## Shema upitnik za decu (DISC)

uzrasta od 8 do 14 godina

Ime/Šifra....................................................... Današnji datum:.....................................

Ja sam

□ Dečak

□ Devojčica

Zdravo! Ovaj upitnik se odnosi na tipična osećanja i ponašanja kod dece. Zanimaju nas tvoja iskustva. Ne postoje ispravni i pogrešni odgovori. Molimo te pokušaj da budeš iskren/iskrena. Ako ne želiš da odgovoriš na neko pitanje možeš da ga preskočiš i da pređeš na sledeće. Učešće je dobrovoljno i možeš da prekineš u bilo kom trenutku. Kako ovo funkcioniše: dete na slici je dobilo poklon kojim nije zadovoljno. On ili ona su tužni. Pročitaj pažljivo rečenice ispod (A i B) i pored svakog pitanja označi odgovore koji se odnose na tebe.

Primer: pogrešan poklon

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Kakva su tvoja iskustva sa dobijanjem poklona? | Odnosi se na mene | | | |
|  | Uvek | Često | Retko | Nikad |
| 1. Zadovoljan/zadovoljna sam poklonima koje dobijem |  |  |  |  |
| 1. Tužan/tužna sam jer sam očekivao/očekivala veće poklone |  |  |  |  |

Neke rečenice opisuju divne stvari (primer A), a neke one ne tako lepe (primer B). Molimo te da pažljivo pročitaš rečenice kako bi ih pravilno razumeo/razumela. Na sledećim stranicama ćeš videti 18 slika. Za svaku sliku postoje dve tvrdnje. Pitanje je uvek koliko često se ove misli ili osećanja javljaju kod tebe. Molimo te da označiš samo jedan odgovor od ponuđenih. Krstić kojim ćeš označiti odgovor treba da stoji na sredini kvadratića, a ne sa strane. Ako imaš neko pitanje ne ustručavaj se da pitaš.

„Kada treba da radim domaći, često umesto toga radim nešto u čemu više uživam. Jednom kada počnem često prekidam svoj rad“

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Šta je sa tobom? | Odnosi se na mene | | | |
|  | Uvek | Često | Retko | Nikad |
| 1. Brzo se uznemirim ako nešto zahteva više vremena da se uradi nego što sam planirao/planirala |  |  |  |  |
| 1. Ne mogu da podnesem da nešto čekam |  |  |  |  |

„Moja prijateljstva me često puno koštaju. Često se i ne usuđujem da iznesem svoje mišljenje. Tada radim ono što drugi zahtevaju od mene“

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Šta je sa tobom? | Odnosi se na mene | | | |
|  | Uvek | Često | Retko | Nikad |
| 1. Radije puštam druge ljude da odlučuju jer ne želim da se svađam sa njima. |  |  |  |  |
| 1. Mišljenje drugih ljudi mi je važnije od mog sopstvenog mišljenja. |  |  |  |  |

„Kladim se da me ismevaju“

Dete želi da se igra sa drugom decom. Međutim, on ili ona misli da drugi to ne žele. Dete im ne veruje.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Šta je sa tobom? | Odnosi se na mene | | | |
|  | Uvek | Često | Retko | Nikad |
| 1. Mislim da će me drugovi izdati pre ili kasnije. |  |  |  |  |
| 1. Mislim da me drugi ljudi iskorištavaju. |  |  |  |  |

„Često se osećam bezvredno jer imam poteškoća sa nekim stvarima. Verovatno se tada ni drugima ne sviđam“

Deca se ponekad osećaju bezvredno, na primer kada naprave grešku ili razočaraju druge.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Šta je sa tobom? | Odnosi se na mene | | | |
|  | Uvek | Često | Retko | Nikad |
| 1. Ne razumem kako nekome mogu da se dopadnem. |  |  |  |  |
| 1. Nisam vredan/vredna ljubavi. |  |  |  |  |

