

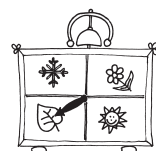
Rozvíjíme empatii u dětí předškolního věku

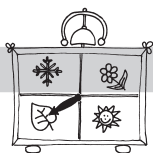
Bc. Lenka Kocábková, Mateřská škola Borovany

Obsah

METODIKA

1.	Úvod	3
2.	O ovečce	4
3.	O rozezpívané vrbě	6
3.1	O kouzelném lese a vrbě u potoka	6
3.2	Jak byla vrba smutná	7
3.3	O veselé vrbě	9
3.4	Jdeme vrbu navštívit	11
3.5	Kamarádka vrba	12
3.6	Závěr tematického bloku	13
4.	Ptáci	14
4.1	Úvod do tématu, motivace	14
4.2	Zlobíme se	15
4.3	Radujeme se	17
4.4	Ptačí království	19
4.5	Ošklivé káčátko	20
4.6	Závěr tematického bloku	23
5.	Základní emoce	23
5.1	Radost	24
5.2	Smutek	25
5.3	Zlost	25
6.	Vyjadřujeme své pocity	26
7.	Poznáváme emoce druhých	27
8.	Literatura	29



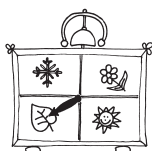


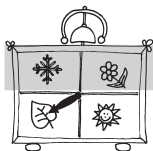
Metodický přehled

Základní charakteristika a záměr celku	Cílem celku je rozvíjet empatii a prosociální chování, podpořit u dětí uvědomování si vlastních emocí a jejich vyjadřování.
Dílčí vzdělávací cíle	<ul style="list-style-type: none">• rozvoj vztahů ve skupině a rozvoj emocionálního citění• učení se spolupráci s ostatními• učení se naslouchat druhým a vyjadřovat se• získávání příležitostí k rozvoji fantazie• vnímání vlastního těla a svých pocitů• rozvoj citlivosti ke svému okolí – přírodě i lidem
Přibližná délka realizace, doporučené období k zařazení	Činnosti rozvíjející empatii bychom měli zařazovat v průběhu celého roku. Realizace bloků trvá dva týdny, týdenní tematické bloky zařazujeme podle tématu. Ptáčky lze zařadit v lednu, únoru, blok O vrbě na jaře.
Věková skupina	věkově smíšená skupina dětí
Nabídka činností	Dramatické improvizace, hry v roli, hry pro rozvoj smyslového vnímání, prosociální hry, pohybové hry, komunitní kruhy, výtvarné a pracovní činnosti, cvičení, poslech vážné hudby, zpěv.
Co potřebujeme	Černá čepice s ušima, kamínek, obruče, CD s vážnou hudbou, CD se zvuky lesa, barevné látky, zelená šála, klobouk, případně plášť pro čaroděje, tamburína, lavička, látková kolečka, provaz, kameny, lepidlo, velký arch papíru, obrázky obličejů s různými výrazy, košík, čtvrtky, tempery, krepový papír, semínka, obrázky ptáků, CD se zvuky ptáků a smíchu, fixy, prostěradlo, míč.

Klíčová slova (pojmy) příspěvku:

efektivní komunikace, empatie, emoce, emoční inteligence, pocity, prosociální hry, sebekontrola, vyjadřování pocitů a rozšiřování emočního slovníku, vztahy mezi lidmi





1. Úvod

Empatie neboli vcítění je velmi významná sociální dovednost a děti by k ní měly být vedeny již v předškolním věku. Na vyšších stupních škol se někteří pedagogové soustředí spíše na sumu poznatků, vědomostí a na výkonnost. Mnohdy jim pak uniká předávání sociálních dovedností žákům.

Ověřila jsem si, že při záměrném rozvíjení této důležité vlastnosti dochází u dětí k pokroku. Pokud se u dětí empatie rozvíjí různými činnostmi, po určité době lze vidět rozdíl v chování dětí. V mateřské škole tak mohou být vytvořeny základy, o které se může člověk opírat po celý život.

Proto zde předkládám učitelkám mateřských škol metodiku, s jejíž pomocí jsem zjišťovala, zda jsou děti v předškolním věku empatické a zda dochází k rozvoji empatie. Každá učitelka může pomocí pohádky a hry v roli zjistit, jak jsou na tom se vcítěním dětí v její třídě. V projektu nabízím ukázkou dvou tematických bloků zaměřených přímo na **rozvoj vcítění a prosociálního chování** a další náměty na činnosti, jež pracují s emocemi u dětí předškolního věku.

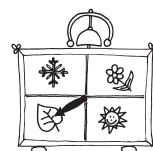
DŮLEŽITÉ

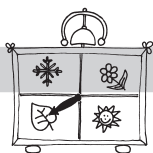
Pokud chceme u dětí empatii rozvíjet, je důležité vést děti k citlivosti po celý rok. Jde o dlouhodobý proces, při kterém bychom neměli zapomínat na některé základní strategie.

Učitelka by se měla snažit u dětí podpořit **vnímání vlastního těla** a **smyslové vnímání**, protože jenom tak dokážou následně vnímat i pocity. Důležitou strategií je také **rozvoj schopnosti vyjadřování a naslouchání** (pomoci nám mohou komunitní nebo diskusní kruhy). Další strategie spočívá ve **vyjadřování pocitů** a **rozšiřování emočního slovníku**. Neméně důležitá je **efektivní komunikace**.

Nezastupitelnou roli hraje **empatická učitelka MŠ**. Učitelka se dokáže vcítit do pocitů, přání a potřeb druhého. Být empatická neznamena přijímat problémy nebo přání druhých za své, ale porozumět jim, být k nim vstřícná a ochotná pomoci.

Využíváme **prosociální hry**, přirozené situace, které vzniknou během dne v mateřské škole. Učitelka pojmenovává situace s cílem vzbudit u dítěte soucit a následnou empatickou reakci.





PŘÍKLAD

Při uklízení děti zapomenou na zemi panenku. Paní učitelka je na to upozorní: „Děti, podívejte se, támhle v koutku pláče panenka. Je smutná, že ji nikdo nevrátil na její místo.“ Nebo se může zeptat: „Děti, v koutku pláče panenka, víte, proč je smutná?“ atd.

Umělé situace většinou vycházejí z příběhů, které dětem vyprávíme a které si zkusíme zahrát a prožít.

DŮLEŽITÉ

Při všech těchto strategiích musíme mít na paměti jednu základní podmínku: **naplnění základních potřeb**. Aby děti byly schopny soustředit se na ostatní činnosti, jejich potřeby musí být naplněny (podle Maslowovy pyramidy potřeb).

2. O ovečce

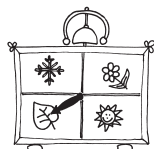
Chceme-li zjistit, jestli předškolní děti přirozeně projevují vcítění nebo prosociální chování, můžeme použít pohádku o ovečce.

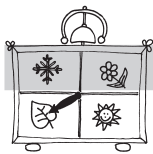
TIP

Projekt můžeme realizovat na začátku školního roku. Po nějaké době, kdy budeme u dětí cíleně rozvíjet empatii, můžeme projekt zopakovat a sledovat, zda došlo ke zlepšení. Ideální doba na opakování je jaro. (Pokud by zlepšení nebylo zřetelné, můžeme se do konce školního roku na téma vcíťování znovu zaměřit.)

Sedíme všichni v kroužku a učitelka vypráví pohádku „O ovečce“:

Povím vám pohádku o ovečce. Jeden pastýř měl stádo oveček. Všechny byly krásně kudrnaté a bělostné jako sníh. Jen jedna byla černá. Když šly ovečky na pastvu, ta černá byla poslední, protože ji ostatní před sebe nepustily. Když se všechny ovečky ve stádu pásly na čerstvé trávě, černá ovečka byla stranou. A když si ovečky povídaly „bé, bé, bé“, s černou si nikdo povídat nechtěl. Tak byla černá ovečka smutná, protože neměla žádné kamarády, kteří by jí pomohli nebo s ní byli.





Každý večer po setmění, když vyšla na nebi první hvězdička, hnal pastýř ovečky spát do salaše. Tam se semkly dohromady a natěsnaly se k sobě, aby jim nebyla zima. Jen černou ovečku nikdo nehřál. Celá se zimou roztrásla a nemohla usnout...

