

PROFIL SAMOPODOBE ZA NAJSTNIKE

(Šest temeljnih prvin samopodobe – Bettie B. Youngs)

Morda še niste razmišljali o samopodobi, vendar je pomembno, da začnete skrbeti zanjo. Tako kot skrbimo za zdravje svojega telesa moramo skrbeti tudi za svojo samopodobo. S pomočjo naslednje lestvice lahko odkrijemo vpliv samopodobe na naše življenje. Preberite trditve, potem pa obkrožite DA, če se s trditvijo strinjate ali NE, če se s trditvijo ne strinjate. Ne razmišljajte preveč. Upoštevajte svoj prvi odgovor. Ta vaja Vam bo vzela približno 15 minut.

FIZIČNA VARNOST

DA NE 1. Všeč mi je okolje v katerem živim. Tam se počutim varno.

DA NE 2. Rad imam svoj dom in tam se vedno počutim varno.

DA NE 3. Rad imam šolo, ki jo obiskujem. Tam se vedno počutim varno.

DA NE 4. Ne bojim se nobenega od svojih sošolcev.

DA NE 5. Redko hodim k zdravniku zaradi glavobola ali bolečin v trebuhu.

DA NE 6. Moje odločitve, ki vplivajo na zdravje mojega telesa, so vedno dobre.

DA NE 7. Imam zdravo in močno telo, ki je pripravljeno na vse obremenitve.

DA NE 8. Moji starši me vzgajajo v duhu pravičnosti.

DA NE 9. V vseh razredih na šoli se počutim varno.

DA NE 10. Ne bojim se nikogar v svoji soški.

ČUSTVENA VARNOST

- DA NE 1. Zaupam vase.
- DA NE 2. Lahko se smejem svojim napakam.
- DA NE 3. Pomaga mi, če govorim o svojih čustvih.
- DA NE 4. Samemu sebi sem najboljši prijatelj.
- DA NE 5. Pričakujem, da se mi bodo zgodile dobre stvari.
- DA NE 6. Ko naredim napako, se potrudim in drugič stvari izpeljem bolje.
- DA NE 7. Ko naredim kaj dobro in prav, se pohvalim.
- DA NE 8. Ne mislim, da bi moral vse obveznosti opraviti odlično.
- DA NE 9. Trudim se, da se ne bi namerno norčeval iz drugih ali jih dražil.
- DA NE 10. Znam se spopasti s stresom in pritiski.

SEBSTVO, IDENTITETA

- DA NE 1. Sem srečen.
- DA NE 2. Le redko si želim, da bi bil kdo drugi.
- DA NE 3. Všeč mi je moj zgled.
- DA NE 4. Všeč mi je moja osebnost.
- DA NE 5. Všeč mi je moje telo.
- DA NE 6. Le redko mislim, da bi bil srečnejši in bi imel več prijateljev, če bi imel več denarja ali stvari, kot so npr. CD-ji, igrice, obleke, itd.
- DA NE 7. Skrbim za svoj zgled in si prizadevam, da bi vsak dan zgledal kar najboljše.
- DA NE 8. Ko se mi zgodi kaj dobrega, vem, da sem si to zaslužil.
- DA NE 9. V vseh situacijah, tudi v novih, se počutim udobno.
- DA NE 10. Pogosto hvalim druge.

PRIPADNOST, ODTUJENOST

DA NE 1. Imam vsaj dva zelo dobra prijatelja.

DA NE 2. Drugi ljudje so mi pripravljeni pomagati, če potrebujem pomoč.

DA NE 3. Ko obljubim, da bom kaj naredil, ljudje vedo, da mi lahko zaupajo.

DA NE 4. Veselim se, če moji prijatelji doživijo kaj lepega.

DA NE 5. Všeč mi je večina ljudi, ki jih poznam, čeprav nismo dobri prijatelji.

DA NE 6. Lahko se družim s komor koli želim – sam lahko izbiram svoje prijatelje.

DA NE 7. Niso vsi moji prijatelji takšni, kot sem jaz.

DA NE 8. Tisti, ki se mi smejiyo ali se iz mene norčujejo, me ne ogrožajo.

DA NE 9. Moji prijatelji vedo, da lahko računajo na mojo pohvali, ko imajo novo obleko ali dobro opravljajo svoje delo.

DA NE 10. Drugi me hočejo vključiti v svoje dejavnosti.

KOMPETENTNOST

DA NE 1. Prepričan sem, da ljudje dosežejo, kar si želijo, če si postavijo cilje.

DA NE 2. Znam si razporediti čas po prioritetah.

DA NE 3. Sem dovolj pameten, da znam slediti lastnim nagibom, ko se za nekaj odločam.

DA NE 4. Druge prosim za pomoč, ko jo potrebujem.

DA NE 5. Svoje probleme rešujem spotoma.

DA NE 6. Sposoben sem pametno izbirati in se pametno odločati.

DA NE 7. Preden razkrijem svoje mnenje, poslušam tudi stališča drugih.

DA NE 8. Ko imam težave z ohranjanjem pozornosti, se še enkrat osredotočim na vsebino.

DA NE 9. Ne misli, da moram vedno pri vsem blesteti. Včasih je dovolj samo poskusiti.

DA NE 10. Čutim se sposobnega soočati se z življenjskimi izivi.

POSLANSTVO, SMISEL

DA NE 1. Pogosto razmišljam o svoji prihodnosti in o tem, kakšna bo.

DA NE 2. Moje življenje ima smisel in smer.

DA NE 3. Od mene je odvisno, če bom uspel ali ne.

DA NE 4. Vem, kaj hočem doseči v svojem življenju.

DA NE 5. Vem, da bom v življenju dosegel, kar si želim.

DA NE 6. Razmišljal sem o tem, kaj želim narediti iz svojega življenja.

DA NE 7. Zadovoljen sem s svojim sedanjim življenjem in se veselim prihodnosti.

DA NE 8. Razmišljal sem o tem, kakšen življenjski stil si želim.

DA NE 9. Zanima me veliko stvari.

DA NE 10. Imam cilje, ki jih bom dosegel.

TOČKOVANJE

- Pogledamo vsako kategorijo posebej
- Če ima otrok več kot 3 negativne odgovore je to področje kjer se počuti otrok negotovo
- Zato to področje negativno vpliva na njegovo samopodobo.