

KOCHAM SIEBIE

„Kochać samego siebie - to początek romansu na całe życie”. (Oscar Wilde)

Przeczytaj artykuł na temat kobiecej naturalności:

<https://akademia-dojrzewania.pl/artykuly/dziewczyny/kobieca-naturalnosc>

Każdy z nas ma wiele zalet i mocnych stron. Zastanawiałaś się kiedyś nad tym, jakie są Twoje? Pomyśl o tym przez chwilę, a potem spróbuj uzupełnić dymki.



Najbardziej w sobie lubię:

Dobrze wychodzi mi:

**Gdy patrzę w lustro,
najbardziej podoba mi się:**

Następnie z tabelki wybierz te cechy, które Twoim zdaniem Cię określają. Podkreśl je. A może chcesz dopisać coś jeszcze? Śmiało, zrób to!

lojalna	szczera	wrażliwa	mądra	spostrzegawcza
śmiała	serdeczna	punktualna	pracowita	cierpliwa
przyjacielska	ciekawa świata	pomocna	współpracująca	kreatywna
rozwiązująca problemy	wytrwała			

Po wypełnieniu kart dobierzcie się w pary. Wyobraź sobie, że stojąca przed tobą koleżanka to Twoje lustrzane odbicie. Odczytaj jej treść swojej karty, potem niech ona zrobi to samo. Czytając listę cech, zacznij od: „Wiem, że jestem...”. Czy czujesz różnicę między tym, gdy tylko piszesz o sobie dobrze, a gdy głośno mówisz o sobie dobrze? Jeśli tak, jak myślisz, dlaczego?

Na koniec, jeśli macie ochotę, możecie z Waszych kart ułożyć wielkie serce.

W ODPOWIEDZI NA HEJT

Zapoznaj się z artykułem na temat hejtu:

<https://akademia-dojrzewania.pl/artykuly/dziewczyny/hejt>

Wyobraź sobie, że:

- 1) Jesteś świadkiem, gdy grupa obrzuca wyzwiskami koleżankę z Twojej klasy.
- 2) Ktoś przekazuje Ci na temat Twojej przyjaciółki niesprawdzoną informację (np. mówi, że ukradła coś w sklepie, spotyka się z dużo starszym mężczyzną, upija się na imprezach), czyli potencjalną plotkę. Znasz swoją przyjaciółkę i wiesz, że nie jest zdolna do takich rzeczy.
- 3) Pod postem, który opublikował Twój kolega, widzisz mnóstwo atakujących i niemiłych komentarzy. Wiesz, że są niesprawiedliwe.

Pomyśl, jak zareagowałabyś w takiej sytuacji. Następnie w parach lub małych zespołach odegrajcie na forum klasy scenki, które pokażą Wasze reakcje/działania. Porozmawiajcie o tym, co jeszcze można w takich sytuacjach zrobić. Gdzie szukać pomocy, do kogoś się zgłosić, z kim porozmawiać, gdy boimy się, że przeciwstawienie się hejtowi obróci się przeciwko nam?

Pamiętaj: hejt jest formą grupowej przemocy, dlatego należy mówić mu stanowcze „nie”.

