

Psihoedukativna radionica: TKO SAM JA ?
tema: Slika o sebi

1. UVOD:

- a. PREDSTAVLJANJE : loptice 10 min
- b. podsjećanje na PRAVILA: 5 min
 - povjerljivost
 - slušanje
 - uvažavanje (bez vrijeđanja, smijanja ...; međusobno poštivanje uz prihvaćanje tuđeg mišljenja, različitosti — jer puno ćemo o različitosti danas i pričati)

2. «PAPIRNATE VREĆICE JA» 20 min - izrada

Djeci se podijele "papirnate vrećice" i paste. Zatraži se od njih da malo razmisle o sebi, o tome kakvi su oni "iznutra" a kakvi "izvana". To znači da svi mi imamo svoj unutrašnji svijet koji ne pokazujemo svima i to je neka naša intima "ono što mi zapravo jesmo". Isto tako imamo i svoj vanjski svijet, to je ono kakvima nas drugi vide i kakvi smo "na van".

Djecu se zamoli da s unutarnje strane škarnicla nacrtaju (kako god žele) svoj unutarnji svijet, a s vanjske strane svoj vanjski svijet.

Nakon što nacrtaju svatko napiše ime na vrećicu i napravi se izložba. Djeca razgledavaju.
5 min - razgledavanje

Komentar voditelja dok djeca razgledavaju: Često postoji razlika kako vidimo sebe i kako nas vide drugi. O tome kako će nas drugi vidjeti ovisi i o tome koliko mi sami sebe dobro poznajemo.

3. PROČITATI PRIČU IZ «Alice u zemlji čudesa», Razgovori sa zrcalom. 5 min
Nadovezujući se na prethodnu vježbu odnosno diskusiju napraviti uvod u današnju radionicu koja se zove «Tko sam ja»:

4. ŠTO ĆEMO DANAS RADITI? Danas ćemo otkrivati tko smo to mi, kako doživljavamo mi sebe (što o sebi mislimo, kako se osjećamo, koliko se poznajemo) odnosno kako nas doživljavaju drugi (kako nas drugi vide, kako tumače naše ponašanje, naše osjećaje, kako možemo otkriti kako nas drugi vide); koliko nam je važno kako nas drugi vide i što će misliti o nama (jesmo li zadovoljni s time i kako to možemo promijeniti ako nismo); i da li je ta slika koju mi imamo o sebi slična različita od slike kako nas drugi vide.
Davati primjere djeci.

I korak : UPOZNATI SAMOG SEBE

5 min

1. VJEŽBA «TKO SAM JA?», najmanje 5 nedovršenih rečenica «Ja sam...», sa svrstavanjem u grupice 3 najvažnije izdvojiti. Tražiti od njih da ispisuju što brže, bez cenzure! Podsjetiti ih na pravilo tajnosti i uvažavanja kako bi se osjećali slobodnije ispisivati svoje osobine.

Komentar vježbe - letak: 5 min
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 tad bolje osjećati, biti sigurniji u sebe, lakše razgovarati s drugima...

Važno je vidjeti sebe onakvim kakvim zaista jesmo, a ne kakvim bismo htjeli biti. No ta slika nije uvijek ugodna i zato ju mnogi ljudi izbjegavaju. Ljepše je misliti o sebi kao o smirenoj osobi, nego o osobi koaj svaki čas izgubi živce.

2 VJEŽBA 1 (negativne osobine)

15 min

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 — odlazak u šetnju s prijateljima, ručak s obitelji, slušanje nastave, telefonski 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.

Vjerojatno ćeš otkriti da tvoje negativne osobine dolaze do izražaja samo u nekim 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.

Ispunjavaju predložak

3. Igra «**Što kod sebe volim**» iz Budimo prijatelji, str. 34 (u prilogu)

15 min

4. VJEŽBA 2 «**Moje dobre strane**» - **letak** - Kako možemo poboljšati sliku o sebi (nabrajaju pozitivne osobine; koliko se sjete — što više na susretu, a ostatak dovrše doma; uz zadatak koji s vježbom nose doma)

II korak: KAKO NAS DRUGI VIDE

1. Igra «kako me vide drugi

5 min

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

UČITELJI

RODITELJI

PRIJATELJI

Razgovor:

10 min

- Postoje li razlike u tome kako nas oni vide? Da li bismo htjeli da nešto bude drugačije? Što možemo učiniti da nešto bude drugačije? (npr. ako me učitelj vidi kao nezainteresiranu osobu, svejedno mi je kakvu ću ocjenu dobiti, što mogu učiniti da to promijenim)

