|  |
| --- |
| *Timski pristop pri spodbujanju sodelovalnega učenja in vrstniške učne pomoči* *ŠIPK projekt, Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta* |
| **SAMOPODOBA** |
| **Ciljna skupina:** Naloga je namenjena učencem druge in tretje triade (učencem od 4. do 9. razreda). |
| **Cilji aktivnosti:** * Spodbuditi razmišljanje o sebi;
* ozavestiti o pomenu samopodobe;
* spodbuditi zavedanje o vplivu okolice in pomembnih drugih pri izoblikovanja samopodobe (socialni vidik);
* pri učencih spodbuditi sprejemanje lastne samopodobe;
* prispevati k izboljšanju lastne samopodobe, kar lahko posledično vpliva tudi na izboljšanje učnega uspeha in priljubljenosti med učenci;
* uvajanje sodelovalnega učenja in medvrstniške pomoči (preko telefonskega pogovora).
 |
| **Pripomočki:*** Papir;
* pisala;
* barvni listi, kolaž, samolepilni lističi (po želji);
* delovni list – hiša čustev;
* primer rešenega delovnega lista.
 |
| **Navodilo/utemeljitev za učitelje:**Samopodoba je sklop zaznav, misli in predstav o sebi, o tem, kdo in kaj smo. Je vse tisto, kar si mislimo o sebi, o svojih sposobnostih, lastnostih, svojem telesu, možnostih v življenju, uspehih in neuspehih. Oseba, ki ima negativno samopodobo, bo hitro začutila **negotovost** v lastno vrednost in sposobnosti, s čimer tvega, da bo odločitve sprejemala zato, da bi se obvarovala pred napakami**.** Taka oseba **si težko zaupa** in **težje premaga problemske situacije,** ki jih želi razrešiti. Ko doživi neuspeh, močno trpi, saj razlog pripisuje eni od svojih pomanjkljivosti in nezadostnosti, pomen lastnega uspeha pa skuša zmanjšati. Pogosto izgublja občutek za svoje lastno mišljenje in čutenje. Prav zaradi tega je zelo pomembno, da se zavedamo sebe in svoje zunanje, pa tudi notranje podobe, kar želimo z zastavljenimi nalogami spodbuditi pri učencih. Spoštovanje samega sebe je ključni del, ki vodi v suvereno osebnost, posledično pa v trdne in zdrave, uspešne odnose.  |
| **Navodilo/utemeljitev za starše:** Osebnost je tisto, kar smo, samopodoba pa je naša predstava o tem, kaj smo. Z drugimi besedami: samopodoba je posameznikovo doživljanje samega sebe, je množica odnosov, ki jih posameznik – zavestno ali nezavedno – vzpostavlja do samega sebe. Samopodoba je torej sklop zaznav, misli in predstav o sebi, o tem, kdo in kaj smo. Je vse tisto, kar si mislimo o sebi, o svojih sposobnostih, lastnostih, svojem telesu, možnostih v življenju, uspehih in neuspehih. Oseba z negativno samopodobo bo hitro začutila **negotovost** v lastno vrednost in sposobnosti, s čimer tvega, da bo odločitve sprejemala zato, da bi se obvarovala pred napakami**.** Taka oseba **si težko zaupa** in **težje premaga problemske situacije,** ki jih želi razrešiti. Ko doživi neuspeh, močno trpi, saj razlog pripisuje eni od svojih pomanjkljivosti in nezadostnosti, pomen lastnega uspeha pa skuša zmanjšati. Pogosto izgublja občutek za svoje lastno mišljenje in čutenje. Prav zaradi tega je zelo pomembno, da se zavedamo sebe in svoje zunanje in notranje podobe, kar želimo z zastavljenimi nalogami spodbuditi pri učencih. Spoštovanje samega sebe je ključni del, ki vodi v suvereno osebnost, posledično pa v trdne in zdrave, uspešne odnose.Dobro se je zavedati, da lahko otroku pomagamo razvijati pozitivno samopodobo, pri tem pa imate ključno vlogo prav starši. Otrok namreč ponotranji (realno) zaupanje ter spodbude, ki mu jih izkazujete starši, pa tudi izkušnje, ki jih je pridobil samostojno. Otrok svoje samospoštovanje gradi na osnovi spoštovanja, ki mu ga izkazujejo pomembni odrasli, ter tako, da se poistoveti z zgledi, kako si spoštovanje izkazujejo odrasli, na primer starši. Življenje samo po sebi prinaša obdobja, ko smo manj samozavestni ali imamo negativno samopodobo, in spet druga, ko smo nase ponosni. Ne gre torej za trajno stanje, razen če se z njim sprijaznimo in ga tako determiniramo. |
| **Navodilo za učence***:*Samopodoba je naša predstava o tem, kaj smo, kakšno mnenje in predstavo imam o sebi, kako doživljamo samega sebe. Je vse tisto, kar si mislimo o sebi, o svojih sposobnostih, lastnostih, svojem telesu, možnostih v življenju, uspehih in neuspehih. Na tvojo samopodobo močno vplivajo tudi tvoji prijatelji, družina in znanci. Včasih se tega zavedaš, včasih pa ne – včasih je to dobro, spet drugič ni. V nadaljevanju reši nalogo, s katero boš svojo samopodobo lahko okrepil/-a s pomočjo izjav od tebi pomembnih oseb.Včasih sami sebe vidimo slabše, kot nas vidijo drugi, spet drugič pa se nam zdi, da je neka naša lastnost dobra, pa se okolica s tem ne strinja. Vaja ti bo pomagala pri spoznavanju samega sebe/same sebe. Izvajaš jo lahko sam/-a in tako s svojimi pozitivno naravnanimi mislimi krepiš svojo samopodobo. Ker pa smo ti pripravili tudi navodila za starše/sorojence/prijatelje, vključi tudi njih, saj boš tako spoznal, kakšno mnenje imajo drugi o tebi. Skozi vajo boš s svojimi bližnjimi lahko vzpostavil/-a bolj odprt odnos. |
| **Potek aktivnosti ZA UČENCE – SAMOSTOJNO:**1. Zajemi sapo, udobno se namesti, saj želimo, da si ob izvajanju te naloge umirjen/-a in sproščen/-a.