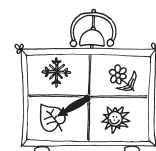
Děti, teď se proměním v tu černou ovečku. Postupně za vámi přijdu a každý z vás mi může něco říci, pošeptat do ouška.

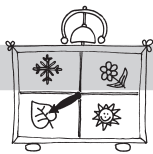
Pak si učitelka nasadí čepici s ušima, čímž se promění v ovečku. Chodí po kroužku ke každému dítěti zvlášť a děti šeptají, zda by ovečce chtěly pomoci, nebo ne. Pokud ano, mohou říci, jak by to udělaly.

Situace je pro děti obtížná, protože černá ovečka je zde vykreslena jako záporná postava, děti se s ní často vůbec nechtějí bavit. Na jiné to ale silně zapůsobí a vymýšlejí, jak by jí mohly pomoci. Sledovat můžeme reakce: ano (dítě chce ovečce pomoci – ptáme se jak), nevím (dítě mlčí), ne (nechce pomoci).

TIP

Je dobré si reakce konkrétních dětí zapisovat na malý papírek a celé zkoumání si vyhodnotit.





3. O rozezpívané vrbě

3.1 O kouzelném lese a vrbě u potoka

- **Ranní kruh s náladoměrem**

Paní učitelka se s dětmi přivítá v ranním kroužku. Řekne jim, aby každý zkusil popsat svou náladu. Zvednutá ruka nahoru nám ukáže na nejlepší náladu a radost, ruka dole zase na smutek. Učitelka dětem ukáže, že mohou ruku ponechat i uprostřed, protože někomu může být docela dobře, ale zároveň ho něco může trápit. Děti zavřou oči, aby se chvíli soustředily, jak jim je, a teprve poté s pomocí ruky projeví, jak se cítí. Když mají všichni ruce před sebou, podíváme se, jak to dopadlo.

- **Komunitní kruh**

Komunitní kruh je rituálem třídy. Jeho cílem je rozvoj vztahů ve skupině a rozvoj emocionálního citění. Je to vzájemné sdílení. V kruhu se posílá předmět, mluví jen ten, kdo jej drží v ruce. Toto pravidlo dodržuje i učitelka!

Dnešní otázka zní: **Proč mám takovou náladu?** Děti vysvětlují, proč mají radost (např. se dobře vyspaly, těšily se do školky, někdo má narozeniny, jiný byl v neděli na výletě...), případně proč mají špatnou náladu. O náladě si pak můžeme ještě chvíli povídat.

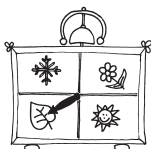
- **Pohádka**

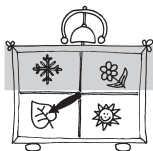
Děti sedí s paní učitelkou v kroužku a poslouchají pohádku „O kouzelném lese a vrbě u potoka“:

Byl jednou jeden les. Byla tam spousta starých moudrých stromů a také tam bydlelo plno zvířat. Vysoko ve větvích smrků žily moudré sovy (učitelka ukáže obrázek sovy), které se budily, když ostatní zvířata spala. Ráno zase ze stromů vylétávali drobní, různě barevní ptáčci a les obveselovali svým zpěvem. V norách pod kořeny stromů bydlely lišky a zajáci (děti předvedou zajíce s ušima). Kdo ještě mohl v lese bydlet?

Děti jmenují různé živočichy. Učitelka pokračuje ve vyprávění.

Rostly tam modřínky, smrky, buky (děti se samy začaly hlásit a vyjmenovávají další stromy, které by tam ještě mohly růst, poté učitelka pokračuje ve vyprávění). Hned vedle lesa zurčel potok, u kterého rostla stará vrba. Byla moudrá. Lidé chodili do její dutiny šeptat své starosti a svá trápení, chodili se k ní vypovídat. (Děti se můžeme zeptat, jestli už viděly vrbu. Jak vypadá? Je spíš veselá, nebo smutná?)





To místo bylo kouzelné. V potoce pod vrbou bydleli vodníci a z lesa chodily na palouček u potoka tančit víly. Tančily spolu s vodníky při měsíčku. Teď na chvíli zavřete oči a představte si, jak asi ti vodníci s vílami tančili. (Poté učitelka pustí hudbu a děti tančí jako víly a vodníci.)

- **Výtvarné činnosti**

Učitelka se ptá dětí, jak si představují potok a les. Své představy pak děti kreslí voskovkou a poté přetírají akvarelovými barvami.

TIP

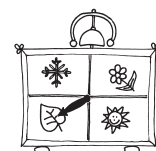
Před spaním učitelka může dětem číst z knihy *Pohádky z mechového lesa* od Jaroslavy Pechové.

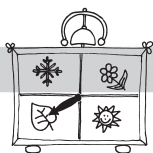
3.2 Jak byla vrba smutná

I dnes můžeme ukázat, jakou máme náladu. Některé děti mohou mít ruku úplně dole – „na dně“. Proto se jich učitelka ptá, jak se tváří smutný člověk. Děti ukazují smutný obličej.

- **Komunitní kruh**

Každý den je naše nálada jiná. I když většina z nás má dnes dobrou náladu, je nám veselo, zkusíme si představit, jaké to je, když jsme smutní. Učitelka se dětí ptá: **Z čeho býváš smutný?** Děti na otázku odpovídají (např. když jim maminka nechce číst ani pustit pohádku, když se dobře nevyspí, když je bolí noha...).





V kruhu děti dodržují pravidla, naslouchají si. Komunitní kruh ukončíme. I když momentálně všechny děti nejsou smutné, můžeme si na to zahrát.

● Rozcvička

Děti běhají, učitelka je chytá. Kdo dostane babu, zůstane stát a bude se tvářit smutně. Zachránit ho může kamarád, když ho pohladí a řekne mu: „Ty jsi můj malý smutný kluk (smutná holčička).“ Pak může opět běhat.

Větu je dobré ještě jednou společně zopakovat, protože je dost dlouhá, a vysvobozování bude tedy těžké. Po rozběhání se vydýcháme, následuje cvičení motivované lesními zvířaty. Při relaxaci děti poslouchají zvuky lesa puštěné z CD.

● Pohádka

Po svačině učitelka vypráví pohádku o tom, jak byla vrba smutná. Sedíme v kruhu.

Chudák vrba. Dneska je moc smutná. A taky chudáci vodníci, kteří pod ní bydlí v potoce. Vrba jim totiž do vody od rána pláče a oni se bojí, že ji budou mít úplně slanou. Celý les z toho posmutněl, když se dozvěděl, jak kamarádce vrbě je.

Učitelka se ptá dětí, jak les vypadá. Les neví, do jakých se má obléct barev, když je smutný. Pomůžeme mu. Po třídě učitelka rozdá pruhy látek různých barev. Děti zatím sedí v kruhu. Učitelka přinese dva koše. Do jednoho budeme dávat barvy smutné, do druhého veselé.

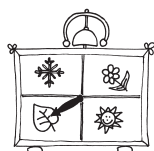
Děti zařazují látky, ale u některých barev může dojít ke sporům. Je dobré domluvit se společně, kam kterou látku (např. „měňavou“ fialovou) zařadíme.

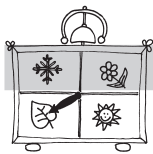
Když máme všechny látky vytříděné, můžeme začít oblékat les. Asi polovině dětí učitelka rozdá látky smutných barev. Tyto děti budou představovat smutný les. Všechny se rozmístí a látkami víří vzduch kolem sebe. Jako doprovod pustíme smutnou hudbu. Ostatní děti se chytí za ruce a jdou s učitelkou na procházku do smutného lesa.

Po procházce si děti-stromy sednou a učitelka od nich látky postupně vybere. Děti si vymění role a hru na smutný les opakujeme. Po doznění hudby si děti sednou do kroužku a vrátí látky.

TIP

Některé děti vůbec nechtěly tmavou látku, protože je smutná. Řekla jsem jim, že dnes je ten les smutný, tak to jinak nejde. Protože jsem je nechtěla





nutit do záporných emocí – a myslím, že ve smutném lese si tuto emoci dostatečně prožily –, upustila jsem od zamýšlené malby smutku.

Takhle byl ten les smutný. Ale povězte mi, proč vlastně byla asi ta vrba smutná? Zatím to nevíme. Proč by mohla být smutná?

