

VODIM - BIRAM SAMOPOUZDANJE

Dobrodošao/Dobrodošla!

Ovaj radni list vodi te kroz temu zdravog samopouzdanja: kako prestati se stalno uspoređivati, kako se nositi s tuđim mišljenjem i lajkovima i gdje pronaći svoju vrijednost. Kroz kratke zadatke, razmišljanja i praktične primjere, imat ćeš priliku bolje upoznati sebe i razviti vještine koje će ti pomoći u školi, odnosima i svakodnevnim izborima.

Ciljevi kurikuluma

Cilj ovog programa je da naučiš kako donositi odluke koje odražavaju tvoje vrijednosti, kako se nositi s pritiskom i kako biti osoba na koju se drugi mogu osloniti.

Rezultati kurikuluma

- stvaranje pozitivnih navika i ustrajnost u ostvarivanju ciljeva
- prepoznavanje svojih snaga, slabosti i područja u kojima želiš napredovati
- postavljanje realnih osobnih ciljeva i praćenje vlastitog napredka
- razvijanje pozitivnog odnosa prema učenju i osobnom razvoju.

vodim
BIRAM KARAKTER

VODIM – Biram karakter, vrijednosti slijede

Postani osoba koja s povjerenjem i čiste savjesti vodi svoj život i pozitivno utječe na sebe i svoje društvo.

Ime i prezime:

Naziv škole:

Razred i školska godina:

.rast .disciplina .karakter.



TEMA: SAMOPOUZDANJE

SADRŽAJ

- Što je samopouzdanje? - vježba I.
- Uloga samopouzdanja? - vježba II.
- Rad u maloj grupi - vježba III.
- Završni izazov - vježba V.

MALE GRUPE

- 5 - 6 učenika po grupi
- Razgovor u malim grupama
- Zaključak grupe
- Ocijeni svoju grupu

ZAVRŠNI IZAZOV

- Samopouzdanje ili kompromis?
- Usvajanje jedne vrijednosti
- Kada i kako ćeš primijeniti vrijednost
- Držanje jedan drugog odgovornim
- Javno se obveži pred grupom

Vježba I.

Okvirno vrijeme rješavanja vježbe I: 3 minute

Što je samopouzdanje?

U nekoliko rečenica napiši što za tebe znači samopouzdanje:

Što je samopouzdanje?

Vježba I.

Okvirno vrijeme za čitanje, rješavanje i diskusiju: 10 min

Vrijedan/na si zato što postojiš, a ne zato što si nekome dokazao/la da vrijediš.

Ogledalo i ekran (Samosvijest)

Mnogi mladi svaki dan sebe uspoređuju s drugima: s izgledom, ocjenama, odjećom, brojem pratitelja. Na društvenim mrežama gledamo tuđe najbolje trenutke, uređene fotografije i filtere, a uspoređujemo ih sa svojim cijelim životom. Takva usporedba uvijek završi tako da se osjećamo manje vrijednima. Zdravo samopouzdanje ne znači misliti da si bolji/a od drugih. Znači znati tko si, što ti je važno i u čemu si dobar/dobra, ali i prihvatiti svoje slabosti bez srama. Ne zaboravi: tvoja vrijednost ne mjeri se lajkovima.

Vrijednost koja ne ovisi o drugima

Ako tvoja vrijednost ovisi o tome što drugi misle, svaki komentar može te podići ili srušiti. Tada je lako pristati na ono što ne želiš samo da bi te prihvatili: piće, travu, vezu koja ti ne odgovara ili društvo koje te ponižava. Osoba sa zdravim samopouzdanjem lakše kaže ne, jer joj tuđe odobravanje nije sve. Takvo samopouzdanje gradi se polako: kad održiš riječ, kad ustraješ u nečemu teškom, kad pomogneš drugome, kad čuješ istinu o sebi od ljudi koji te vole. Tvoja vrijednost ne ovisi o broju lajkova ni o ocjenama. Ne zaboravi: nisi pogreška, nego netko vrijedan i jedinstven.

U maloj grupi podijeli što si naučio/la o svojoj vrijednosti?

Koliko poznajem svoju vrijednost? (Samosvijest)

Uputa: Pročitaj svaku tvrdnju i ocijeni samog/u sebe na ljestvici od 1 do 5.

1 = uopće se ne slažem, 5 = u potpunosti se slažem.

