

MOJE SILNÉ STRÁNKY

Silné stránky jsou tvé **vlastnosti**, kterých si ceníš, nebo různé **schopnosti**, které máš. Dobře je znát je moc cenné. Můžeš vědět, o co se opřít, kde brát síly a v čem se na sebe můžeš spolehnout. Taky je fajn vědět, které vlastnosti nebo schopnosti by sis přál/a mít a máš chuť se je snažit získat.

Zakroužkuj v seznamu pět vlastností, kterých si na sobě nejvíc ceníš. Můžeš zakroužkovat i nějakou, které by sis přál/a dosáhnout. A taky si můžeš tenhle list okopírovat a poprosit kamaráda, rodiče nebo kohokoliv, kdo tě dobře zná, aby zakroužkoval, kterých vlastností si na tobě cení on.

Moudrost	Umělecké nadání	Zvídavost	Pořádnost
Empatie	Upřímnost	Tolerance	Vytrvalost
Nadšení	Laskavost	Láska k sobě	Svědomitost
Férovost	Statečnost	Ochota pomoci	Smířlivost
Skromnost	Selský rozum	Sebekontrola	Trpělivost
Vděčnost	Energičnost	Humor	Opravdovost
Vlídnost	Pracovitost	Pečlivost	Prašťenost
Přátelskost	Důvěryhodnost	Bystrost	Vyrovnanost
Cílevědomost	Tvořivost	Sebejistota	Intelligence
Fyzická zdatnost	Disciplína	Průbojnost	Logické myšlení
Optimismus	Nezávislost	Přizpůsobivost	Dobrodružnost
Respekt	Praktičnost	Velkorysost	Zodpovědnost
Zdvořilost	Starostlivost	Spontánnost	Ohleduplnost
Důvěřivost	Odolnost	Naslouchání	Pokora

Sem můžeš dopsat svoji silnou stránku, která v seznamu chybí:

JAROSLAVA BUDÍKOVÁ, KATEŘINA PAPOUŠKOVÁ

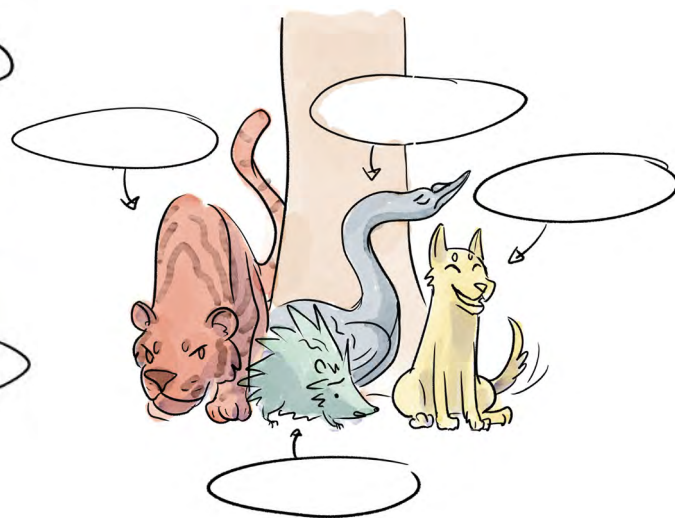
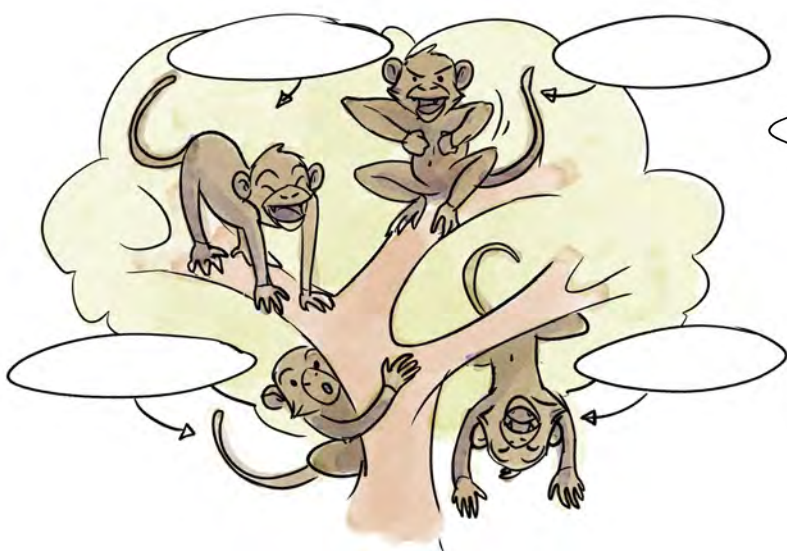
Tak teď vyrazíme na cestu.
Pojďme nazout boty
a vypravit se ven.
Totiž pardon. Tohle
není knížka o běhání.
My se chceme vypravit
dovnitř!



