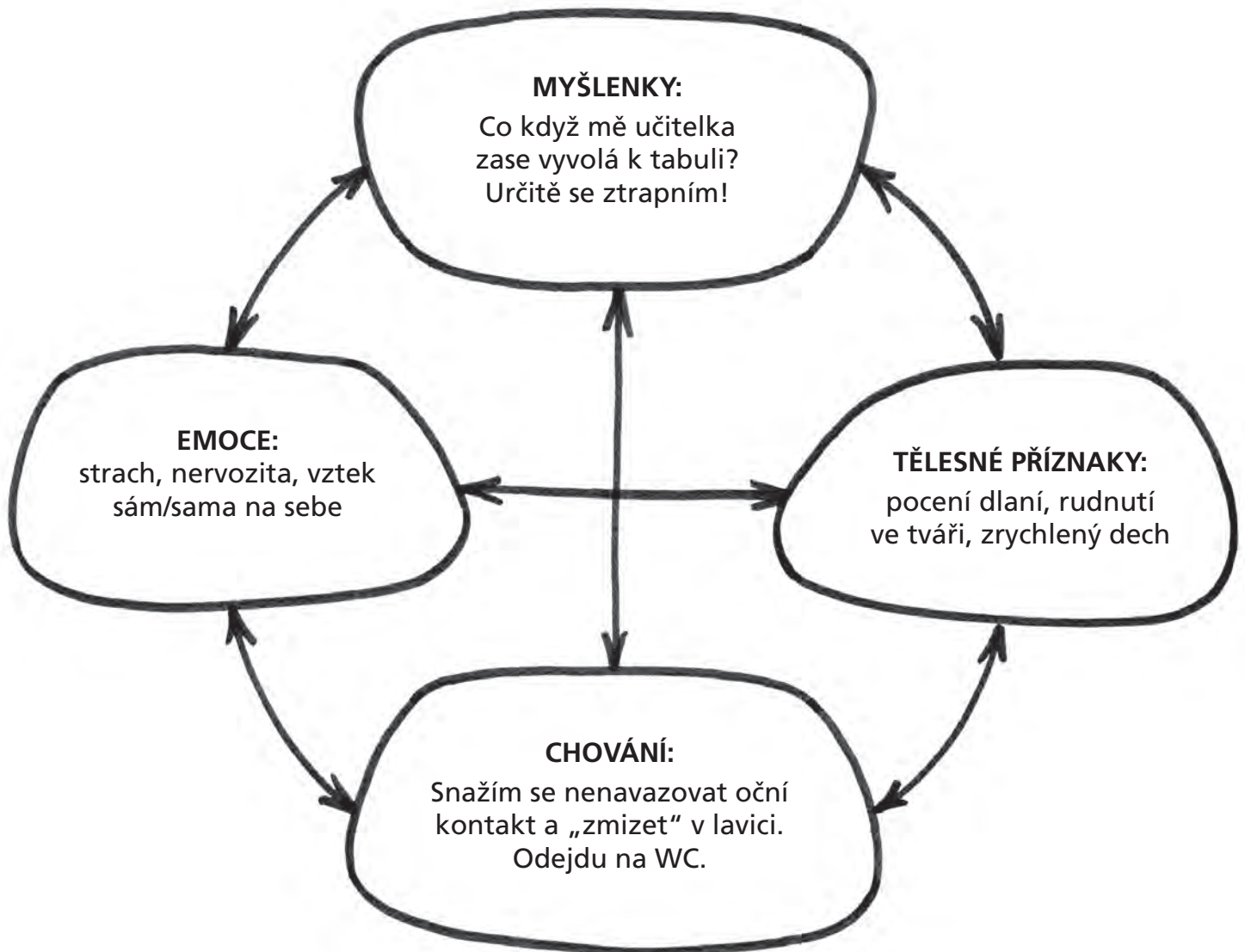


Pracovní list číslo 3

Strach

Někdy se stane, že nás přepadne silná úzkost a zdá se nám, že situace je zcela bezvýhodná. Abychom pochopili, co se s námi v danou chvíli děje, můžeme využít tzv. **bludného kruhu**.

Bludný kruh se používá v kognitivně-behaviorální terapii a pomáhá nám identifikovat jednotlivé procesy, což jsou **MYŠLENKY**, **EMOCE**, **TĚLESNÉ PŘÍZNAKY** a z toho vyplývající **CHOVÁNÍ**. Nápomocným prvkem je již to, že vidíme tyto procesy napsané na papíře a spíše jim porozumíme, než pokud si je necháme pouze v hlavě. Zároveň tak pochopíme, že „vše souvisí se vším“ uvedeným.



