delovne liste in dejavnosti, primerne za učence v drugem triletju osnovne šole. Posamezne dejavnosti lahko uporabite tudi pri mlajših ali starejših učencih; 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 - 2. triletje" 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 otrok 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 skrbem in njihovem vplivu na naše doživljanje, občutke, ravnanje; spodbujanje razprave ...

10. Kdo sem jaz

Namen: Spodbujanje samopodobe - razmišljanje o sebi.

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

11. Nekaj stvari o meni

Namen: Spodbujanje samopodobe - razmišljanje o sebi.

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



12. Moja družina in jaz

Namen: Spodbujanje samopodobe - razmišljanje o svoji družini; povratna informacija družinskih članov učencu

Vloga odraslega: Usmerjanje otrok k razmišljanju o svoji družini; spodbujanje razprave.

13. Moja prijateljstva

Namen: Spodbujanje razmišljanja o pomenu prijateljstva.

Vloga odraslega: Usmerjanje otrok k razmišljanju o pomenu prijateljev in prijateljstva; spodbujanje razprave.

14. Moj novi avtoportret

Namen: Spodbujanje samozavedanja, samopodbe, razmišljanja o sebi.

Vloga odraslega: Usmerjanje otrok k razmišljanju o sebi, svoji identiteti in stalnosti; spodbujanje razprave.

15. Moja pesem z akrostihom

Namen: Spodbujanje samopodbe, razmišljanja o sebi.

Vloga odraslega: Usmerjanje otrok k razmišljanju o sebi, svoji identiteti in samopodobi; spodbujanje razprave.

16. Dobre stvari o meni

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

Vloga odraslega: Usmerjanje otrok k razmišljanju o sebi, o tem, kaj jim je pri njih samih všeč in kako se vidijo; spodbujanje razprave.

17. Moje kazalo za knjige

Namen: Spodbujanje pozitivne samopodbe in samovrednotenja, razmišljanja o sebi in o stvareh, ki so učencem všeč.

Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o sebi, o tem, kaj jim je všeč in kako se vidijo; spodbujanje razprave.

18. Če bi bil žival - M

19. Če bi bil žival - D

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

Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o sebi, o tem, kako se vidijo; spodbujanje razprave.

20. Moja družina

Namen: Spodbujanje razmišljanja o svoji družini, o tem, kaj učenci cenijo pri svoji družini in njenih članih.

Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o svoji družini in družinskih članih; spodbujanje razprave.

21. Najboljša stvar vseh časov

Namen: Spodbujanje razmišljanja o pomembnih dogodkih in stvareh v življenju.

Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomembnih dogodkih in stvareh v življenju; spodbujanje razprave.

22. Moja močna in manj močna področja

Namen: Spodbujanje pozitivne samopodobe in samovrednotenja, razmišljanja o sebi, o svojih močnih in manj močnih področjih.

Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o o sebi, o svojih močnih in manj močnih področjih; spodbujanje razprave.



23. Moje najljubše stvari

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

Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o o sebi, o svojih najljubših stvareh; spodbujanje razprave.

24. Stvari, ki jih imam rad, in stvari, ki jih ne maram - M

25. Stvari, ki jih imam rad, in stvari, ki jih ne maram - D

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

Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o o sebi, o svojih najljubših in neljubih stvareh; spodbujanje razprave.

26. Samoocena za ta teden - M

27. Samoocena za ta teden - D

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

Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o o sebi, o svojih uspehih in dejanjih v zadnjem tednu; spodbujanje razprave.

28. Samoocena za ta mesec - M

29. Samoocena za ta mesec - D

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

Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o o sebi, o svojih uspehih in dejanjih v zadnjem mesecu; spodbujanje razprave.

30. 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.

31. Vsi smo posebni in enkratni – M

32. 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.

33. 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.

34. Samozavest- M

35. Samozavest- D

Namen: Spodbujanje pozitivne samopodobe in samovrednotenja, razumevanje pomena samozavesti.

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



36. Gradimo svojo samozavest - M

37. Gradimo svojo samozavest - D

Namen: Spodbujanje pozitivne samopodobe in samovrednotenja, samozavesti.

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

38. 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.

39. Naše vloge v družinah - M

40. 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.

41. Sam svoj šef – M

42. Sam svoj šef – D

Namen: Spodbujanje pozitivne samopodobe in samovrednotenja, premagovanja svojih pomanjkljivosti, razumevanja pomena osebne moči.

Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu pozitivne samopodobe in samovrednotenja, premagovanja svojih pomanjkljivosti, razumevanja pomena osebne moči; spodbujanje razprave.

43. Gooooool! – 1. list

44. Gooooool! – 2. list

Namen: Spodbujanje razmišljanja o pomenu osebnih ciljev in o pomenu njihovega uresničevanja.

Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu osebnih ciljev in o pomenu njihovega uresničevanja; spodbujanje razprave.

45. Veriga uspehov

Namen: Spodbujanje razmišljanja o pomenu osebnih ciljev in o pomenu njihovega uresničevanja.

Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu osebnih ciljev in o pomenu njihovega uresničevanja; spodbujanje razprave.

46. Kaj mi gre dobro

Namen: Spodbujanje pozitivne samopodobe in samovrednotenja.

Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu pozitivne samopodobe in samovrednotenja; spodbujanje razprave.

47. Kaj lahko povem o mojem otroku - list za starše

Namen: Ugotavljanje, kako starši vidijo svojega otroka; pridobivanje dodatnih pomembnih podatkov o otroku, takšnih, ki se zdijo staršem pomembni za tiste, ki želijo bolje spoznati njihovega otroka.

Vloga odraslega: Posredovanje vprašalnika staršem (oziroma otrokom za njihove starše).



48. 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.

49. 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.

50. 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.

51. 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.

52. 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.

53. Neodvisnost - M

54. 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.

55. 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.

56. 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.



Odraščanje je lahko težavno

Odraščanje je včasih težavno. En dan imamo občutek, da smo že skoraj odrasli, drugič se počutimo kot otroci. Med odraščanjem se nenehno spreminjamo, spreminjajo se naša telesa, naša razmišljanja, naša čustva. Včasih nismo povsem prepričani, kako bi se morali počutiti in kako bi morali ravnati. Zato lahko velikokrat pomaga, če se z drugimi (odraslimi ali prijatelji) pogovorimo o svojih čustvih.

Stvari, ki se mi zdijo težavne ali me zmedejo in ob njih ne vem, kako naj ravnam:

Ljudje, s katerimi se lahko pogovorim o mojih občutkih:

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

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?

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:

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:

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?

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?

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?



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 skrbah, 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?

Ime: _____

Datum: _____

10

KDO SEM JAZ?

Ime mi je:

Moj rojstni dan je:

Imam _____ let.

Moja višina:

Moja teža:

Moja barva oči:

Moja barva las:

Tole je moj avtoportret:



NEKAJ STVARI O MENI

Naštej tri stvari, ki ti gredo zelo dobro in pri katerih si zelo uspešen oziroma uspešna.

1

2

3

Naštej tri stvari, ki ti gredo še kar dobro in pri katerih si še kar uspešen oziroma uspešna.

1

2

3

Naštej tri stvari, za katere si želiš, da bi ti šle bolje.

1

2

3



Ime: _____

Datum: _____

12

Moja družina in jaz

To so moji družinski člani (nariši jih in napiši imena in starost):

Ime: Starost:	Ime: Starost:
Ime: Starost:	Ime: Starost:
Ime: Starost:	Ime: Starost:

Prosi vsakega družinskega člana, da na zadnjo stran tega lista napiše nekaj o tebi.



Ime: _____

Datum: _____

13

MOJA PRIJATELJSTVA

Moji prijatelji in prijateljice so:

Prosi jih, da ti na spodnje vrstice napišejo, kaj jim je všeč pri tebi.

[illegible]

Moj novi avtoportret

Vzemi svojo fotografijo, ki jo lahko razrežeš. Položi fotografijo na spodnji prostor in nariši okrog nje obris. Nastal bo okvir, ki bo velik kot tvoja fotografija. Vanj nariši avtoportret. Zdaj razreži fotografijo in risbo po dolžini na trakove. Razporedi trakove poljubno, kakor želiš na risalni list in jih prilepi.

Kakšen se ti zdi tvoj novi avtoportret?



Moja pesem z akrostihom

Napiši črke svojega imena eno pod drugo. Izmisli si pesmico, katere vsaka vrstica se začne z eno od črk tvojega imena, in pove nekaj o tebi. Napiši vsako vrstico posebej, ni se ti treba truditi z rimami. Nastala bo čisto tvoja osebna pesem z akrostihom. Na primer:

Mojemu psu je ime Karo

Ema je moja najboljša prijateljica

To poletje smo šli na počitnice v Grčijo

Kadar imam mir, najrajši poslušam glasbo

Ananas je moj najljubši sadež

Dobre stvari o meni

Naštej tri stvari, ki so ti všeč pri tebi na vsakem od naštetih področij.