Děti na otázku odpovídají – možná měla v kůře broučky, mohla jí být zima, neměla na kůře lišejník, který by ji hřál, chyběly jí vlasy (větve), mohla mít žízeň... Karolínku napadá, že k vrbě se už možná lidé nechodí vyprávět. Když nejsou žádné další nápady, můžeme se tedy vrby zeptat – děti se musí zeptat samy.

Učitelka se promění ve vrbu (se zelenou šálou) a začne naříkat, že je moc smutná. Děti se ihned ptají: „Vrbo, vrbo, proč jsi smutná?“ Vrba začne vyprávět, že se nastydla ze zimy a přišla o svůj hlas. Nemůže teď zpívat vílám a vodníkům k tanci. Co bude bez svého hlasu dělat?

Na tuto otázku děti hned odpověděly: „Tak my ti pomůžeme!“ Vrba odvětí: „Ale jak mi pomůžete?“ „Budeme si s tebou hrát nebo ti zazpíváme,“ navrhují děti. „To by mě opravdu rozveselilo, ale nejdřív bych potřebovala nějak vyléčit svůj hlas. Je tady nějaký pan doktor nebo sestřička?“ ptá se vrba. Postupně se zvedlo několik dětí a zamířily ke koutku, kde mají krabičky od léků a obvazy, hrají si tam na doktora. Ostatní děti se hned přidaly a začaly vrbu léčit. Léků přinesly opravdu hodně, obvázaly krk.

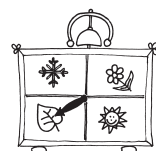
Když byla vrba vyléčená, poděkovala dětem a poprosila je ještě o písničku, aby ji rozveselily. Učitelka vystoupí z role, šálu pověsí do rohu třídy. „Tak děti, mám radost, jak jste té vrbě pomohly a jak jste to vymyslely. Táhle se na vás dívá, vidíte ji? Tak jí tedy zazpíváme písničku.“

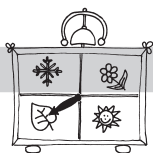
S doprovodem kytary zpíváme písničku „Vadí, nevádí“ (Není nutno, aby bylo přímo veselo...).

3.3 O veselé vrbě

Učitelka vypráví, že v kouzelném lese žili vodníci a víly. A protože včera děti vrbu vyléčily, byla veselá. Veselí byli i ostatní obyvatelé lesa (víly) a potoka (vodníci). Ale přišel zlý čaroděj a radost vil a vodníků se mu nelíbila. Koho se dotkl, ten zkameněl a neměl žádnou radost ze života. Tvářil se smutně nebo našťvaně.

Při zadávání hry učitelka vysvětlí, že se teď promění v čaroděje a koho chytí, ten zkamení. Je dobré, aby si na sebe vzala učitelka nějaký atribut čaroděje (klobouk, plášť...). Děti snadněji odliší, kdy je učitelka v roli a kdy už ne.





- **Pohybová hra na ztracenou radost**

Děti honička bavila. Začaly se radovat, poskakovat a smát se. Když vstoupil do hry čaroděj, začaly se ho bát. Čaroděj je postupně všechny pochytil, proto musíme společně vymyslet, jak se vysvobodit z jeho moci a získat zpět svou radost.

Juditka, kterou čaroděj nechytil, vymyslela, že děti vysvobodí tím, že je podleze. Souhlasila jsem tedy s jejím nápadem. První vysvobodila Tomáška, ten se přidal a vysvobodil dalšího kamaráda, děti si pomohly navzájem. Řekla jsem jim, že když se mají tak rády a umí se vysvobodit, čaroděje určitě přelstí. Hru jsme hráli znovu, tentokrát s vysvobozením.

Pak se učitelka dětí ptá, jestli mají radost, že se z moci zlého čaroděje vysvobodily.

Následují některé zdravotní cviky a hra „Schovejte si přede mnou...“ (bříško, záda, pravé ucho atd.).

- **Veselý les**

Sedíme v kruhu v herně, učitelka se zeptá, jestli si děti vzpomínají na vrbu. Dneska má velkou radost, ptáčci zpívají, svítí slunce a v lese je veselo. A my si na ten veselý les zahrajeme. Každé dítě dostane pruh barevné látky, při hudbě (A. Vivaldi: *Podzim, Allegro*) děti ztvárňují les oblečený do veselých barev.

- **Diskusní kruh**

Po ukončení si sedneme opět do kruhu. Učitelka si povídá s dětmi, z čeho mívají radost. Někdo nemluví, jiné děti říkají například, že mají radost, že si mohou hrát ve školce, že zde mají kamaráda atd.

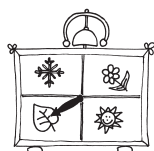
- **Hra – jak se radujeme**

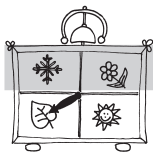
Po diskusi učitelka dětem navrhne, že si takovou radost teď zkusíme představit. Zajímalo by ji, jak se děti radují. Teď už si nebudeme povídat, ale na radost si rovnou zahrajeme. Jakmile učitelka cinkne na tamburínu, začnou děti předvádět, co dělají, když mají radost a jsou veselí.

Děti se hlasitě radují a běhají. Karolínka si lehá na bříško a široce se směje. Veselí můžeme opět ukončit tamburínou.

- **Malba radosti**

Učitelka nechá děti namalovat, jak jejich radost asi vypadá. Malujeme temperami na čtvrtku. Činnost můžeme podkreslit hudbou. S každým dítětem si o obrázku popovídáme, reakce můžeme i zapsat.





Pokud zbude čas, ještě s dětmi zazpíváme ukazovací písničku „Když máš radost a víš o tom“.

3.4 Jdeme vrbu navštívit

Vrba nás dnes zve k sobě. Chtěla by s něčím pomoci. Ale cesta to bude nebezpečná. Musíme jít opatrně a do cíle dojít všichni. Děti tvrdí, že to zvládnou, a tak se můžeme vydat na cestu.

V herně učitelka připraví překážkovou dráhu. Nejprve jdou všichni po provázku (bez bačkor) a říkají básničku:

Je to s tebou, vrbo, kříž.

Lezeš k vodě pořád blíž.

Uděláš-li o krok více,

namočíš si nohavice.

Básničku říkáme pořád dokola, až dojdeme před výstavku obrázků stromů. Naším úkolem je spočítat stromy a poznat, jaké jsou to druhy. To dětem nedělá problém, a tak mohou pokračovat v cestě. Tentokrát jdou ve dvojici a na svého kamaráda musí dávat pozor. Nejprve musí projít mezi kameny a vyhnout se jim, pak přejít po mostě (lavička), který vše ví.

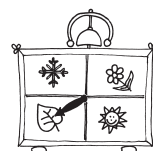
Učitelka předvede, jak po mostě přechází veselá holčička a jak smutný člověk. Děti přecházejí po mostě podle toho, jakou mají náladu. Po lávce přecházejí sami, ale na konci na sebe počkají.

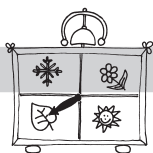
Poté děti čekají přeskoky po látkových kolečkách – oba z dvojice musí stát na jednom kolečku a pak spolu skočit na další.

Tak doputujeme až k vrbě. Děti se posadí, počkají, až dojdou všichni, a vrba opět ožívá. Vypráví, že ve své dutině má obrázky lidí, kteří se jí přicházejí svěřit se svým trápením. Neví ale, jak se ti lidé tváří, a chtěla by s tím poradit. A možná i s tím, proč mají takovou náladu.

- **Slovník emocí**

Učitelka vystoupí z role. Děti po dvojicích, ve kterých přišly, chodí k vrbě vybrat z košíku (dutiny vrby) jeden obrázek. O něm si všichni povídáme a učitelka ho lepí na velký papír. Děti vybírají, jakou barvou budeme psát k obličejům veselým (ružovou) a jakou ke smutným a vzteklým (černou). Společně tak tvoříme náš slovník emocí.





Učitelka vstoupí do role vrby a děkuje dětem, že jí pomohly. Učí je za to písničku („Když máš radost a víš o tom, zatleskej“), protože děti měly radost, že úkol i cesta se jim podařily.

