



Прилог

Оваа активност се имплементира од страна на
Смарт АП - Лабораторија за социјални иновации Скопје, во рамките на проектот
„Промоција на безбедна училишна средина“.

Проектот „Промоција на безбедна училишна средина“ се спроведува од страна на
Коалицијата на младински организации „СЕГА“ во партнерство со Македонскиот
центар за граѓанско образование, Првата детска амбасада во светот „МЕЃАШИ“ и
СМАРТ АП - Лабораторија за социјални иновации Скопје, а финансиски поддржан од
Детската фондација „Песталоци“.



**MACEDONIAN
CIVIC
EDUCATION
CENTER**



Листа за проверка на самодовербата

Насоки: Стави оцена од 0 до 10
во зависност од тоа колку соодветната
изјава е точна за тебе.

Изјава	Оцена
1. Верувам во себе.	_____
2. Подеднакво сум вреден/а како и другите луѓе.	_____
3. Попрво би бил/а јас отколку да бидам некој друг.	_____
4. Горд/а сум на своите достигнувања.	_____
5. Се чувствувам добро кога добивам комплименти.	_____
6. Мојам да се справам со критики.	_____
7. Добар/а сум во решавање проблеми.	_____





Изјава

Оцена

8. Сакам да испробувам нови работи.

9. Се почитувам себеси.

10. Ми се допаѓа мојот изглед.

11. Се сакам себеси дури и кога другите ме отфрлаат.

12. Ги знам моите позитивни страни.

13. Се фокусирам на моите успеси, а не на моите грешки.

14. Не се плашам да направам грешка.

15. Среќен/а сум што сум јас.





ЈАС СУМ ПОСЕБЕН/А И ЕДИНСТВЕН/А ЗАТОА ШТО...

1. Работи во кои сум добар се:

-

-

2. Комплименти кои сум ги добил:

-

-

3. Ова ми се допаѓа во мојот изглед:

-

-

4. Предизвици кои ги надминав:

-

-





ЈАС СУМ ПОСЕБЕН/А И ЕДИНСТВЕН/А ЗАТОА ШТО...

5. Им помогнав на другите со:

-

-

6. Работи што ме прават уникатен/а се:

-

-

7. Кај себе најмногу ценам:

-

-

8. Другите сум ги направил среќни кога:

-

-





ТИ СИ ПОСЕБЕН/А И ЕДИНСТВЕН/А ЗАТОА ШТО...

1. Работи во кои си добар се:

-

-

2. Ова ми се допаѓа во твојот изглед:

-

-

3. Им помагаш на другите со:

-

-

4. Работи што те прават уникатен/а се:

-

-





ТИ СИ ПОСЕБЕН/А И ЕДИНСТВЕН/А ЗАТОА ШТО...

5. Кај тебе најмногу го ценам:

-

-

6. Другите си ги направил/а среќни кога:

-

-