Moj videz oziroma izgled

1

2

3

Moja osebnost

1

2

3

Moje sposobnosti

1

2

3

Katere od naštetih stvari so ti najbolj pomembne? Zakaj?

MOJE KAZALO ZA KNJIGE

Izreži okvir in iz njega naredi tvoje osebno kazalo za v knjigo. Izreži različne svoje fotografije ali risbe in slike stvari, ki so ti všeč, in jih prilepi na obe strani knjižnega kazala. Ko je kazalo končano, na obe strani napiši še tvoje ime in obe strani prevleci s prozorno samolepilno folijo.

Če bi bil žival

Če bi si lahko za en dal izbral biti žival, katera žival bi želel biti? Zakaj?

Nariši to žival:

Ime: _____

Datum: _____

19

Če bi bila žival

Če bi si lahko za en dal izbrala biti žival, katera žival bi želela biti? Zakaj?

Nariši to žival:



Ime: _____

Datum: _____

20

Moja družina

To so člani moje družine (nariši družino):

Zraven vsakega družinskega člana napiši, kaj ti je pri njem najbolj všeč.



Ime: _____

Datum: _____

21

Najboljša stvar vseh časov

Napiši nekaj o najboljši stvari, ki se ti je zgodila (ali jo nariši in opiši).



Moja močna in manj močna področja

Vsak med nami ima svoja močna in malo manj močna področja. Nekatere stvari nam gredo odlično, pri drugih smo malce manj dobri, nekatere nam pač ne gredo od rok, tudi če nešteto krat poskusimo.

Kaj mi gre res dobro?

Kaj mi bi lahko šlo bolje, če bi se več trudil-a?

Kaj mi nikoli ne bo šlo dobro?



Moje najljubše stvari

Napiši tvoje najljubše stvari.

jed

pijača

televizijska oddaja

pevec, pevka ali skupina

igralec ali igralka

film

pesem

žival

barva

dan v tednu

knjiga

igra ali konjiček

igrača



Ime: _____

Datum: _____

24

Stvari, ki jih imam rad in stvari, ki jih ne maram

Izreži iz časopisov in revij slike stvari, ki jih imaš rad in slike stvari, ki jih ne maraš, in jih nalepi v kolaž.

Stvari, ki jih imam rad:

Stvari, ki jih ne maram:



Stvari, ki jih imam rada in stvari, ki jih ne maram D

Izreži iz časopisov in revij slike stvari, ki jih imaš rada in slike stvari, ki jih ne maraš, in jih nalepi v kolaž.

Stvari, ki jih imam rada:

Stvari, ki jih ne maram:

Samooocena za ta teden M

Samoooceno izpolni vsak konec tedna za nazaj.

Kaj mi je bilo najbolj všeč?

Kaj mi je najbolje uspelo?

Kdaj sem se najbolj trudil?

Kaj bi lahko naredil bolje?

Pri čem se moram še veliko truditi?

Komu sem pomagal?

Kdo mi je pomagal?

Na kaj sem najbolj ponosen?



Samooocena za ta teden D

Samoooceno izpolni vsak konec tedna za nazaj.

Kaj mi je bilo najbolj všeč?

Kaj mi je najbolje uspelo?

Kdaj sem se najbolj trudila?

Kaj bi lahko naredila bolje?

Pri čem se moram še veliko truditi?

Komu sem pomagala?

Kdo mi je pomagal?

Na kaj sem najbolj ponosna?



Samooocena za ta mesec M

Samoooceno izpolni vsak konec tedna za nazaj.

Kaj mi je bilo najbolj všeč?

Kaj mi je najbolje uspelo?

Kdaj sem se najbolj trudil?

Kaj bi lahko naredil bolje?

Pri čem se moram še veliko truditi?

Komu sem pomagal?

Kdo mi je pomagal?

Na kaj sem najbolj ponosen?



Samooocena za ta mesec

Samoooceno izpolni vsak konec tedna za nazaj.

Kaj mi je bilo najbolj všeč?

Kaj mi je najbolje uspelo?

Kdaj sem se najbolj trudila?

Kaj bi lahko naredila bolje?

Pri čem se moram še veliko truditi?

Komu sem pomagala?

Kdo mi je pomagal?

Na kaj sem najbolj ponosna?



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 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?

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 kdaj 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?

