

Obsah

kapitola 1

Emoční gramotnost | 5

- 1 Zrcadlení emocí | 6
 - 2 Jak se projevují emoce? | 6
 - 3 Zrcadlo, zrcadlo, řekni, jak mi dneska je? | 7
 - 4 Jak zní emoce? | 7
 - 5 Jak nakreslit emoce? | 8
- Tematický okruh 1: Další zdroje | 9

kapitola 2

Silné stránky osobnosti | 11

- 1 Rozvíjení silných stránek pomocí týmových her | 12
 - 2 Laskavost a odvaha | 12
 - 3 Kdo je odvážný? | 14
 - 4 Ocenění silných stránek | 14
- Tematický okruh 2: Další zdroje | 15

kapitola 3

Zvládání náročných situací | 18

- 1 Hra: Rychlé emoce | 19
 - 2 Hra: Myslím, že to zvládnou | 19
 - 3 Jak se dneska máš? | 20
 - 4 Umět se zklidnit | 23
 - 5 Zvládání emocí | 24
- Tematický okruh 3: Další zdroje | 25

kapitola 4

Řešení problémů | 27

- 1 Hra: Jdeme na piknik | 28
 - 2 Může mít kamarády každý z nás? | 28
 - 3 Přátelské chování | 29
- Tematický okruh 4: Další zdroje | 30

kapitola 5

Zvládání stresu | 32

- 1 Hra: Tající tygr | 33
 - 2 Jak velký je to stres? | 33
 - 3 Pozitivní hra | 34
- Tematický okruh 5: Další zdroje | 35

kapitola 6

Vyhledání pomoci | 37

- 1 Hra: Neupust' ten míč | 38
 - 2 Kdo vám pomáhá ve škole? | 38
 - 3 Moji pomocníci | 38
 - 4 Jak požádat o pomoc | 39
- Tematický okruh 6: Další zdroje | 40

kapitola 7

Gender a identita | 42

- 1 Kdo jsem? | 43
 - 2 Poznáváme gender: chlapci a dívky – stejní a zároveň odlišní | 45
 - 3 Každý si může vybrat | 46
 - 4 Každý může být silný a citlivý zároveň | 47
- Tematický okruh 7: Další zdroje | 49

kapitola 8

Pozitivní vztahy | 51

- 1 Hrajeme si ohleduplně | 52
 - 2 Co je ohleduplné?
A co je násilí? | 53
 - 3 Sdílený prostor a společné hračky | 54
 - 4 Když jste ve škole svědkem genderově podmíněného násilí | 56
 - 5 K čemu nám jsou šaty? | 57
 - 6 Moje tělo je moje | 61
- Tematický okruh 8: Další zdroje | 65
- Tematický okruh 8: Volitelné hry | 66

Literatura | 68