

**[RADNI MATERIJAL ZA UČITELJE/NASTAVNIKE]**



**NASTAVNO-KLINIČKI CENTAR EDUKACIJSKO-REHABILITACIJSKOG FAKULTETA**

**WWW.CENTAR.ERF.UNIZG.HR**

**ODGOJNO SAVJETOVALIŠTE**

**ODGOJNOERF@GMAIL.COM**

**PROSINAC 2020.G.**

## Što je SLIKA O SEBI?

Svi se jako često pitamo „Tko sam ja?“, „Kakav sam ja?“, „Što znam?“, „Što mogu?“, „Koliko vrijedim?“ i tome slično. Ta su pitanja posebno relevantna tijekom odrastanja i pod utjecajem su našeg bivanja u raznim socijalnim okruženjima, posebice naše obitelji i škole. Odgovori na navedena pitanja povezuju se sa psihološkim konstruktom koji se zove **slika o sebi**. Slika o sebi predstavlja **vjerovanja koje osoba ima o sebi i svome funkcioniranju u životu na različitim područjima**. Stručnjaci govore kako sliku o sebi možemo promatrati kroz čitav niz životnih područja, a neka najvažnija su: *generalno ja* (općenita percepcija sebe kao osobe), *tjelesno ja* (slika o svome tijelu), *akademsko/poslovno ja* (slika vlastitih sposobnosti u kontekstu obrazovanja, formalnog i neformalnog učenja i posla), *filozofsko ja* (slika vlastitih vjerovanja i vrijednosti), *socijalno ja* (slika odnosa s drugim ljudima), *emocionalno ja* (viđenje vlastitih emocija, potreba i motiva), *komunikacijsko ja* (viđenje vlastite komunikacije s drugima), *romantično ja* (procjena sebe kao poželjnog partnera za intimne veze), *seksualno ja* (percepcija vlastite seksualnosti) i *virtualno ja* (procjena sebe na društvenim mrežama tj. u virtualnom okruženju).



**Slika o sebi** je zapravo skup ideja, osjećaja i misli o samom sebi koje usmjeravaju osobu i utječu na njeno svakodnevno ponašanje. Često se koristi zajedno s pojmovima „**samopoštovanje**“ i „**samopouzdanje**“, no oni nisu jednoznačni. **Slika o sebi predstavlja ukupno mišljenje koje osoba ima o sebi** („Tko sam ja?“). **Samopoštovanje** je emocionalna komponenta slike o sebi koju tvori naš subjektivni doživljaj vlastite vrijednosti temeljen na našim vlastitim procjenama, ali i ponašanjem drugih prema nama. Uključuje stav

prihvatanja ili odbijanja samoga sebe te se odnosi na to koliko osoba poštuje samu sebe („Koliko volim osobu za koju mislim da sam ja?“). Samopouzdanje se odnosi na vlastito mišljenje o sposobnostima koje posjedujemo i našem dojmu koliko uspješno možemo izvršiti neki zahtjev iz okoline („Koliko mislim da mogu nešto uspješno ostvariti?“).

Važno je znati kako je slika o sebi **dinamična pojava**, razvija se kroz život, ovisno o iskustvima, područjima u kojima pojedinac djeluje te na nju značajno **utječu i mišljenja drugih** poput roditelja/skrbnika, vršnjaka, razrednih kolega, učitelja, trenera, mentora ili drugih važnih osoba iz socijalnog okruženja. Slika o sebi nastaje putem introspekcije, opažanja vlastitog ponašanja te kroz prikupljanje informacija od drugih. Isto tako, osoba na nekim područjima slike o sebi može imati pozitivno mišljenje, a na nekima negativno. Primjerice, možemo misliti da smo uspješni u sportskim aktivnostima, ali da nismo talentirani za kreativne aktivnosti ili biti zadovoljni time kako savladavamo obrazovne zahtjeve, ali i nesigurniji u spontanoj komunikaciji s drugima. Također, svaka osoba i ima **sliku sebe kakva bi želio/la biti** („idealno ja“) i **sliku sebe kakva ona jest** („realno ja“). Ako postoji velika razlika i/ili nesrazmjer između idealnog i realnog ja, osoba može razviti nisko samopoštovanje te imati teškoće u ostvarivanju odnosa i životnih ciljeva.

### **Zašto je važno poticati razvoj pozitivne slike o sebi kod djece i mladih?**

Djeca i mladi s pozitivnim slikom o sebi i visokim samopoštovanjem lakše se nose s izazovima i snalaze u životu te su uvjereniji u svoje sposobnosti. Pokazalo se da oni mladi s pozitivnom slikom o sebi, imaju manju vjerojatnost za razvijanje rizičnih ponašanja i/ili problema u ponašanju kao što su anksioznost, nasilno ponašanje, depresija, poremećaji hranjenja, delinkventno ponašanje i slično. Isto tako, oni mladi koji imaju pozitivniju sliku o sebi postižu bolji školski/akademski uspjeh, lakše uspostavljaju i održavaju odnose, sklapaju prijateljstva, spremniji su zauzeti se za sebe, postavljaju si realne ciljeve te prepoznaju svoje jake strane i područja za daljnji rad i napredovanje. Kako nikada stvari nisu u potpunosti jednostrane i isključive, i u ovom području bitno je imati na umu da visoko samopoštovanje nije jamstvo zadovoljstva životom ili njegovom kvalitetom. Pojedina istraživanja govore, a što je posebice relevantno u kontekstu suvremenog društva, kako visoko samopoštovanje može imati i nepoželjne učinke (primjerice, povezanost s predrasudama i diskriminacijom u međugrupnim odnosima, sklonost pojedinca obrambenim reakcijama, samoopterećivanjem i prevelikom usmjerenosti na sebe, pristranost u kognitivnom procesiranju i dr.). Možemo zaključiti kako je pozitivna slika o sebi važan zaštitni čimbenik čiji je razvoj važno osnaživati u radu s djecom i mladima, no i u tom procesu potrebno je biti u ravnoteži – njegovati zdrav i pozitivan odnos učenika prema sebi samima, ali i prema drugim osobama iz njihovog okruženja.