Tvrdnje:

1. Znam nabrojati barem tri stvari u kojima sam dobar/dobra. ① ② ③ ④ ⑤
2. Mogu prihvatiti svoje slabosti bez srama. ① ② ③ ④ ⑤
3. Ne osjećam se manje vrijednim/om kad netko ima više od mene. ① ② ③ ④ ⑤
4. Moje raspoloženje ne ovisi o broju lajkova i komentara. ① ② ③ ④ ⑤
5. Mogu primiti pohvalu bez da je umanjim. ① ② ③ ④ ⑤

U maloj grupi podijeli u kojoj si tvrdnji najjači, a u kojoj najslabiji.

Koliko me pokreće tuđe mišljenje?

Uputa: Za svaku tvrdnju označi koliko često se ponašaš na opisani način.

1 = nikada I 2 = rijetko I 3 = ponekad I 4 = često I 5 = uvijek.

Tvrdnje:

1. Govorim svoje mišljenje i kad se drugi ne slažu. ① ② ③ ④ ⑤
2. Ne mijenjam se samo da bih se nekome svidio/la. ① ② ③ ④ ⑤
3. Usuđujem se pokušati nešto novo iako mogu pogriješiti. ① ② ③ ④ ⑤
4. Ne objavljujem sliku sebe koja nije stvarna. ① ② ③ ④ ⑤
5. Ostajem pri svom ne i kad se drugi rugaju. ① ② ③ ④ ⑤

U maloj grupi podijeli u kojoj si tvrdnji najjači, a u kojoj najslabiji.

Vježba II.

Okvirno vrijeme rješavanja vježbe II: 3 minute

Uloga samopouzdanja?

U nekoliko rečenica napiši koja je uloga samopouzdanja:

Uloga samopouzdanja?

Vježba II.

Okvirno vrijeme za čitanje, rješavanje i diskusiju: 10 min

Kad znaš tko si, ne moraš svima dokazivati što vrijediš. Tuđe mišljenje može te zanimati, ali ne mora te određivati. Mirno samopouzdanje ne više, nego stoji.

Samopouzdanje te drži uspravnim

Svima nam je važno biti prihvaćen. Ali kad je prihvaćenost važnija od svega, lako izgubimo sebe. Zdravo samopouzdanje pomaže ti da budeš dio društva, a da i dalje ostaneš svoj/a.

1. Samopouzdanje štiti pod pritiskom - Kad ne ovisiš o tuđem odobravanju, lakše kažeš ne alkoholu, drogi, klađenju i vezama koje te ponižavaju.

2. Samopouzdanje otvara vrata - Javiti se, prijaviti se na natjecanje, upoznati nekoga novog: sve to lakše je kad vjeruješ da imaš što dati.

3. Samopouzdanje gradi zdrave odnose - Tko poštuje sebe, ne pristaje na odnose u kojima ga drugi kontroliraju ili ponižavaju.

4. Samopouzdanje pomaže u neuspjehu - Loša ocjena ili poraz ne govore tko si, nego što trebaš naučiti. Tako lakše ustaneš i nastaviš dalje.

U maloj grupi podijeli što si naučio/la o ulozi samopouzdanja u svom životu?

Kako samopouzdanje vodi moje odluke?

Uputa: Pročitaj svaku tvrdnju i ocijeni samog/u sebe na ljestvici od 1 do 5.

1 = uopće se ne slažem, 5 = u potpunosti se slažem.

Tvrdnje:

1. Biram društvo u kojem mogu biti svoj/a. ① ② ③ ④ ⑤
2. Ne pristajem na stvari koje ne želim da bih bio/la prihvaćen/a. ① ② ③ ④ ⑤
3. Neuspjeh doživljavam kao priliku za učenje. ① ② ③ ④ ⑤
4. Postavljam si ciljeve i vjerujem da ih mogu ostvariti. ① ② ③ ④ ⑤
5. Ne dopuštam da me drugi kontroliraju u vezi ili prijateljstvu. ① ② ③ ④ ⑤

U maloj grupi podijeli u kojoj si tvrdnji najjači, a u kojoj najslabiji.

Moje samopouzdanje u malim svakodnevnim situacijama

Uputa: Za svaku situaciju označi koliko često se ponašaš opisanim načinom.

1 = nikada I 2 = rijetko I 3 = ponekad I 4 = često I 5 = uvijek.