2. VJEŽBA 3 (zapisivati pozitivne osobine koje mi govore drugi) - letak

U sljedećih tjedan dana obrati pažnju na ono što ti govore drugi. Ljudi (prijatelji, djeca u razredu, roditelji, učitelji, susjedi...), a odnosi se na tebe. Zadatak je da zapišeš svaku pozitivnu stvar koju čuješ o sebi - kako dobro izgledaš, nešto ti dobro stoji, nešto si dobro učinio/la. Uzmi u obzir i ako te netko srdačno i sa smješkom pozdravio ili izrazom lica pokazao da mu/joj je drago da te vidi. Pokušaj to činiti ne samo jedan tjedan, već što češće.

5 min

6. Rezime/zaključak, ostatak letka **5 min**

7. ZA KRAJ:

Pozitivne osobine na leđa. Svakom djetetu se zalijepi papir na leđa i naglasi se da će svatko svakome upisivati na leđa ono što mu se kod te osobe sviđa, neku pozitivnu osobinu, poruku.
15 min

Dodatak IGRE ZA RAZGIBAVANJE 5 min

1. «KREĆIMO SE» Igrom do sebe (kao ozbiljni ljudi, dosadno, žuri nam se, kauboji ...)
2. «KONJSKA TRKA»

Pribor:

Škarnicli Predlošci za igru «kako me vide drugi»

Kolaž Predlošci za igru «tko sam ja»

ŠkaricePredložak — Negativne osobine i situacije

Pastele/bojice A-4 papiri — 1 bunt

Ljepilo Letci

Loptice + 2 čovječuljka

Selotejpi

TKO SAM JA?

Bože moj, bože! Kako je danas sve čudno! A još jučer stvari su tekle kao obično! Da se možda nisam noću ja promijenila? Čekaj da promislim: jesam li bila ista kad sam se jutros ustala? Ako pravo razmislim, malo se sjećam da mi je bilo nekako drugačije. Ali ako nisam ista, sljedeće je pitanje: Tko sam zaboga onda? Eto, to ti je zagonetka! I stala je redom razmišljati o poznatoj djeci, njezinih godina, da vidi nije li se možda pretvorila u koje od njih. — Sigurno nisam Ada — rekla je, - njezina kosa ima jako duge kovrčice, a moja uopće nije kovrčava; isto tako znam da ne mogu biti Mabel, jer ja znam svašta a ona pih!, malo pa ništa! Osim toga, ona je ona, a ja sam ja, ajao, bože, kako je to zagonetno!

Lewis Carrol

Alisa u zemlji čudesa

Društvo za psihološku pomoć
TKO SAM JA?

Napiši što brže možeš što više odgovora na pitanje

tko sam ja?

Pokušaj napisati najmanje pet.

Ja sam _____

Ja sam _____

Ja sam _____

Ja sam _____

Ja sam _____

Ja sam _____

Ja sam _____

Ja sam _____

Ja sam _____

Kad si gotov označi tri odgovora koji za tebe predstavljaju tri glavne, odnosno najvažnije osobine. Ako imaš više od šest odgovora, označi i druge tri osobine koje po važnosti za tebe slijede odmah iza prve tri.

Misliš li da ovo što si naveo/la o sebi utječe na tvoje ponašanje?

Društvo za psihološku pomoć
KAKO ME VIDE DRUGI?

Kako me vide UČITELJI? 1. _____

2. _____

3. _____

Kako me vide RODITELJI? 1. _____

2. _____

3. _____

Kako me vide PRIJATELJI? 1. _____

2. _____

3. _____

Kako me vide _____? 1. _____

2. _____

3. _____

PRVO

Napiši najmanje tri **loše osobine** koje obično samom sebi govoriš kada si ljut, razočaran ili „loše volje“:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

DRUGO

A sada napiši **situacije** u kojima se često nalaziš (ako imaš tri osobine, napiši najmanje pet situacija. U obzir dolaze sve situacije u kojima se često i redovito nalaziš.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

TREĆE

Sada, spoji napisane osobine s određenim situacijama. Razmisli koliko koja od napisanih loših osobina dolazi do izražaja u pojedinim situacijama.

Vjerojatno ćeš otkriti da tvoje loše osobine dolaze do izražaja samo u nekim situacijama.

