



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra pedagogiky a psychologie

Bakalářská práce

Rozvíjíme emoce dětí v mateřské škole

Vypracovala: Veronika Bendová

Vedoucí práce: Mgr. Eva Svobodová

České Budějovice 2018

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích, 16. 3. 2018

.....

Veronika Bendová

Poděkování

Děkuji paní Mgr. Evě Svobodové za její ochotu, odbornou pomoc, rady a připomínky při psaní mé bakalářské práce. Dále děkuji mateřským školám v rámci MŠ Mozaika Jihlava za umožnění provedení pozorování v oblasti emočního rozvoje. Díky také patří mé sestřenici Janě, a spolužačce Lucii Dieng, které se podílely na realizaci emoční hry.

Nakonec bych ráda poděkovala své rodině za psychickou podporu po celou dobu studia.

Abstrakt

Ve své práci v teoretické části se zabývám významem emocí, emoční inteligencí a emočním vývojem dítěte. Dále popisuji možnosti emočního rozvoje dítěte v mateřské škole. V praktické části provádím pozorování ve čtyřech mateřských školách, kde zmapuji pomůcky a formy práce, které učitelky při práci s emocemi využívají. Poté získané informace využiji při vytvoření hry, zaměřené na rozvíjení vnímání, porozumění a zvládnání vlastních emocí.

Klíčová slova:

Emoce, emoční vývoj, mateřská škola, emoční inteligence, rozvoj emoční inteligence

Abstract

The theoretical part of my thesis deals with the meaning of emotions, emotional intelligence, and the emotional development of a child. I have further described the potential for a child's emotional development in kindergarten. The practical part is dedicated to observations in four kindergartens, where I have mapped out the tools and methods the teachers use when working with emotions. Then the information collected has been used to create my own game, which aims at developing perception, understanding, and managing emotions.

Keywords:

Emotion, emotional development, kindergarten, emotional intelligence, development of emotional intelligence

OBSAH

ÚVOD	8
TEORETICKÁ ČÁST	9
1 EMOCE	10
1.1 Definice emocí	10
1.2 Charakteristické rysy emocí.....	11
1.3 Neurologický základ emocí	12
1.4 Funkce emocí	13
1.5 Dělení emocí	13
1.5.1 Podle délky trvání.....	13
1.5.2 Základní emoce	14
1.6 Emoční inteligence	17
2 EMOCE U DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU	19
2.1 Vývoj dítěte.....	19
2.2 Emoční vývoj.....	19
2.3 Etapy vývoje.....	20
2.3.1 Prenatální období.....	20
2.3.2 Novorozenecké období	20
2.3.3 Kojenecké období.....	21
2.3.4 Batolecí období	21
2.3.5 Předškolní věk.....	23
3 ROZVÍJENÍ EMOCÍ U DĚTÍ V MATEŘSKÉ ŠKOLE	24
3.1 Vztahy v mateřské škole.....	24

3.1.1	Vztah rodič a dítě	24
3.1.2	Vztah rodič a učitelka	24
3.1.3	Vztah učitelka a dítě	25
PRAKTICKÁ ČÁST		29
4	CÍL PRÁCE	30
5	POZOROVÁNÍ V MATEŘSKÝCH ŠKOLÁCH MOZAIKA.....	31
5.1	MŠ Březinova 30.....	31
5.2	MŠ Dvořákova	36
5.3	MŠ Riegrova	40
5.4	MŠ Březinova 113.....	42
5.5	MŠ Seifertova	44
5.6	Centrum kolegiální podpory	47
5.6.1	Vyjádření vedoucí centra.....	47
5.7	Závěry z pozorování.....	48
6	HRA ZAMĚŘENÁ NA ROZVOJ EMOCÍ.....	49
6.1	Důvody k vytvoření emoční pomůcky	49
6.2	Popis pomůcky	49
6.3	Oblasti hry.....	50
6.3.1	Motivace ke hře	50
6.3.2	Pravidla hry	50
6.4	Hodnocení hry.....	51
ZÁVĚR		52
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ		54
SEZNAM PŘÍLOH		56

Úvod

Pro svou bakalářskou práci jsem si vybrala téma rozvíjení emocí u dětí v mateřské škole. Hlavním důvodem, proč jsem si vybrala právě tento námět, je můj zájem o pozitivní emoční vyladění ve třídě. Při své práci se snažím s dětmi jednat na partnerské úrovni a k tomu podle mého názoru patří i projevování emocí. Po delších úvahách jsem zjistila, že o emocích vím málo a rozhodla jsem se touto cestou dozvědět více informací.

V teoretické části se zabývám definicí pojmu emoce, funkcemi pocitů a jejich dělením. Dále se zaměřím na emoční vývoj dítěte v jednotlivých etapách dětství. V neposlední řadě mě zajímá emoční inteligence a následné rozvíjení emocí u dětí předškolního věku.

Praktická část spočívá v návštěvě několika mateřských škol v rámci Mateřské školy Mozaika v Jihlavě. Na těchto školách provedu pozorování zaměřené především na pomůcky rozvíjející emoce. Zajímá mě, jakým způsobem se učitelky o emocích s dětmi baví, zda jsou ve třídách emoční pomůcky a jak s nimi pracují. Ráda v praxi používám Emušáky, a proto mě zajímá i tato pomůcka. V rámci pozorování se okrajově zaměřím na vztahy mezi dětmi navzájem i mezi dětmi a učitelkami. V bakalářské práci se ale o této problematice obzvlášť nezmiňuji, protože není předmětem mého zkoumání.

Z výsledků pozorování vyvstala potřeba vytvořit didaktickou pomůcku, která bude nápomocná učitelkám při rozhovorech s dětmi o jejich emocích. Tato hra uzavírá moji bakalářskou práci.