Pracovní list číslo 10

Mé plusy a mínusy

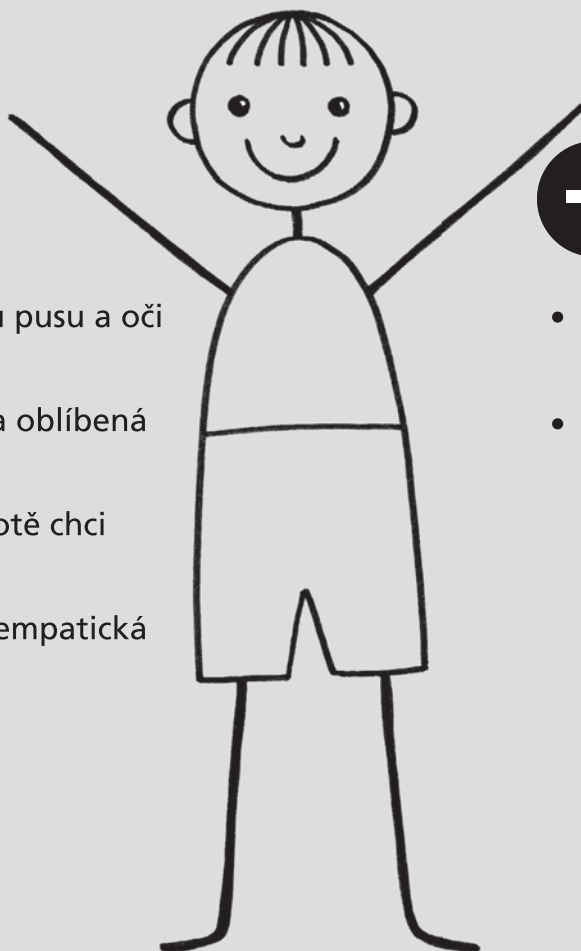
V tomto cvičení zkusíme být trochu kreativní a ztvárnit sami sebe. Vezmi si list papíru.

1. Namaluj sebe – nemusíš mít speciální výtvarné dovednosti, stačí „hlavonožec“.
2. Zkus popsat své +/- ve fyzickém vzhledu. Co se ti na sobě líbí a co naopak ne.
3. Zkus popsat své +/- v povaze a dovednostech. Co na sobě oceňuješ a co naopak ne.

Příklad:



- mám hezkou pusku a oči
- jsem chytrá a oblíbená
- vím, co v životě chci
- jsem hodně empatická



- mám velký zadek a celulitidu
- bývám výbušná a pak jsem na sebe naštvaná

TIP: Obecně máme tendenci vnímat spíš naše nedostatky než přednosti, zkusme to změnit a skutečně se zaměřit na to, v čem se můžeme pochválit. Dalším cílem tohoto cvičení je přijetí i našich nedostatků. Nikdo není dokonalý, a jakmile tento fakt přijmeme, může se nám žít o to lépe.

Pracovní list číslo 21

Kyberšikana

Když hovoříme o **kyberšikaně**, jedná se o souhrnné označení šikany prostřednictvím elektronických médií, např. na internetu nebo mobilu, a stejně jako u offline šikany slouží především k poškození oběti. Agresor a oběť jsou vždy v nerovném postavení.

S ohledem na to, že dnes běžně používáme internet, je možné, že se s nějakou formou kyberšikany setkáme. Tato nepříjemnost může potkat každého z nás.

Jak poznat, že jsme se stali obětí kyberšikany? Zkus si odpovědět na následující otázky:

ONLINE PROSTOR:

- Ponižuje tě někdo nebo uráží?
- Vydává se za tebe někdo?
- Pomlouvá tě někdo?
- Zneužívá někdo tvoje fotografie, videa atd.?
- Dostáváš někdy zprávy, které tě obtěžují?
- Máš strach z obsahu nějakého webu, aplikace atd., protože se tam k tobě někdo chová špatně?

! **Důležité** je nenechávat si tyto věci pro sebe. Vždy se můžeme obrátit na někoho, kdo nám pomůže.
■ Kyberšikana ani šikana nejsou nikdy v pořádku.



Pracovní list číslo 25

Den bez mobilu a internetu

V návaznosti na předchozí cvičení můžeme vyzkoušet poměrně náročný experiment. Ještě před pár lety bylo zcela běžné fungovat bez internetu. Jaké by to asi bylo, kdybychom strávili den bez mobilu a internetu? Dokážeme si to vůbec představit? Je to velká výzva, ale pokud se k ní odhodláme, bude velmi zajímavé sledovat, co objevíme.

Oslov s tímto úkolem i rodiče nebo kamarády a zkuste celý den pozorovat, co to s vámi dělá a jak vám je, pokud nemáte k dispozici internet nebo mobil.

- Všimáte si víc svého okolí?
- Cítíte se spíše nervózní a nejistí?
- Nebo je vám naopak dobře a cítíte se svobodně?

! Toto cvičení by nikdy nemělo probíhat na úkor bezpečnosti. Pokud jsi s rodiči domluven/a, že se jim např. hlásíš přes mobil, tak není vhodné jej zahazovat, aniž bys je předtím informoval/a.

Naopak je fajn si tohle cvičení vyzkoušet třeba v rámci celé rodiny.

TIP: Pokud ti připadá celý den bez internetu moc náročný, zkus se prvně dostat do offline modu na kratší časové úseky. Třeba půl hodiny, pak dvě hodiny, celé dopoledne atd.

