

NALOGA 4101B

SAMOPODOBA

Našo osebnost sestavljajo osebnostne lastnosti. Zaradi njih smo, kakršni smo. Naše mišljenje, doživljanje in vedenje pa je pogosto v večji meri odvisno od tega, kako vidimo (ocenjujemo) sami sebe, oziroma svoje lastnosti. Mladostnica, ki jo imajo prijatelji za lepoticu, se lahko sebi zdi nepriljubljena in grda. »Jaz sem car!« lahko dijak komentira dvojko pri matematiki, medtem, ko njegov sošolec, ki mu je do petice zmanjkala ena točka, razočarano zaključi, da je neumen.

Vpliv samopodobe na posameznikovo dejavnost ponazarja tudi misel Henryja Forda: *Če misliš, da nekaj zmoreš, ali če misliš, da nečesa ne zmoreš, v obeh primerih imaš prav.*

- 1) Prouči poglavje o samopodobi v učbeniku. Opredeli pojem samopodobe in naštej področja samopodobe.
- 2) V svojem sestavku oblikuj tabelo in v njej Izpolni ocenjevalno lestvico za ocenjevanje samopodobe.

Za ocene uporabi: 4 – drži, 3 – pogosto drži, 2 – redko drži in 1 – ne drži.

V tretji stolpec vpiši, na katero področje samopodobe se nanaša posamezna trditev (kot je napisano pri prvi trditvi). Seštej svoje ocene za posamezno področje samopodobe – posebej za šolsko, telesno, medosebno ali socialno in čustveno. Tako boš ugotovil, na katerem področju imaš bolj pozitivno in na katerem področju imaš bolj negativno samopodobo.

Trditev za oceno samopodobe	Ocena				Področje samopodobe
Sem inteligenten/inteligentna.	4	3	2	1	šolska
Dobro izgledam.	4	3	2	1	
V razredu sem priljubljen/a.	4	3	2	1	
Sem uspešen/uspešna pri športu.	4	3	2	1	
Sem sproščen/a.	4	3	2	1	
Znam nadzorovati svoja čustva.	4	3	2	1	
Sem dober prijatelj/dobra prijateljica.	4	3	2	1	
Sem ustvarjalen/ustvarjalna.	4	3	2	1	
Sem v odlični telesni kondiciji.	4	3	2	1	
Sem uspešen učenec/uspešna učenka.	4	3	2	1	
Imam dober slog oblačenja.	4	3	2	1	
Če dobim slabo oceno, vem, da sem se spodoben/sposobna naučiti, da jo popravim.	4	3	2	1	
V družbi sem sramežljiv/sramežljiva.	4	3	2	1	
Znam obvladovati svojo jezo.	4	3	2	1	
Ljudem okoli sebe sem navadno pripravljen/a pomagati.	4	3	2	1	
Večino časa sem dobro razpoložen/a.	4	3	2	1	

(Prirejeno po Schilling, 2000, str. 75)

- 3) Preberi opise štirih mladostnikov. Kaj misliš, kako se v opisani situaciji počutijo in kako bodo ravnali. Za vsakega napiši, kako bo po tvojem mnenju ravnal v opisanem primeru, in kako se bo ob tem počutil (katera čustva bo doživljal).



Tina ima slabo šolsko samopodobo. Pripravljala se na ustno ocenjevanje znanja iz fizike, ker mora popraviti negativno oceno.



Sonja ima dobro telesno samopodobo. Sošolke jo povabijo, da bi šle skupaj v nakupovalno središče pomerjat novo poletno kolekcijo.



Erik ima slabo socialno samopodobo. Na prijateljevi rojstnodnevni zabavi je kar nekaj ljudi, ki jih ne pozna, med njimi tudi punca, ki jo je takoj opazil in bi jo zelo rad spoznal.



Vesna ima dobro čustveno samopodobo. Sošolka je na svojo FB stran kljub Vesninemu nestrinjanju naložila fotografije s šolske ekskurzije, tudi tiste, za katere Vesna noče, da jih kdo vidi.

Slaba samopodoba je za posameznika v življenju velika ovira. Zaradi nje si ljudje v življenju postavljajo nižje cilje, imajo slabše odnose z drugimi, manj konstruktivno rešujejo svoje probleme, se slabše počutijo v svoji koži in še bi lahko naštevali.

- 4) S pomočjo učbenika napiši, kaj je značilno za ljudi z ustrezno samopodobo.
- 5) Razloži, kateri dejavniki vplivajo na oblikovanje pozitivne ali negativne samopodobe.
- 6) Preberi pismi, ki sta ju napisala mladostnik in mladostnica.

Lep pozdrav!

Imam dokaj resne probleme z samozavestjo oz. samopodobo. Nekje v podzavesti me namreč nekaj žene, da moram kar naprej ugajat svoji okolici (sošolci, prijatelji, družina ...) in to mi neprestano povzroča tesnobo. Česarkoli se lotim, tudi če sem sam, me vedno skrbi, kako me vidijo drugi (v bistvu nimam ene mirne minute). Tesnoba me ovira pri vsakdanjih opravilih in ker se kar naprej posvečam svoji podzavesti in skrbem, mi spodletijo tudi najbolj enostavne stvari ... (raje vam ne začnem naštevati), kar situacijo še poslabša.

Včasih imam občutek, da nisem sposoben normalnega pogovora s kakim znancem, saj me NEPRESTANO skrbi, da bo kaj narobe (da ga bom užalil, da bom zinil kaj neumnega itd.). Prosim, ne mi govorit, da vsi delamo napake in da je to človeško (to vem tudi sam ampak sem očitno preneumen, da bi se poslušal) Finta je, da znam včasih bit prav komunikativen in se lahko čisto normalno pogovarjam z ostalimi, a ne uspe mi vzdržat tega stanja ... verjetno ne rabim posebej omenjati, da se tudi težko postavim zase in se raje prilagodim ostalim. Upam, da mi boste lahko svetovali, ker res NE VEM več, kaj naj naredim, zadeva pa se vleče že kar nekaj časa in mi uničuje dan za dnem!

PROSIM pomagajte mi, hvala in lep pozdrav!

mk

dostopno na <http://mladi.net/content/view/811/90/> (datum vpogleda 3. 5. 2012)

Hej!

Moj problem je v tem, da sem zelo nesamozavestna. Sam res zelo. O sebi mam najslabše mnenje, mislim da sem najbolj zoprna pa grda od vseh in podobno. Noben me niti "pogleda" ne, pri nobenmu tipu, ki mi je ql, nimam šans... Ne vem al je to res povezano z mojim zgledom ali je povezano z mojo samozavestjo.

Rada bi se spremenila, postala bolj samozavestna, pa ne vem kako. Ter da bi imela lepše mnenje o sebi.

Zanimalo bi me tudi, če se na kakšen način lahko odpravi celulit ali pa da je vsaj manj viden...

Hvala za odgovor, lep pozdrav!!

Leloo

Dostopno na <http://www.tosemjaz.net/si/clanki/538/detail.html> (datum vpogleda 3. 5. 2012)

- A. Napiši, katero področje samopodobe opisuje mladostnik (mk) in katero področje samopodobe opisuje mladostnica (Leloo).
- B. Sestavi jima odgovor. Pri tem si lahko pomagaš s članki na spletni strani To sem jaz .

Standard znanja	
Rdeče	Minimalne zahteve, ki so pogoj za oceno 2.
Modro	Temeljne zahteve, ki so pogoj za oceno 3 ali 4.
Zeleno	Višje zahteve, ki so pogoj za oceno 4 ali 5.