

# **VRILINE MJESECA SVIBNJA:**

## **OPTIMIZAM I USTRAJNOST**

### **OPTIMIZAM**

*Optimizam imaju (opravdano) povjerenje u vlastite sposobnosti, u pomoć koju mogu dobiti od drugih te u sposobnosti drugih; stoga oni u svakoj situaciji mogu odrediti, kao prvo, pozitivne elemente i mogućnosti za izgrađivanje i, kao drugo, poteškoće i zapreke na putu toga izgrađivanja; oni koriste sve što je korisno za njih, a s ostalim se situacijama suočavaju na športski i vedar način.*

Primjer pitanja mentora:

1. Što za tebe znači biti optimističan?
2. Kako bi ocijenio svoju sposobnost da budeš optimističan na skali od 1 do 7 i zašto?
3. Možeš li opisati situaciju u kojoj si se osjećao optimistično?
4. Uviđaš li kod prijatelja optimizam i na koji način?
5. Što te čini sretnim kada dođeš u školu?
6. Kako gledaš na izazove? Jesu li prilika za učenje ili ti predstavljaju prepreku?
7. Kako se osjećaš kada se suočiš s nečim što ti izgleda nemoguće?
8. Kako se osjećaš kada nešto ne ide onako kako si planirao? Jesi li optimističan ili želiš odustati od toga?
9. Kako tumačiš neuspjehe? Je li to prilika za rast ili razočaranje?
10. Što misliš koje su tvoje najjače osobine koje ti pomažu da ostaneš optimističan?
11. Koje misli ili aktivnosti ti pomažu da ostaneš pozitivan ili optimističan u teškim situacijama?
12. Što te motivira da nastaviš iako se stvari možda ne odvijaju onako kako si planirao?
13. Pomažeš li drugima da ostanu optimistični u teškim situacijama i na koji način?

## USTRAJNOST

*Jednom kada se odluči za nešto, postojana osoba poduzima sve korake koji su neophodni za postizanje njezina cilja, unatoč unutarnjim i vanjskim poteškoćama te usprkos svemu što bi tijekom vremena moglo oslabiti njezinu odlučnost.*

Primjer pitanja mentora:

1. Što za tebe znači biti ustrajan?
2. Kako bi ocijenio svoju sposobnost da budeš ustrajan na skali od 1 do 7 i zašto?
3. Možeš li opisati situaciju u kojoj si bio ustrajan?
4. Što misliš u čemu si ti sve ustrajan u školi?
5. Smatraš li da si ustrajan u učenju?
6. Jesi li ustrajan u poštivanju pravila u tvojoj razrednoj zajednici i školi?
7. Kako reagiraš kada se suočiš s teškim zadatkom koji zahtijeva puno truda?
8. Možeš li opisati situaciju u kojoj si se osjećao loše ili ljutito, ali si ipak ustrajao u svome radu?
9. Kako se nosiš s preprekama na putu prema svojim ciljevima?
10. Koje tehnike koristiš kada osjećaš da gubiš motivaciju za rad?
11. Kako si postavljao ciljeve i kako ih postižeš?
12. Možeš li reći o nekom zadatku na kojem si radio dugo vremena? Kroz što si sve prolazio dok si ga završio?
13. Što poduzimaš kada se suočiš s preprekama koje te sprječavaju da postigneš svoje ciljeve?
14. Kako bi opisao svoj pristup radu na zadacima za koje je potrebno više vremena? (Npr. PPT prezentacija ili neki projekt)
15. Što misliš kako možeš vježbati svoju ustrajnost?
16. Kako možeš druge poticati da budu ustrajni?