Pred vama se nalaze prijedlozi aktivnosti za rad s učenicima (primjerice, u okviru Satova razrednika i/ili drugih, temom povezanih, nastavnih predmeta, zatim kao dopuna preventivnom radu i/ili razrednim i školskim projektima i sl.). Ciljevi provedbe ovih aktivnosti odnose se na poticanje djece i mladih na promišljanje o sebi, vođenje u tom procesu i podržavanje njihovog pozitivnog razvoja te davanje doprinosa razvoju samopoštovanja i samopouzdanja učenika. Također, sadržaji su iskoristivi i za upoznavanje i međusobno povezivanje učenika, stvaranje (bolje) grupne kohezije i pozitivnijeg okruženja i unaprjeđenje razrednih odnosa.

Predložene aktivnosti su povezane i, ponajviše, doprinose ostvarivanju odgojno-obrazovnih očekivanja međupredmetne teme „**Osobni i socijalni razvoj**“, domena A -„Ja“, konkretno:

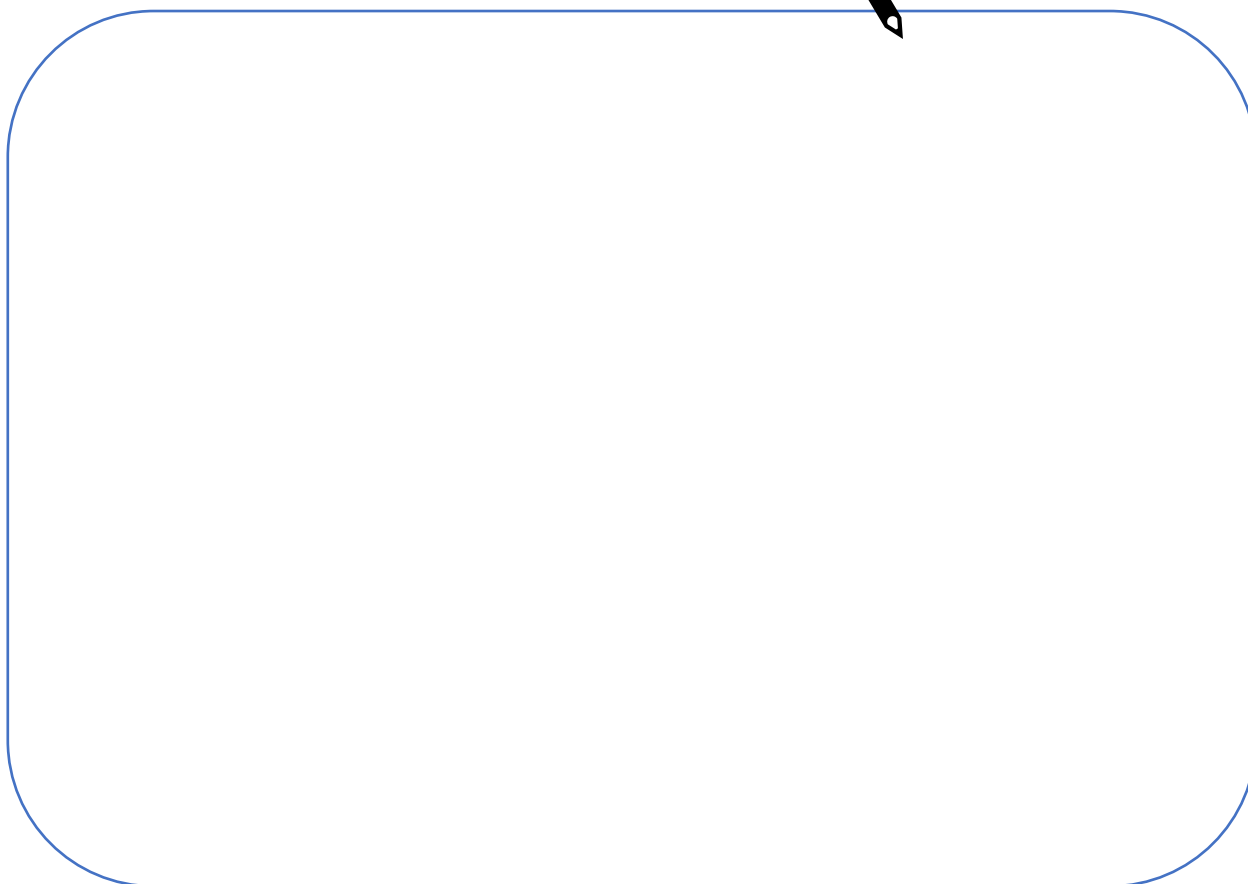
- osr. A.4.1. Razvija sliku o sebi
- osr. A.4.3. Razvija osobne/svoje potencijale.

Tablica sadrži razradu odgojno-obrazovnog očekivanja „Razvija sliku o sebi“ kroz pripadajuća znanja, vještine i stavove te dan je pregled navedenog unutar svih ciklusa (razdoblje osnovne i srednje škole):

	Znanje	Vještine	Stavovi
1. ciklus (1. i 2.r. OŠ)	Opisuje svoje tjelesne i osobne karakteristike.	Predstavlja se uz opis tjelesnih i osobnih karakteristika.	Prihvatljiva je različitost tjelesnih i osobnih karakteristika.
	Uočava sličnosti i razlike u tjelesnim i osobnim karakteristikama u odnosu na vršnjake.	Uključuje se u ponuđene aktivnosti s vršnjacima.	
	Uočava različitosti obitelji.	U obitelji ispunjava obveze primjerene dobi.	Svaka je obitelj jedinstvena i vrijedna.
2. ciklus (3., 4. i 5.r. OŠ)	Opisuje svoje pozitivne i negativne osobine, uspjehe i neuspjehe.	Služi se informacijama koje mu daju drugi u opisivanju sebe. Koristi se znanjem o sebi u ispunjavanju obveza i odnosu s drugima.	Vjeruje da je dobra i vrijedna osoba.
	Opisuje sebe kao člana svoga razrednog odjela i škole.	Sudjeluje u zajedničkim aktivnostima u razrednome odjelu i školi.	Doprinos svakoga člana razredne zajednice dragocjen je.
3. ciklus (6., 7. i 8.r. OŠ)	Povezuje društvene norme i prihvaćenost.	Svojim ponašanjem ne ugrožava sebe ni druge.	Potrebno je voditi brigu o sebi i drugima.
	Objašnjava svoje mogućnosti i ograničenja, prednosti i nedostatke, stavove i uvjerenja.	Uočava reakcije drugih o sebi i kritički promišlja o njima. Nastoji prevladati svoje nedostatke. Odupire se vršnjačkim pritiscima.	Ima realnu sliku o sebi.
4. ciklus (1. i 2.r. četverogodišnjega,	Opisuje se na temelju osobnih i moralnih vrijednosti.	Ponaša se u skladu sa svojim osobinama, vrijednostima i identitetom.	Osjećajem vlastite vrijednosti oblikuje se identitet i izgrađuje samopouzdanje.

