



PLAN RADIONICE

TEMA : "SAMOPOUZDANJE KOD UČENIKA"

Ime i prezime/Pozicija	<ul style="list-style-type: none">• Fatima Bulić, nastavnica Engleskog jezika i književnosti• Majda Štumpf Džaferagić, nastavnica Bosanskog, hrvatskog i srpskog jezika i književnosti
Škola	<ul style="list-style-type: none">• JU OŠ „Miladije“ Tuzla

Predmet	Čas odjeljske zajednice
Tema	Samopouzdanje
Učenici/ce	7 i 8. razred
Ciljevi radionice	<ul style="list-style-type: none">• Potaknuti učenike/ce da upoznaju svoje "ja" usmjeravanjem pažnje na sebe i svoje postupke• Jačati samopouzdanje i samopoštovanje učenika/ca kroz samoprocjenu, pozitivno razmišljanje i predstavljanje drugima kako bi osvijestili da su navedene vještine ključni elementi za zdrav razvoj i život• Pomoći učenicima/ama da pronađu male i velike razloge za radost u svakodnevnom životu uz pomoć vježbe „Točak sreće“
Rezultati radionice	<ul style="list-style-type: none">• Učenici/ce upoznali/e tri dimenzije pojma o sebi: znanje o sebi (stvarno "ja"), očekivanja od sebe (očekivano i idealno "ja") i vrednovanje sebe (rezultat svakodnevnog procjenjivanja je samopoštovanje);• Učenici/ce uvježbavaju koristiti kontekst vremena u kojem žive i iskazivati vlastite stavove i mišljenja;• Učenici/ce prepoznaju potencijale unutar vlastite ličnosti;• Učenici/ce razvijaju samopouzdanje u izražavanju stavova i mišljenja;• Učenici/ce predstavljaju temu i grupišu povezane informacije;

TOK RADIONICE:

Radionica počinje igrom asocijacije (brainstorming) u kojoj učenici/ce treba da navedu sve ono što povezuju s pojmom: samopouzdanje (pouzdati se u sebe, biti hrabar, odvažan, sposoban, ne odustati od ciljeva...).

Nastavnik/ca piše na tabli na hamer papiru.

Nastavnik/ca započinje diskusiju i pojašnjava temu:

„Samopouzdanje predstavlja sposobnost da vrednujemo sliku o sebi i da se prema sebi odnosimo sa dostojanstvom, ljubavlju i poštovanjem.” Virginia Satir

„Samopoštovanje predstavlja kapacitet da iskusimo radost i maksimalnu ljubav prema sebi u bilo kom trenutku našeg života bez obzira na to da li smo uspješni ili ne.” David Burns

Ne postoji magično dugme za samopouzdanje.

Kako bi ga stekli moramo prvo pronaći sebe, jer spoznajom sebe, svojih kvaliteta i jačanjem slabosti steći ćemo svoje samopouzdanje i pronaći sreću jer ona upravo leži u nama.

Jako je važno spoznati sebe, voljeti sebe skupa sa vrlinama i manama ali isto tako priznati sebi da imamo slabosti na kojima moramo raditi i transformisati ih u nesalomljive prednosti.

Ovaj dio se može staviti i na power point prezentaciju.

U drugom dijelu radionice kroz radni listić "Ovo sam ja" učenici/ce upoznaju tri dimenzije pojma o sebi:

- znanje o sebi (stvarno "ja")
- očekivanja od sebe (očekivano i idealno "ja") i
- vrednovanje sebe (rezultat svakodnevnog procjenjivanja je samopoštovanje)

Vježba „Ovo sam ja” – nastavni listić 1

Razmislite o sebi i pokušajte da odgovorite na sljedeća pitanja:

- Šta volim u vezi sa sobom?
- Koje talente ili veštine posedujem?
- Koja su moja postignuća na koja sam ponosan?
- Šta meni bliske osobe kažu da su moje vrline?
- Nešto što bih kod sebe želio/ljela unaprijediti:
- Tri stvari kojih se bojim:
- Nešto po čemu bih volio/ljela da me pamte:

Ovu aktivnost učenici/ce rade pojedinačno zapisujući odgovore na nastavni listić.