Teoretická část

1 EMOCE

Emocemi nazýváme komplexní duševní jevy, vyznačující se velkou citlivostí a proměnlivostí, které žádné jiné mentální procesy nemají. Jednotlivé pocity mají řadu různých forem a typů, které se vzájemně liší. Proto je velmi obtížné pojem vysvětlit. Odborníci se shodli, že nejefektivnější je pojmenovat podstatu jednotlivých emocí, namísto snahy obsáhnout veškeré emoční jevy jedinou definicí. (Stuchlíková, 2002)

1.1 Definice emocí

Přesnou definicí emocí se psychologové na celém světě zabývali již dlouhou řadu let a na přesném významu se nemohli shodnout. Ve starších psychologických slovnících najdeme tyto významy pojmu emoce:

1. souhrnný citový stav doprovázený typickými motorickými a žláзовými aktivitami,
2. komplexní chování organismu, ve kterém převažují útrobní složky, resp. –
 - a) mentální stav, doprovázený pohybovými projevy, který má spojitost s nějakým objektem či s vnější situací
 - b) vybuzený stav mysli, který vede člověka k záměrnému chování
3. afektivní stav, vznikající z překážek či oddálení instinktivní akce
4. dynamický projev instinktu (psychoanalýza)
5. chaotická odpověď organismu
6. činnost vedená především vegetativní nervovou soustavou (Nakonečný, 2012)

Pokusů o definici existuje velké množství. Většina tvůrců se ale snaží tuto cestu opustit a omezit se spíše na hledání důležitých znaků emocí. Někteří autoři se se svými názory téměř ztotožňují, jiná označení se velmi liší, a to podle hledisek a směrů, které sami upřednostňují. Uvádíme několik zajímavých ukázek:

F. Dorsch (1963, in Nakonečný) tvrdí, že pojem emoce nelze definovat. City podle něho jsou zážitky, ve kterých se projevují individuální postoje jedince k významu jeho

prožívání (vjemy, představy, myšlenky), přičemž je velmi zdůrazňován pocit libosti a nelibosti. Také konstatuje, že pojmy emoce a cit mají stejný význam.

J. R. Averill (1980, in Nakonečný) označuje prožívání emocí jako sociálně – kulturní jev. Nasvědčují tomu kulturní rozdíly mezi národnostmi. Např. Japonci mohou prožívat emoci zvanou „amac“, kterou nenajdeme v západoevropské kultuře. Ale základ emocí podle něho tkví v biologických funkcích.

V novější literatuře většina autorů již rozlišuje rozdíl mezi pojmem emoce a cit. L. Schmidt – Atzers (1996, in Nakonečný) soudí, že city se vztahují především k prožívání a pojem emoce je tomuto pojetí významově nadřazený. Cit by podle něho měl být chápán jako zážitková složka nebo součást emoce. A. R. Damasio (1999, in Nakonečný) souhlasí s L. Schmidtem – Artzersem v tom, že se emoce a city liší a dodává tvrzení, že emoce směřují ven a city dovnitř jedince. *„Emoce, které jsou zaměřeny navenek a jsou zřejmé, začínají mít vliv na ducha skrze city, které jsou zaměřeny dovnitř a jsou privátní.“* (in Nakonečný, 2000, s. 21)

Autorka Pfefferová (2003) uvádí, že emoce jsou širším pojmem než cit. Ten totiž oproti emocím není doprovázený fyziologickými změnami (zrychlený srdeční tep, změna rychlosti dýchání).

1.2 Charakteristické rysy emocí

Emoce jsou subjektivní. Způsobují, že jedinci mohou na stejnou situaci reagovat odlišně, jen oni vědí, co cítí. (Svobodová, Hovjáčká a kol., 2015)

Nakonečný (2012) uvádí další znaky. Říká, že emoce oproti jiným psychickým funkcím mají jasně propojenou fyziologii organismu s psychickou stránkou člověka. Tento fakt nazývá jako komplexnost emocí.

Pocity přicházejí nečekaně a spontánně ihned po určité vzpomínce či události. (Nakonečný, 2012)

Emoce se v průběhu života neustále vyvíjejí. Novorozenec prožívá pouze pocity libosti a nelibosti. V dalších životních etapách jsou lidé schopni rozdělit pocity do bohaté emoční škály. (Nakonečný, 2012)

Důležitým znakem je i polarita emocí. Každá emoce má svůj protiklad. Například opakem libosti je nelibost. (Nakonečný, 2012)

Emoce prožíváme při veškerých činnostech. Svobodová, Hovjáčká a kol. (2015) uvádí, že různí lidé mohou totožnou situaci prožívat jinými pocity.

Svobodová, Hovjáčká a kol. (2015) a Nakonečný (2012) se shodují, že pocity si člověk může zapamatovat a později mu může jiná událost tento emotivní prožitek připomenout. Nakonečný ale tvrdí, že se nám vybaví spíše představy a myšlenky s ním spojené. Podnět, který způsobil kdysi tento pocit si již nedokážeme vybavit.

1.3 Neurologický základ emocí

Studium neurofyzilogických hledisek emocí je v současnosti na stupni hypotéz, které vysvětlují získané poznatky jen částečně. (Nakonečný, 2012)

V mozku jsou dva systémy obstarávající zpracování emocí. „*První je systém základních emocí, který je umístěn v limbickém systému okolo mozkového jádra a v pravé hemisféře v oblasti mezi týlním a temenním lalokem a v oblasti spánkového laloku. Druhý je sociálně kognitivní systém a je umístěn v mozkové kůře.*“ (Pfefferová, 2003, s. 31) Až kooperace obou systémů usměřňuje naše chování. V hraničních případech stresu nebo paniky můžeme sledovat, že systém základních emocí může pracovat jako záchranný systém. Uvidíme to například v situaci, kdy dvouletá dcera vběhne před očima svého otce na silnici, po které jede auto. Otec se bez zaváhání rozběhne a svou dceru odtáhne do bezpečí. Tato odezva nebyla promyšlená, bylo to jednání způsobené základními emocemi. (Pfefferová, 2003)

Každou emoci tvoří hormonální tvoření signálních látek, jejímž dopadem je nějaká další fyziologická reakce. Signální látky jsou schopné lidský organismus vybudit nebo naopak zklidnit. (Pfefferová, 2003)

1.4 Funkce emocí

Psychologové svou pozornost přestali věnovat charakteristice pojmu emoce, ale začali hledat funkce emocí. Díky různým výzkumům lidé získávají povědomí o tom, jak emoce ovlivňují jejich životy. (Stuchlíková, 2002)

Nakonečný (2012) udává následující funkce emocí. Pocity vyvolávají charakteristickou reakci jedince na určitou situaci. Vyvozené vzorce chování se ve stejných podmínkách stále opakují. Pocity fungují také jako řídicí mechanismus, který usměrňuje aktivity jedince. Nesmíme opomenout fakt, že emoce uspokojují lidské potřeby. Například pokud se člověk cítí unavený, ví, že by si měl jít odpočinout.