2. i 3.r. trogodišnjeg srednjoškolskog obrazovanja)	Analizira čimbenike koji utječu na razvoj osobnoga identiteta.		Aktivan je i odgovoran član zajednice. Različitost identiteta pridonosi bogatstvu zajednice.
5. ciklus (3. i 4.r. četverogodišnjega, 2. i 3.r. trogodišnjeg srednjoškolskog obrazovanja)	Analizira prava i obveze te ulogu odrasle osobe.	Zauzima se za sebe staloženo i ustrajno.	Jedinstvenost svake osobe čini osobni identitet.
	Razdvaja vrednovanje osobe od vrednovanja njezina ponašanja.		Postoje različita viđenja situacije.

Odabir aktivnosti te dinamika i način rada mogu se prilagođavati posebnostima razrednih odjela (broju učenika, dobi, njihovim razvojnim karakteristikama i preferiranim modalitetima učenja, iskazanom interesu i potrebama, prethodnom iskustvu sudjelovanja u interaktivnim aktivnostima, međusobnim odnosima, vremenskom okviru nastavnog sata i dr.) te temama i područjima rada s učenicima. Aktivnosti se mogu izvoditi pojedinačno ili se međusobno spajati i dopunjavati, u određenom periodu ili tijekom cijele nastavne godine, kao zasebni sadržaji ili implementirani u druge preventivne aktivnosti i slično. Također, priložena mapa sadrži predloške pojedinih radnih listova koji se direktno mogu iskoristiti u radu s djecom i mladima. Vođeni ovim materijalom, želja nam je dati ideje te potaknuti i samostalno kreiranje sadržaja vezanog uz pozitivnu sliku o sebi i jačanje potencijala učenika.



### Aktivnost 1. „Osobna iskaznica“



Učenicima se ukratko predstavi pojam slike o sebi i područja od kojih se ista sastoji. Zatim dobiju zadatak izraditi svoju osobnu iskaznicu te predstaviti se pomoći nje i kroz sljedeća područja slike o sebi: *generalno ja, tjelesno ja, romantično ja, seksualno ja, filozofsko ja, školsko ja, socijalno ja, komunikacijsko ja, virtualno ja i emocionalno ja*. Pri izradi osobne iskaznice učenici mogu napraviti vlastiti kolaž ili crtež sa simbolima i tekstom koji će najbolje opisati njihova područja slike o sebi. Također, u prilogima je moguće pronaći cjeloviti predložak „Osobna iskaznica“ koji se može umnožiti i podijeliti učenicima. Na raspolaganju imaju 25 do 30 minuta za izradu svoje osobne iskaznice, nakon čega slijedi izlaganje. Ovisno o vremenskom okviru i dinamici rada, učenici mogu predstaviti jedno ili nekoliko područja, na razrednoj razini ili u manjim skupinama.

Predložak radnog lista:

---

**Svoj fizički izgled opisao/la bih....**

**O sebi mislim...**

**Svoj školski uspjeh smatram...**

**Najvažnije životne vrijednosti su mi...**

**Kako komuniciram s drugima?**

**Kako se predstavljam na društvenim mrežama?**

**Kakvi su mi odnosi s drugima?**



## **Aktivnost 2. „Kako je biti u mojoj koži?“ ili „Upoznaj me, doznaj me!“**

Za ovu aktivnost potrebno je unaprijed izabrati pitanja ili nedovršene rečenice, izrezati ih na trakice i staviti u zajedničku kutiju. Učenici imaju uputu izvući kartice s pitanjima ili rečenice te odgovoriti na ista. Pri tome ih se potiče na iznošenje i dijeljenje informacija o sebi do razine na koju su spremni, ali i na zajedničku diskusiju (primjerice, jesu li o sebi razmišljati na taj način, žele li jedni drugima nešto dodati, koliko su međusobno slični ili različiti itd.) Prijedlozi pitanja i nedovršenih rečenica se nalaze u nastavku, ali i u okviru posebnog priloga. Također, ista se mogu dopuniti, promijeniti i uskladiti s dobi i karakteristikama učenika.

Predložak radnog lista/nedovršenih rečenica:

---

<p><i>O sebi mislim...</i></p> <p><i>Kada pomislim na sebe, prve asocijacije su mi...</i></p> <p><i>Kako je biti u tvojoj koži? Kako je biti ti?</i></p> <p><i>Navedi 2 kvalitete koje prepoznaješ kod sebe...</i></p> <p><i>Koja je tvoja životna filozofija?</i></p> <p><i>Koje su tvoje životne vrijednosti?</i></p> <p><i>Kojim se motom vodiš u životu?</i></p> <p><i>U životu najviše cijenim...</i></p> <p><i>Kako bi opisao/opisala svoj tjelesni izgled?</i></p> <p><i>Što ti se sviđa u tvom tjelesnom izgledu, a što bi promijenio/la?</i></p> <p><i>Navedi barem dvije pozitivne osobine kojima si zadovoljan/zadovoljna...</i></p> <p><i>Za mene bi moji učitelji/nastavnici rekli...</i></p> <p><i>Na što si kod sebe ponosan/ponosna?</i></p> <p><i>Za mene bi moji roditelji rekli...</i></p> <p><i>Navedi dvije stvari koje bi volio/voljela raditi bolje ili drugačije...</i></p> <p><i>Za mene bi moji prijatelji rekli...</i></p> <p><i>Druge osobe kod mene cijene...</i></p> <p><i>Kod sebe bih volio/voljela promijeniti...</i></p> <p><i>Koje tvoje kvalitete te čine dobrim dečkom/curom tj. partnerom/partnericom?</i></p> <p><i>Koje tvoje kvalitete te čine dobrim prijateljem?</i></p> <p><i>Koje su tvoje vještine? Navedi barem dvije...</i></p> <p><i>Što misliš da o tebi govori tvoj profil na Instagramu/Tiktoku/Snapchatu/Facebooku? Kako misliš da se predstavljáš?</i></p> <p><i>Postoje li razlike između tvog predstavljanja uživo u odnosu na predstavljanje na društvenim mrežama?</i></p> <p><i>Ukoliko postoje, koje su razlike?</i></p> <p><i>Moji susjedi bi za mene rekli...</i></p> <p><i>Moji članovi obitelji bi za mene rekli...Doživljavaju li te članovi obitelji na različite načine?</i></p> <p><i>Navedi barem dvije stvari koje dobro radiš...</i></p> <p><i>Koje bi dodatne vještine volio/voljela naučiti?</i></p> <p><i>Kada se pojavi neki problem, kako se osjećaš i kako ga rješavaš? (primjerice kada dobiješ lošu ocjenu, posvađaš se s roditeljima ili nešto drugo?)</i></p>
--

*Kada napraviš nešto dobro, kako se osjećaš i što ti ono govori o tebi? (primjerice kada dobiješ dobru ocjenu ili pobijediš u nekoj društvenoj igri?)*

*Navedi neku osobinu koju kod sebe ne voliš i volio/voljela bi ju promijeniti.*

*Predstavi se u 3 riječi...*

*Na što si ponosan kod sebe? Koji su tvoji životni uspjesi?*

*Kako bi opisao sebe u komunikaciji s drugima? (Primjerice, jesi li otvoreniji/a ili zatvoreniji/a, izražajan/a, jasan/na, itd.)*

*Kada bi se nekome morao predstaviti koristeći 5 emoji ikonica, koje bi upotrijebio/la?*

*Komuniciraš li na jednak način s osobama putem društvenih mreža i uživo? Prepoznaješ li neke razlike u komunikaciji?*

*Kako bi opisao svoju komunikaciju s osobama putem društvenih mreža?*

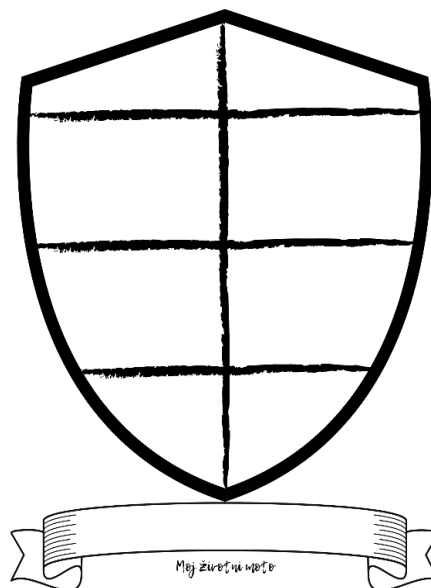
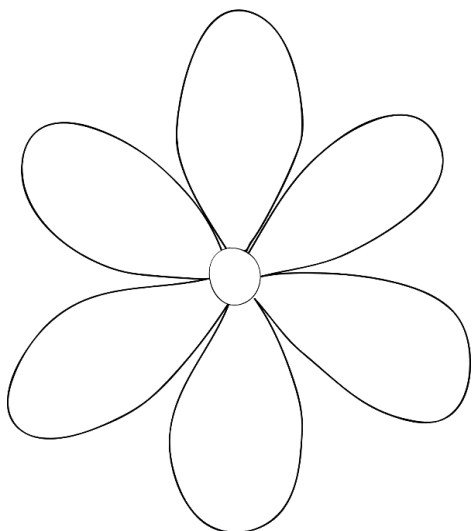
*Kada se s nekim prvi put upoznaješ, kakav dojam o sebi nastojiš ostaviti?*

*Koliko ti je važno (od 1 do 5) što drugi ljudi misle o tebi? Pokušaj pojasniti svoju procjenu...*

### **Aktivnost 3. „Moj Grb“ ili „Moj Cvijet“ ili „Moj Štit“**

Učenici dobivaju predložak u obliku grba/cvijeta/štita iz priloga te imaju zadatak nacrtati i/ili ispuniti sljedeća polja: (1) *Ja sam...*, (2) *Moja dva uspjeha...* (3) *Kod sebe bih promijenio/promijenila...* (4) *Kao prijatelj ja sam...* (5) *Tri prednosti s kojima sam rođen/rođena...* (6) *Tri osobine na koje sam ponosan/ponosna...* (7) *Kao učenik ja sam...* (8) *U svojoj obitelji ja sam...* Na dnu ili vrhu radnoga lista učenici upisuju svoj životni moto ili citate koji ih nadahnjuju. Broj kao i sadržaj polja unutar radnog lista može se promijeniti i modificirati sukladno posebnostima učenika te planiranom području/temi rada. Neki od prijedloga radnih listova nalaze se u kao osmišljeni prilozima. Po završetku popunjavanja grba/štita/cvijeta, slijedi predstavljanje radova te se ono može odvijati na razrednoj razini (kroz čitanje jednog ili nekoliko polja, po izboru učenika) ili u manjim skupinama. Također, radni listovi se mogu izvjesiti i napraviti „Razrednu Galeriju“.

