

Šikana

Byl/a jsi někdy šikanovaný/á nebo jsi byl/a někdy svědkem šikany?
Jaká to byla šikana?

Pokud ano, jaký pocit to v tobě v tu chvíli vyvolalo?
Změnily se pocity po nějaké době?

Jak s pocity pracuješ?

Co ti pomáhá, nebo si myslíš, že ti pomůže,
aby ses cítil/a bezpečně?

Je někdo, kdo ti může pomoci se cítit bezpečně,
nebo ti nějak pomoci? Kdo? A co může udělat?

Šikana



„Krizový plán“ – Napiš si, co dělat, až tebe a tvé kamarády bude zase někdo šikanovat nebo obtěžovat. Mít plán Ti pomůže reagovat rychleji a pozitivněji.

Jestli _____ udělá _____

Co můžu udělat? _____

Co můžu říct? _____

Kam můžu jít? _____

Můžu si promluvit s _____

Co nemám dělat _____ ,

protože _____



V tomto cvičení si napiš, co říká agresor tobě nebo tvým kamarádům, a pak se zamyslí nad tím, jestli náhodou není pravda jinde a napiš ji.

Co ti **agresor** říká?

Co je **pravda**?