2. Zamisli si, da se moraš z neznano osebo srečati v mestu. Ne poznaš je in še nikoli je nisi videl/-a. Z osebo sta se pisno dogovorili o času in kraju srečanja, vendar še ne vesta, kako se bosta prepoznali. Vzemi list papirja in sebe opiši tako, da bi te neznana oseba, po tem, ko bi prebrala tvoj opis, v množici ljudi v mestu takoj prepoznala. Poskusi se opisati čim bolj realno. Poleg svojih pozitivnih lastnosti lahko izpostaviš tudi negativne lastnosti, saj so tudi te del tebe. Pri opisovanju samega sebe si lahko pomagaš z naslednjimi vprašanji:
* *Kakšen/-na si videti? (način oblačenja, pričeska, značilnosti pri hoji itd.)*
* *Po katerih posebnostih se ločiš od ostalih ljudi?*
* *Kaj bi povedal/-a tej osebi o sebi, da bi te laže prepoznala?*
1. Preden se lotiš izpolnjevanja delovnega lista, razmisli o sebi, poglobi se v svoja čustva in v to, kako vidiš samega sebe/samo sebe. Poskusi odkriti svoje spretnosti, sposobnosti, močna področja, torej tisto, v čem si dober/-a. Razmišljaj o tem, kaj si želiš v življenju.
2. Svojo zunanjo podobo si opisal/-a v prvem delu naloge. Sedaj je čas, da se posvetimo še tvojim osebnostnim lastnostim. Na zadnji strani tega dokumenta se nahaja delovni list (če želiš, lahko po vzorcu delovnega lista sam/-a narišeš svojo hišo), ki je razdeljen na šest kvadratov. V vsak kvadrat vpiši ali nariši naslednje:
* *Sreča:Kaj ali kdo te osrečuje?*
* *Strah: Koga ali česa se bojiš?*
* *Sram: Koga ali česa se sramuješ?*
* *Želje in cilji: Kakšni so tvoji cilji, želje za prihodnost; kaj je tisto česar si zares zelo želiš?*
* *Kaj imaš rad/-a?*
* *Česa ne maraš? Kaj sovražiš?*

Pri reševanju delovnega lista bodi čim bolj iskren/-a. Delovni list je namenjen le tebi, ni pravilnih in napačnih odgovorov. Bodi čim bolj ustvarjalen/-na. Uporabiš lahko barvne liste, hiško lahko tudi pobarvaš. Za pomoč smo ti pripravili tudi že rešen delovni list. |
| **Potek aktivnosti – SODELOVALNO Z DRUGIMI (s starši, sorojenci, prijatelji …)** 1. Če berete ta zapis, pomeni, da vam vaš bližnji (otrok, sorojenec, prijatelj …) zaupa in mu vaše mnenje veliko pomeni – tako zelo, da na tej osnovi oblikuje mnenje o samem sebi. Prav zato vas je vključil v svojo vajo. Na to, kako se vidimo sami, posredno vplivajo tudi ljudje okoli nas, tudi vi. Da bo vaš bližnji spoznal, kaj si o njem zares mislite, iskreno odgovorite na spodnja vprašanja. S tem ne boste pomagali samo njemu, ampak tudi sebi, saj boste odkril/-a, kaj vam je na tej osebi všeč in kaj vas moti, s čemer bosta lahko utrdila ali izboljšala vajin odnos.
2. Zamislite si, da morate svojemu prijatelju predstaviti svojega otroka/sorojenca/prijatelja, ki vas je prosil za sodelovanje pri vaji. Prijatelj ga ne pozna, zato bo to, kar mu boste povedal, edino, s čimer si bo zgradil mnenje o vašem bližnjem.Vzemite list in opišite vašega bližnjega tako, da ga bo vaš prijatelj prepoznal med drugimi ljudmi v mestu. Ko bo z njim preživel nekaj časa, bo zaradi vašega opisa vedel, v čem je dober in kaj mora (morda) izboljšati, popraviti. Pomagate si lahko z naslednjimi vprašanji:
* *Kako vam je pri bližnjem všeč način oblačenja, pričeske?*
* *Opišite posebnosti bližnjega, po katerih se loči od ostalih ljudi. (na primer: značilnosti pri hoji, očala)*
* *Kaj bi povedaliprijatelju o svojem otroku/sorojencu/prijatelju (npr. kaj ti je/ni všeč pri njem, kdaj te spravi v dobro/slabo voljo, v čem je po tvojem mnenju dober, kaj po tvojem mnenju sovraži…)*
* *Če bi morali prijatelju podati samo štiri besede, s katerimi bi opisalisvojega otroka/sorojenca/prijatelja, katere bi besede bi izbrali?*
1. Po končani vaji se s svojim bližnjim pogovorite o odgovorih in opisu, katerega ste naredili. Pomagajte mu in ga usmerite tako, da bo o sebi zgradil pravo, realno podobo (samopodoba), da bo znal prepoznati svoja močna področja ter se bo znal ceniti. V prihodnosti mu to lahko pomaga, da bo vzpostavljal dobre odnose z drugimi ter se bolje spoprijemal s stresnimi situacijami.
 |