Predlošci radnih listova:





#### Aktivnost 4. „Moji simboli“

Učenike se zamoli da na prazan papir nacrtaju simbol za koji smatraju da ih najbolje predstavlja. Primjerice, to može biti životinja, biljka, stvar, pojava ili neka kombinacija navedenog. Nakon što su izvršili zadatak, svaki učenik predstavlja svoj simbol ostalima u razredu te objašnjava povezanost nacrtanog sa svojim karakteristikama. Važno je poticati učenike na promišljanje o sebi te povezivanje karakteristika i osobina. Nacrtani simboli učenika mogu se postaviti u učionici, a i razrednici mogu sudjelovati u ovoj aktivnosti. Opisana aktivnost se može modificirati na način da se učenicima pripremi radni list (predložak u nastavku) te da sebe opisuju i predstavljaju na sljedeći način:

- „Kad bih bio/la životinja...“
- „Kad bih bio/la biljka...“
- „Kad bih bio/la predmet...“
- „Kad bih bio/la lik iz crtanoog filma...“
  - „Kad bih bio/la boja...“
- „Kad bih bio/la lik iz književnosti...“

Predložak radnog lista:

---



### Aktivnost 5. „Javno vs. Privatno ja“



Učenici se rasporede u manje grupe (na primjer, njih 4 do 5 u pojedinoj) te im se daju prazni A4 papiri. Svaki učenik se potpisuje na svoj papir, koji potom kruži među ostalima u timu. Učenici imaju zadatak međusobno, jedni drugima, napisati jednu do dvije rečenice o „vlasniku papira“ s naglaskom na pozitivno. Primjerice, što im se sviđa kod njega, koje njegove osobine cijeni, koje bi želio imati, kako ga vidi kao prijatelja, kako ga vidi u školi, kako vidi njegov tjelesni izgled, kako ga vidi u odnosu s učiteljima itd. Nakon što svaki učenik dobije natrag svoj papir, slijedi grupna diskusija o tome je li ih iznenadilo što su im drugi napisali, u kojoj mjeri se slažu/ne slažu s navedenim, bi li nešto dodali ili promijenili itd. Cilj je potaknuti učenike na promišljanje o načinu na koji vide sebe, kako ih vide drugi te koliko im je navedeno važno. U posljednjem dijelu aktivnost se može zaključiti poučavanjem učenika o postojanju „privatnog ja“ i „javnog ja“ te kako neke osobine manje ili više rado pokazujemo drugima, dok druge manje ili više zadržavamo za sebe.

### Aktivnost 6. „Moji odnosi“



Učenicima se podijele unaprijed pripremljeni radni listovi te imaju zadatak pročitati i zatim odgovoriti na pitanja koja se nalaze u oblačićima oko prikazanog lika. Po završetku samostalnog rada, učenici dijele napisano te se potiče zajednička rasprava vodeći se pitanjima poput „Što za njih znači kvalitetni odnos?“, „Što sve čini neki odnos kvalitetnim?“, a zatim se dogovaraju oko razredne definicije „KVALITETNOG ODNOSA“.

Predložak radnog lista:

1. Koje vrste odnosa prepoznaješ u svom životu?

2. Jesu li ti svi odnosi jednako važni?

3. Za koji odnos procjenjuješ da ti je najvažniji?

4. Za koji odnos procjenjuješ da ti je trenutno najmanje važan?

5. Što misliš, mijenja li se važnost pojedinih odnosa kroz život, tj. kroz pojedina razdoblja života? Na koji način?

6. Utječu li odnosi koje imamo u životu na naše mišljenje o nama samima? Na koji način?

### Aktivnost 7. „Vremeplov“



Na dobivenom predlošku vremeplova učenici označavaju važna životna razdoblja i događaje iz prošlosti (na primjer vrtić, osnovna škola, rođenje brata/sestre, preseljenje, prelazak u srednju školu, upisivanje sportskog kluba, uključivanje u interesnu skupinu itd.). Zatim im je zadatak za svako razdoblje (prošlost-sadašnjost-budućnost) upisati poruku sebi, kako su se doživljavali, što su mislili o sebi prije, što misle sada te što si žele u budućnosti. Poruke se mogu odnositi na fizički izgled, kvalitete i osobine koje primjećuju kod sebe ili poruke koje su im drugi iz okoline upućivali tijekom navedenih razdoblja. Kada učenici završe zadatak, važno ih je potaknuti na razmišljanje te međusobno dijeljenje i diskusiju o tome kakve poruke upućuju sebi, na koji način su poruke drugih djelovale na njihov razvoj te kako se njihova vlastita slika o sebi mijenjala kroz odrastanje.

Predložak radnog lista:

---



### Aktivnost 8. „*Sam svoj influencer*“



Učenike se potiče na prisjećanje svojeg idola ili „*influencera*“, odnosno osobe koja trenutno ima važan utjecaj na njihov život. Na razrednoj razini dijele ime idola te objašnjavaju zbog kojih kvaliteta i osobina su učinili svoj izbor. Potom učenici u vlastite bilježnice ili na predložku zapisuju koje osobine svojih idola bi voljeli imati, a koje ne. U završnom razgovoru učenici, svatko za sebe, navode zbog kojih svojih osobina bi oni mogli biti nečiji idoli ili „*influenceri*“.

Predložak radnog lista:

---

moj  
**INFLUENCER**  
je...

---

**Ja bih mogao/la biti nečiji  
influencer zbog svojih kvaliteta:**

- 
- 
- 
- 
- 
-

### Aktivnost 9. „Drvo moje osobnosti“



Učenici ispunjavaju pripremljeni radni list na način da u korijene „drveta osobnosti“ upisuju svoje temeljne prednosti, osobine i ljude, deblo predstavlja vještine i kvalitete koje su razvili do sada, a grane ono što bi željeli razvijati u budućnosti. Na kraju učenici imenuju svoj crtež. Po završetku ih se potiče na predstavljanje crteža u parovima ili manjim grupama. Ukoliko su učenici suglasni, može se napraviti i „Razredna Galerija“ ili „Šuma Raznolikosti“.