Po završenoj aktivnosti učenici dobrovoljno dijele sa razredom ono što su zapisali.

Nakon kraće diskusije pravi se osvrt na pojam niskog samopouzdanja:

Nisko samopouzdanje:

- Karakteristike osoba sa niskim samopouzdanjem? – učenici/ce daju odgovore
- Negativan uticaj niskog samopouzdanja? – učenici/ce daju odgovore

Primjeri:

- „Moje mišljenje je nevažno.”
- „Šta god da uradim, neće biti dovoljno dobro.”
- „Nervozan/nervozna sam kada treba da pričam sa ljudima na žurki. Ne ide mi druženje sa ljudima i ne volim to kod sebe.”
- „Nisam razumio/razumjela pola onoga što je profesor/ica objašnjavao/ala. Mora da sam stvarno glup/a.”

Da li ste nekad doživjeli prolazni pad samopouzdanja? Šta vam se tada događalo?

Kako nastaje nisko samopouzdanje:

- Djeca koja su zlostavljana ili zanemarivana
- Djeca čiji roditelji imaju veoma visoke standarde
- Osjećaj da ne pripadamo porodici, školi, vršnjačkoj grupi
- Osjećaj da ne ispunjavamo očekivanja vršnjaka
- Traumatična iskustva
- Posljedica trenutnih okolnosti
- Finansijske teškoće, partnerski problemi, gubitak posla, bolest...

Kako se branimo od niskog samopouzdanja?- učenici/ce daju odgovore

Nastavnik/ca daje prijedloge: izbjegavanje barijera i primjena boostera za samopouzdanje:

Najčešće barijere koje utiču na samopouzdanje

1. Samokritičnost – negativan govor usmjeren na sebe
2. Projekcija na nemoguće - „Trebalo je da...” - „Kada bi se samo desilo to i to...” - „Kada stvari ne bi bile ovakve kakve jesu...”
3. Socijalno poređenje

Pomoć za samopouzdanje:

- Razvijajte samouvjerenost/samopouzdanje
- Razvijajte bezuslovno prihvatanje sebe
- Fokusirajte se na svoje snage i postignuća
- Postavite ciljeve (smart princip)
- Bavite se aktivnostima koje volite
- Vodite računa o sebi
- Uradite zadatke koje odgađate
- Mislite pozitivno o sebi – self compassion
- Upravljajte stresom (stress management)

Kratko prokometarisati svaki savjet i navesti primjere zajedno sa razredom.

Na kraju radionice svaki/svaka učenik/ca sebi posveti jednu pozitivnu poruku.

Poruke kačimo na vidno mjesto u učionici.

ZADATAK ZA SLJEDEĆU RADIONICU:

Iskružite točak sreće i strelicu pa uz pomoć pribadače postavite strelicu na sredinu točka. Udobno se smjestite pa pročitajte pitanja na točku. Razmislite o pitanjima i kada ste spremni dajte odgovore. Ovaj točak možete koristiti da uspostavite ritual na kraj dana, sedmice ili mjeseca. To će vam pomoći da sagledate svoja postignuća za protekli period. Točak sreće možete koristiti zajedno sa svojim ukućanima, prijateljima ili drugovima iz razreda. Na pitanja možete odgovarati naizmjenično. Možete preskočiti pitanja na koja e želite dati odgovor. Sretno i zabavite se!



LITERATURA

1. Burns, David D (1999): Ten Days to Self Esteem, Paperback.
2. Larousse, 50 aktivnosti za jačanje samopouzdanja, Laguna.
3. Satir, Virginia (1995): Self Esteem, Celestial Arts.