Svobodová, Hovjáčká a kol. (2015) přikládají emocím ochranou funkci, která v krizové situaci dokáže rychle nastartovat organismus k vyvinutí potřebné aktivity.

1.5 Dělení emocí

V knize Emoce od Nakonečného (2012) můžeme najít několik možností, jak dělit emoce. V každé klasifikaci citů autor ale našel vždy nějaký problém nebo nesourodost. Proto jsem se rozhodla se spíše věnovat dělení citů podle délky trvání a poté se zaměřím na charakteristiku základních emocí.

1.5.1 Podle délky trvání

Svobodová, Hovjáčká a kol. (2015) emoce se podle délky trvání dělí na afekty, nálady a dlouhodobé citové vztahy.

„Afekty jsou intenzivní, prudké, ale krátké citové reakce. Poruchy v této oblasti se projevují např. nezvladatelnými afekty, fobiemi.“ (Svobodová, Hovjáčká a kol. 2015, s. 37)

Nálady podle autorek jsou méně intenzivní a jsou dlouhodobějšího trvání. Ovlivňují paměť, pozornost, myšlení a motivaci. Nevhodným projevem je intenzivní, a přitom nepřiměřené prožívání situace (deprese, euforie, apatie a další).

Dlouhodobé citové vztahy někteří autoři nazývají vášněmi. Jedná se o intenzivní a dlouhodobé emoce, které ovlivňují celého člověka i jeho jednání. Vztahují se ke konkrétnímu člověku, zvířeti či věci.

1.5.2 Základní emoce

1.5.2.1 Radost

Radost patří k příjemným pocitům. Pojí se s celkovým oživením, většinou i s pohybovým vyjádřením (například poskakování, mnutí rukou apod.) Pro člověka je přirozené, že se snaží co nejvíce prožívat pocity spokojenosti, blaha a radosti, a naopak se vyvarovat stresu a negativním emocím. (Nakonečný, 2012)

Podle Černého a Grofové (2013) humor dokáže v lidském těle snížit působení stresu, uvolnit svalstvo, snížit krevní tlak a práh bolesti. Dodávají, že legrace napomáhá k dobrým vztahům s druhými lidmi.

Výraz radosti je univerzální a lehce čitelný. Poznáme ji podle typické křivky úst, lesknoucích se očí a smíchu. Člověk, který cítí radost, může mít zrychlený tep i dýchání, nebo vyšší tělesnou teplotu. (Nakonečný, 2012)

1.5.2.2 Štěstí

Stuchlíková (2002) označuje štěstí jako nejobecnější přetrvávající pozitivní emoci. Také rozlišuje štěstí na dva typy. Jedním typem je dlouhotrvající pocit štěstí, kam se řadí spokojenost a subjektivní pohoda. Na druhé straně vidí krátkodobou emoci silného štěstí. Například radost či uspokojení.

Pocit štěstí tlumí negativní emoce a povzbuzuje uvolňování většího množství energie. Současně se tlumí centra, která tvoří ustarané myšlenky. (Goleman, 1997)

Pfefferová (2002) dodává, že šťastný člověk je spokojený a všechno kolem sebe vnímá jasněji a barevněji.

1.5.2.3 Hněv

Autoři se shodují, že existuje několik pojmů, které jsou blízké pojmu hněv. A to rozzlobení, zlost, nepřátelství, vztek, agrese atd. Často ale hledají především souvislost mezi hněvem a zlostí.

Hněv, zlost a agrese se dají vyjádřit různými způsoby a také s různou intenzitou. (Pfefferová, 2002)

Stuchlíková (2002) hněv označuje jako emocionální reakci na jednání druhého. Pfefferová (2002) dodává, že hněv se objevuje ve snaze zvládnout smutek ze zklamání či odmítnutí. Dalším důvodem může být nuda i pocit nenaplněnosti, které vedou člověka k frustraci, zlosti a agresivnímu chování.

Výrazem hněvu je mračení se, zatínání pěstí a zubů, vysouvání dolní čelisti a výhružný postoj. Hněv aktivuje zvýšené vylučování adrenalinu i nonadrenalinu z nadledvinek, které vede ke zvyšování krevního tlaku a pulzu. (Nakonečný, 2012)

Příčinami hněvu se rozsáhle zabýval Izard, který soudí, že častým spouštěčem zlosti je pocit tělesného nebo psychického omezování, také i osobní urážky, ubližování, narušování zájmů, zábavy, radosti a také nucení do činností, které se rozhněvané osobě zrovna nechtějí konat. (Nakonečný, 2012)

Hněv bývá společensky nežádoucí reakcí, proto se od člověka očekává, že se naučí s viditelnými projevy vzteku pracovat a regulovat je. Děti ale ještě nemají dostatečně vyvinutou sebereflexi. Té se učí teprve postupně výchovou a zkušenostmi. Proto i období vzdoru bývá známkou zdravého vývoje dítěte. (Dostálová, Jančiová a kol., 2013)

Ve vyjadřování hněvu se mužská a ženská populace liší. Muži často hněv vyjadřují otevřeně. U žen bývá potlačován. Ve vypjatých situacích se většina žen dokáže chovat klidně a usměvavě. (Stuchlíková, 2002) Nakonečný (2012) ale upozorňuje na potlačování hněvu. Toto chování narušuje fyziologickou rovnováhu organismu, vede k psychosomatickým potížím, především žaludečním, dále může vést k pocitům deprese a návalům neodůvodněného hněvu.

1.5.2.4 Smutek

Stuchlíková (2002) pojem smutek spojuje s pocity stísněnosti, nešťastnosti, soužení, toužení apod.

Nakonečný (2012) popisuje několik forem smutku. Lehčí podobou je zarmoucení. Tento pocit je vyvolaný drobným neúspěchem či ztrátou předmětu. Žal je vyvolaný zážitkem velkého neštěstí jako je např. ztráta blízké osoby. Krajní formou smutku je hoře. Tato emoce má nápadné motorické a verbální reakce, kterými jsou např. naříkání, spínání rukou atd. Po odeznění hoře, se člověk uzavře a prožívá tzv. hluboký smutek, který bývá tichý a odevzdaný.