„Nekada imam osećaj da niko nije kao ja. Verujem da razmišljam i osećam drugačije nego drugi ljudi“

Deca se nekada povlače zbog ovakvih razmišljanja i osećanja.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Šta je sa tobom? | Odnosi se na mene | | | |
|  | Uvek | Često | Retko | Nikad |
| 1. Ne volim da provodim vreme sa drugim ljudima. |  |  |  |  |
| 1. Više volim da budem sam/a nego da se pridružim nekoj grupi. |  |  |  |  |

„Često osećam da sam mali/mala i nedovoljno hrabar/hrabra da uradim dosta stvari“

Ovo dete je jako nesigurno.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Šta je sa tobom? | Odnosi se na mene | | | |
|  | Uvek | Često | Retko | Nikad |
| 1. Treba mi mnogo pomoći u svakodnevnim obavezama, inače postanem preopterećen/a. |  |  |  |  |
| 1. Bez pomoći roditelja teško mogu bilo šta da uradim. |  |  |  |  |

„Ponovo sam dobio/dobila lošu ocenu. Nekada mislim da sam potpuni promašaj“

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Šta je sa tobom? | Odnosi se na mene | | | |
|  | Uvek | Često | Retko | Nikad |
| 1. Bez obzira na to šta radim u školi drugi su uvek bolji od mene. |  |  |  |  |
| 1. Moje postignuće je loše i uvek će ostati takvo. |  |  |  |  |

Neka deca očekuju da će im se dogoditi strašne stvari (na primer na petak 13. Ili kada im crna mačka pređe put). Plaše se na primer, da će se razboleti. Neka deca takođe brinu i da bi njihove porodice mogle osiromašiti.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Šta je sa tobom? | Odnosi se na mene | | | |
|  | Uvek | Često | Retko | Nikad |
| 1. Imam osećaj da svaki trenutak može da se pretvori u katastrofu. |  |  |  |  |
| 1. Plašim se da nešto loše može da se desi. |  |  |  |  |

„Često vidim da su moji roditelji tužni ili ljuti jer se neko loše ponašao ili se nešto loše desilo. Tada često tešim svoje roditelje, kao na slici ispod, tako što dajem svojoj uplakanoj majci maramicu. Međutim, nekada su i moji sopstveni problemi već previše za mene“

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Šta je sa tobom? | Odnosi se na mene | | | |
|  | Uvek | Često | Retko | Nikad |
| 1. Kada moji roditelji imaju probleme automatski se osetim loše. |  |  |  |  |
| 1. Osećam se odgovornim za živote mojih roditelja. |  |  |  |  |

„Često mislim da pravila koja važe za druge ljude ne važe i za mene. Kada nešto zaista želim teško mi je da se zaustavim: teško mi je da prihvatim NE kao odgovor“

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Šta je sa tobom? | Odnosi se na mene | | | |
|  | Uvek | Često | Retko | Nikad |
| 1. Drugi me nazivaju sveznalicom. |  |  |  |  |
| 1. Drugi treba da rade ono što ja želim. |  |  |  |  |

„Joj, ovo je zabolelo!“

Dete je palo niz stepenice, a roditelji to nisu čak ni primetili. Ako se tako nešto dešava detetu, on ili ona nekada imaju doživljaj da niko zaista ne brine o njemu/njoj i da on ili ona možda nisu voljeni.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Šta je sa tobom? | Odnosi se na mene | | | |
|  | Uvek | Često | Retko | Nikad |
| 1. Ne dobijam nikakvu pažnju ili ljubav. |  |  |  |  |
| 1. Niko zapravo ne izdvaja vreme za mene. |  |  |  |  |

„Ovo je čudno. Po svu decu je neko došao. Samo po mene nije“

Deca nekada misle da njima bliski ljudi neće biti tu kada su im neophodni.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Šta je sa tobom? | Odnosi se na mene | | | |
|  | Uvek | Često | Retko | Nikad |
| 1. Siguran/sigurna sam da će moja porodica i prijatelji uvek biti tu za mene. |  |  |  |  |
| 1. Verujem da će moja porodica i prijatelji ostati uz mene u svakoj situaciji. |  |  |  |  |