3.5 Kamarádka vrba

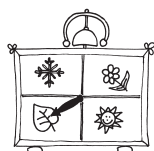
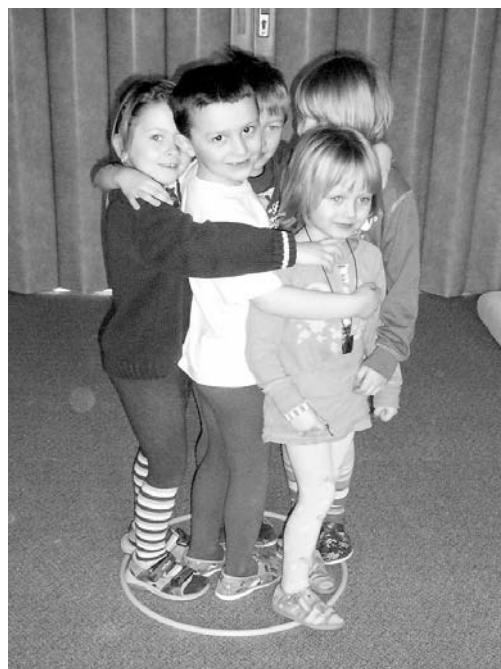
- **Komunitní kruh**

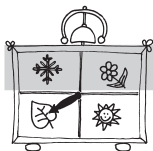
Téma komunitního kruhu zní: **S čím nám může pomoci kamarád?** Učitelka může otázku vysvětlit, zopakovat s dětmi pravidla komunitního kruhu.

- **Pohybová hra „Na domečky“**

Kruh ukončujeme s tím, že dobrý kamarád nám může pomoci se vším. Tak si na to zahrajeme. Každé dítě stojí v kroužku – to je jeho dům. Začne hrát hudba, děti chodí nebo běhají, když hudba přestane hrát, mají si najít domeček.

V prvním kole ponecháme všechny domečky, ale od druhého kola obruče ubíráme – domečků je čím dál méně, protože přišlo zemětřesení. Děti se zachraňují, zvou kamarády k sobě, ptají se, jestli mohou jít bydlet k někomu jinému. Rozvíjí se vzájemná komunikace.





- **Cvičím poslepu**

Po hře může následovat cvičení poslepu. Děti zavřou oči, lehnou si na záda a zkoušejí ovládat své tělo bez dívání. Někomu to jde dobře, jiným dětem hůř. Poslepu se zkusí i posadit.

Zpíváme píseň s pohybem, která se hodí k dnešnímu tématu („Když jsi kamarád“).

- **Alej přátelství**

Na písničku navážeme rozhovorem o přátelství.

Děti utvoří dvě řady a postaví se čelem k sobě. Vzniklou uličkou děti po jednom procházejí. Procházejícímu dítěti ostatní postupně říkají, proč ho mají rádi, co se jim na něm líbí.

Ve třídě s mladšími dětmi je dobré utvořit jen jednu řadu místo uličky, děti pak chodí postupně od jednoho kamaráda k druhému. Pokud někdo neví, co má říct, může procházejícího jen pohládit.

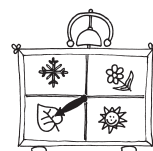
Společně si pak sedneme do kroužku a probíhá krátká reflexe. Povídáme si o tom, jaké to bylo, děti říkají, že jim to bylo příjemné.

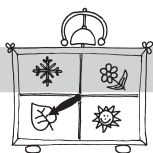
Když jsme projekt realizovali v naší třídě, chtěli jsme si po reflexi vyjít na procházku. V šatně mi jeden z chlapců, Josífek, povídal: „Když si dneska povídáme o tom kamarádství a hrajeme si na kamarády, to bychom si mohli navzájem pomoci s oblékáním.“ S tím jsem souhlasila. Josífek chváta, aby se oblékl co nejdříve a stihl pomoci ještě třem dalším dětem.

3.6 Závěr tematického bloku

Tematický celek o vrbě vedl děti k prožívání emocí a také k prosociálnímu chování. Při veškerých činnostech jsem děti směřovala k **citlivému chování vůči druhým** a k **empatii**.

U dětí proběhla viditelná změna ve srovnání se začátkem školního roku. Ve srovnání se začátkem školního roku jsou děti citlivější a ohleduplnější ke svému okolí než na začátku školního roku.





4. Ptáci

4.1 Úvod do tématu, motivace

- **Pohybová hra „Letěli vrabci“**

Řízené činnosti může učitelka zahájit pohybovou hrou s básničkou:

*Letěli vrabci s velkým křikem,
lekla se vrána za rybníkem.
Basama, remtete,
kam se to ženete.*

Děti jsou vrabci, jedno z nich představuje vránu. Vždy po odříkání básničky se rozběhnou proti sobě. Vrána chytá vrabce, koho chytí, ten se přemění ve vránu. Postupně se ze všech vrabců stanou vrány.

- **Cvičení – ptáci**

*Letí, letí zrána,
letí černá vrána.
Za ní letí havrani,
mávání rukama*

kroužky rukama,
chtějí něco k snídani.

Možnosti:

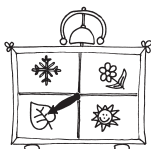
- skáčíme jako vrabčáci
- chodíme jako čáp
- nabízíme a sypeme drobky ptáčkům
- skáčíme po špičkách jako malý ptáček, chodíme po patách jako kohout
- jsme ptáček ve vajíčku (skrčit se), vajíčko pohoupáme

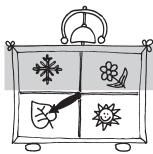
- **Relaxace**

Zapojení sluchu a fantazie – co asi dělají ptáčci v lese? Děti se položí na záda, zavřou oči a poslouchají zvuky ptáků, které učitelka pouští z CD nebo sama předvádí – např. klepání (datel), zobání, pískání...

- **Co ptáci jedí**

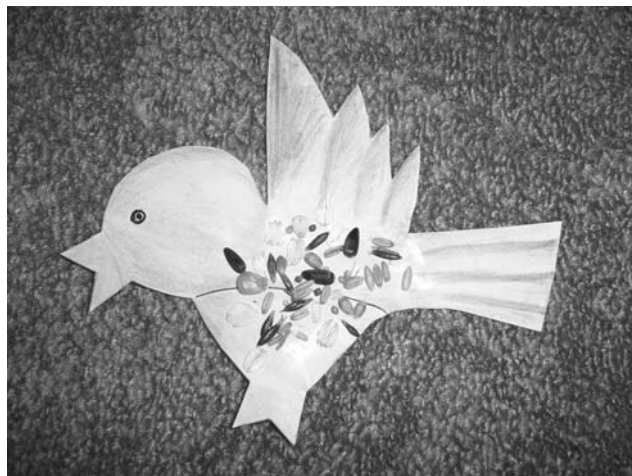
Ukážeme dětem obrázky ptáků. Děti ptáky počítají a porovnávají, na kterém obrázku kde je jich méně, kde více atd. Můžeme navázat diskusí o tom, co ptáci jedí, ukážeme si různé druhy semínek.





- **Výtvarná činnost**

Děti si na semínka sáhnou, jednotlivé druhy pojmenují. Pak vybarvují ptáčka, kterému na břicho nalepí semínka.



4.2 Zlobíme se

Sedíme v kruhu. Učitelka povídá o ptácích a zjišťuje, co všechno už o nich děti vědí. Pak zkusíme napodobit zvuky ptáků (jak dělá sova, vrána, vrabec, kukačka, kuřátko...). Na tuto činnost učitelka naváže cvičením.

- **Pohybová činnost**

Při zvucích bubínku se děti se rozběhnou. Na zemi jsou rozmístěna tři stanoviště = obrázky (např. kukačka, sova, kuře). Jakmile zvuk utichne, učitelka vysloví název ptáčka a děti ho hledají. Když ho najdou, napodobí jeho zvuk. Po cvičení následuje krátká relaxace.