Myšlenky jsou obsah myšlení. Komentují to, co se odehrává okolo tebe, ale i v tobě. V jedné situaci můžeš mít mnoho různých myšlenek. Těkající myšlenky jsou jako splašené opice, může být těžké je zvládnout.

Emoce přicházejí a odcházejí, když se ti dějí různé věci. Můžeš se cítit šťastný/á, naštvaný/á nebo třeba smutný/á (to všechno klidně během jediného dne). Některé emoce jsou nepříjemné, ale nejsou špatné. Každý takové pocity někdy má.

Tvé myšlenky a emoce mají velký vliv na to, jak se chováš. K sobě i k ostatním lidem.



1. Tipneš si, jaké myšlenky a emoce má Terka z úvodního příběhu?
2. A které myšlenky a emoce máš teď ty?

Emoce jako informace

Jak to tedy udělat, abychom si poradili i s těmi méně příjemnými emocemi a nemuseli je odstrkovat? Nejdůležitější je si uvědomit, že **emoce přicházejí proto, aby nám něco sdělily**. Nejsou naším nepřítelem, se kterým je potřeba bojovat. Naopak, **je dobré jim naslouchat a vnímat, proč přišly, co nám chtějí říct**.



S jakou emocí by sis potřeboval/a promluvit ty?

Když budeme našim emocím naslouchat, zjistíme, že **jsou pro nás užitečné úplně všechny**. Každá z nich přichází s informací o tom, co se právě děje, co je pro nás důležité, co právě potřebujeme. Záleží samozřejmě vždy na konkrétní situaci, ve které se ocitáme. I tak se ale můžeme zamyslet nad obecnou funkcí jednotlivých emocí.

Zkus přiřadit následujícím emocím jejich úlohu.

pomáhá mi načerpat energii	překvapení
upozorňuje mě na nebezpečí	smutek
dodává mi sílu k obraně	klid
chrání mé zdraví	strach
umožňuje mi zastavit se a rozloučit se s tím, co odchází	odvaha
upozorňuje mě na náhlou změnu	radost
informuje mě, že jsem v bezpečí, můžu si odpočinout	hněv

Zkus se zamyslet nad tím, jakou funkci mají i další emoce. Co třeba taková závist a žárlivost? Nebo láska? Vyberte si nedávnou situaci ze svého života, kdy jsi cítil/a nějakou silnou emoci. Napadá tě, jakou informaci ti tahle emoce přišla říct? Proč jsi ji asi cítil/a?

KYBERŠIKANA

Tohle slovo určitě znáte. Často slyším, že ho děti mezi sebou používají jako označení jakéhokoliv poštuchování mezi kamarády. Věřím, že si dělají legraci. Ale pojďme si říct, kdy legrace končí.

Šikana je chování, při kterém:

- ▶ je někomu ubližováno fyzicky (tělesné ubližování);
- ▶ je někomu ubližováno psychicky (vydírání, posměch, urážky);
- ▶ si silnější vybere slabšího a na něj si z nějakého důvodu zasedne;
- ▶ agresor potom oběti opakovaně ubližuje.

Nové technologie umožnily kromě mnoha výhod také přenos nevhodného chování do online prostoru.