Známý je také pojem sklíčenost. Stuchlíková (2002) ji popisuje jako hlubší, déletrvající emoci, která má citový vztah k realitě. Odborníci upozorňují, že sklíčenost může být jakýmsi předstupněm deprese.

Výraz smutku pochopí každý člověk na Zemi. Stejný výraz mají muži i ženy, děti i dospělí. Projevy smutku jsou podle Ribota totožné s projevy bolesti. Smutnému člověku se snižuje krevní tlak a pulz, klesá svalové napětí a tím vzrůstá neschopnost aktivity. Mění se rytmus dýchání a může se objevit i nechutenství. Často je smutek spojovaný s pláčem. (Nakonečný, 2012)

Ačkoli jsme schopni prožívání smutku u dětí i dospělých na první pohled poznat, děti svůj smutek vyjadřují jinak. Snadno se rozpláčou a dokáže je rozesmutnit i banální situace, např. rozbitá hračka. Charakteristický pláč a lkání bývá nejčastějším projevem smutku u dětí. Podle odborníků je pláč zdravý a žádoucí, protože se tímto způsobem z těla vylučují stresové hormony a substance z mozku, která utiňuje bolest. (Nakonečný, 2012)

Stuchlíková (2002) ve své knize uvádí tři hlavní funkce smutku. První funkcí je motivace, která podněcuje lidi k rozvoji svých osobností. Druhou funkcí je opět motivace, ale nyní motivace druhých lidí k pomoci druhým. Třetí funkcí je posilování vazeb mezi lidmi.

1.5.2.5 Strach

Strach podle Stuchlíkové (2002) je nepříjemný emocionální stav, který se objevuje v případě, kdy člověk cítí nějaké nebezpečí nebo ohrožení. Pomáhá k rychlé orientaci v situacích a hledání rychlého a správného řešení.

Strach nás brání před nebezpečím, navádí ke sdružování a vyhledávání bezpečí. Tento strach je vysoce nakažlivý, rychle se šíří mezi ostatními. Pokud je někdo v nebezpečí a hledá útočiště, ostatní se k útěku automaticky přidají. Existuje mnoho podnětů vzbuzujících strach. Hlavním popudem je nebezpečí, dále pak bolest, osamění, tma, zvířata, cizí předměty či osoby a další. (Nakonečný, 2012)

Strach má velké množství fyziologických příznaků, mezi které patří sucho v ústech, studený pot, naskakování „husí kůže“, problémy s dechem, zrychlený tlukot srdce, změny v útrokách a s nimi spojené reakce a křečovitě stahy zadnice. Z psychologických příznaků strachu stojí za zmínku zastřený nebo narušený hlas, v některých případech i úplná bezhlasnost. Dále pocit staženého hrdla a pocity sklíčenosti a bezmocnosti. (Nakonečný, 2012)

Děti ve většině případech nedokáží popsat, čeho se bojí. Dospělí jim často jejich obavy vyvrací a tvrdí, že to, čeho se bojí, ve skutečnosti neexistuje. Většinou tyto snahy přichází vniveč. Aby dítě zvládlo svůj strach, potřebuje jasně určit zdroj strachu a najít cestu, jak se ho zbavit. (Dostálová, Jančiová a kol., 2013)

1.6 Emoční inteligence

Emoční inteligence je celkem mladým pojmem, který se velmi rychle dostal do podvědomí široké veřejnosti. Popularitu si zasloužil díky bestselleru Daniela Golemana *Emotional Intelligence* (Emoční inteligence)

Goleman tento pojem vysvětluje jako: „*Schopnost vyznat se sám v sobě i v ostatních, vnitřní motivaci a zvládání vlastních emocí i emocí cizích.*“ (Goleman 1999, s. 305)

Nejnovější studie dokazují, že emoční dovednosti bývají pro člověka důležitější než jeho intelektové schopnosti. To znamená, že člověk, který má vysokou emoční inteligenci může vést úspěšnější život než člověk s vysokými inteligenčními schopnostmi. (Shapiro, 1998)

Goleman vytvořil model, který zahrnuje pět základních emočních a sociálních schopností. Jedná se o schopnost sebeuplatnění, sebeovládání, motivaci, empatii a společenskou obratnost. (Goleman, 1997)

Sebeuvědomění spočívá ve vědomém rozpoznávání citů v daném okamžiku, realisticky odhadnout vlastní schopnosti a možnosti, věřit si a sebejistě také vystupovat. Lidé, kteří chápou své emoce se dokážou v důležitých životních okolnostech lépe rozhodovat. (Goleman, 1999)

Sebeovládání je založené na práci se svými city tak, aby emoce sloužily spíše jako hnací motor než brzda. Vyznačuje se např. svědomitostí nebo schopností rychlého vzpamatování se z emočního stresu. (Goleman, 1997)

Zapojení emocí při dlouhodobém soustředění se na cíl je vhodnou motivací. Pomocí pocitů člověk může na svoji osobu soustavně zvyšovat nároky, snažit se převzít iniciativu a být odolným vůči možným neúspěchům. (Goleman, 1997)

Empatie je schopnost vžít se do pocitů ostatních lidí, umět se na problémy podívat očima druhých a rozvíjet přátelské vztahy s co nejširším okruhem osob. (Goleman, 1999)

Společenská obratnost úzce souvisí se schopností empatie, protože pokud je jedinec schopný se vcítit do pocitů druhých, dokáže dané situaci přizpůsobit své emoce. Společenská obratnost pomáhá k přesvědčování a vyjednávání s lidmi. Osobám, které v tomto směru excelují, se velmi dobře daří úzká spolupráce s lidmi. (Goleman, 1997)

2 EMOCE U DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

2.1 Vývoj dítěte

Vývojem člověka se zabývá vývojová psychologie. Jedná se o jednu ze základních disciplín psychologie. Tato oblast zkoumá psychické znaky jedince od početí až po smrt. Jejím hlavním zájmem je zkoumání jednotlivých vývojových období. (Vacínová, Trpišovská a Farková, 2010)

2.2 Emoční vývoj

Autoři se ve svých teoriích emočního vývoje opět liší. Někteří z nich se přiklánějí spíše k názoru, že emoce se vyvíjí v důsledku zrání specifických oblastí v mozku, mírně ovlivněné vnějšími podněty. Jiní vývoj emocí přisuzují získaným zkušenostem. (Vágnerová, 2012)

Stuchlíková (2002) zdůrazňuje, že kognitivní vývoj s vývojem emocí úzce souvisí a vzájemně si napomáhají k dalšímu rozvoji. Ve své knize poukazuje na názor, že některé emoce jsou v určitých etapách života významnější a ulehčují cestu k vývojovým úkolům daného období.

