



TKO SAM JA?

1

Kako doživljavamo sebe (što o sebi mislimo, kako se osjećamo, koliko se poznajemo)

Danas ćemo otkrivati:

2

Kako nas doživljavaju drugi (kako nas drugi vide, kako tumače naše ponašanje, naše osjećaje)





Kako biste protumačili ovu sliku?



Tko sam ja?

Svi mi imamo sliku o sebi (što o sebi mislimo, što osjećamo, kako sebe vidimo).

Drugi oko nas isto imaju sliku o nama (oni o nama imaju svoje mišljenje i svoje osjećaje).

Obje slike su važne za odgovor na pitanje:
TKO SAM JA?

ZAŠTO SU OBJE SLIKE VAŽNE?



Zašto je to važno?

- Što bolje razumijemo sebe i svoje ponašanje, bolje ćemo razumjeti druge.
- S drugima ćemo moći lakše pričati.
- Lakše ćemo rješavati nesporazume.
- Bit ćemo zadovoljniji i drugi će biti zadovoljniji s nama.





1. Korak

UPOZNATI SAMOG SEBE

VJEŽBA 1.: TKO SAM JA?

- Napiši što brže možeš što više odgovora na pitanje :

Tko sam ja?

Pokušaj napisati najmanje pet odgovora uključujući svoje osobine.

Svatko radi sam za sebe.
Tko želi može odgovore podijeliti s drugima.

Važno je zapamtiti:

- Svatko od nas ima i pozitivnih i negativnih osobina. Neki posvećuju više pažnje dobrim stvarima kod sebe, neki se više obaziru na svoje loše (negativne) osobine. Ipak, važno je biti svjestan svojih dobrih osobina, njegovati ih i što više obraćati pažnju na njih, jer ćemo se tada bolje osjećati, biti sigurniji u sebe, lakše razgovarati s drugima...
- Važno je vidjeti sebe onakvima kakvi zaista jesmo, a ne kakvima bismo htjeli biti. No ta slika nije uvijek ugodna i zato ju mnogi ljudi izbjegavaju. Ljepše je misliti o sebi npr. kao o smirenoj osobi, nego o osobi koja svaki čas izgubi živce.





1. Korak

UPOZNATI SAMOG SEBE

VJEŽBA 2.: NEGATIVNE OSOBINE

- Napiši najmanje 3 negativne (loše) osobine kojima se obično «častiš» kad se naljutiš — neuspješan/a, glup/a, neodgovoran/na, sebičan/na, stidljiv/a, lijen/a... A onda napiši najmanje 5 situacija u kojima se često nalaziš — igra s prijateljima, ručak s obitelji, slušanje nastave, razgovor s prijateljem... U obzir dolaze sve situacije u kojima se često nalaziš.
- Sada napiši koliko koja od negativnih osobina dolazi do izražaja u pojedinim situacijama.

Zapamti!

- Ljudi često kritiziraju (govore negativno) sami sebe vrlo općenito. No, naš se život sastoji od pojedinih situacija (a ne općenitih). Zato je važno, ako kritiziramo sebe, znati u kojim situacijama se kritiziramo npr. grub/a sam prema svojim roditeljima, ali ne i prema prijateljima, agresivan/na sam u sportu, ali ne i u razredu itd.
- Vjerojatno ste i vi otkrili da vaše negativne osobine dolaze do izražaja samo u nekim situacijama.
- **Što možete iz toga zaključiti?**
- **Što možete učiniti?**



Svoje osobine s kojima nismo
zadovoljni ili koje smetaju drugima
možemo i trebamo mijenjati.



Sok od naranče

(priča prije posljednje vježbe)

Priznati stručnjak na polju ljudskih potencijala držao je predavanje. Nakon uvodnog govora, on uzme naranču u ruke i zagonetno upita publiku: "Ako stisnem iz sve snage ovu naranču, što će izaći iz nje?"

Neka mlada djevojka iz prvog reda dobaci: "To vam je jako glupo pitanje. Ako stisnete naranču onda će iz naranče izaći sok od naranče. To je ono što je unutra. Ne može ništa drugo izaći iz nje."



Stručnjak reče: "Točno. To i jest odgovor na moje pitanje. Razlog za to što će iz naranče izaći narančin sok je taj što je samo to unutra. A sad, ako proširimo metaforu i zamislimo da **vas** netko tako stisne. Da vas stisnu vaši problemi, brige, strahovi, da vas ogovaraju, da vas netko uvrijedi, da vam nanese bol i iz vas izađu: bijes, mržnja, prezir, strah, ljutnja, zloba.