Predložak radnog lista:

---



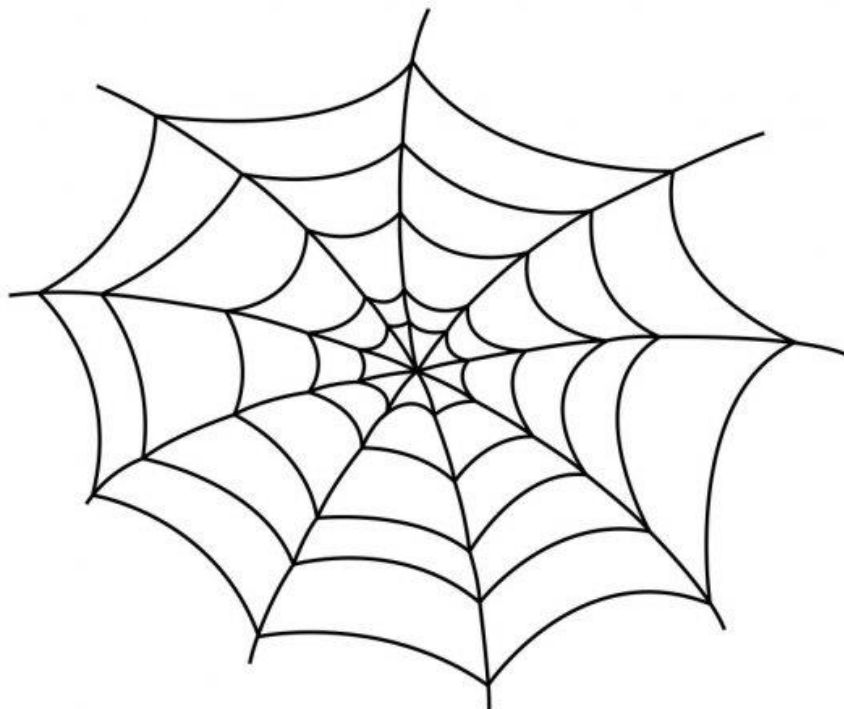
### Aktivnost 10. „Moja socijalna mreža“

Radni list s paukovom mrežom podijeli se učenicima s uputom kako ona simbolizira njihovu socijalnu mrežu. U središtu nalazi se pojam „JA“ koji označava samog učenika, a u ostatak mreže trebaju upisati imena s kojima ostvaruje odnose (obiteljske, prijateljske, ljubavne, profesionalne/razredne i dr.). One ljude koje smjeste bliže sebi u mreži, označavaju osobe s kojima učenici imaju blizak i zadovoljavajući odnos.

Po završetku samostalnog rada, učenici predstavljaju barem jednu osobu koju su smjestili bliže sebi u mreži odnosa uz pojašnjenje razloga za zauzimanje te pozicije. Na razrednoj razini se potiče rasprava vodeći se sljedećim pitanjima: „Mogu li se odnosi u životu mijenjati?“, „Što za vas znači kvalitetan odnos?“, „Tko je odgovoran i tko doprinosi kvaliteti odnosa?“, „Kako odnos može postati kvalitetan?“, „Na koji način možete unaprijediti odnos s nekime tko vam je na rubu paukove mreže?“ i slično. Po završetku aktivnosti, učenike se podsjeti kako su ljudi društvena bića i kroz cijeli svoj život nastoje uz druge osobe zadovoljiti potrebu za pripadanjem. Povezivanjem s drugom osobom kroz određeni period, razvija se odnos, a odnosi mogu biti različitih vrsta (na primjer, obiteljski, prijateljski, kolegijalni, ljubavni, profesionalni). Osim što mogu biti različitih vrsta, mogu biti i različite kvalitete, stoga i bliskost s pojedinim osobama može biti različita. Promišljajući o odnosima s drugim ljudima, dolazimo do zaključka kako promatrajući sebe u odnosu s drugima, stvara se jedan komadić slike o sebi.

Predložak radnog lista:

