

#PRAVOJA

#TVOJSTVARNISELFIE

Slika o sebi

Slika o sebi predstavlja mišljenje koje imaš o sebi i svome funkcioniranju u svakodnevnom životu. Ono što misliš o sebi utječe na to kako ćeš se nositi s izazovima u raznim područjima (primjerice, u školi, sportskim natjecanjima, glazbenim nastupima i slično), ali i kako ćeš se snalaziti u odnosima s obitelji, prijateljima, učiteljima/nastavnicima i drugima.

Zašto je važno upoznati STVARNI SELFIE?

Što bolje poznaješ sebe, to si korak bliže ispunjenom i sretnom životu. **Ako poznaješ sebe, to je kao da imaš putokaz znanja o sebi - znaš koji putem moraš ići i imaš opremu za taj put.** Odnosno, znaš koje su tvoje jake snage, što ti predstavlja poteškoće, a što ćeš mijenjati po putu.

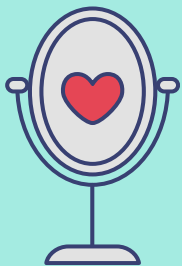
Možeš se bolje nositi s izazovima koje ti život nosi, **saznaješ kakva osoba želiš biti, koje ciljeve želiš ostvariti i kako uspostaviti dobre odnose s prijateljima, dečkom/curom, obitelji, nastavnicima i drugim važnim osobama.**

Imaj na umu kako je slika o sebi **dinamična, razvija se kroz život**, a ovisi o iskustvima koja imaš kroz odrastanje, područjima u provodiš vrijeme te odnosima s vršnjacima, roditeljima i obitelji, trenerom ili učiteljem, susjedima i drugim tebi važnim osobama.

Slika o sebi sastoji se od puno manjih „JA“ gdje imamo različita mišljenja o sebi.

- **TJELESNO JA** (KOLIKO SI ZADOVOLJAN/ZADOVOLJNA SVOJIM IZGLEDOM I VOLIŠ SVOJE TIJELO)
- **ŠKOLSKO/AKADEMSKO JA** (KAKO VIDIŠ VLASTITI USPJEH U ŠKOLI I DRUGIM PODRUČJIMA UČENJA)
- **FILOZOFSKO JA** (KAKO PROMIŠLJAŠ O ŽIVOTU, KOJI SU TVOJI STAVOVI)
- **SOCIJALNO JA** (KAKAV MISLIŠ DA SI PRIJATELJ/PRIJATELJICA, BRAT, SESTRA, UNUK/UNUKA, DIJETE SVOJIH RODITELJA, KAKAV SI UČENIK SVOJIM NASTAVNICIMA, ITD.)
- **EMOCIONALNO JA** (KAKO VIDIŠ VLASTITE EMOCIJE, POTREBE I MOTIVE)
- **KOMUNIKACIJSKO JA** (KAKO MISLIŠ DA KOMUNICIRAŠ S DRUGIMA)
- **ROMANTIČNO JA** (KAKO VIDIŠ SEBE KAO DEČKA/CURU)
- **SEKSUALNO JA** (KAKO VIDIŠ SVOJU SEKSUALNOST)
- **VIRTUALNO JA** (KAKO VIDIŠ ONO ŠTO DIJELIŠ I KAKO KOMUNICIRAŠ NA DRUŠTVENIM MREŽAMA TJ. U VIRTUALNOM OKRUŽENJU)





#PRAVOJA #TVOJSTVARNISELFIE



Koliko dobro poznaješ sebe?

Uzmi papir i olovku i napiši 10 puta "JA SAM..."

Pokušaj dovršiti svaku rečenicu s prvom misli koja ti padne napamet. Nemoj puno razmišljati, samo brzo ispuni nedovršene rečenice. Kada završiš, pogledaj napisano. Što vidiš? Jesu li to uloge koje imaš, osobine i kvalitete, vještine i aktivnosti u kojima si dobar/dobra, odnosi li se više na tjelesni izgled ili na tvoje misli i osjećaje? Razmisli kako si definirao sebe kroz ovu kratku vježbu.