„Ako nekome nije dobro, ja ću mu pomoći. Većinom sam ja taj koji pomaže drugima. Drugi nekada pokušavaju to da iskoriste“

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Šta je sa tobom? | Odnosi se na mene | | | |
|  | Uvek | Često | Retko | Nikad |
| 1. Ukoliko me zamoliš za pomoć ja ću uraditi sve što treba, čak iako nisam u stanju da to učinim. |  |  |  |  |
| 1. Nemam vremena za sebe, jer sve vreme brinem o drugima. |  |  |  |  |

„Važno mi je da pripadam grupi najpopularnijih ili najlepših među mojim vršnjacima. Bez posebnog priznanja od strane drugih, jednostavno se ne osećam prijatno“

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Šta je sa tobom? | Odnosi se na mene | | | |
|  | Uvek | Često | Retko | Nikad |
| 1. Važno mi je da ljudi oko mene govore koliko sam sjajan/sjajna. U suprotnom se ne osećam dobro. |  |  |  |  |
| 1. Posedovanje markirane odeće i poznavanje kul ljudi mi daje osećaj posebnosti. |  |  |  |  |

Nekoj deci treba puno amajlija kao što su prase koje donosi sreću, detelina sa četiri lista, potkovica ili čak zamišljanje dimnjačara. Bez toga, veruju da će ih stalno pratiti nesreća u životu.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Šta je sa tobom? | Odnosi se na mene | | | |
|  | Uvek | Često | Retko | Nikad |
| 1. Većina stvari u mom životu je loša ili će ispasti loša. |  |  |  |  |
| 1. Nisam dobar u donošenju odluka jer se plašim posledica. |  |  |  |  |

„Postoje trenuci kada ne znam kako da pokažem svoja osećanja, recimo kada se druga deca raduju i slave. Ne mogu stvarno da delim njihovu radost tada“

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Šta je sa tobom? | Odnosi se na mene | | | |
|  | Uvek | Često | Retko | Nikad |
| 1. Pokazivanje osećanja je potpuno sramotno. |  |  |  |  |
| 1. Drugi ne bi trebalo da znaju kada sam uplašen/a, ljut/a ili tužan/tužna. |  |  |  |  |

„Ponekada napravim greške. Tada mi dođe da počupam sopstvenu kosu s’ glave. Ako neko pogreši mora da bude kažnjen“

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Šta je sa tobom? | Odnosi se na mene | | | |
|  | Uvek | Često | Retko | Nikad |
| 1. Ako pravim greške zaslužujem da budem kažnjen/a. |  |  |  |  |
| 1. Kazna mora da postoji! Ovo se odnosi na sve koji prave greške, bez obzira da li je to bilo slučajno ili namerno. |  |  |  |  |

„Samo želim da budem najbolji/najbolja. Osećam se loše ako sam drugi/druga“

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Šta je sa tobom? | Odnosi se na mene | | | |
|  | Uvek | Često | Retko | Nikad |
| 1. Vršim veliki pritisak na sebe kako bih i sebi i drugima pokazao/pokazala koliko sam dobar/dobra. |  |  |  |  |
| 1. Najvažnija stvar u mom životu je da budem dobar/dobra u školi. |  |  |  |  |

Kraj

Završio/završila si. Molimo te da još jednom proveriš da li si stavio/stavila krstić kod svakog pitanja. Ukoliko si stavio/stavila krstić između dva kvadratića, molim te odluči kom kvadratiću krstić pripada. Međutim, ukoliko ne želiš da odgovoriš na pitanje možeš samo da ostaviš to pitanje bez odgovora ili da precrtaš svoj odgovor.

Puno ti hvala na učešću. Ako imaš neka pitanja slobodno razgovaraj sa nama.