- **Pohádka o špačkovi**

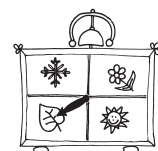
Učitelka čte nebo vypráví pohádku o špačkovi z knihy P. Mašiotase *Dárek našim nejmenším a nejmilejším*:

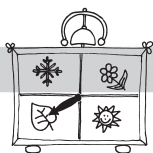
V sadu na stromě seděl špaček. Hřál se v slunečních paprscích a pískal si. Dole čekal Viktorék, až přijde sousedovic Kazimírek. Měli domluveno, že když Kazimírek nenajde Viktorka v sadu, zapíská. Proto Viktorék hned přiběhl do sadu, jakmile uslyšel zapískání. Ohlíží se, ale nikoho není vidět, třebaže v sadu stále někdo píská. Zavolal poprvé, zavolal podruhé, ale nikdo se neozývá. Obešel sad, jestli se Kazimírek někde neschovává. Nikde nikoho nevidí, ale v sadu stále někdo píská. Viktorék se rozzlobil. Odchází ze sadu a říká: „Dělej si, co chceš, když se neozýváš! Nepotřebuju tě!“

U vrátek potkal Kazimírka. „Kde jsi pískal, když jsem tě volal a ty ses neozýval?“ zeptal se ho zlostně.

„Nikde jsem nepískal,“ odpověděl Kazimírek. „Právě jsem přiběhl z domova.“

„A kdo tedy pískal?“





„Nevím.“

Vtom začal v sadu někdo znovu pískat.

„To píská špaček!“ hned ho poznal Kazimírek. „Půjdeme se podívat, kde sedí.“

Viktorek zpěv špačka ještě nikdy neslyšel. Oba chlapci odešli do sadu a špačka brzy našli: Seděl na hrušce, hřál se na slunci a pískal si.

Po pohádce následuje diskuse o tom, jak se tvářili kluci, když měli zlost a vztek. Učitelka se děti ptá, kdy měly samy vztek, co je rozzlobilo, co rozčílilo.

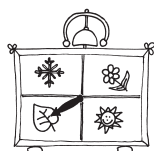
Pak dětem učitelka poví, že vztek občas mívají někdy všichni lidé, ale i ti ptáčci se mohou zlobit.

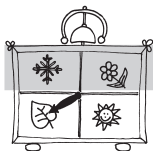
- **Když se kohout zlobí (podle Zdeňka Šimanovského)**

Společně sedíme v kruhu a říkáme: „Když se kohout zlobí, dělá kykyryký!“ Děti zakokrhají jako kohout a mračí se u toho. Pak může každé dítě v kruhu napodobit zvuk jiného ptáčka („Když se kukačka zlobí, dělá kuku!“). Ostatní děti mohou doplňovat citoslovce s mračením nebo zopakovat celou větu – záleží na počtu dětí a na čase, který máme na činnost vyhrazený.

- **Barva vzteku**

Pocit vzteku a zlosti mohou děti vyjádřit také barvou. Učitelka se dětí nejprve ptá, jak si vztek představují, jakou má zlost barvu.



**TIP**

Na začátku je dobré si společně s dětmi barvy roztrdit na „zlostné a vzteklé“ a naproti nim vybrat „veselé“. Pro děti je pak snazší, pokud jim dáme k malbě vzteku pouze ty, na nichž jsme se před tím domluvili. Já jsem navíc použila šedou čtvrtku.

Vybranými barvami (většinou tmavými) pak děti namalují svůj vztek. Nejprve na chvíli zavřeme oči, podíváme se „do sebe“ a vybavíme si, jaké to je, když nás někdo naštvě. O svých pocitech si povídáme a poté je děti výtvarně ztvární. Výtvarnou činnost může doprovázet vážná hudba, která dokresluje atmosféru.

4.3 Radujeme se

Při řízených činnostech si můžeme zopakovat hru „Letěli vrabci s velkým křikem“ a doplnit ji o cvičení se semínkem. Při relaxaci poté učitelka zapojí fantazii dětí. Všechny leží na zemi a poslouchají zvuky ptáků z CD. Představují si, co asi ptáčci dělají.

Zazpíváme si píseň „Bude zima, bude mráz“.

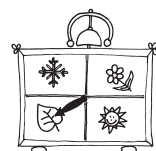
- **Slovník emocí**

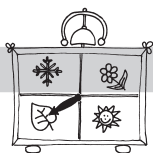
Děti si sednou do kroužku na koberec. Uprostřed kruhu je košík s obrázky lidských tváří s různými výrazy obličeje. Učitelka vybere dva obrázky s protikladnou emocí. Jaké jsou? Jak se cítí tento kluk a jak tato holčička? Děti vymýšlejí možné odpovědi. Každý obrázek učitelka nalepí na velký papír a napíše k němu, co děti řekly.

TIP

Učitelka se s dětmi nejprve dohodne, jaká barva bude vyjadřovat emoce kladné a jaká barva emoce záporné. Papír – slovník emocí – rozdělí na dvě poloviny, kladnou a zápornou.

Vybraný obrázek nejprve položíme na středovou čáru, povídáme si o něm a nakonec jej umístíme na správnou polovinu papíru podle toho, zda jde o emoci kladnou, nebo zápornou. Činnost děti zaujala a byly velmi citlivé.





- **Hra „Na radost“**

„Děti, představte si, jaké to je, když máte velkou radost, a zkuste se zasmát. Něco si k tomu pustíme.“ Učitelka pustí zvuk smíchu z přehrávače. „A co ještě děláte, když máte radost?“ Děti se smějí, skáčou, válejí se smíchy po zemi – vše je dovoleno.

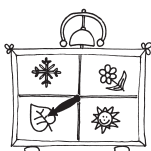
- **Píseň „Když máš radost“**

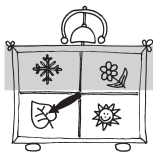
Když se děti dost nasmějí, může si učitelka s dětmi zazpívat písničku o radosti „Když máš radost a víš o tom, zatleskej“. Děti mohou samy vymýšlet, co budeme dělat v dalších slokách (zamávej, zaběhej, zatoč se, zaskákej...).

- **Malba radosti**

Když mají takovou radost, určitě ji dokážou namalovat. Učitelka se dětí ptá, jaké barvy včera daly radosti, jaké jsou „veselé“. S těmi pak svou radost malují.

Po výtvarné činnosti se vydáme na procházku. S sebou vezmeme zrní pro ptáčky, abychom jim udělali radost.





4.4 Ptačí království

- **Na zakletou radost**

Východiskem činnosti je pohádka „O ptačím království“:

Bylo jedno ptačí království a v něm žili samí krásní barevní a veselí ptáčci. Celé dny poletovali, poskakovali a radovali se ze života (děti poskakují jako ptáčci).

Až jednou k nim přilétl velký černý havran. Havran byl zlý, a proto se mu vůbec nelíbilo, že se ptáčci pořád radují. Byl nejen zlý, ale uměl i kouzlit. Řekl si, že radost ptáčkům začaruje a vezme jim ji.

Teď se, děti, proměníte ve veselé ptáčky. Poskakujte a radujte se, ale dávejte pozor, až se objeví havran! Koho se dotkne, ten se zastaví a už se nebude moci radovat. Jak se asi bude začarovaný ptáček tvářit? Smutně nebo našťvaně? (Děti předvedou výraz obličeje.)

Děti se promění v ptáčky a paní učitelka v havrana (přehodí přes sebe černý plášť): „Čáry, máry, kouzlím, všechna radost zmizí. Koho chytím, zkamení.“

Učitelka děti chytá. Koho se dotkne, ten zůstane stát na místě a tváří se rozloženě nebo nešťastně. Jakmile stojí všechny děti, učitelka si sundá černý plášť a zeptá se dětí: „Viděli jste toho zlého havrana? Ten byl ale zlý. Podívejte se, jak to s ptačím královstvím dopadlo. Všichni ptáčci jsou smutní. Líbí se vám to?“ Děti samozřejmě odpovídají, že ne.

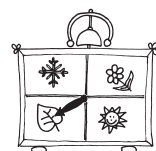
Učitelka si s dětmi dohodne způsob, jakým se děti mohou vzájemně zachraňovat. Až zase přiletí havran, děti se mu nejen vyhýbají, ale zároveň zachraňují i své kamarády. Teď už vědí, jaké to je být zkamenělý a nesmět se radovat, a dokážou se do nich tedy vcítit.

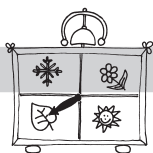
Po hře následuje krátká reflexe.

- **Využití dětských maleb**

Dětem po třídě rozložíme obrázky emocí, které malovaly předešlé dny. Učitelka se zeptá, jak se cítily, když jim zlý havran všechnu radost zaklel. Děti z obrázků vybírají ty, které vystihují jejich pocity.

Poté děti všechny obrázky roztřídí. Na jednu hromádku dávají obrázky emocí záporných, na druhou obrázky kladných emocí. Pak obrázky seřadí do dvou řad.





