

Obsah

kapitola 1

Emoční gramotnost | 5

- 1 Emoce a řeč těla | 6
 - 2 Rozpoznávání pozitivních, negativních a smíšených emocí | 8
 - 3 Intenzivní emoce | 10
 - 4 Emoční horská dráha | 12
 - 5 Den jako na horské dráze | 14
- Tematický okruh 1: Další zdroje | 15

kapitola 2

Silné stránky osobnosti | 18

- 1 Silné charakterové vlastnosti | 19
 - 2 Charakterové vlastnosti, které obdivuji | 21
 - 3 Charakterové vlastnosti v každodenním životě | 21
 - 4 Silné charakterové vlastnosti v rolích | 25
 - 5 Vážíme si našich charakterových vlastností | 25
- Tematická oblast 2: Další zdroje | 26

kapitola 3

Zvládání náročných situací | 28

- 1 Co je vnitřní dialog? | 29
 - 2 Pozitivní a negativní vnitřní dialog | 32
 - 3 Strategie zvládání náročných situací | 34
 - 4 Sdílení pozitivních strategií zvládání náročných situací | 36
- Tematický okruh 3: Další zdroje | 36

kapitola 4

Řešení problémů | 38

- 1 Řešení problémů | 39
 - 2 Co funguje? | 42
 - 3 Poradní panel | 42
- Tematická oblast 4: Další zdroje | 45

kapitola 5

Zvládání stresu | 47

- 1 Stresory | 48
 - 2 Jak si zlepšit náladu | 50
 - 3 Vedená relaxace | 50
- Tematická oblast 5: Další zdroje | 51

kapitola 6

Vyhledání pomoci | 53

- 1 Potřebuji vyhledat pomoc? | 54
 - 2 Úvahy o důvěře a odvaze | 58
 - 3 Na koho se obrátit a komu poděkovat? | 58
 - 4 Jak požádat o pomoc? | 62
 - 5 Srozumitelné sdělení | 65
 - 6 Obrázkový scénář: Na horské dráze | 67
- Tematická oblast 6: Další zdroje | 69

kapitola 7

Gender a identita | 71

- 1 Úvahy o genderu | 72
 - 2 Od slov k činům | 73
 - 3 Genderové normy v dospívání | 76
 - 4 Fakta o genderové (ne)rovnosti | 77
 - 5 O lidských právech | 84
 - 6 Mezigenerační genderové soukolí | 88
 - 7 Volitelné rozšiřující aktivity | 92
- Tematická oblast 7: Další zdroje | 93

kapitola 8

Pozitivní vztahy | 95

- 1 Co je to násilí? | 96
 - 2 Co je genderově podmíněné násilí? | 99
 - 3 Mocenské vztahy | 102
 - 4 Jak projevovat respekt ve vztazích s vrstevníky | 103
 - 5 Co je sexuální obtěžování a sexuální násilí? | 106
 - 6 Vrstevnická podpora | 108
 - 7 Jak vyhledat pomoc v reakci na genderově podmíněné násilí | 115
 - 8 Volitelné doplňkové hry k posílení respektujících vztahů | 119
- Tematická oblast 8: Další zdroje | 122

Literatura | 124