

Upitnik emocionalne inteligencije Europske mreže protiv nasilja na nastavi i u slobodnome vremenu (ENABLE)



OBRAZAC ZA POVRATNU INFORMACIJU

Pitanja od 1 do 8: Koliko ste samosvjesni?

| | | |
|----------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Samosvjesnost | 32 - 40 | Naporno radite kako biste razumjeli na koji način razmišljate te kako se osjećate. Sretna ste osoba te ste spremni postići ono što zaista želite. |
| | 25 - 31 | Možete biti pozitivna osoba, iako ponekad dvojite o sebi. |
| | 19 - 24 | Dobro ste kad znate kako se osjećate te ste na putu da postanete pouzdana i samomotivirana osoba. |
| | 14 - 18 | Uz malo rada znat ćete gdje želite biti kao osoba, no trebate vjerovati u sebe. Vi to možete. |
| | 8 - 13 | Zaista može biti teško razumjeti ono što osjećate. Pokušajte razmisliti kako se osjećate i zašto to utječe na prijateljstva te što ljudi misle o vama. |

Pitanja od 9 do 16: Koliko ste društveno svjesni?

| | | |
|----------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Društvena svjesnost | 32 - 40 | Dobro razumijete kako se drugi ljudi osjećaju. Ljudi vam se obraćaju radi pomoći i prijateljstva. Znae kad istupiti, a kad se suzdržati. |
| | 25 - 31 | Nastojite razumjeti kako se ljudi osjećaju i vrlo ste suosjećajna osoba. Spremni ste pomoći, no ne znate uvijek kako to učiniti. |
| | 19 - 24 | Uglavnom se slažete s ljudima koji vas okružuju. Ponekad propuštate sitne pojedinosti i skriveno značenje onoga što se oko vas događa. Pokušajte više razmišljati o učinku vaših radnji na druge ljude. |
| | 14 - 18 | Niste uvijek svjesni toga kako se ljudi osjećaju te zašto su ljudi koji vas okružuju uznemireni. Pokušajte se staviti u njihov položaj te se nemojte bojati razgovarati o njihovim osjećajima. |
| | 8 - 13 | Borite se kako biste shvatili kako se drugi ljudi osjećaju. Važno je znati kad je netko uznemiren te biste trebali pokušati razviti vještine prepoznavanja osjećaja i emocija drugih ljudi. |

Komplet od deset nastavnih jedinica za društveno i emocionalno učenje radi prevencije nasilja u školskome okružju razvijanjem društvenih i emocionalnih vještina učenika starih od 11 do 14 godina.

9. nastavna jedinica

Pitanja od 17 do 24: Kako upravljate vlastitim osjećajima?

| | | |
|-----------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Samoregulacija | 32 - 40 | Zaista dobro upravljate svojim osjećajima te ih prikladno izražavate. Znae kad se suprotstaviti nepoštenju te kako je važno razmisliti prije nego što djelujete. |
| | 25 - 31 | Obično kontrolirate vlastite osjećaje te možete prepoznati osjećaje ljudi koji vas okružuju. Ako dođe do svađe, ponekad se uključite smatrate li da je što nepošteno. |
| | 19 - 24 | Prilično dobro kontrolirate svoje osjećaje te znate kako se ne uključiti, iako ponekad to činite. |
| | 14 - 18 | Ne znate uvijek kako kontrolirati svoje osjećaje. Ponekad se uključite, no ne na koristan način kako biste pružili podršku i pomoć ljudima koji vas okružuju. Razmislite o tome kakav će osjećaj drugi ljudi imati o vašoj uključenosti. |
| | 8 - 13 | Teško pravilno reagirate kad stvari krenu u pogrešnome smjeru. Uvelike bi vam pomoglo razmisliti prije nego što djelujete. |

Pitanja od 25 do 32: Kako upravljate odnosima?

| | | |
|-----------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Upravljanje odnosima | 32 - 40 | Sjajna ste osoba u društvu. Znae kada i kako djelovati kad ste s drugim ljudima te oni žele biti s vama. Neki vas ljudi mogu smatrati uzorom. |
| | 25 - 31 | Srdačna ste i ugodna osoba i obično znate kako pomoći prijatelju u nevolji. Općenito dobro rješavate svađe jer obično znate kako nekome objasniti da nema pravo. |
| | 19 - 24 | Obično ste svjesni prekida prijateljstva i pokazujete suosjećanje ako je netko u nevolji. Ipak ne pružate uvijek pomoć te biste trebali razmisliti o tome kako to utječe na druge ljude koji vas okružuju. |
| | 14 - 18 | Neka su vam prijateljstva važna, no ne pružate uvijek podršku i pomoć ljudima oko sebe. Razmislite o tome kako ćete se dobro osjećati ako pomognete ljudima oko sebe kad su u nevolji. |
| | 8 - 13 | Kroz život prolazite a da ne znate kako vas drugi vide i prijateljstva su vam ponekad teška. Trebate razmisliti o odnosima koje imate i o tome što je važno. Korisno je biti iskren o onome što osjećate. |



© Dreamstime