Ime: _____

Datum: _____

41

SAM SVOJ ŠEF

NARIŠI STVARI, KI BI JIH POČEL, ČE BI BIL GLAVNI IN BI LAHKO
POČEL, KAR BI HOTEL.



Ime: _____

Datum: _____

42

SAMA SVOJA ŠEFINJA

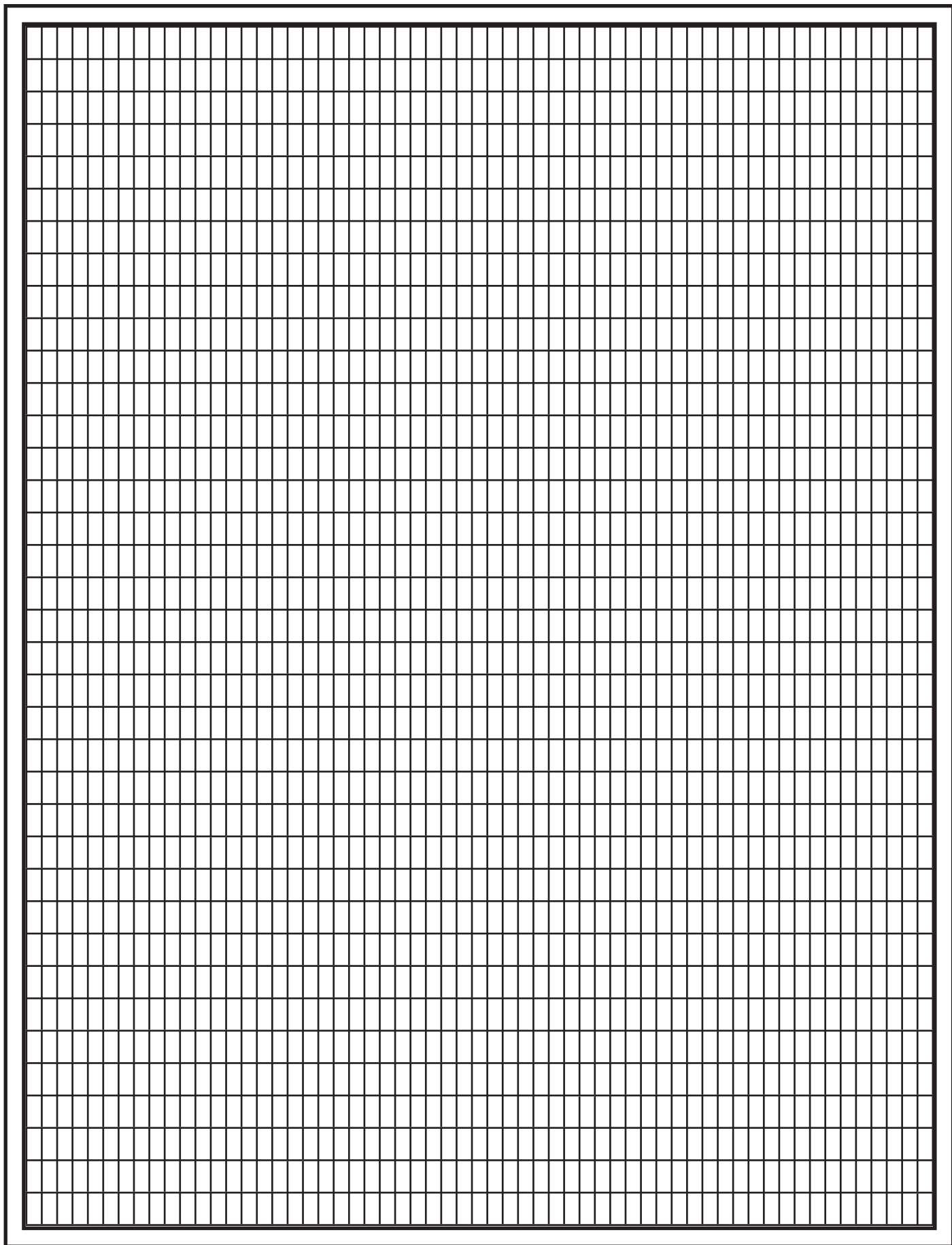
NARIŠI STVARI, KI BI JIH POČELA, ČE BI BILA GLAVNA IN BI LAHKO POČELA, KAR BI HOTELA.





Na vsako žogo napiši svoje ime in en cilj – nekaj, kar si želiš narediti, kar si želiš, da bi ti uspelo. Žoge lahko tudi pobarvaš. Ko dosežeš kakšnega od teh ciljev, izreži žogo in jo prilepi v gol na naslednjem listu.