Učitelka se jich ptá, kde by chtěly žít – zda v království radosti a veselí, nebo v zemi smutku, zármutku a zlosti. Poté se děti chytí za ruce, projdou se kolem obrázků a znovu si všechny prohlédnou.



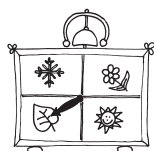
4.5 Ošklivé káčátko

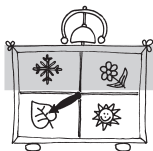
- **Pohádka o ošklivém káčátku**

Všichni sedíme v kruhu, učitelka dětem vypráví pohádku o ošklivém káčátku:

Byl čas sklizně. Vítr začal sfoukávat první listy ze stromů, ale slunce ještě hrálo (děti po třídě „poletují“ jako vítr). Dole u řeky seděla kachní máma na hnízdě s vejci (učitelka ukáže dětem obrázek kachny). Konečně se jedno po druhém začala vejce třást a praskat, až začala zvědavě nakukovat ven malá žlutá káčátka (učitelka vezme do ruky nafukovací míč a při vyprávění předvádí, jak se vejce třásla; „vajíčko“ opatrně pošle dětem – co když v něm sedí káčátko?).

Jedno vejce bylo o hodně větší než ostatní vajíčka. Dlouho se vůbec nehýbalo, ale nakonec se i ono začalo kutálet a chvět, až se otevřelo a ven vylezlo velké nemotorné stvoření. Kachní mamince se zdálo ošklivé, bylo celé šedivé, ale patřilo k ní, tak ho přijala. Všechny své děti představila celému dvorku, ale k ošklivému káčátku se všichni začali chovat nepěkně. Kousali ho, štípali, syčeli na něj a pištěli. Káčátko z toho bylo velmi nešťastné. Skrývalo se, ale uniknout nemohlo.





Matka ho nejdříve ochraňovala, ale nakonec z toho byla velmi unavená a jednou prohlásila: „Kdybys tak mohlo zmizet!“ A tak ošklivé káčátko uteklo pryč. Bylo špinavé, unavené a hladové. Utíkalo a utíkalo a na své cestě ho potkávaly samé nesnáze. Všichni se mu posmívali, u nikoho nenašlo lásku ani soucit.

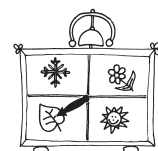
Po čase došlo káčátko k rybníku, kde se usadilo. Na obloze jednou spatřilo přeletět hejno nejkrásnějších ptáků, jaké kdy vidělo.

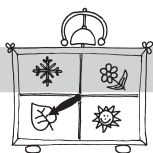
Studený vítr foukal stále silněji a jednou ráno napadl sníh. Káčátko muselo plavat stále rychleji v kruzích, aby na hladině nezamrzlo, ale mráz byl stále větší. Jednoho dne šel kolem sedlák a káčátko z ledu vysvobodil. Zanesl je domů, kde bylo teplo, ale už za chvíli se mu všichni zase smáli, jak je ošklivé. A tak opět uteklo a potácelo se k dalšímu rybníku, dalšímu domu... A tak strávilo celou zimu.



Konečně přišlo jaro. I v rybníce se voda oteplila a ošklivé káčátko, které tam plavalo, se protáhlo. Jeho křídla teď byla silná a velká a pozvedala je vysoko k obloze. Na druhém konci rybníka uvidělo tři labutě. Tato krásná stvoření káčátko velmi přitahovaly. S bušícím srdcem slétlo dolů, neboť se velmi bálo výsměchu.

Jakmile labutě káčátko uviděly, začaly plavat směrem k němu. Když káčátko vplulo na vodu, uvidělo ve vodě svůj obraz: Na hladině spatřilo labuť v celé své kráse – sněhové peří, trnkové oči, dlouhý krásný krk. Ošklivé káčátko se nepoznávalo. Proměnilo se v labuť, nádhernou labuť (učitelka





ukáže obrázek labutě), *jen se jeho vejce omylem skutálelo k rodině kachen. A teď poprvé se k němu přiblížila opravdová labuť a dotkla se ho něžně konečky svých křídel. Byl to úžasný pocit lásky a bezpečí.*

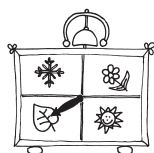
Učitelka dětem oznámí: „A teď si na pohádku zahrajeme. Všechny vás proměním v ošklivá káčátka. Čáry, máry, fuk, ať se každá holčička i kluk přemění v ošklivé káčátko. Všechna ošklivá káčátka budou mít na krku žlutou stužku.“

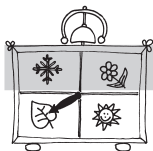
Ošklivému káčátku ostatní zvířata na dvoře ubližovala, a tak se vydalo na cestu do světa. Cesta však nebyla lehká. Učitelka postaví překážkovou dráhu. Děti-káčátka jdou po jednom.

TIP

Cestu každého káčátka můžeme komentovat. Například: Dítě jde nejprve přes dřevěné kostky (*přes kameny*), pak přejde po silném laně (*přes kořeny*), zdolá přehupovací lávku (*po nebezpečné lávce*), podleze pod židlemi (*houštím a mezi stromy*), projde dvěma obručemi (*starým rozbořeným domem*), přejde po řadě dětských židliček (*po dlouhém mostě přes řeku*) a nakonec se posadí kolem modré obruče (*usadilo se u rybníka*).

Všechny děti počkají, až dojde i poslední dítě-káčátko. Poté učitelka vypráví, že i u rybníka na káčátko byli ptáci zlí, proto hledalo další rybník. Teď už děti projdou trasu trochu rychleji. Podle času můžeme tuto pasáž vynechat.





Ale jak káčátka ti zlí ptáci ubližovali? Učitelka jmenuje, co všechno mu dělali (při tom uklidí dráhu). Polovinu dětí promění na černé zlé ptáky (kolem krku jim uváže černou stužku namísto žluté).

Děti si vyzkoušejí, jak se asi káčátka cítilo. Děti-káčátka sedí na zemi v půlkruhu a zlí ptáci na ně útočí. Pak se role vymění. Učitelka ukončí činnost nějakým domluveným signálem, např. úderem na tamburínu. Poté všechny zlé ptáky promění zpět na káčátka. Sedneme si do kruhu a povídáme si o tom, jak se cítily jako ohrožené káčátko, na které zaútočili zlí ptáci.

Děti si uvědomí nejen své pocity, ale pocity svých kamarádů.

Celou aktivitu zakončíme setkáním s labutěmi. Děti si lehnou na zem, zavřou oči a učitelka pustí vážnou hudbu. Všem sundá symbolickou žlutou stužku a položí jim na břicho obrázek labutě (obrázek lze zavěsit na provázek a dětem ho navléct na krk). Když dohraje hudba, mohou děti-labutě vstát a podívat se, v co se proměnily. Pak utvoří uličku, kterou postupně děti-labutě procházejí a ostatní děti jim říkají, proč je mají rády, co se jim na nich líbí.

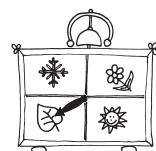
4.6 Závěr tematického bloku

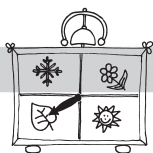
Při všech realizovaných činnostech se děti učily uvědomovat si nejen své vlastní pocity, ale i pocity ostatních dětí tak, aby jim to umožnilo lépe se vcítit do druhého. Zároveň jsem se snažila děti vést k citlivosti k okolí, lidem i zvířatům. Snažila jsem se, aby emoce, které prožívaly, vnímaly co nejvíce smysly a co nejvíce způsoby.

Řada činností by se dala více rozvinout a bylo by možné s nimi pracovat dále. Naučit se empatii je dlouhodobý proces. Učitelka by měla postupovat po menších krocích a neměla by zapomínat, že ji děti vidí jako svůj vzor. Užitečnými nástroji jsou efektivní komunikace, prosociální hry, dramatické techniky a další strategie.

5. Emoce a možnosti jejich rozvíjení v předškolním věku

Základní emoce vnímají již tříleté děti, později si osvojují i emoce složitější. Zaměřím se na několik hlavních emocí a uvedu činnosti, které může učitelka realizovat s dětmi v mateřské škole. Může si je sama upravit či přizpůsobit tématu, kterému se chystá s dětmi věnovat.





