

Vježba 2.1: Samopouzdanje djeteta

Čestitke na početku drugog tjedna. Ovoga tjedna pričamo o samopouzdanju, a danas su predložene dvije vježbe.

Prvi je zadatak da napišeš koje su tvoje asocijacije na samopouzdanje. Što pomisliš kada čuješ tu riječ te kako misliš da se samopouzdana osoba ponaša. Pritom razmisli i o tome ima li tvoje djece isti pogled na samopouzdanje kao ti. Baš kao što svaka osoba različito gleda na ovu temu moguće je i da će tvoje dijete imati nešto drugačiji pogled od tebe.

1.

Ovdje možeš napisati što je za tebe samopouzdanje.

Kao bonus vježbu možeš kod odrađivanja nekog zadatka obratiti pozornost na to kako razgovaraš sa sobom te jesu li te misli nešto što bi rekla/rekao nekoj sebi dragoj osobi. Ohrabruješ li se ili se kriviš kod pogreške? Kako se osjećaš dok si govoriš te stvari?

2.

Ako želiš, ovdje si možeš zapisati misli koje si upućuješ i kako se pritom osjećaš.