

Obsah

kapitola 1

Emoční gramotnost | 5

- 1 Vyjadřování emocí – hra na ozvěnu | 6
 - 2 Jak vypadají emoce? | 6
 - 3 Spouštěče emocí | 7
 - 4 Emoce během školního dne | 10
 - 5 Vzájemná podpora | 10
- Tematická oblast 1: Další zdroje | 11

kapitola 2

Silné stránky osobnosti | 13

- 1 Budování silného týmu prostřednictvím kooperativních her | 14
 - 2 Co jsou silné stránky? | 14
 - 3 Silné stránky pro každý den | 18
 - 4 Stanovení cíle – rozvoj silných stránek | 18
- Tematická oblast 2: Další zdroje | 20

kapitola 3

Zvládání náročných situací | 22

- 1 Hra: Každý jsme jiný | 23
 - 2 Učíme se rozumět silným emocím | 23
 - 3 Hra na semafor | 25
 - 4 Zvládání hněvu | 25
 - 5 Umíme se omluvit | 28
- Tematická oblast 3: Další zdroje | 28

kapitola 4

Řešení problémů | 30

- 1 Gordický uzel | 31
 - 2 Cesty a kruhové objezdy – Model řešení problémů | 31
 - 3 Řešení problémů mezi vrstevníky | 32
 - 4 Různé přístupy k řešení problémů | 36
- Tematická oblast 3: Další zdroje | 39

kapitola 5

Zvládání stresu | 41

- 1 Co je to stres? | 42
 - 2 Hra: Zpomalené zrcadlo | 42
 - 3 Zklidnění a zvládání náročných situací | 43
 - 4 Relaxační techniky | 47
- Tematická oblast 5: Další zdroje | 48

kapitola 6

Vyhledání pomoci | 50

- 1 Pantomimická tichá pošta | 51
 - 2 Jak můžeme pomoci? | 53
 - 3 Přemýšlíme o závažnosti problému | 55
 - 4 Koho mohu požádat o pomoc | 57
 - 5 Jak si říci o pomoc – hraní rolí | 59
 - 6 Tvoříme komiks pro mladší žáky | 61
- Tematická oblast 6: Další zdroje | 63

kapitola 7

Gender a identita | 65

- 1 Kolo identity: Mnoho stránek mého já | 66
 - 2 Zkoumání genderových norem prostřednictvím literatury | 71
 - 3 Zkoumání genderových rolí v mediích pro děti | 76
- Tematická oblast 7: Další zdroje | 80

kapitola 8

Pozitivní vztahy | 82

- 1 Co je násilí? | 83
 - 2 Co je genderově podmíněné násilí | 84
 - 3 Práva a povinnosti | 89
 - 4 Respekt v praxi | 90
 - 5 Jdi příkladem: komunita založená na respektu | 93
 - 6 Model „ŘEKNI NE, ODEJDI, SVĚŘ SE“ | 96
 - 7 Práva a povinnosti | 98
- Tematická oblast 8: Další zdroje | 102
- Tematická oblast 8: Volitelné hry | 102

Literatura | 104