

Važno mi je da o meni znate...

Ovaj listić pred tobom nije test i **nema točnih ili netočnih odgovora**. Ne moraš odgovoriti na svako pitanje ako ne želiš, **napiši samo ono što želiš da osoba koja ovo čita zna kako bi te mogla bolje razumjeti i podržati**. Ako napišeš da ti ili netko drugi nije siguran, odrasla osoba morat će potražiti pomoć, ali će ti objasniti što će i kako poduzeti.

Moje ime:

Razred:

Moj nadimak ili kako volim da me drugi zovu:

1. Kada bih se morao/la opisati u tri riječi, rekao/la bih

.....

2. Izvan škole mi je važno

.....

3. Nešto što mi dobro ide ili na što sam ponosan/na

.....

4. Volio/la bih da drugi kod mene češće primijete

.....

5. Nešto što odrasli ponekad pogrešno zaključče o meni

.....

Ja u školi

1. Najlakše učim kada:

- ☐ jasno znam što trebam napraviti
- ☐ vidim primjer
- ☐ mogu postaviti pitanje
- ☐ radim samostalno
- ☐ radim s drugima
- ☐ imam dovoljno vremena
- ☐ mogu nešto praktično isprobati
- ☐ nešto drugo:

2. Teže mi je kada...

- ☐ trebam govoriti pred cijelim razredom
- ☐ imam više obveza odjednom
- ☐ upute nisu dovoljno jasne
- ☐ trebam brzo odgovoriti
- ☐ radim u skupini
- ☐ pogriješim pred drugima
- ☐ je oko mene buka
- ☐ nešto drugo:



Kada mi nije lako

1. Kada sam zabrinut/a, uzrujan/a ili pod pritiskom, kod mene se može primijetiti da...

2. Tada mi najčešće pomaže...

- ☐ da me netko mirno sasluša
- ☐ da dobijem malo vremena
- ☐ da razgovaramo nasamo
- ☐ jasna i konkretna pomoć
- ☐ ohrabrenje
- ☐ kratki predah
- ☐ da me netko prvi pita kako sam
- ☐ nešto drugo:

3. Tada mi ne pomaže...

4. Ako primijetite da se povlačim, šutim ili nisam svoj/svoja, volio/voljela bih da...



Ove godine

1. Nešto što bih ove godine želio/la postići:

2. U tome bi mi mogla pomoći ova vrsta podrške:

3. Još mi je važno da znate...

Kako dalje?

- ☐ O ovome možemo razgovarati.
- ☐ Volio/la bih razgovarati, ali mi je teško prvi/prva započeti.
- ☐ Zasad želim samo da pročitate.
- ☐ Nisam siguran/a – možemo se dogovoriti kasnije.