Veriga uspehov

Vsakič, ko uresničiš ali dosežeš kakšen cilj, ali se mu približaš, zapiši svoj dosežek na enega od trakov. Ko izpolniš vse trakove, jih pobarvaj z različnimi barvami in izreži. Iz trakov naredi verigo (tako, da zalepiš oba konca traku v krog). Verigo uspehov obesi na steno, ali na stol, ali na drugo mesto.

IME:

USPELO MI JE

IME:

USPELO MI JE

IME:

USPELO MI JE

IME:

USPELO MI JE

IME:

USPELO MI JE

IME:

USPELO MI JE

IME:

USPELO MI JE



KAJ MI GRE DOBRO

Vsako okvirček pobarvaj glede na navodila. Z modro barvo lahko pobarvaš največ šest okvirčkov.

Navodilo:

Modra barva pomeni, da ti gre ta stvar res zelo dobro.

Zelena barva pomeni, da ti gre ta stvar dobro.

Modra barva pomeni, da ti gre ta stvar še kar dobro.

Modra barva pomeni, da ti ta stvar ne gre tako dobro, kot si želiš.

Izmišljam si zgodbe	Računam	Igram se z žogo	Igram na glasbeni inštrument
Skrbim za rastline	Plešem	Razumem, kako se počutim	Pomagam ljudem
Sestavljam stvari iz kock	Delam z računalnikom	Berem	Dobim nove prijatelje
Dobro pojem	Veliko vem o živalih	Rišem	Odločim se, kaj hočem, in naredim to

Ime: _____

Datum: _____

47

Kaj lahko povem o mojem otroku - list za starše

Verjamem, da je veliko zanimivih stvari o, ki jih jaz in sošolci morda še ne poznamo. Prosim vas, da izpolnite spodnji list in nam poveste še več o zanimanjih in interesih.

Hvala lepa

Podpis: _____

Ime in priimek otroka:

Zanimanja:

Močna področja:

Dosežki:

Spretnosti:

Pozitivne značajske lastnosti:

Še kakšna pomembna lastnost, ki bi jo želeli dodati:



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

Goljufanje pri igrh

Zmerjanje

Dobro sprejeti poraze

Biti dober zmagovalec

Pošteno igranje pri igrh

Zabavnost

Prerekanje z drugimi

Neprijazno govorjenje

Slabo sprejeti poraze

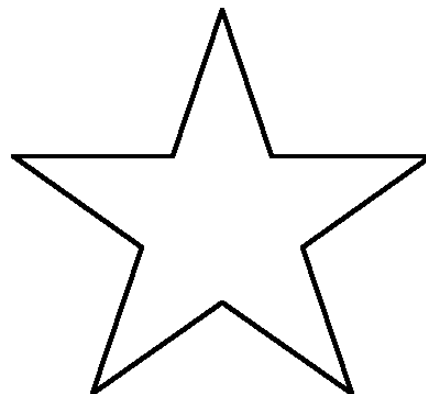
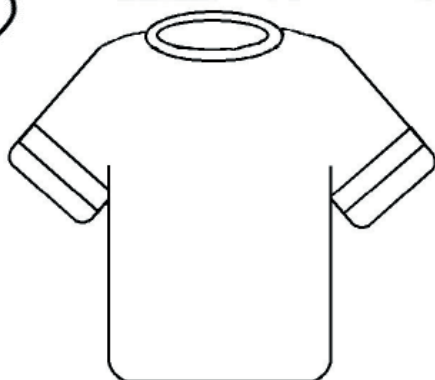
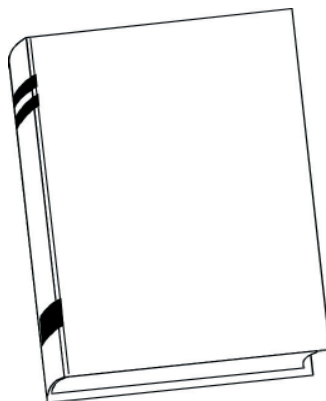
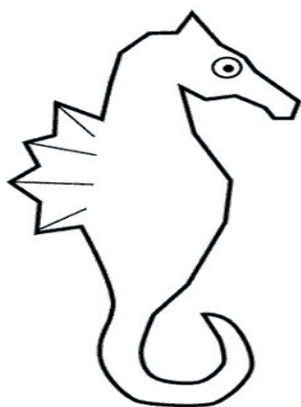
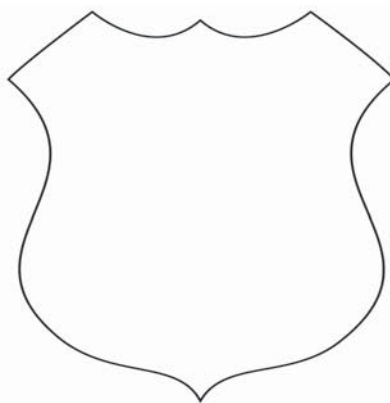
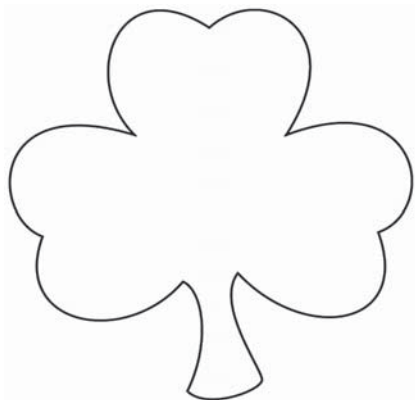
Dolgočasnost

