

Obsah

kapitola 1

Emoční gramotnost | 5

- 1 Vyjadřování emocí –sochy | 6
- 2 Spouštěče emocí | 6
- 3 Projevy přátelství | 7
- 4 Sdílení příběhů o projevech přátelství | 7

Tematická oblast 1: Další zdroje | 8

kapitola 2

Silné stránky osobnosti | 10

- 1 Hra Spojení: Učíme se spolupracovat | 11
- 2 Hra Semafor: Učíme se naslouchat | 11
- 3 Na co jsme hrdí | 12
- 4 Ukázky silných stránek | 13

Tematická oblast 2: Další zdroje | 18

kapitola 3

Zvládání náročných situací | 20

- 1 Kdo začíná? | 21
- 2 Jak se rozveselit a zklidnit? | 21
- 3 Jak čelit obavám? | 22
- 4 Zvládání hněvu | 23
- 5 Hra Každý, kdo má rád... | 25

Tematická oblast 3: Další zdroje | 25

kapitola 4

Řešení problémů | 27

- 1 Pracujme společně: kooperativní hry | 28
- 2 Tobiáš má problém | 28
- 3 Problémy ze skutečného světa | 30

Tematická oblast 4: Další zdroje | 32

kapitola 5

Zvládání stresu | 34

- 1 Hra pro zklidnění | 35
- 2 Co je to stres? | 35
- 3 Zvládání stresu | 39
- 4 Relaxační techniky | 43
- 5 Pomocné dopisy | 45

Tematická oblast 5: Další zdroje | 48

kapitola 6

Vyhledání pomoci | 50

- 1 Hra na záchranné čluny | 51
- 2 Umím pomoci svým kamarádům | 51
- 3 Jak požádat o pomoc? | 54
- 4 Koho mohu požádat o pomoc? | 54

Tematická oblast 6: Další zdroje | 57

kapitola 7

Gender a identita | 59

- 1 Máme různé zájmy | 60
- 2 Nálepky patří na zboží, ne na lidi | 61
- 3 Máme stejné možnosti | 63
- 4 Využíváme naše silné stránky | 65

Tematická oblast 7: Další zdroje | 67

kapitola 8

Pozitivní vztahy | 69

- 1 Co je fair play? | 70
- 2 Vytváření přátelské třídy | 70
- 3 Co je genderově podmíněné násilí? | 72
- 4 Opakem násilí je úcta | 74
- 5 Respektujte můj prostor, respektujte mé tělo | 75

Tematická oblast 8: Další zdroje | 80

Tematická oblast 8: Volitelné hry | 80

Literatura | 82