---

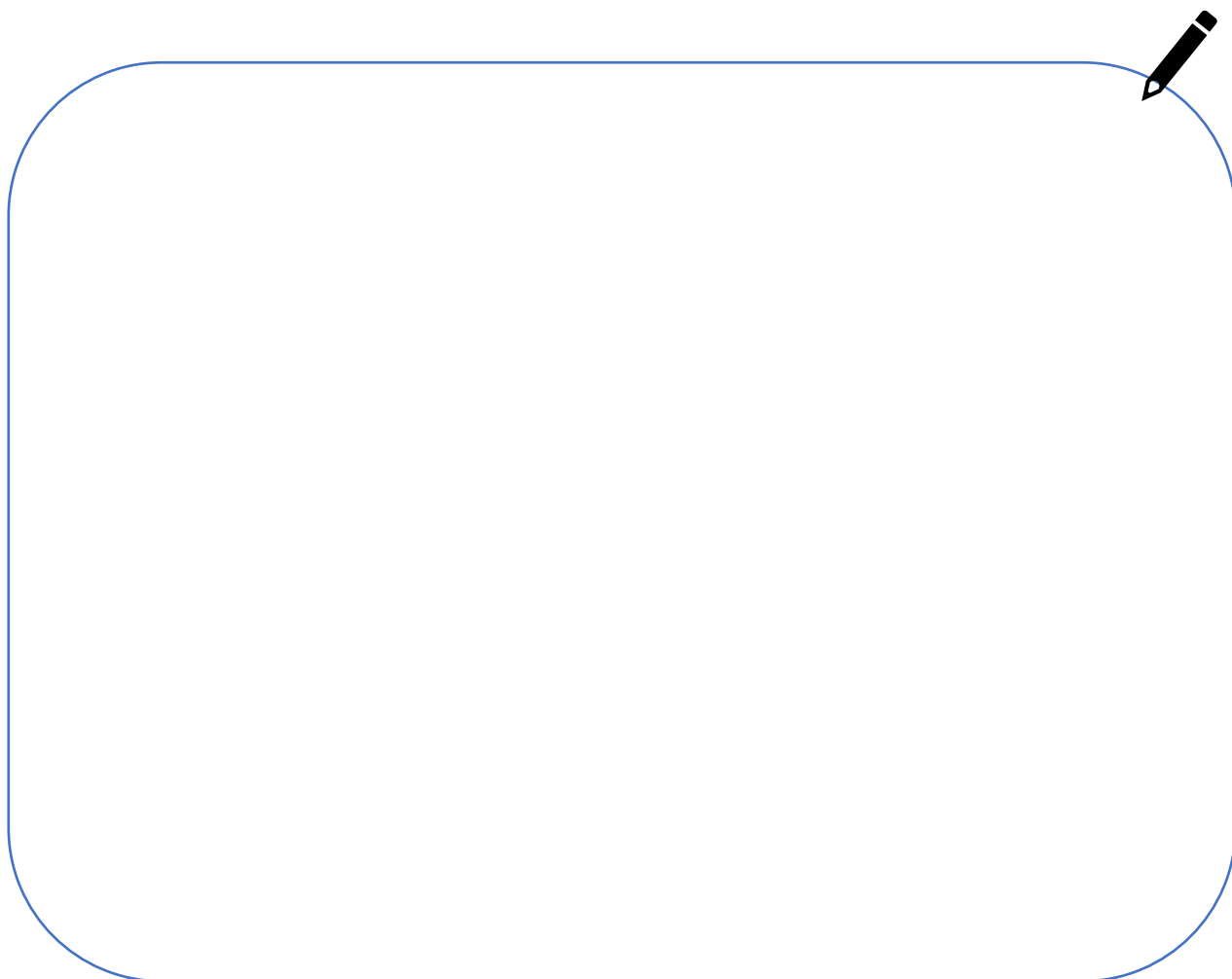


### Aktivnost 11. „Zagonetna kutija“

Za potrebe ove aktivnosti unaprijed se pripremi zatvorena kutijica s ogledalom. Na početku aktivnosti učenike se zamoli da se rasporede kako bi svatko imao prostor za sebe. Zatim se pripremljena kutijica pošalje u krug. Učenicima se najavljuje da se u kutiji nalazi poznata osoba te da ne smiju komentirati tko se nalazi unutra kada kutijica dođe do njih. Učenik koji primi kutijicu treba pogledati u kutijicu i predstaviti tu osobu ostalima, s naglaskom na pozitivno. Drugi učenici nakon opisa pokušavaju pogoditi o kome se radi. Nakon provedene vježbe, učenike se potiče na raspravu o tome kako su se predstavljali, kroz koje osobine i uloge te kako im je bilo sudjelovati u navedenom.

### Aktivnost 12. „Volim samog sebe, svog jedinog sebe“

Na početku aktivnosti učenici trebaju izvaditi mobitel i uslikati jednu svoju fotografiju, odnosno napraviti „selfie“. U nastavku imaju zadatak za sebe napisati najmanje 5 pozitivnih komentara na sliku, na način da napišu što vole kod sebe, što pozitivno primjećuju temeljem slike i slično. Po završetku, učenici u manjim skupinama (njih 4 do 6) dijele slike i mišljenja koja su napisali o sebi. Zadatak drugih je da poslušaju navedeno, komentiraju te nacrtaju na papiru „lajk“ ili neki drugi pozitivni emotikon/symbol.



**Aktivnost 13. „Dnevnik samopoštovanja“**

Učenicima se podijeli radni list iz nastavka uz uputu da tjedan dana vode strukturirani dnevnik, s unaprijed pripremljenim i nedovršenim rečenicama. Protekom dobivenog vremenskog okvira, učenici dijele zapisano na razini manjih skupina i/ili razreda. Može ih se potaknuti na zajedničku raspravu pitanjima poput „Kako vam je bilo voditi dnevnik samopoštovanja proteklih tjedan dana?“, „Jeste li nešto novo naučili o sebi?“, „Postoji li nešto što vas je iznenadilo?“, „Kakve se osjećate pogledom na napisano, na doživljeno iskustvo?“.

Predložak radnog lista:

Ponedjeljak	Danas sam dobro napravio/la...	
	Danas sam se zabavio/la kada...	
	Osjećao/la sam se ponosno...	
Utorak	Danas sam postigao/la...	
	Danas sam doživio/la pozitivno iskustvo s...	
	Za drugu osobu, danas sam napravio/la...	
Srijeda	Osjećao/la sam se dobro kada...	
	Bio/la sam ponosan na drugu osobu...	
	Danas je bio zanimljiv dan zbog...	
Četvrtak	Osjećao/la sam se ponosno...	
	Pozitivna stvar koju sam vidio/vidjela...	
	Danas sam postigao/la...	
Petak	Danas sam dobro napravio/la...	
	Imao/la sam pozitivno iskustvo s... (npr., osoba, mjesto, stvar i dr.)	
	Bio/la sam ponosan/na na nekoga kada...	
Subota	Danas sam se zabavio/la kada...	
	Danas sam za drugog napravio/la...	