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?

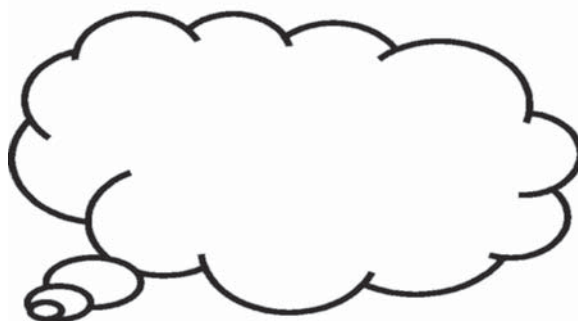
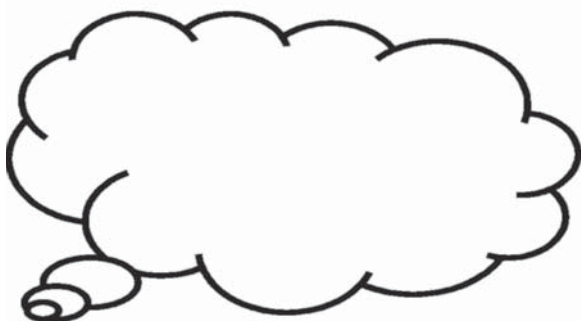
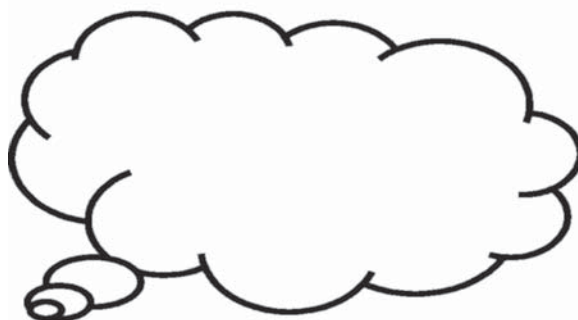
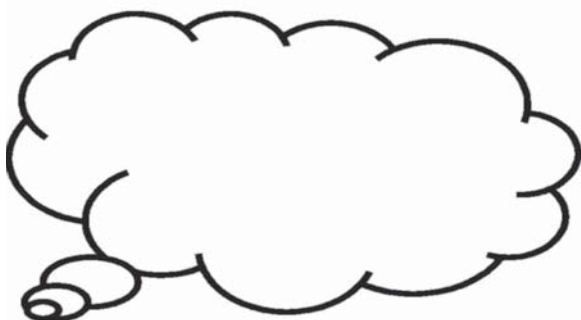
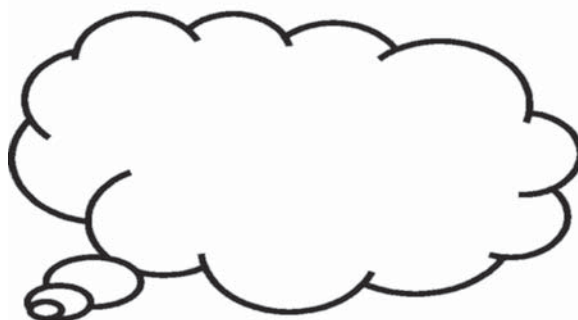
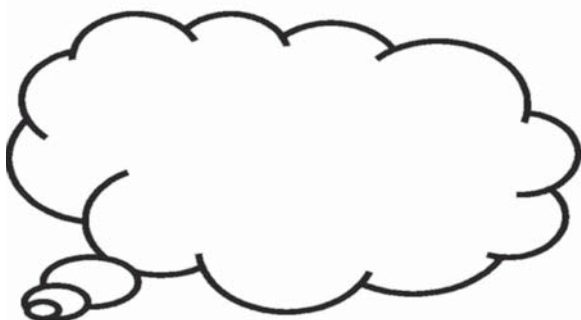
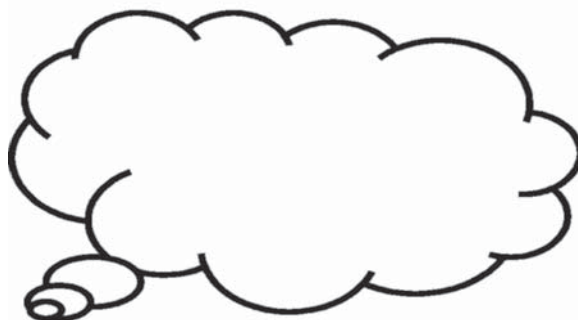
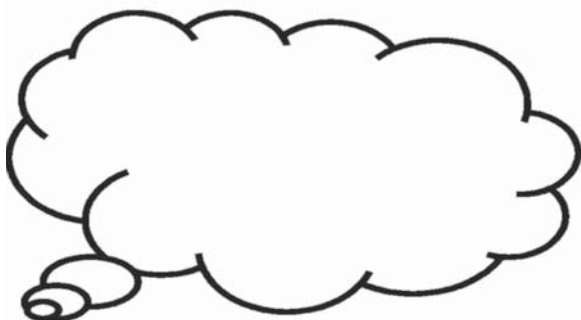
- 14 do 21 točk Ponavadi gledaš na stvari pozitivno.
- 9 do 13 točk Včasih gledaš na stvari pozitivno, vendar se lahko večkrat potruдиš še večkrat razmišljati pozitivno.
- 8 ali manj točk Dobro bi bilo razmisliti, kako bi se dalo bolj pozitivno gledati na stvari.