Někteří autoři nechtějí souhlasit s tvrzením, že emoce jsou od počátku jasně diferencované. Spíše se přiklánějí k teoriím, že emoce se rozvíjejí postupně z obecnějšího základu. Záleží na vývojově podmíněných proměnách dětské společnosti i na působení prostředí. (Stuchlíková, 2002)

Nakonečný (2012) dodává, že dětské emoce se mnoha způsoby liší od emocí dospělých lidí. Také tvrdí, že na rozvoj emocí má značný vliv vztah mezi matkou a dítětem. *„Raná emocionální zkušenost dítěte je nejdůležitějším činitelem vývoje jeho osobnosti vůbec. Je to zkušenost, kterou dítě získává především ze svých kontaktů s matkou.“* (Nakonečný 2012, s. 246)

2.3 Etapy vývoje

Vývojové etapy se skládají z předvídatelných postupů ve vývojovém období, kterými prochází většina dětí. Tyto kroky jsou ve všech vývojových oblastech znamením, že vývoj dítěte postupuje správně a souvisle. (Allen, 2002)

Vývojová psychologie se velmi rychle rozvíjí. Pokusy o vysvětlení nebo popis procesu vývoje psychiky člověka bývají stručné a provizorní. Psychologové se různí v názorech, zda veřejnosti předkládat informace podle jednotlivých oblastí psychiky odděleně, to znamená, zvláště vývoj motorických, kognitivních, percepčních, řečových nebo sociálních funkcí, anebo vytvořit jednotnou charakteristiku pro určité období. Vývojové etapy v životě člověka mají kvalitativní i kvantitativní specifika. Kvantitativními zvláštnostmi myslíme například rychlejší a přesnější vnímání a dokonalejší výkony v motorických činnostech. Kvalitativními specifiky máme na mysli porovnání předešlé fáze s fází následující. Jelikož se stanoviska na vývoj člověka u různých autorů liší, není možné považovat informace za všeobecně platné a dělení musí být zjednodušující. (Langmeier a Krejčířová, 2006)

Nyní se budeme zabývat vývojem emocí v jednotlivých vývojových etapách.

2.3.1 Prenatální období

Langmeier (2006) s Vágnerovou (2012) se shodují v tvrzení, že dítě již v prenatálním období je schopné určitého aktivního kontaktu s matkou. Matka na spontánní pohyby svého dítěte emocionálně reaguje a její emoce ovlivňují další chování dítěte.

2.3.2 Novorozenecké období

Novorozenci v prvních týdnech života emocionálně reagují jen určitou mírou vzrušení. Ta je provázená pocitem libosti a nelibosti, projevující se křikem, pláčem a spokojeným vrněním. (Nakonečný, 2012)

V emocionální výbavě novorozenců najdeme základní mimické výrazy emocí, jako jsou například radost, hněv, odpor, smutek, překvapení aj. tyto mimické výrazy dítě podvědomě napodobuje od dospělého, kterého nejprve několik vteřin pozoruje a potom se snaží svým obličejem výraz dospělého imitovat. (Langmeier a Krejčířová, 2006)

2.3.3 Kojenecké období

Psychologové se shodují na skutečnosti, že v tomto období je více než kdy jindy důležitý vztah mezi matkou a dítětem. Jak uvádí Nakonečný (2012) Tato potřeba je z části vrozená, jelikož blízkost pečující osoby pro dítě znamená ochranu. Matka u dítěte uspokojuje všechny jeho potřeby a její přítomnost se pro kojence stává sekundární potřebou. Přítomnost matky u dítěte vyvolává pocit jistoty, a naopak její nepřítomnost je spojena s pocitem nejistoty (úzkosti). Tento fakt dosvědčuje také pojem separační úzkost. Jedná se o stav, který se může dostavit mezi sedmým až osmým měsícem věku dítěte, pokud je ponecháváno o samotě a bez výsledků se dožaduje přítomnosti matky.

Na počátku období se dítě usmívá na důvěrně známé obličeje a hlasy. Kolem šestého měsíce se u kojence objevuje tzv. úzkostná reakce na cizí osobu, která se projevuje neklidem při osobním kontaktu s cizím člověkem. Mezi osmým až dvanáctým měsícem dítě pociťuje strach z neznámých lidí. Pokud se v okolí vyskytuje cizí osoba, dítě se drží rodiče a schovává se za ním. Často protestuje, pokud má být odvedeno z dohledu známé osoby. (Allen, 2002)

2.3.4 Batolecí období

Batole zůstává stále závislé na matce či na jiných dospělých členech rodiny. Separační reakce bývají nápadnější než na konci prvního roku, protože se dítě již dokáže projevovat větším množstvím výrazových prostředků. (Langmeier a Krejčířová, 2006) Vágnerová (2012) dodává, že na konci druhého roku obavy z cizích lidí postupně klesají. Emoční projevy dospělých dětem slouží jako podstatné sociální signály, které napomáhají k orientaci v určité situaci.

U dvouletého dítěte můžeme pozorovat intenzivní afektivní projevy, které se vyskytují především v souvislosti s vývojem sebeuvědomění a potřebou sebeprosazení. Batolata proto lehce reagují vztekem a hněvem. Zlostně vzdorují na rozhodnutí matky, jiného dospělého nebo na překážku, která jim brání v dosažení jejich vytyčeného cíle. Tyto reakce potvrzují málo rozvinutou schopnost ovládat vlastní emoce. (Vágnerová, 2012) Langmeier a Krejčířová (2006) zdůrazňují pojem negativismus, který se projevuje i zdánlivě nesmyslným popíráním všeho, co se batolate týká.

