

RADIONICA: Samopoštovanje

Razred: 7. a, OŠ Stjepana Radića Bibinje

Razrednica: Marina Lisica

ISHODI: prepoznavanje i imenovanje osobnih snaga, uvažavanje samog sebe

Trajanje: 1 školski sat

Aktivnost 1.)

Što je to samopoštovanje?

Samopoštovanje je.... (učenici završavaju započetu rečenicu a zatim raspravljamo o tome što je samopoštovanje)

Moguće asocijacije:

- Kad o sebi misliš dobro i pozitivno
- Kad voliš sebe
- Kad poštuješ sam sebe
- Kad vjeruješ u sebe
- Kad si jak karakter
- Kad cijeniš sam sebe
- Kad si zadovoljan sobom
-

Aktivnost 2.)

Učiteljica podijeli list papira s velikim zrcalom i drškom i učenici iznad njega napišu svoje ime. Crtež zrcala kruži po svakoj grupi učenika, i svaki učenik u njega upisuje 2 kvalitete zbog kojih uvažava vlasnika zrcala. Kada se popunjeno zrcalo vrati vlasniku, on u dršku upisuje svoju osobinu (jaku stranu) koja mu pomaže nositi zrcalo.

(adaptirano iz „Razgovori sa ogledalom - psihologija samopouzdanja (2.izdanje)“, Miljković, Dubravka ; Rijavec Majda)

Aktivnost 3.)

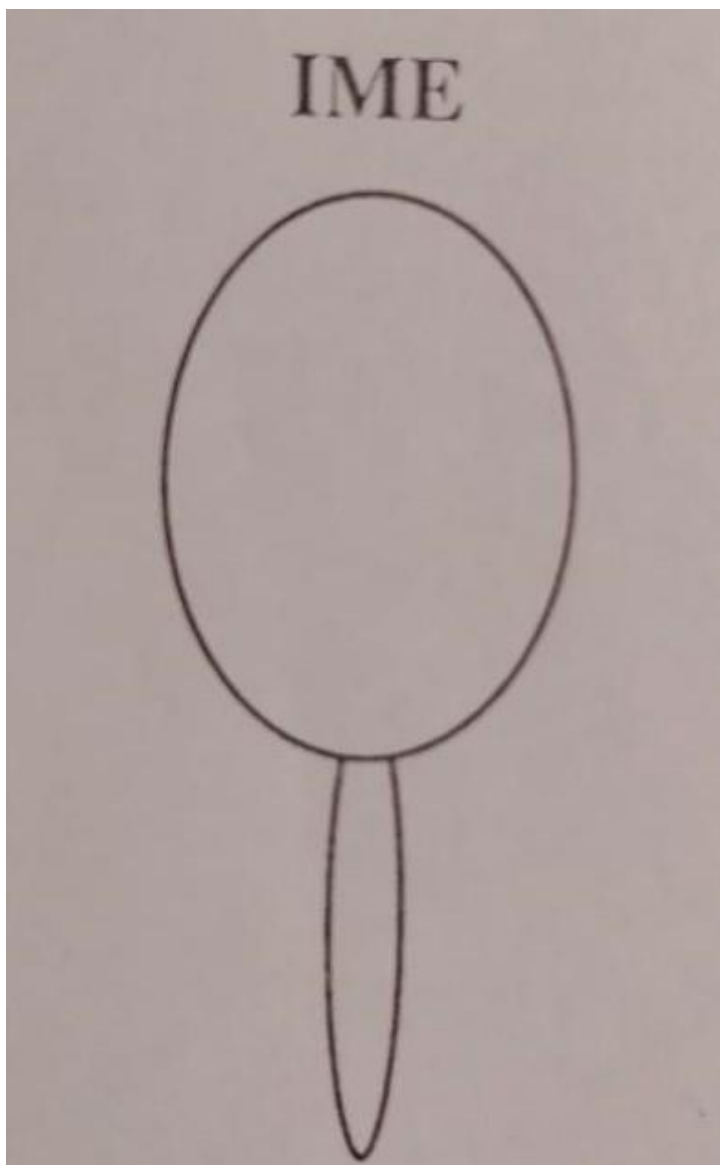
Učenici sami sebi pišu osnažujuću poruku koja im može pomoći kad im se „poljulja“ samopoštovanje.

Nekoliko primjera: „Vjeruj samome sebi i poštuj se!“

„Budi uporan. Ne odustaj i uspjeh ćeš!“

„Ti si jednako vrijedan kao i svi ostali. Vjeruj u sebe.“

Učiteljica učenicima daje savjet: Na kraju dana odajte si priznanje za sve što ste napravili toga dana. Vjerujte da je to najbolje što ste mogli učiniti u tom danu. Razmislite što biste mogli učiniti još bolje sutra ili u budućnosti. Učenici tjedan dana vode self-esteem journal, u koji svaki dan odgovore na tri pitanja. (Učiteljica učenicima objasni dobrobiti pisanja dnevnika).



PON

Nešto dobro što sam danas uradio/la...

Danas mi je bilo zabavno kad...

Bio sam ponosan/na danas kad...

UTO

Danas sam postigao/la...

Imao/la sam pozitivno iskustvo danas s...

Nešto što sam danas za nekog drugog napravio/la...

SRI

Osjećao/la sam se dobro danas u svojoj koži...

Danas mi je bilo zabavno kad...

Bio sam ponosan/na danas kad...

ČET

Jedna pozitivna stvar kojoj sam danas posvjedočio/la...

Danas sam se osjećao/la dobro zbog...

Jedno današnje pozitivno iskustvo je...

PET

Nešto dobro što sam danas uradio/la...

Jedna situacija danas kad sam se dobro nosio/la sa stresom...

Danas mi je bilo zabavno kada...

SUB

Kako sam se danas opuštao/la....

Nešto dobro što sam danas učinio/la za nekog drugog...

Danas sam se dobro osjećao/la u svojoj koži kada...

NED

Jedna pozitivna stvar kojoj sam danas posvjedočio/la...

Danas sam imao/la pozitivno iskustvo s...

Danas sam se osjećao/la dobro u svojoj koži zbog...