Tvrdnje:

1. Javim se na satu iako nisam siguran/na u odgovor. ① ② ③ ④ ⑤
2. Ne brišem objave zato što nisu dobile dovoljno lajkova. ① ② ③ ④ ⑤
3. Kažem kompliment drugome bez osjećaja da sam time manji/a. ① ② ③ ④ ⑤
4. Odem na trening ili aktivnost iako ne poznajem nikoga. ① ② ③ ④ ⑤
5. Kad mi netko kaže nešto ružno, ne vjerujem odmah da je istina. ① ② ③ ④ ⑤

U maloj grupi podijeli u kojoj si tvrdnji najjači, a u kojoj najslabiji.

Vježba III.

Okvirno vrijeme rješavanja vježbe III: 5 minute

Rad u maloj grupi

Kao grupa zajednički definirajte što je samopouzdanje i podijelite svoju definiciju s ostalim grupama.

Vježba IV.

Okvirno vrijeme rješavanja vježbe IV: 5 minute

Evaluacija grupe

Ocijeni rad svoje grupe:

Uputa: Za svaku tvrdnju ocijeni koliko se grupa pridržavala navedenog.
Od 1 do 5, gdje: **1 = nikada I 2 = rijetko I 3 = ponekad I 4 = često I 5 = uvijek.**

Sudjelovanje u grupi

1. Svi članovi grupe aktivno su sudjelovali u radu. ① ② ③ ④ ⑤
2. Grupa je uspješno dijelila zadatke među članovima. ① ② ③ ④ ⑤
3. Članovi su preuzimali odgovornost bez poticanja ili izbjegavanja. ① ② ③ ④ ⑤

Timski rad

1. Grupa je radila kao tim, a ne kao pojedinci. ① ② ③ ④ ⑤
2. Članovi su pomagali jedni drugima i nudili podršku. ① ② ③ ④ ⑤
3. Odluke su se donosile zajednički, a ne nametanjem. ① ② ③ ④ ⑤

Komunikacija

1. Članovi su međusobno razgovarali jasno i otvoreno. ① ② ③ ④ ⑤
2. Razgovori su bili učinkoviti i bez nepotrebnih sukoba. ① ② ③ ④ ⑤
3. Svatko je imao priliku izreći svoje mišljenje. ① ② ③ ④ ⑤

Poštivanje mišljenja drugih

1. Članovi su slušali jedni druge bez upadanja u riječ. ① ② ③ ④ ⑤
2. Različita mišljenja bila su prihvaćena i razmotrena. ① ② ③ ④ ⑤
3. Nije bilo ismijavanja, vrijeđanja ili umanjivanja tuđih ideja. ① ② ③ ④ ⑤

Vježba V.

Okvirno vrijeme rješavanja vježbe V: 5 minute

Završni izazov

Samopouzdanje ili kompromis?

Odaberi jednu vrijednost i svaki dan ovog tjedna učini barem jednu stvar koja pokazuje tu vrijednost u tvom ponašanju. Na kraju tjedna razmisli jesi li time utjecao/la na svoj karakter te sljedeći put to podijeli s grupom.

Navedi jednu vrijedost koju ćeš usvojiti u idućem tjednu:

(npr. poštovanje, poštenje, hrabrost, neustrašivost, disciplina, odgovornost, strpljivost, poslušnost, poniznost, razumijevanje, odlučnost, moral, seksualna čistoća...)

_____

U kojim situacijama ćeš pokazati odabranu vrijednost:

(u školi na satu, na treningu, navečer u društvu, doma s roditeljima, s burazom ili sestrom, na praksi, u kafiču, u vezi, kada me nitko ne gleda...)

_____

Ime osobe u grupi kojoj ćeš dopustiti da te drži odgovornim/nom:

_____

Obveži sam/u sebe te pročitaj pred svima u grupi što si odlučio/la.

OHRABRI SE

- Tvoja vrijednost ne mjeri se lajkovima
- Ne uspoređuj svoj cijeli život s tuđim najboljim trenutkom
- Nisi pogreška, nego netko jedinstven
- Mirno samopouzdanje ne više, nego stoji
- Tuđe mišljenje te može zanimati, ali ne mora te određivati
- Neuspjeh govori što trebaš naučiti, a ne tko si
- Tko poštuje sebe, lakše kaže ne
- Budi svoj/a, ostale uloge su već zauzete

Vodim -
biram karakter, vrijednosti slijede.

vodim
BIRAM KARAKTER

Kurikulum za osnovne i srednje škole
Voditelj projekta: Matija Gorjanec u suradnji sa Srednjom školom Ban Josip Jelačić, Zaprešić
+385 95 9153 843 · motivacija4u@gmail.com · www.motivacija.hr