Batolata začínají rozumět významům pravidel chování a snaží se tyto normy dodržovat. Při překročení pravidla se u dítěte objevují pocity studu. U batolat si můžeme všimnout projevů lítosti, smutku nebo napětí. Začínají se u nich vytvářet sebehodnotící emoce. Tento fakt je spojený s růstem sebeuvědomění a zkoušením limitů svých vlastních emocí. Pokud dítěti dospělý dává najevo svou nespokojenost, dítě prožívá pocit zahanbení. Naopak je schopné projevit hrdost a pýchu ve své schopnosti. (Vágnerová, 2012)

Děti v batolecím věku se prožívají egocentricky. Domnívají se, že veškeré dění se vztahuje pouze k jejich osobě. Proto se cítí zodpovědné za emoce blízkých osob, především matky. (Vágnerová, 2012)

V tomto období se u dítěte projevuje žárlivost. Batole nejčastěji žárlí na svého mladšího sourozence. Jak píše Langmeier a Krejčířová (2006), nejlepším způsobem, jak se přílišné žárlivosti vyhnout, je zapojit starší dítě do příprav a následné péče o novorozence.

Langmeier s Krejčířovou (2006) tvrdí, že batolecí období je nejdůležitější pro rozvoj prosociálního chování. Dítě se již od počátku druhého roku usilovně snaží dorozumět se svým okolím. Jedinec v tomto věku dokáže projevit radost z kontaktu s lidmi, ale i soucit. Ten má, ale zatím charakter spoluprožívání.

Na konci období si batolata uvědomují existenci neviditelných vnitřních psychických stavů a viditelného chování. Děti se domnívají, že se tyto děje vzájemně prolínají a pocity člověka se musí zaručeně projevit navenek. Vágnerová (2012) apeluje

na to, aby matka se svým dítětem o emocích mluvila a aby před ním své pocity dávala jasně najevo. Tím svému potomku pomůže rozvinout empatické schopnosti.

2.3.5 Předškolní věk

Předškolní děti jsou schopné pochopit význam emocí. Vnímají, že se dělí na pozitivní a negativní. Domnívají se, že jejich vlastní emoce budou spíše pozitivní. Od druhých očekávají i negativní pocity. (Vágnerová, 2012)

Kolem třetího až pátého roku začíná předškolák chápat subjektivní povahu emocí. Ví, že stejná situace může u různých lidí způsobit jiné pocity. (Langmeier a Krejčířová, 2006)

U předškoláka se rozvíjí schopnost empatie. Mladší předškolní děti hodnotí emoce druhých subjektivně a v závislosti na situaci. Na konci předškolního období již vědí, že lidé své emoce dokáží skrývat a někdy je úmyslně maskují. (Vágnerová, 2012)

Vágnerová (2012) píše, že předškolák nechápe, že člověk v jednom okamžiku může prožívat rozporuplné pocity. Například, že může být člověk šťastný a zároveň se cítit osaměle. Pokud předškolní dítě potřebuje vyjádřit ambivalentní emoce, popíše je jako více na sobě nezávislých prožitků.

Dítě v předškolním věku se učí regulovat své pocity. Především je od něj vyžadovaná regulace negativních emocí. Je po něm požadováno, aby aktuální situaci nejprve přehodnotilo a teprve potom je dalo najevo. (Langmeier a Krejčířová, 2006)

V předškolním věku si dítě mnohem více uvědomuje vlastní osobu a s tím souvisí i rozvoj sebehodnotících emocí. Langmeier a Krejčířová (2006) udávají, že sebehodnocení je u těchto dětí celkem vysoké a také závislé na aktuální sociální situaci. Vágnerová (2012) píše, že děti mohou vnímat pozitivní i negativní emoce vztahující se k jejich osobě. Předškoláci bývají hrdí na své chování. Nalézáme u nich také pocity viny v případech, kdy se nechovaly přesně podle pravidel. Říčan (2004) přichází s pojmem svědomí. Toto pojetí autor srovnává s pojmem vědomí. *„Dítě je si teď dobře vědomo, co je jeho povinností, a také co nemá dělat a proč.“* (Říčan 2004, s. 133)

3 ROZVÍJENÍ EMOCÍ U DĚTÍ V MATEŘSKÉ ŠKOLE

Mnoho autorů se shoduje v myšlence, že emoční a sociální schopnosti by se měly rozvíjet již v předškolním věku. Pfeffer (2003) apeluje na důležitost uvědomění si širokého spektra možností chování, vnímání a respektování svých potřeb i potřeb druhých lidí. V neposlední řadě také na vyrovnávání se s problémy a hledání řešení.

3.1 Vztahy v mateřské škole

3.1.1 Vztah rodič a dítě

Někteří autoři jsou názoru, že 85 % osobnosti člověka se utváří v raném dětství dítěte, a to zhruba do tří let věku. Z toho vyplývá, že základním pilířem tohoto procesu je hlavně vztah s matkou. Podle tohoto vztahu si dítě vytváří přístup důvěry či nedůvěry k ostatním lidem i ke světu. (Svobodová, Hovjáčká a kol., 2015)

Bowlby svým dlouhodobým pozorováním interakce matka – dítě potvrzoval, že tento vztah je základem pro všechny další sociální vztahy a jeho narušení přispívá k závažným důsledkům ve vývoji osobnosti člověka. Nejdůležitější schopností se stává způsobilost vyhledávat péči a zájem ji poskytovat. (Mertin a Gillernová, 2003)

Na způsobu výchovy se podílejí dvě vzájemně propojená hlediska. A to kvalita emočního vztahu k dítěti a forma výchovného stylu. Emoční vztah ovlivňuje využívání různých výchovných prostředků, například užívání odměn a trestů a také má vliv na prožívání i chování dítěte i dospělého. Na výchovném stylu rodičů se podílí různé aspekty jako jsou sociokulturní podmínky rodiny, zkušenosti rodičů z původních rodin, jejich vlastnosti a vzájemný vztah rodičů a jejich osobní problémy. (Mertin a Gillernová, 2003)

