

## KAKO PA KAJ VAŠA SAMOZAVEST?

**Ključno sporočilo:** Mladi ljudje z nizko samopodobo in nizko stopnjo samozavesti so še posebej ranljivi za retoriko nasilnega ekstremizma. Zato moramo biti sposobni prepoznati raven mladostnikove samopodobe in razmisliti, kako vpliva na socialno vedenje. Ta vaja ponuja kratek vprašalnih za ocenjevanje ravni samopodobe v življenju posameznika in kako le-ta vpliva na naše dobro počutje.

**Ključne besede:** samopodoba, samoocenjevanje

### Povzetek:

Samozavest je vrednost, ki jo pripisujemo samemu sebi, daje nam občutek, da smo vredna oseba, daje nam občutek varnosti in nam omogoča, da imamo z drugimi spoštljive in poštene odnose. Zelo je pomembno, da prepoznamo svojo raven samozavesti in značilnosti nizke/visoke samopodobe, ki vplivajo na način, kako zaznavamo naše okolje.

Modul	Velikost skupine	Starostna skupina	Trajanje
• Preventiva • Strategije izhoda	• posameznik • majhna • srednja	• 12 - 15 • 16 - 19	• 30 min • 45 min • 1 ura

### Cilji

- Oceniti raven samozavesti.
- Razmisliti o vplivu samoocenjevanja na naše vedenje in na način, kako zaznavamo naše okolje.
- Prepoznati značilnosti, povezane z nizko/visoko samopodobo.

### Opis dejavnosti

V uvodu vaje vprašajte udeležence, če menijo, da so v življenju srečni.

**Korak 1:** Prosite jih, da izpolnijo prvi del vprašalnika (gl. izroček): Udeležencem razdelite kratek vprašalnik in jih prosite, naj z ocenami od 1 do 10 odgovorijo na prvo vprašanje o tem, kako pozitivno je po njihovem mnenju njihovo življenje.

**Korak 2:** Prosite jih, da izpolnijo drugi del vprašalnika (gl. izroček). Z ocenami od 1 do 5 (1 = sploh se ne strinjam, 5 = zelo se strinjam) naj ocenijo svoje strinjanje z danimi trditvami. Povejte jim, da če ne znajo ali ne želijo odgovoriti, lahko pustijo prazno. Nato jim dajte navodilo za izračun rezultata.

**Korak 3:** Vsak udeleženec izračuna točke na svojem vprašalniku in ga odda učitelju/trenerju/vzgojitelju, ki vprašalnike ponovno naključno razdeli, in udeleženci lahko komentirajo vprašalnike drugih. *Ali obstaja povezava med nizko samopodobo in nizko stopnjo zadovoljstva v življenju? Kaj bi lahko bil razlog za to?*

**Korak 4:** V skupini razmislite o vplivu vrednosti, ki jo pripisujemo sami sebi (samozavest), na naše vedenje in na druge. (npr. če imam nizko samopodobo, se počutim negotovo, sem zelo občutljiv na

kritiko in se odzivam agresivno).

## Potrebni materiali

Tabla, papir, pisalo, izroček »Kratek vprašalnik o samopodobi« (ta vprašalnik je samo za orientacijo)

[Kako pa kaj vaša samozavest? \(izroček\)](#)

## Metodologija

Samoocenjevanje

## Nasvet za trenerja

- Vnaprej pripravite kratek vprašalnik (kot je tisti v primeru) in seznam značilnosti, povezanih z nizko samozavestjo.
- To vajo lahko izvajate s posamezniki ali pa z družinami - potek vaje je isti v obeh primerih. Vaja se osredotoča na prepoznavanje ljudi z nizko samopodobo, zato je priporočljivo, da jo kombinirate z drugimi vajami, ki obravnavajo strategije za krepitev samopodobe in samozavesti.

## Viri / Literatura

Gómez A. (1998). Program za izboljšanje socialnih veščin in samozavesti. *Premios Joaquín Sama a la Innovación Educativa*. Junta de Extremadura.



CC - Attribution-NonCommercial-ShareAlike  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/>

*KAKO PA KAJ VAŠA SAMOZAVEST?*. Pridobljeno naNedelja Januar 5, 2025 od <https://toolbox.ycare.eu/courses/YCARE565/>

<https://www.ycare.eu>

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Podpora Evropske komisije za pripravo te publikacije ne pomeni potrditve vsebine, saj le-ta odraža zgolj in samo stališče avtorjev; zato komisija ni odgovorna za kakršnokoli uporabo podatkov, ki jih ta publikacija vsebuje