Važno! Nauči razliku!

SLIKA O SEBI



SAMOPUŠTOVANJE



SAMOPOUZDANJE

UKUPNO MIŠLJENJE KOJE IMAŠ O SEBI.

#TKOSAMJA #KAKOVIDIMSEBE
#KAKVAOSOBAMISLIMDAJESAM
#STVARNISELFIE

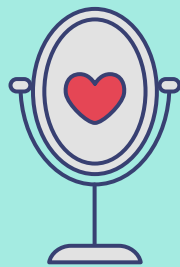
JEDAN DIO SLIKE O SEBI, ODNOSI SE NA TO KOLIKO POŠTUJEŠ SAMOG SEBE.

#KOLIKOVOLIMSEBE
#KOLIKOPOŠTUJEMSEBE
#KOLIKOMISLIMDAVRIJEDIM

JEDAN DIO SLIKE O SEBI, ODNOSI SE NA TO KOLIKO SI SIGURAN/A DA MOŽEŠ NEŠTO USPJEŠNO NAPRAVITI.

#JAMOGU #SIGURANSAMUSEBE
#SIGURNASAMUSEBE #USPJETĆU





#PRAVOJA

#TVOJSTVARNISELFIE



Provjeri se!

Za svako područje označi kvačicom ono što se odnosi na tebe. Kada ispuniš listu, promisli s čime si zadovoljan/zadovoljna, a što bi promijenio/promijenila te koje bi još karakteristike dodao/dodala pod svaki „SELFIE“.

Imaj na umu da ovo nisu pozitivne ni negativne karakteristike tvoje slike o sebi, već se radi o kratkoj procjeni koja te može potaknuti na promišljanje o sebi i da se bolje upoznaš.

TJELESNI SELFIE	ŠKOLSKI SELFIE	VIRTUALNI SELFIE	SOCIJALNI SELFIE	EMOCIONALNI SELFIE	GENERALNI SELFIE
<input type="checkbox"/> DOBRO SAM GRAĐEN/A	<input type="checkbox"/> TRUDIM SE	<input type="checkbox"/> IMAM ZANIMLJIV	<input type="checkbox"/> ODAN/NA PRIJATELJ	<input type="checkbox"/> SMIREN/A	<input type="checkbox"/> VRIJEDIM
<input type="checkbox"/> IMAM LIJEPU FRIZURU	<input type="checkbox"/> USPJEŠAN/NA SAM	<input type="checkbox"/> PROFIL NA IG I FB	<input type="checkbox"/> SLUŠAM DRUGE	<input type="checkbox"/> LAKO PLANEM	<input type="checkbox"/> SPOSOBAN/NA
<input type="checkbox"/> ZADOVOLJAN/NA SAM SVOJIM ODJEVNIM STILOM	<input type="checkbox"/> NE BOJIM SE POGRIJEŠITI	<input type="checkbox"/> ČESTO OBJAVLJUJEM	<input type="checkbox"/> SPREMAN/NA POMOĆI	<input type="checkbox"/> EMPATIČAN/NA	<input type="checkbox"/> VJERUJEM U SEBE
<input type="checkbox"/> ZGODAN/ZGODNA	<input type="checkbox"/> RADO IZNOSIM SVOJE MIŠLJENJE	<input type="checkbox"/> OBJAVLJUJEM	<input type="checkbox"/> VOLIM SE DRUŽITI	<input type="checkbox"/> OPTIMISTIČAN/NA	<input type="checkbox"/> PAMETAN/NA
<input type="checkbox"/> SVIĐAJU MI SE MOJE OČI	<input type="checkbox"/> VOLIM UČITI NOVE STVARI	<input type="checkbox"/> VOLIM DA ME DRUGI PRATE NA PROFILIMA	<input type="checkbox"/> VOLIM BITI SAM/A	<input type="checkbox"/> PESIMISTIČAN/NA	<input type="checkbox"/> HRABAR/A
		<input type="checkbox"/> IMAM MANJE PRATITELJA I TO MI JE OK		<input type="checkbox"/> KREATIVAN/NA	
				<input type="checkbox"/> ODLUČAN/NA	





#PRAVOJA #TVOJSTVARNISELFIE #TRIKOVI #BOLJI #STVARNISELFIE

O sebi što više pozitivno!

