



# OČUVANJE MENTALNOG ZDRAVLJA

---

## 1. RADIONICA:

UPOZNAJ SEBE – TKO SAM SVE JA?

# TKO SAM SVE JA?

---

Ova radionica će ti pomoći da:

- ❖ Bolje upoznaš sebe
- ❖ Osvijestiš sliku o sebi
- ❖ Prepoznaš svoje jake strane
- ❖ Prepoznaš gdje imaš mjesta za napredak
- ❖ Ojačaš samopoštovanje
- ❖ Na koristan i kreativan način ispuniš vrijeme



Važno je znati tko ste da bi znali gdje ste i  
kuda sve možete ići.

Zapiši na komad papira/kompjuter dolje navedene podatke o sebi:

---

IME I PREZIME

DATUM ROĐENJA

GRAD I KVART U  
KOJEM ŽIVIM

S KIM ŽIVIM

ŠKOLA I RAZRED U  
KOJI IDEM

BOJA MOJIH  
OČIJU

Prethodni podatci koje si naveo/la su činjenice o tebi.  
Smatraš li da te informacije govore sve o tebi?  
„Naravno da ne”, misliš si. I potpuno si u pravu.  
Stoga idemo vidjeti što još možeš znati o sebi...





Zapiši na komad papira/kompjuter dolje navedene preferencije:

---



Smatraš li da preferencije koje si do sada nabrojao/la govore više o tebi, nego što govore samo podatci koje si naveo/la na početku?

Je li ti trebalo više vremena da odgovoriš na prethodnu vježbu?



Ima li još neki način kroz koji se možeš definirati? – Idemo vidjeti...

**Koje su tvoje osobine?** Razmisli o tome i zapiši što više osobina koje misliš da te definiraju. Neka ih bude najmanje 12.

Za slučaj da ti je teško dosjetiti se odgovarajućih osobina, desno su navedene neke, koje se mogu i ne moraju odnositi na tebe.

**Važno!**

Ako primijetiš da si naveo/la više negativnih osobina nego pozitivnih – za svaku negativnu osobinu koju si naveo/la, sjeti se još jedne pozitivne osobine.

Ako ti to predstavlja problem, pitaj svoje ukućane ili prijatelje da ti navedu neke tvoje pozitivne osobine i zapiši ih.

