Příloha k hodině „Sebepojetí, sebevědomí“

**Aktivita MIAS**

* každý, ať jde kamkoliv, si s sebou nese neviditelný znak MIAS- milý a schopný to je naše sebepojetí, to, jak se sami cítíme. Velikost našeho znaku- tedy to jak dobrý ze sebe máme pocit- často závisí na tom, jak s námi komunikují ostatní lidé. Chová-li se vůči nám někdo hrubě, zesměšňuje-li nás, znevažuje, odmítá, shazuje, pak se část našeho znaku zničí (ŠKUB)
* budu Vám vyprávět, jak to funguje v každodenním životě
* další příklady i od studentů
* jde spát se znakem velkým jak pětikoruna

otázky:

* Kdo ukrajuje z Vašeho MIASu, které věci na Vás mají největší vliv?
* Jaké Vaše chování a jednání rozbíjí MIAS ostatních, doma i ve škole?
* Jaký máte pocit, když Vám někdo ukrojí z Vašeho MIASu, nebo když odříznete někomu jinému?
* Co můžeme dělat pro to, abychom pomáhali lidem jejich MIAS zvětšovat než z něj ukrajovat?

**Asertivita – příběh chlapce**

Příběh chlapce, který se naučil reagovat na poznámky ke svým popáleninám bez uchýlení k agresi: „Kdybys poznal bolest, jakou jsem zažil, a odvahu, jaká je potřeba k tomu, abych tu byl, neříkal bys mi takové věci.“ Žáci pak ne nevážně myšlené urážky (ze strany učitele) odpovídají: „Bez ohledu na to, co mi říkáš, jako člověk mám svou cenu.“

**Aktivita: roztřiď charakteristiky**

* je ve větší psychické pohodě, což na duševní i tělesné zdraví působí pozitivně
* partnera má rád a dovede být i sám
* řekne si, o co potřebuje
* bojí se chyb a neúspěchů
* důvěřuje vlastní snaze a vůli
* neumí říkat „ano“ a „ne“ v souladu s tím, co opravdu chce
* rád přijme zaslouženou pochvalu
* neočekává, že mu partner čte myšlenky, takže když něco chce, řekne to
* snaží se pracovat co nejlépe
* často nebo trvale se nachází ve stavu napětí, což velmi negativně ovlivňuje psychické i tělesné zdraví
* jedná zdravě asertivně
* pocit, že svým snažením stejně nemůže nic ovlivnit
* sport a aktivity si užívá, nemusí být nejlepší
* špatně snáší odmítnutí a kritiku – bere je jako odmítnutí své osoby
* je závislý na partnerovi
* obtížně vyjadřuje své potřeby
* odmítnutí a kritiku si nebere osobně
* nevyjadřuje své potřeby
* sklony k pesimismu
* optimismus
* nezdravě soutěží i ve volnočasových aktivitách
* řekne „ano“, když chce říct „ano“; řekne „ne“, když chce říct „ne“
* jedná ústupně nebo agresivně
* neumí přijmout pochvalu