Što više govoriš i misliš pozitivno o sebi, to ćeš biti sigurniji/ja u kvalitete koje imaš. Stoga se nemoj ustručavati govoriti pozitivno o sebi i jasno prihvatiti komplimente koje ti drugi ljudi daju. Pohvali se i nagradi za svaki uspjeh kojeg postigneš, bez obzira koliko misliš da je mali ili neznačajan. **Svaki korak naprijed je korak.**

Budi realan/na prema sebi!

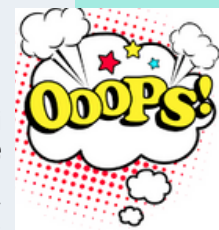
Ponekad želimo puno više od onoga što su naše realne mogućnosti te što s obzirom na godine i osobine možemo. Pažljivo promišljaj koje kvalitete (osobine, vještine) imaš i koje bi ti mogle biti od pomoći u savladavanju raznih izazova i ostvarivanju ciljeva. Ukoliko si postaviš nerealne ciljeve, mogao bi se razočarati i osjećati bespomoćno. **Ne zaboravi da je uvijek OK tražiti pomoć ako neki cilj prelazi granice onoga što misliš da možeš.**

Uči o sebi + brini o sebi!

Budi sam sebi zanimljiva knjiga za proučavanje ili „profil“ za praćenje. Svaki dan izdvoji deset minuta za sebe, zapiši kratku poruku i što si naučio/la o sebi tijekom dana. Učimo o sebi iz sretnih i iz tužnih trenutaka, sve oko nas je učenje. Koja je najvažnija lekcija dana/tjedna, što si naučio o sebi, kakav si? Što možeš, gdje je izazovno? U čemu možeš napredovati, a što je tvoja snaga? **Ne zaboravi i brinuti o sebi, o uravnoteženoj prehrani dovoljnoj količini sna, aktivno tražiti svoje talente i stvari u kojima si dobar/dobra** (npr. sport, crtanje, ples, pjevanje, snimanje, itd). Što bolje znaš sebe, to će tvoj volan života biti usmjereniji, a ti ćeš biti sigurniji/sigurnija u vožnji.

Ljudski je griješt!

Svi ponekad griješimo, ali dobra vijest je da se greške mogu ispraviti. Nemoj biti prekritičan/na prema sebi, preuzmi odgovornost za posljedice svojeg ponašanja, ispričaj se ukoliko je potrebno te razmišljaj što bi ubuduće moglo biti bolje. **Svi imamo svoje jake strane i slabosti, a upravo kombinacija naših osobina nas čini jedinstvenima.** Zato je dobro biti baš biti ti, takav kakav/va jesi! Kad pogriješiš, pruži si podršku kakvu bi pružio najboljem prijatelju ili prijateljici. :)



Dozvoli si biti nesavršen/na!

Kada se uspoređujemo s drugima, čini nam se da su svi bolji od nas i da nikad nismo dovoljno dobri. Svatko od nas je jedinstven i nitko nije imao identičan put kao i ti, čak ni tvoj brat/sestra, tvoja obitelj. **Upravo zato dopusti si biti kakav/kakva jesi i stalno promišljaj kako možeš biti bolja verzija sebe.** Nije cilj biti savršen, cilj je što bolje upoznati sebe, svoje interese i potrebe te tome prilagoditi svoj put.



ME
TIME