

Учим да будем самопоуздана



Зашто?

Самопоздање нам омогућује да **се не плашимо** одговарања на изазове. Ако сам самопоуздана, лакше прихватам примедбе захваљујући којима напредујем.

Кад изађем пред табу, плашим се да ћу нешто погрешити.



Учим да боље упознам себе

Да ли сам самопоуздан?

Штриклираћу оно што се односи на мене.

- Кад око мене има деце коју не познајем, плашим се да им приђем.
- Кад добијем лошу оцену, плашим се да ће моји родитељи бити разочарани.
- Ништа не успевам да урадим сам. Увек ми је потребна помоћ.
- Увек мислим да сам мање вредан од других.
- Тешко ми је да признам да нисам у праву.

Ако имам више од две штрикле, може се рећи да немам самопоздања.



Учим да напредујем

- Током уобичајених или нових активности покушавам да откријем за шта сам **надарена**. Сигурно постоји нешто што знам веома добро да радим!

Бележим:

.....

.....

.....

- Нешто испланирам, па то изведем **до краја** како бих због тога била поносна.
 - Приморавам себе да **бирам**. Да ли бих више волела да преспavam код другарице или да идем у биоскоп с породицом?
 - Покушавам да преузmem на себе неку **обавезу**, на пример да распремим своју собу, сасвим сама направим колач, да урадим домаћи, а да нико то није тражио од мене.
 - Сасвим сама тражим **решења** за неке од својих проблема.
 - Учим на својим **грешкама**.
Сваки пут се запитам:
– Зашто сам погрешила?
– Шта могу да учиним да се то не би поновило?
 - Пристајем да затражим **помоћ** ако не могу сама да се снађем!
Чак и одрасли траже помоћ!
 - Постављам себи лако остварљиве **мање циљеве**, на пример да научим лекцију за 10 минута или да из неког предмета који не волим добијем бољу оцену него претходни пут.
- И наградим себе ако успем – дам себи **диплому!**