

ZRCADLO, ZRCADLO...

ANEB PODPORA ZDRAVÉHO SEBEPOJETÍ JAKO NÁSTROJ PRIMÁRNÍ PREVENCE



Mgr. Michaela Klimešová
Mgr. Michaela Raková

CO DĚLÁME?



KDO JSME?



JAK PRACUJEME?



NAŠE TÉMATA



CO NÁS DNES ČEKÁ?



Úvod do tématu



Test sebelásky

Reklama na sebe

Práce s kartami

Tipy, jak podporovat sebevědomí žáků

Jsem, mám, umím



ZDRAVÉ SEBEPOJETÍ

PROČ HO U DĚTÍ PODPOROVAT?



SEBEPOJETÍ = POSTOJ K SOBĚ SAMÉMU

KOGNITIVNÍ

"co jsem" - sebepoznání, sebehodnocení

EMOCIONÁLNÍ

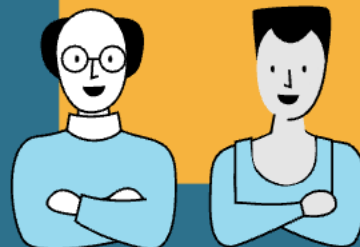
"co cítím" - sebeúcta, sebepřijetí

KONATIVNÍ

"jak se zachovám" - seberegulace

SEBEPOZNÁNÍ
X
SEBEHODNOCENÍ

SEBEVĚDOMÍ
X
SEBEÚCTA



CO PODPORUJEME U DĚTÍ



Nezávislost a samostatnost

Zodpovědnost za své chování

Přiměřené jednání v konfliktních situacích

Zvládání frustrace a zátěžových situací

Lepší zvládání tlaku vrstevníků

Životní úspěšnost, vyhledávání nových výzev
a příležitostí k učení

Práce s emocemi, empatie, porozumění
druhým



TEST SEBELÁSKY



REKLAMA NA SEBE





CO JE TO KRÁSA?



JAK PODPOROVAT SEBEPOJETÍ DĚTÍ?



NAŠE TIPY



Respektování názorů

Vyslechnutí, naslouchání

Nechat děti rozhodovat - důvěra, samostatnost

Pozornost

Vyhnout se porovnávání, hodnocení

Nebagatelizovat

Pochvala a ocenění + pozitivní zpětná vazba

Neverbální komunikace (úsměv...)

Já výroky

Být příkladem

JSEM, MÁM, UMÍM



https://www.youtube.com/watch?v=jOrGsB4qG_w



PROSTOR PRO VAŠE DOTAZY



DĚKUJEME VÁM ZA POZORNOST

Mgr. Michaela Klimešová
michaela.klimesova@os-semiramis.cz

Mgr. Michaela Raková
michaela.rakova@os-semiramis.cz

www.os-semiramis.cz