3.1.2 Vztah rodič a učitelka

Na interakci rodičů a učitelů se podílejí dva faktory. Jednak sociokulturní úroveň rodiny a také fungování rodiny, její převažující výchovný styl, eventuální problémy a komunikaci v rodině. (Kolláriková a Pupala, 2001)

Spolupráce mezi učitelkou a rodičem nejčastěji probíhá prostřednictvím rozhovoru. Rezková udává, že nejlépe osvědčené jsou empatické výroky vyjadřující pochopení rodičů. (Mertin a Gillernová, 2003)

Učitelka by při komunikaci s rodiči měla spíše navrhnout možnosti řešení problému. Je vhodné se zaměřit na hledání možných příčin problému a poprosit rodiče o pomoc při řešení těchto potíží. Tím se z rodičů a učitelky stanou spojenci. (Havrdová, 2015)

Pro řešení vážnějších problémů je důležité prostředí, ve kterém je problémová situace řešená a také dostatek času. Rozhovor by měl probíhat v klidu a pokud možno v sedě. Učitelka by měla dát rodiči prostor přemýšlení a uspořádání svých myšlenek. (Merin a Gillernová, 2003)

Ne vždy, ale je spolupráce snadná a chtěná. V případě nezájmu rodičů by se učitelka měla snažit zachovat pozitivní a profesionální pohled na situaci a snažit se rodiče přesvědčit, že zapojení se do dění v mateřské škole je pro jejich potomky důležité. (Běhounková, Havrdová a kol., 2011)

3.1.3 Vztah učitelka a dítě

Předškolní děti jsou schopné přijímat spontánní i cílevědomé působení učitele na dítě. Proto je právě mateřská škola vhodným místem pro rozvíjení sociálních dovedností. Kolláriková a Pupala (2001) udávají, že pro podporu sociomorálního rozvoje dítěte je nejdůležitější, aby učitelka ve školce byla autentická ve svém prožívání a chování a dále aby byla schopná dítěti poskytovat pozitivní morální a sociální zkušenosti.

Pro lepší orientaci jsou jednotlivé schopnosti rozdělené do podkapitol.

3.1.3.1 Klíma ve třídě

Pedagog by měl být průvodcem dětí, nikoliv velitelem. Učitelka by měla být schopná vytvořit takové prostředí, ve kterém se děti budou cítit bezpečně. Prostor, kde se nebudou bát projevit svou zvědavost. Pedagog by měl podporovat sociální a

emoční rozvoj dítěte. Více podporovat vztahy ve třídě a nestavět na první místo znalosti. Měl by vést děti k samostatnosti i odpovědnosti za své chování a nést jeho následky. (Havrdová a kol., 2015)

Kolláriková a Pupala (2001) dodávají, že klima třídy je dlouhodobější emocionální naladění, které vyjadřuje celkovou síť vztahů ve skupině i kvalitu morálního chování jedince.

3.1.3.2 Pravidla a rituály ve třídě

S pozitivním klimatem ve třídě i s mnoha dalšími hledisky souvisí pravidla. Ta slouží k budování bezpečí a důvěry. Je dobré si pravidla tvořit společně s dětmi, tím docílíme jejich smysluplnosti a srozumitelnosti u samotných dětí. Důležité je, aby pravidla platila bez rozdílu pro všechny osoby v mateřské škole. (Havrdová a kol., 2015)

Rituály upevňují pocit sounáležitosti. Rituálem může být komunitní nebo diskuzní kruh, ranní pozdravení, přání dobré chuti, či oslava narozenin. Každý rituál dává dítěti něco jiného. Některým rozvíjíme řeč či hudebnost, jiné nabízí dítěti pocit přijetí apod. (Svobodová a kol., 2010)

Dobře uchopená pravidla a rituály mají pro všechny děti společný význam. Poskytují jim jistotu, že věci mají svůj řád, upevňují v dětech určité zkušenosti, jejich přijetí a zvnitřnění. Budují pocit příslušnosti ke skupině, a sounáležitost s ostatními dětmi. Dávají možnost uplatnění i méně aktivním a nesmělým dětem. (Svobodová a kol., 2010)

3.1.3.3 Rozvíjení sebevědomí, sebedůvěry u dětí

Sebevědomí je schopnost být si vědom sám sebe, svého prožívání, cítění i potřeb. Také zajišťuje povědomí o svých silných stránkách i slabostech. Ze sebevědomí vzniká postupně důvěra ve své schopnosti a pocity. (Pfeffer, 2003)

Děti často mívají zvýšené sebevědomí. Jedná se o výsledek rodičovského povzbuzování. Dostálová a kol. (2013) apelují na budování pocitu zdravého a přiměřeně

kritického sebevědomí a sebedůvěry, aby v reálném světě nedocházelo ke zbytečným zklamáním.

3.1.3.4 Komunikace s dítětem v mateřské škole

Základním prvkem komunikace je umění naslouchat. Toto umění předpokládá například snahu porozumět tomu, co druhý říká, soustředění se na projev druhého a neodbíhání v myšlenkách ke svým problémům a také nevstupování druhému do řeči. Pokud nám druhý sděluje své zážitky, názory či problémy, měli bychom si uvědomit, že nám tím sděluje, že jsme pro něho důvěryhodná osoba. (Svobodová a kol., 2017)

I v komunikaci mohou být mezi učiteli rozdíly. Kopřiva a kol. (2007) uvádějí techniky efektivní komunikace, které mohou nahradit běžně užívané neefektivní techniky. Efektivní techniky vytváří prostor pro samostatné uvažování a rozhodování dítěte. Dospělý dítěti namísto příkazů podává informace, popisuje situaci či nabídne možnost volby. Tento typ komunikace vede dítě k samostatnosti a odpovědnosti.

Kopřiva a kol. (2007) píší o vyjadřování svých pocitů a potřeb pomocí tzv. Já – výroku. Toto vyjádření spočívá ve třech krocích. Prvním krokem je pojmenování si svých emocí. V druhém kroku se přidá důvod nebo popis. A ve třetím kroku už je člověk schopný své přání či potřebu sdělit ostatním. Sdělení je ale řečené v 1. osobě jednotného čísla.

