Dragi naši!

Zbog izvanrednih okolnosti nismo u mogućnosti održavati radionice u sklopu MPPI programa. Umjesto toga, s djecom i roditeljima smo u kontaktu putem društvenih mreža.
U narednom periodu, sa svima vama ćemo dijeliti aktivnosti i radionice koje su namijenjene djeci osnovnoškolske dobi. Smatramo da će dobro doći i kao zabava, ali prvenstveno kao pomoć u poboljšanju životnih vještina djece.

U nastavku slijedi vježba koja će vam pomoći još bolje upoznati sebe.

Poznavanjem sebe otkrivamo činjenice o tome tko smo, kakvi smo u odnosu na druge, koje su naše vrijednosti i slično. Dobro poznavanje sebe važno je za razvoj samopoštovanja, a način na koji vidimo sebe utječe na naše osjećaje, ponašanja i postignuća. Ispunjavanjem vježbe "To sam ja" možda otkrijete nešto što niste znali o sebi. Pa krenimo!

Za početak, na A4 papiru nacrtaj veliki grb i podijeli ga na šest dijelova. U prvo polje nacrtaj ili napiši što ti se najviše sviđa kod tebe. U drugo polje nacrtaj ili napiši koji su tvoji hobiji. Treće polje je rezervirano za važne osobe u tvom životu, tko su te osobe? U četvrto polje ide tvoje omiljeno jelo, u peto polje tvoja omiljena boja, a u šestom polju nam pokaži koja je tvoja omiljena igra. Polja možeš ispunjavati tako da samo napišeš riječi i rečenice, a možeš i crtati. Kako god želiš :)
A sada kada je grb ispunjen, razmisli kako ti je bilo ispunjavati grb. Koje polje ti je bilo najlakše ispuniti? Koje polje ti je bilo najteže ispuniti? Ako želiš, provjeri sa svojim prijateljima, braćom, sestrama ili roditeljima kako bi izgledao njihov grb.
Za kraj razmisli kako ćeš ovaj tjedan brinuti o sebi. Može li ti neka informacija koja se nalazi u tvom grbu pomoći? Briga o sebi, o svom tjelesnom i mentalnom zdravlju, ojačava samopoštovanje i pomaže nam da se lakše nosimo sa svakodnevnim izazovima.

Nadamo se da je ova vježba bila zabavna i korisna. Mislimo na vas i nadamo se da ste nam dobri, zdravi i veseli. Čuvajte sebe i druge.

Program MPPI financijski podržavaju Ministarstvo zdravstva, Ministarstvo za demografiju, obitelj, mlade i socijalnu politiku, Grad Zaprešić i Općina Brdovec.