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!

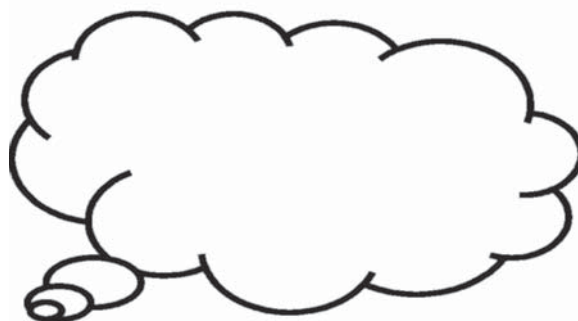
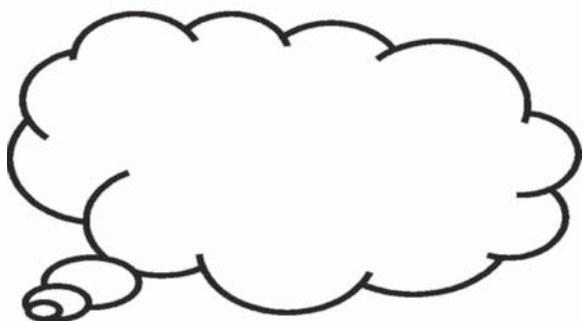
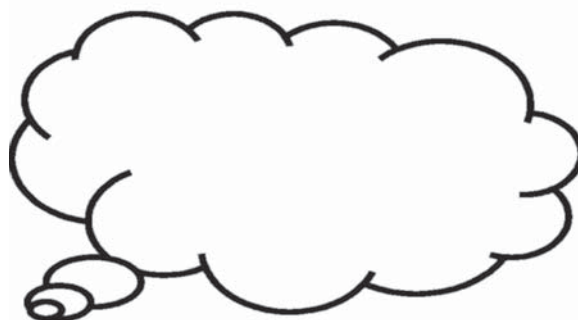
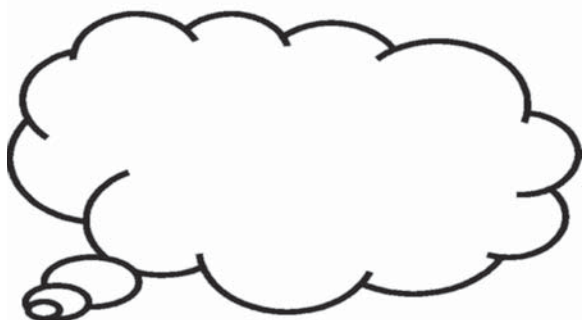
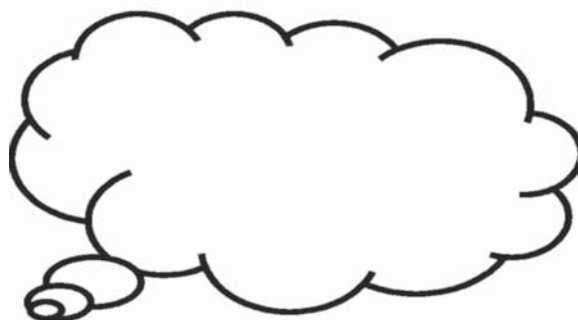
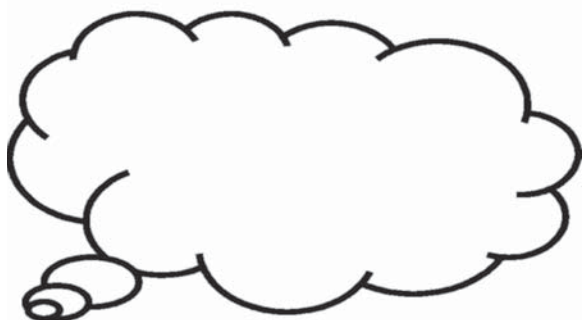
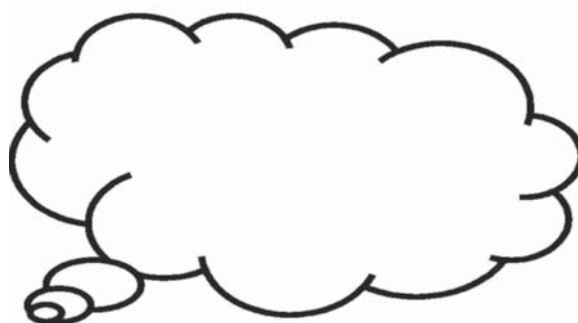
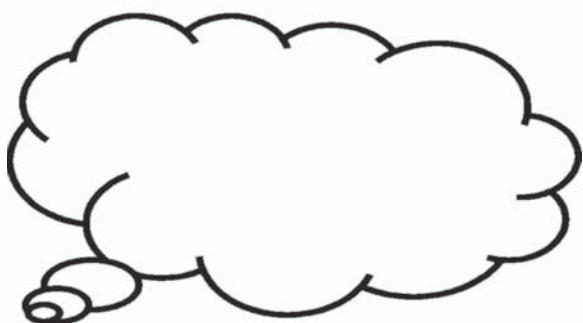