5.1 Radost

Radost je kladná emoce, cítíme se při ní příjemně. Radost můžeme prožívat, když se nám podaří dosáhnout vytyčeného cíle a když nás něco mile překvapí. Radost máme, když nás někdo obdaruje, ještě větší radost můžeme pociťovat, když dárek dáváme my. Obvykle jsme při ní veselí a usmíváme se. Děti se umí radost spontánně projevit. Od rozzářených očí a zatajeného dechu až po výkřiky, poskakování a zpěvování si.

Učitelka projeví radost jednoduše: „Děti, to mám radost, že se umíte tak hezky domluvit.“ Nebo: „Venku přestalo pršet. Mám radost, že můžeme jít na procházku.“ Popisujeme rovněž pocity dětí: „To máš asi radost, Šimonku, že tě čekalo takové překvapení, vid?“

O radosti si povídáme, učitelka vypráví nějaký příběh ze svého života, kdy prožívala radost. Pak položí otázku do komunitního kruhu: „Vzpomenete si, děti, kdy jste se radovaly. Co vám udělalo radost?“ Děti budou na toto téma určitě rády vyprávět. Věnujeme pozornost i neverbálním projevům a výrazům obličeje. Ptáme se dětí, jak vypadá někdo, kdo má radost, jak se tváří, zda se usmívá, nebo mračí. Děti předvádějí, jak vypadají, když se z něčeho radují.

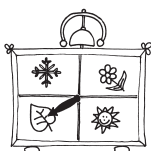
- **Hra „Na radost“ (podle Hany Švejdové)**

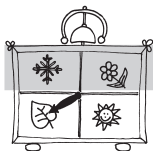
*Chodí radost z města k městu,
ke každému najde cestu.
Kde jsou lidé laskaví,
tam se radost zastaví.*

Děti recitují říkadlo a při tom chodí v kruzích okolo sebe. Polovina dětí utvoří menší kruh a chodí po směru hodinových ručiček, druhá polovina dětí chodí proti směru okolo nich. Učitelka s dětmi říká říkanku, na slovo „zastaví“ se všichni zastaví, otočí se ke kamarádům v druhém kruhu a pohladí toho, kdo je právě naproti nim. S ním si vymění místo a hra pokračuje.

- **Výtvarné činnosti: Jakou barvu má radost?**

Děti ve výtvarných činnostech volně ztvárňují, jak asi vypadá radost nebo jaká barva by se k radosti hodila. Malovat mohou štětcem i prstovými barvami. Učitelka se pak dětí ptá: „Máte radost, že se vám obrázky tak pěkně povedly?“ Je důležité, aby si děti uvědomovaly i malé radosti dne.





5.2 Smutek

Smutek je opakem radosti. Učitelka postupuje stejně jako u předchozí aktivity. Klade dětem otázky: „Jak poznáme, že je někdo smutný? Jaké to je, být smutný?“ Společně s dětmi si povídá o tom, kdy jsme byli smutní a proč, co nám od smutku pomohlo, jak si s ním můžeme poradit. Učitelka se ptá, jak se tváří smutný člověk, jak vypadá. Děti předvádějí smutný výraz obličeje.

Negativní emoce lze vždy spojit s povídáním o pomoci. Učitelka např. vypráví příběh o princezničce na bále, která ztratila korále. Jak se cítila? Byla smutná. Necháme ji smutnou? Jak jí můžeme pomoci?

- **Pohybová hra „Na smutnou kočičku“**

Jde o klasickou honičku – jeden chytá, ostatní běhají. Když je některé dítě chyceno, zastaví se a tváří se smutně. Děti se však mohou navzájem vysvobodit tím, že chycenému dítěti poví: „Ty jsi moje malá smutná kočička.“ A pohladí ho. Tím se chycené dítě opět rozveselí a může zase běhat.

5.3 Zlost

Při zlosti se naše tělo jakoby aktivuje k boji. Zrychluje se tep i dýchání, celkově narůstá fyzická aktivita. Dítě v mateřské škole by proto mělo dostat možnost takové napětí odreagovat přijatelným způsobem. Ve třídě můžeme mít např. koutek, kde dítě může být chvíli samo a mezitím rozčilení vyprchá. Může v něm viset i boxovací pytel, na kterém se děti mohou vyřádit.

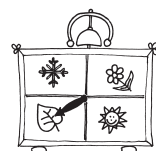
Učitelka si s dětmi o zlosti povídá o tom, kdy byla ona sama našťvaná, aby pochopily, že i tato negativní emoce je přirozená. Pokud si hrajeme na vztek, je dobré, aby si ho děti „nanečisto“ prožily. Měly by si umět prožít různé emoce. Učitelka může poslat v kruhu polštář a děti na něm postupně vybíjejí svou zlost.

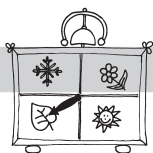
- **Hra na odreagování (podle Hany Švejdové)**

Společně s dětmi říkáme říkadlo, které jim pomůže uklidnit se:

*Řeřicha, ředkev, křen a tuřín,
držte mě, držte, já teď zuřím!*

Děti stojí v kruhu a společně odříkají první část básničky, která je uvedena v předchozím odstavci. Při tom se mohou vztekat a tvářit se nazlobeně. Pokračuje učitelka se zavřenýma očima, která říká:





*Cukr, ryngle, fazol, hrách,
utíkejte, mějte strach.*

Mezitím se děti běží schovat. Po odříkání učitelka děti hledá.

- **Hra „Zlostná baba“ (podle Evy Svobodové)**

Děti si rády vyzkoušejí, jaké to je prožívat vztek a moct ho projevit. Při hře tuto možnost dostanou. Učitelka jim poví, že když je někdo při honičce chycený, může mít zlost a vztek, ale neměl by ho projevovat, protože je to jenom hra. Dnes si ale hru zahrajeme jinak. Každý chycený přestane běhat a vyvzteká se, jak ho napadne. Lehne si i na zem a kope nohama, bouchá rukama. Pak vstane a honí děti on.

- **Hra „Když se medvěd zlobí“ (podle Zdeňka Šimanovského)**

Vztek mohou mít nejen lidé, ale i zvířata. Na to si zahrajeme. Všichni sedí v kruhu, každý vysloví název nějakého zvířete a předvede, jak se zlobí. Ostatní to po něm opakují. Používají se k tomu citoslovce běžné pro napodobování druhů zvířat, ale změněný je výraz obličejů a barva hlasu.

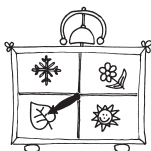
6. Vyjadřujeme své pocity

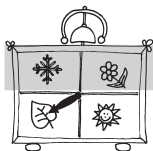
Je důležité si s dětmi povídat o tom, co cítí a proč, diskutovat o problémech i emocích. Společně hledáme příčiny svých pocitů a způsoby, jak s nimi zacházet (především u emocí negativních). Dětské emoce jsou velmi silné, děti se většinou neumějí přetvařovat.

Své prožitky děti mohou zpracovat výtvarně (prstomalba, zapouštění barev, ale i konkrétní kresba postavy aj.). Emoce mohou ztvárnit i pohybem nebo dramaticky. Můžeme o nich zpívat ve známých písničkách, ale můžeme hudbu i sami tvořit, např. pomocí Orfových nástrojů nebo hrou na tělo.

- **Slovník pocitů (podle L. E. Shapiro)**

Požádáme děti, aby vyjmenovaly své pocity a popsaly, jakou mají náladu. Ptáme se, jak jim je když... Učitelka může z časopisů vystříhat tváře lidí vyjadřujících určité pocity. Vše, na co si děti vzpomenou, zapisuje na balicí papír, děti kreslí obličejů a nalepují vystříhané fotky. Vznikne tak jakýsi slovník pocitů, který v průběhu roku můžeme doplňovat o další, nové emoce.





Před touto činností je důležitá určitá průprava, děti by měly slyšet pár příběhů, kde se o pocitech hovoří, měly by znát význam slov „cítit se“, „pocit“.

Slovník lze využít k různým činnostem. Děti si např. vyberou jeden pocit a vyprávějí, kdy jej prožívaly. Také učitelka může uvádět příklady ze svého života.