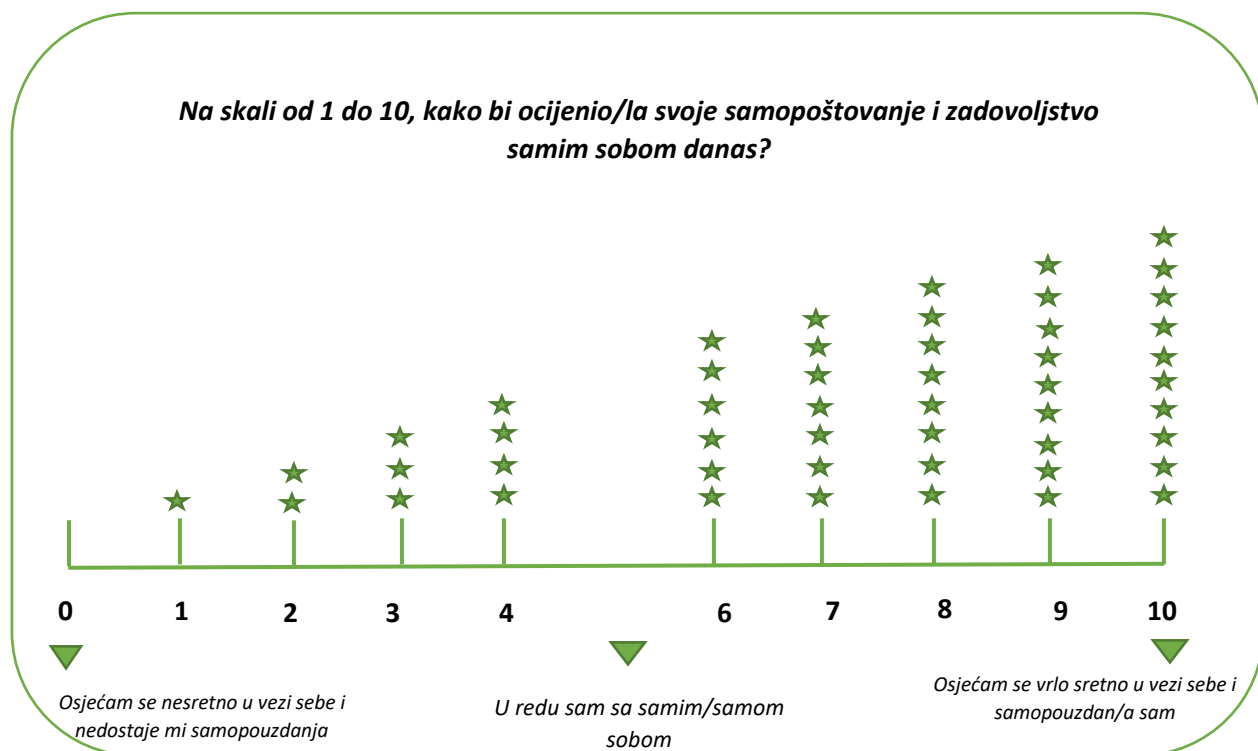


	Osjećao/la sam se dobro kada...	
Nedjelja	Pozitivna stvar koju sam vidio/la...	
	Danas je bio zanimljiv dan zbog...	
	Osjećao/la sam se ponosno...	

#### Aktivnost 14. „*Samopoštovanje među zvijezdama*“

Učenicima se podijeli unaprijed pripremljeni radni list te imaju zadatak, na skali od 0 do 10, procijeniti svoje samopoštovanje i zadovoljstvo samim sobom toga dana. Navedena aktivnost se može ponavljati, periodno i uz određeni vremenski razmak. Značajno je učenike poticati i na zajedničku raspravu koristeći pitanja poput „Kako vam je bilo napraviti samoprocjenu danas? Lako ili teško?“, „Koliko često procjenjujete vlastito samopoštovanje?“, „Na koji način obrazložili ocjenu koju ste dali svom današnjem samopoštovanju i zadovoljstvu samima sobom?“ itd.

Predložak radnog lista:



**[PORUKA ZA KRAJ]**

*ODRASLI IMAJU KLJUČNU ULOGU U POTICANJU DJECE I MLADIH U PROCESU UPOZNAVANJA SEBE, PRILIKOM RAZVIJANJA SVOJIH JAKIH STRANA, SAMOPOŠTOVANJA I SAMOPOUZDANJA. IZ TIH RAZLOGA JE VAŽNO SVAKI DAN STVARATI PODRŽAVAJUĆU OKOLINU ISPUNJENU DOBROM ATMOSFEROM I PODRŠKOM U IZAZOVNIM TRENUTCIMA. STOGA NE PROPUSTITE PRILIKU PODIJELITI S DJECOM I MLADIMA ŠTO VAM SE SVIĐA KOD NJIH, PO ČEMU SU POSEBNI TE ŠTO STE VI NAUČILI OD NJIH.*

*U SITUACIJAMA KADA POGRIJEŠE, POTAKNITE NA PREUZIMANJE ODGOVORNOSTI, RJEŠAVANJE PROBLEMA I PRIHVAĆANJE OSOBNIH PREDNOSTI I MANA KAO SASTAVNIH DIJELOVA CJelokUPNE SLIKE O SEBI.*

**[SRETNO U DALJNEM RADU! VESELIMO SE PRIMITI VAŠE POVRATNE INFORMACIJE:]**



**NASTAVNO-KLINIČKI CENTAR EDUKACIJSKO-REHABILITACIJSKOG FAKULTETA**

**ODGOJNO SAVJETOVALIŠTE  
ODGOJNOERF@GMAIL.COM**

## **RADNI MATERIJAL PRIPREMILE**

### **ČLANICE STRUČNOG TIMA ODGOJNOG SAVJETOVALIŠTA ERF-A:**

**ANDREA ĆOSIĆ, LUCIJA LAMEŠIĆ, MIRANDA NOVAK I SANJA RADIĆ BURSAĆ**

---

#### **KORIŠTENI IZVORI:**

BAŠIĆ, J., HUDINA, B., KOLLER-TRBOVIĆ, N., ŽIŽAK, A. (1994). INTEGRALNA METODA U RADU S PREDŠKOLSKOM DJECOM I NJIHOVIM RODITELJIMA: PRIRUČNIK ZA ODGAJATELJE I STRUČNE SURADNIKE U PREDŠKOLSKIM USTANOVAMA. ZAGREB: ALINEA.

BERK, L.E. (2015). DJEČJA PSIHOLOGIJA. NAKLADA SLAP, ZAGREB.

LEBEDINA-MANZONI, M., LOTAR, M. (2011). PERCEPCIJA SEBE KOD ADOLESCENATA U HRVATSKOJ. *KRIMINOLOGIJA & SOCIJALNA INTEGRACIJA: ČASOPIS ZA KRIMINOLOGIJU, PENOLOGIJU I POREMEĆAJE U PONAŠANJU*, 19(1), 39-50.

MILJKOVIĆ, D., RIJAVEC, M. (2011). BOLJE BITI VJETAR NEGO LIST. ZAGREB: IEP.

SELIGMAN, M. (2006). NAUČENI OPTIMIZAM. IEP, ZAGREB.

VASTA, R., HAITH, M. M., MILLER, S. A. (1998). DJEČJA PSIHOLOGIJA. NAKLADA SKLAP, ZAGREB.

UZ INTERNE MATERIJALE ČLANICA STRUČNOG TIMA, OBLIKOVANE I KORIŠTENE ZA STRUČNO-KLINIČKI RAD.