Pobarvaj oblačke v različne barve in jih izreži iz papirja. S sošolci in sošolkami spravite oblačke v posebno škatlico ali na posebno tablo. Kadar želiš koga opogumiti ali spodbuditi, izberi oblaček, in mu (ji) ga daj na klop ali v zvezek.



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:

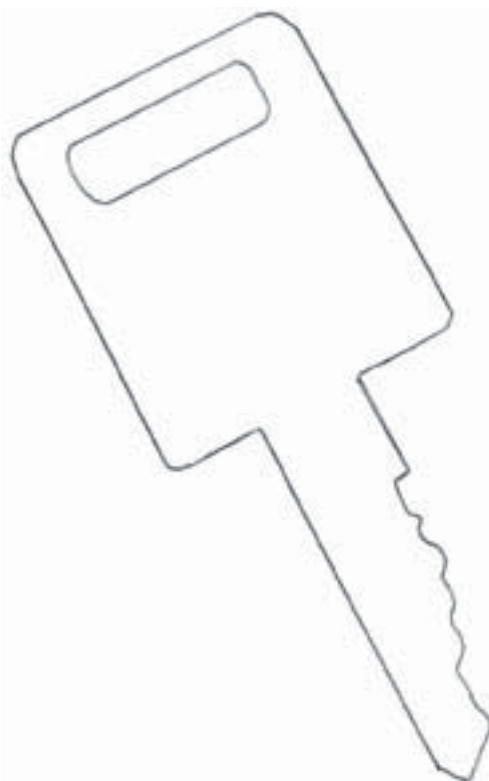
Pomemben korak:

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