- **Hodiny emocí (podle S. Pfeffer)**

K tomu, aby si děti snáze uvědomovaly své pocity a mluvily o nich, jsou užitečné i hodiny emocí. Učitelka spolu s dětmi vyrobí z kartonu ciferník, který rozdělí na 6 dílů. Na něj nalepí nebo nakreslí obrázky představující šest základních emocí (např. strach, smutek, radost, vztek, odpor a překvapení). Doprostřed připevní pohyblivou ručičku. Hodiny pak využíváme při různých činnostech. Při ranním rituálu je můžeme posílat po kruhu a děti na hodinách nastavují, jak se dnes cítí, a vysvětlují proč. Při nějaké silné emoci, např. při konfliktu mezi dvěma dětmi, může učitelka přinést hodiny, aby dětem pomohly vyjádřit jejich pocity.

- **Kostka emocí (podle S. Pfeffer)**

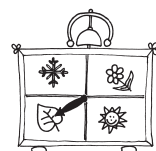
Podobně jako hodiny emocí obsahuje šest základních pocitů. Děti s ní mohou házet a hovořit o emoci, kterou kostka ukáže. Také ji mohou vyjadřovat mimikou nebo pohyby celého těla.

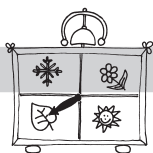
PŘÍKLAD

V jedné mateřské škole měl chlapeček Honzík problémy s adaptací, každé ráno plakal. Trvalo to několik měsíců, nic nepomáhalo. Pak paní učitelka použila kostku emocí. Nastavila na ní plačící obličej, pak obličej, který se smál. S Honzíkem se domluvila, že když bude na kostce radostný výraz, Honzík nebude plakat. Fungovalo to, a Honzík přestal s ranním pláčem úplně.

7. Poznáváme emoce druhých

Nabízíme dětem takové činnosti, při nichž mohou vyjadřovat své emoce a učit se seznamovat s pocity jiných dětí. Mohou to být hry, diskutování o pocitech, komunitní kruhy a jiné.





Emoce se objevují i v lidových písničkách. Jak je Káče, když ji honí divokej kocour? Strach se objevuje i v písničce „Pod našima okny“ (strach z koně). Bojí se i Andulka Šafářova. O zármutku se zpívá v písni „Červená, modrá fiala“. Jaroslav Uhlíř a Zdeněk Svěrák zase zpívají, že „hlavně nesmí býti smutno, natož aby se brečelo“. Takových příkladů by se dalo najít mnoho.

- **Narativní pantomima, hromadná improvizace (podle Evy Svobodové)**

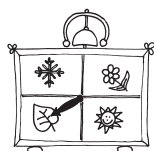
Učitelka vypráví pohádku, všechny děti předvádějí, jak se hlavní hrdina právě cítí, co prožívá. Důležité je, aby děti měly s pantomimou už nějakou zkušenost, aby pro ně nebyla úplně nová.

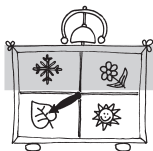
Pohádku může zadat takto: „Teď se všichni proměníte v Červené Karkulky a budete předvádět, jak Karkulce je, jak se cítí. Pak vypráví učitelka pohádku (zvýrazněná jsou slova, která děti pantomimicky ztvárňují):

*Byla jedna malá holčička, které doma říkali Červená Karkulka. To podle červeného kloboučku, který ráda nosila. Jednoho dne jí maminka dala do ruky košíček a povídá: „Karkulko, dneska má babička svátek. Půjdeš za ní a doneseš jí něco dobrého.“ Holčička **se zaradovala**, že uvidí babičku, a **těšila se**, jak ji překvapí. „Ale Karkulko,“ povídá maminka, „nezapomeň, že v lese číhá zlý vlk. Nikde se nezdržuj a dávej pozor, ať tě vlk nechytí.“ Karkulka se **trochu lekla** a slíbila mamince, že bude dávat pozor. Sotva se ale vydala na cestu, na vlka zapomněla.*

*Protože bylo hezky, šla **vesele** a prozpěvovala si. Najednou, kde se vzal, tu se vzal, stojí před ní vlk! To se Karkulka **lekla**. Ale vlka nikdy předtím neviděla, tak se **zvědavě** zeptala: „Kdo jsi?“ „Já jsem vlk. Kam jdeš, Karkulko?“ „K babičce, nesu jí dárky k svátku.“ „Ale nemáš pro ni žádné květiny. A ty se k svátku nosíš.“ „To nemám, povzdechla si **zaskočeně** Karkulka. Tady v lese je ale stejně nenatrhám.“ Vlč byl mazaný, chtěl se k chaloupce babičky dostat dřív než Karkulka, proto vymyslel lest. „Jestli chceš, zavedu tě na palouček, kde květiny rostou a můžeš je tam natrhat.“ Karkulce se rozzářily oči a usmála se. **Těšila se**, že babičce udělá ještě větší radost, a souhlasila. Vlč ji zavedl na palouček, kde se Červená Karkulka dala do trhání kytice. Mezitím běžel do babiččiny chaloupky, babičku snědl, vzal si na sebe její šátek a brýle, vlezl do postele a čekal na Karkulku.*

*Za chvíli už holčička **tukala** na dveře. Bylo jí ale divné, že babička dneska tak nahlas chrápe. Zaťukala podruhé, to už se z chaloupky ozvalo: „Jen pojď dál, děvenko.“ Karkulka vešla, ale babička se jí nějak **nelíbila**. Zeptala se jí: „Babičko, proč máte tak velké oči?“ „To abych tě lépe viděla,“ odpověděl vlč. „A babičko, proč máte tak velké uši?“ „Abych tě lépe slyše-*





la. „A proč máte tak velkou pusou?“ „Abych tě mohl sežrat!“ Vlk otevřel tlamu a holčičku spolkl jako malinu. Karkulka **se lekla**, a už byla v břiše. Vtom viděla, že spolu s ní je v břiše i babička. Obě se **moc bály** a čekaly, co bude dál.

Vlk spokojeně usnul. Naštěstí šel kolem myslivec. Když slyšel chrápání, nedalo mu to a nakoukl do chaloupky. A to něco vidí! Vlk leží v posteli a břicho má jako balon. Na nic nečekal, vkročil do chaloupky a vlka omráčil. Karkulka s babičkou to slyšely a hned jim **bylo lépe**. Myslivec jim pomůže. Ani se nenadály a myslivec rozřízl vlkovi břicho, ze kterého **šťastně** vystoupila nejdřív Karkulka a hned za ní babička. To bylo sledání! Všichni se objali a **byli rádi**, že to tak dobře dopadlo. A co s vlkem? Toho zašili a zavřeli do klece, aby už nikomu nemohl ublížit.

Po ukončení pohádky učitelka s dětmi diskutuje, kdy bylo Karkulce dobře, kdy hůř a kdy nejhůř. Jak se cítila, když ji vlk sežral? A jak když ji myslivec vysvobodil? Tak dá dětem možnost vcítit se přímo do Karkulky.

8. Literatura

Dvořáková, H.: *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. Praha, Portál 2002.

Goleman, D.: *Emoční inteligence*. Praha, Columbus 1997.

Jánský, P.: *Já písnička, zpěvník pro děti žáky základních škol (I. díl pro 1.–4. třídu)*. Cheb, Music Cheb 1994.

Kopřiva, P., Nováčková, J., Nevolová, D., Kopřivová, T.: *Respektovat a být respektován (3. vydání)*. Kroměříž, Spirála 2008.

Mašiotase, P.: *Dárek našim nejmenším a nejmilejším*. Vilnius, Vyturys 1989.

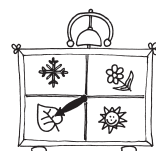
Pfeffer, S.: *Rozvíjíme emoce dětí: Praktická příručka pro mateřské školy*. Praha, Portál 2003.

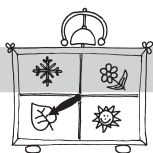
Prekopová, J.: *Empatie: vcítění v každodenním životě*. Praha, Grada Publishing 2004.

Shapiro, L. E.: *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj*. Praha, Portál 2004.

Svobodová, E.: *Prosociální činnosti v předškolním vzdělávání*. Praha, Raabe 2007.

Stuchlíková, I.: *Základy psychologie emocí*. Praha, Portál 2002.





Valenta, J.: Metody a techniky dramatické výchovy. Praha, Agentura Strom 1997.

Odkazy:

<http://www.drahokamsrdce.ic.cz/html/pribehy.html>