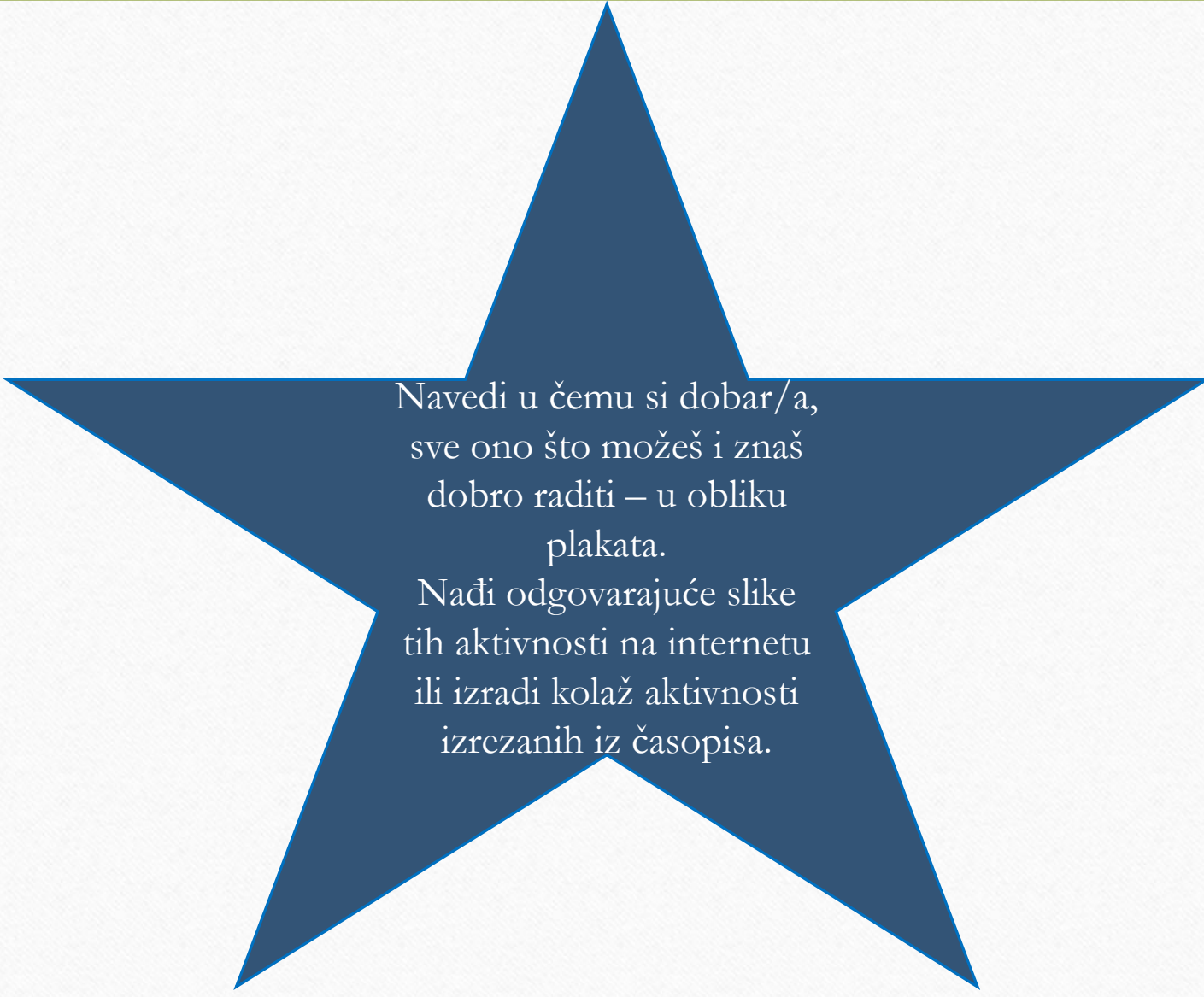




Do sad si već naveo/la podatke o sebi, svoje preferencije i neke od osobina koje posjeduješ. Čini li ti se da te informacije zajedno govore više o tebi?



Ima li još neki način kroz koji se možeš definirati?



Navedi u čemu si dobar/a,  
sve ono što možeš i znaš  
dobro raditi – u obliku  
plakata.

Nađi odgovarajuće slike  
tih aktivnosti na internetu  
ili izradi kolaž aktivnosti  
izrezanih iz časopisa.

Iz svega što si do sada zapisao/la o sebi (**preferencije, osobine, vještine**) odaberi one stvari koje misliš da dijeliš sa većinom svojih vršnjaka i one po kojima si drugačiji/ja od ostalih vršnjaka. Ako ti padne na pamet nešto što nemaš na dosadašnjem popisu ili plakatu, svakako dodaj.

---

- *Preferencije/osobine/vještine koje dijelim sa većinom svojih vršnjaka:*

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

- *Preferencije/osobine/vještine po kojima sam drugačiji/ja od svojih vršnjaka:*

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----



# IDENTITET – TKO SAM SVE JA?

Iako imamo puno dodirnih točaka sa drugim ljudima, svatko od nas je ujedno poseban, jedinstven, neponovljiv i različit od svih ostalih.

---

Nakon što si razmislio/la i zapisao/la podatke o sebi, svoje preferencije, osobine i vještine koje posjeduješ te što te čini drugačijim/om od drugih osoba tvoje dobi, na korak si bliže definiranju svog identiteta.

• **IDENTITET** je skup svega što tebe čini jedinstvenom osobom, prepoznatljivom i drukčijom od ostalih. To je osjećaj sebe koji posjeduješ ili još stvaraš.

Misliš li da ono što si do sada nabrojao/la kroz vježbe sadrži sve što možeš znati o sebi?

Ili si još puno više od toga?



➤ **Osobni identitet tj. ono tko si ti** rezultat je tvog odrastanja, gradio se kroz tvoja iskustva, interakcije s drugim ljudima, temelji se na onome što si kroz život doživio/la, kako si reagirao/la i kako su reagirali drugi ljudi oko tebe, na onome što si pročitao/la, čuo/la, itd. To je način na koji si objašnjavaš stvari, na koji vidiš sebe i svijet oko sebe, kao i način na koji pristupaš drugim ljudima. To su tvoji stavovi, nadanja, težnje, usponi i padovi, vjerovanja i još puno više od toga.





Ponekad je teško, dugotrajno i komplicirano određene ideje izraziti riječima, iako vjerujemo da imaš jasniju predodžbu svojeg identiteta.

**Zadatak:** Uzmi u obzir sve što si napisao/la o sebi, plakat koji si izradio/la, kao i ono što si pročitao/la o značenju identiteta. Promisli na trenutak o svemu tome i zatim nacrtaj sebe i najdraže dijelove svog identiteta.

Što ti je značajno? Što misliš da te najviše čini onim/om tko jesi? Pretoči to u boje i oblike, koji mogu imati formu, a mogu biti i apstraktni. Pusti mašti na volju. I za kraj, daj naziv svom crtežu.



# FASCIKL/FOLDER ZA POZITIVU

---

Sad kad si uložio/la trud i posjeduješ sve te informacije o sebi, što s njima?

Bilo bi šteta da ih ne možeš pogledati ako ti zatreba podsjetnik ili malo podrške od tvog identiteta. 😊 Stoga nađi neki fascikl ili napravi folder, ako si radio/la na kompjuteru i spremi dijelove svoga identiteta na jedno mjesto.

Fascikl ili folder možeš nazvati „Fascikl za pozitivu” ili „Feel good folder”. Spremi ga tako da zapamtiš gdje se nalazi, jer će ti dobro doći i za sljedeće radionice.



HVALA NA PAŽNJI I SURADNJI! 😊

Ako imaš bilo kakvih pitanja, želiš podijeliti svoje iskustvo vezano uz trenutnu krizu ili trebaš podršku, nazovi nas ili nas kontaktirajte mailom.

MOBITEL: 099/4575-444

TELEFON: 01/2852-170

MAIL: [ambidekster.hr@gmail.com](mailto:ambidekster.hr@gmail.com)