Vi biste rekli da je to izašlo iz vas zbog toga što vam je netko rekao ovo ili učinio ono, ali prava istina je da je ono što iz vas izađe - ono što nosite u sebi. Zapamtite, iz vas će uvijek i baš uvijek izaći ono što je u vama, ako vas netko 'stisne'.

Iz naranče nikad neće izaći sok od jabuke. Isto tako iz vas nikad neće izaći ono što nije već u vama."





1. Korak

UPOZNATI SAMOG SEBE

VJEŽBA 3.: POZITIVNE OSOBINE

Napiši što više svojih pozitivnih osobina

Čitanje pozitivnih osobina

Učenici koji to žele mogu pročitati
naglas svoje osobine koje su
napisali.



2. Korak

KAKO NAS DRUGI VIDE

sljedeći sat





2. Korak

KAKO NAS VIDE DRUGI

VJEŽBA 3. Svatko na papir napiše 2 - 3 osobine tj. kako me vide:

- UČITELJI
- RODITELJI
- PRIJATELJI

Razgovor

- Je li vam važno kako vas drugi vide? Zašto?
- Čije vam je mišljenje najvažnije? Prijatelja, roditelja ili učitelja?
- Postoje li razlike u tome kako vas drugi vide u odnosu na to kako vi vidite sami sebe?
- Tko vas vidi najsličnije onom kako vi vidite sebe? Jesu li to roditelji, prijatelji ili učitelji?
- Jeste li zadovoljni načinom kako vas drugi vide?
- Biste li željeli da vas netko vidi drugačije? Što biste promijenili?



Prije sljedeće vježbe poslušajte
priču
TEST TRI SITA



U staroj Grčkoj filozof Sokrat bio je poznat po tome što je jako cijenio znanje.



Jednog dana veliki filozof je sreo poznanika
koji mu je rekao:
„Znaš li što sam upravo čuo o jednom od tvojih
prijatelja?”



Samo trenutak - zaustavio ga je Sokrat. –
Prije no što mi bilo što kažeš,
želio bih da napraviš kratak test.
Ime mu je test - Tri sita.



- Test Tri sita?
- Tako je - nastavi Sokrat. - Pre nego što mi govoriš o mom prijatelju, možda bi bilo dobro da razmisliš o tome što mi želiš reći i propustiš svoje riječi kroz posebna sita. **Zato se i zove Test tri sita.**



-Prvo sito je **sito istine**.

Jesi li posve siguran da je istina to što mi želiš ispričati?

- Ne - odgovori čovjek, - U stvari, upravo sam čuo i ...

- U redu - reče Sokrat - Dakle, ne znaš sigurno je li to istina ili nije.



Probajmo s drugim sitom. **Sitom dobrote.**

Želiš li mi ispričati nešto dobro o mom prijatelju?

-Ne, upravo suprotno...

-Znači tako - nastavi Sokrat, - želiš mi ispričati nešto loše o njemu, ali ne znaš je li to istina.

No, još uvijek možeš napraviti test, na raspolaganju ti je još jedno sito.



Sito upotrebljivosti. Hoće li će mi koristiti to što bi mi želio ispričati o mom prijtelju?

-U stvari, ne...

-Dakle - zaključio je Sokrat, - Ukoliko mi želiš ispričati nešto, za što ne znaš je li istinito, znaš da nije dobro niti korisno, zašto bi mi uopće morao išta ispričati?



Zato dobro razmisli prije nego nešto kažeš,
propusti svoje riječi kroz tri sita pa tek onda reci
ono što ostane. Ljudsko srce je ranjivo, a riječi
katkad imaju oštre mačeve.
Čuvaj svoje, a i tuđe srce.





2. Korak

KAKO NAS VIDE DRUGI

VJEŽBA 4.

1. Svaki učenik na papir treba napisati svoje ime.
2. Papir daje učeniku do sebe, a on/ona na papir upisuje ono što mu se kod te osobe sviđa, neku **pozitivnu osobinu**.
3. Papir se zatim šalje drugim učenicima da i oni upišu što im se kod te osobe sviđa.
4. Kada svi učenici napišu osobine za sve druge učenike, vježba je završena i papir se vraća učeniku čije ime nosi.
5. **VAŽNO! Pisati na papir samo pozitivne poruke i osobine.**

Čitanje poruka

Učenici koji to žele mogu pročitati
naglas što su drugi o njima
napisali.



Korišten materijal:

- TKO SAM JA? – psihoedukativna radionica, DRUŠTVO ZA PSIHOLOŠKU POMOĆ , Zagreb,
- priče: Sok od naranče (autor nepoznat)
Tri sita (Platon)



Priredila: Agnes Jelačić, pedagoginja