

Radni list 9

Popis vrijednosti

i tablice:

1. 'Popis najvažnijih vrijednosti'

2. 'Popis najmanje važnih vrijednosti'⁷

Svi se ljudi ponekad osjećaju tužno, ljutito, zabrinuto ili osjećaju da gube kontrolu. To je normalan dio života. Ponekad, međutim, određene životne situacije i osjećaji koji se u nama javljaju u tim situacijama mogu u značajnoj mjeri otežati naše funkcioniranje u svakodnevnom životu kod kuće, u školi, i/ili u odnosima s drugima. Osjećaji (posebno kada ih zanemarujemo i ne prorađujemo), utječu na naše misli, a onda i na ponašanje.

Radni zadatak 1: s liste vrijednosti upiši u tablicu 'Popis najvažnijih vrijednosti' barem pet vrijednosti koje su za tebe osobno važne u očuvanju mentalnog zdravlja.

Radni zadatak 2: s liste vrijednosti upiši u tablicu 'Popis najmanje važnih vrijednosti' barem pet vrijednosti koje su za tebe osobno manje važne u očuvanju mentalnog zdravlja.

Liste vrijednosti:

Postignuće

Ostvarivanje dobrih, učinkovitih rezultata; izvođenje aktivnosti koje druge osobe i ja smatramo važnima, uz osjećaj osobnog zadovoljstva postignutim.

Ambicioznost

Zacrtnati visoke osobne (obrazovne, profesionalne...) ciljeve; čeznuti za osobnim uspjehom, ugledom. Imati stalnu želju za nečim većim. Imati želju za preuzimanjem sve više i više odgovornosti u životnim aktivnostima.

Pustolovnost

Imati želju za putovanjima, istraživanje svijeta oko sebe i nepoznatog, upuštanje u uzbudljive pothvate i hobije.

Pripadnost

Osjećaj da pripadamo, da smo dio obitelji ili grupe, od kojih se osjećamo prihvaćenima. Biti prepoznatljiv po pripadnosti određenoj grupi.

Poticajno okruženje

Život i rad u privlačnoj i ugodnoj okolini u kojoj se osjećamo dobro i koja nas potiče da damo najbolje od sebe.

Rješavanje problema

Imati sposobnost, kreativnost i upornost za traženje i pronalazak rješenja. Znati napraviti rezervni 'plan', tražiti druga rješenja, ukoliko se prvo rješenje ne pokaže uspješnim.

Solidarnost

Zauzimanje za društvena pitanja (pitanja siromaštva, nepravde, ekološka pitanja...), a koja se odnose na zajednicu kojoj pripadam (susjedstvo, škola, grad, selo...).

Konkurentnost

Imati vještine i znanja koji nam omogućuju ostvarivati dobre rezultate. Željati ući u natjecanje s drugima.

Kreativnost

Stvaranje novih koncepata, situacija, koji ne prate postojeće smjernice, postupke i modele. Biti drukčiji, efikasan i inovativan.

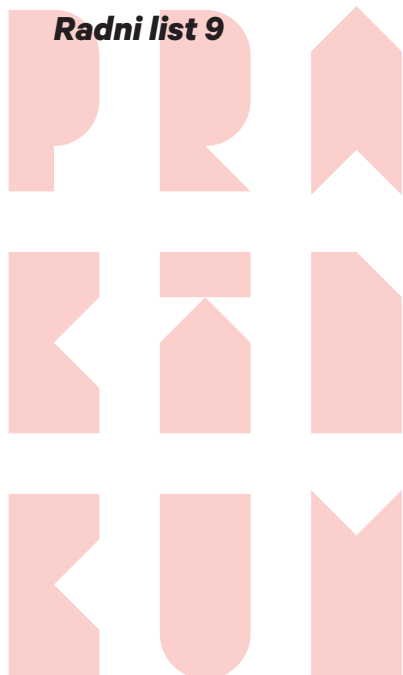
Etičnost

Djelovanje koje poštuje općeprihvaćene društvene norme (npr. poštivati starije, dolaziti na vrijeme, suzdržavati se od agresivnog ponašanja...), a koje usvajamo i kao osobna uvjerenja.

Reputacija / priznanje

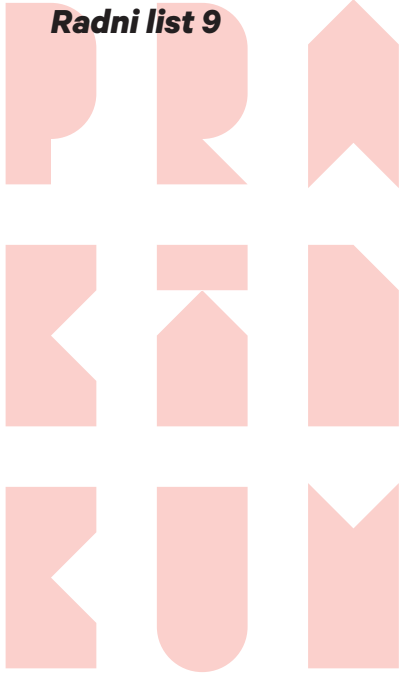
Dobiti priznanje i poštivanje od drugih (u školi, obitelji, na poslu, u društvu) zbog osobnih rezultata, pozitivnog ponašanja, ljepote, bogatstva ili drugog.

Radni list 9



- Bogatstvo**
Ostvarivati prihod koji mi dopušta da radim i kupujem što mi je potrebno, bez previše razmišljanja o novcu.
- Utjecajnost**
Biti na moćnom i utjecajnom položaju (nadređen drugim ljudima).
- Smirenost**
Znati ostati miran u stresnim situacijama. Ne prepuštati se osjećaju straha i panike, već razumski postupati i odlučivati u susretu s teškoćama.
- Učenje**
Stalno širenje znanja, usvajanje novih vještina i sposobnosti. Biti znatiželjan za postizanjem istih.
- Društvenost**
Biti redovito u kontaktu s drugim ljudima.
- Sigurnost**
Osjećati se zaštićeno — u obitelji, u školi, među vršnjacima.
- Stabilnost**
Biti zadovoljan stanjem u kojem se ne događaju velike promjene. Ne željeti mijenjati situaciju u kojoj jesam.
- Suradnja / Timski rad**
Zajednički rad s drugima, u kojem mogu iznijeti svoje mišljenje, dati savjet, nuditi svoju pomoć, dati svoj doprinos, ali i prihvatiti tuđe sugestije.
- Organiziranost**
Biti u mogućnosti izvršavati obveze prema vlastitom ritmu, sam upravljati vremenom. Znati raspodijeliti vrijeme između obveza i slobodnog vremena.
- Samostalnost**
Biti neovisan o drugima u obavljanju svojih obaveza. Znati sam ući u nepoznate situacije i snaći se.

Radni list 9



Tablica 1
'Popis najvažnijih vrijednosti' (rang lista)

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10

Tablica 2
'Popis najmanje važnih vrijednosti' (rang lista)

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10