3.1.3.5 Prosociální chování

„Prosociálnost se vyznačuje pozitivním sociálním chováním, které vede k pomoci druhému člověku či lidem. Tímto chováním člověk nepřináší užitek pouze sobě samému, ale i jiným lidem.“ (Svobodová 2010, s. 2) K tomu, aby člověk byl prosociální, potřebuje porozumět vnímání a chápání situace z pohledu druhé osoby. Měl by také být schopný morálního úsudku a empatie. V neposlední řadě je důležitá znalost sociálních norem a pravidel. (Svobodová, 2010)

3.1.3.6 Poznávání emocí u dětí

Učení emočním schopnostem by mělo být podstatnou součástí vzdělávání dětí v mateřské škole. Jak jsem již zmínila dříve, učitelka by měla jít dětem příkladem i v emoční oblasti. Je vhodné, když učitelka o svých emocích mluví. Tím děti poznají, že je správné a v pořádku emoce prožívat a dostanou vzor, jak s pocity zacházet. (Svobodová, 2010)

Černý a Grofová (2013) radí, že je vhodné učit děti pocity pojmenovávat. Dále doporučují emoce lokalizovat a popisovat vlastnosti pocitů.

Cizí emoce není třeba hodnotit. Je dostačující aktivně naslouchat a v případě potřeby sdělení doplnit pouze pokýváním hlavy či použitím souhlasného citoslovce. Osvědčená je též neverbální komunikace. Při sdělování emocí je vhodné zaujmout podobný postoj jako člověk, který o svých pocitech vypráví. (Černý a Grofová, 2013)

Učitelka v mateřské škole kromě individuálních rozhovorů o emocích může mluvit také v komunitním kruhu se všemi dětmi. Pocity se dají ztvárnit výtvarně, literárně, dramaticky i hudebně. (Svobodová, 2010)

Praktická část

4 CÍL PRÁCE

V praktické části se zabývám rozvojem emoční gramotnosti na několika mateřských školách v Jihlavě. Pro práci jsem si vybrala metodu pozorování. Navštívila jsem třídy, ve kterých se s emocemi cíleně pracuje. Paní učitelky v těchto třídách většinou navštěvují Centrum kolegiální podpory v metodice socio – emočního rozvoje předškolních dětí. Jedná se o projekt OP VVV, do kterého je zapojená i Mateřská škola Mozaika. Při návštěvách jsem se zaměřila především na pomůcky a hry rozvíjející emoční gramotnost. Pozorování mělo být inspirací pro mne i pro další případné čtenáře mé bakalářské práce.

Druhá část práce vznikala v průběhu návštěv mateřských škol. Zaměřila jsem se v ní na výrobu vlastní emoční hry, která by měla být prospěšná především učitelkám při individuálních činnostech s dětmi.

5 POZOROVÁNÍ V MATEŘSKÝCH ŠKOLÁCH MOZAIKA

Mateřskou školu Mozaika Jihlava tvoří 17 samostatných pracovišť, umístěných v různých lokalitách města Jihlavy. Školu tvoří 58 tříd, ve kterých se vzdělává 1423 dětí. Jednotlivá pracoviště si podle svých podmínek zachovávají své charakteristické znaky. Jsou to jednotlivé kamínky „Mozaiky“, které spolu profesně spolupracují, sdílí své zkušenosti a navzájem se obohacují.

Škola má velmi dobře propracovaný plán dalšího vzdělávání pedagogů. Učitelé se mohou vzdělávat v různých oblastech. Na sociální gramotnost a rozvíjení emočního prožívání dětí je zaměřený projekt OP VVV „Centrum kolegiální podpory v metodice socio – emočního rozvoje předškolních dětí "Dobrý začátek“ pod vedením Bc. et Bc. Dany Rychlíkové a ředitelky školy Mgr. Jarmily Bučkové.

5.1 MŠ Březinova 30

Již šestým rokem pracuji v mateřské škole Březinova 30, zvané také jako mateřská škola Na kouzelném kopci. Tato škola má čtyři třídy s celodenním provozem. Najdeme ji na nejrozsáhlejším jihlavském sídlišti nedaleko centra města. V dosahu se nachází městský park, vhodný k vycházkám dětí. Škola je umístěná v typizované, dvoupodlažní, zrekonstruované budově. Všechny prostory jsou účelné, esteticky a funkčně zařízené a využíváné vzhledem k zaměření školy a potřebám dětí. Každá třída má k dispozici hernu, šatnu, sociální zařízení a umývárnu. Velmi dobrá je vybavenost audiovizuální technikou, didaktickým, výtvarným a pracovním materiálem, tělovýchovným náčiním, pomůckami a hračkami. Součástí školy je rozlehlá školní zahrada se vzrostlými stromy, vybavená pískovišti a dalšími herními prvky. Ke škole patří také školní jídelna. Kapacita MŠ je 100 dětí. Ve školce je realizován program sociálních dovedností „Respektovat a být respektován“. Učitelky používají efektivní komunikaci a u dětí se snaží budovat zájem o spolupráci s ostatními, mít v nich oporu a být součástí fungující skupiny.

S emocemi v této škole pracujeme velmi často. Snažíme se jim věnovat vždy, pokud se to hodí. Jako učitelky často dětem popisujeme, jak se v určité situaci cítíme. Ve třídách máme utvořeny i emoční koutky, ve kterých děti mohou najít hry a pomůcky

týkající se emocí. Třídy jsou v tomto ohledu vybaveny stejnými pomůckami. Při nákupu se zástupkyně ředitelky pro odloučené pracoviště snaží vybírat hry s ohledem na věkové složení třídy. Proto najdeme ve třídě předškoláků více pomůcek.

V koutku najdeme několik emočních maňásků. Tyto maňásky používáme k motivaci dětí nebo k sehrání situace, kterou jsme ve třídě viděli. Děti si je také půjčují v rámci ranních činností a tím si zkouší projevovat i jiné emoce, které častokrát neprožívají.

Také zde najdeme emoční kostku, která má několik způsobů využití. Děti s kostkou hodí a napodobí emoci, kterou vidí na obrázku. Starší děti jsou schopné emoci popsat a dodat např. situaci, kdy se takto mohou cítit. Jindy ke kostce učitelka dětem nabídne ještě obrázky s lidmi, prožívající různé emoce. Dítě hodí kostkou a najde obrázek pocitu, který vidí na kostce. Práce s kostkou je závislá na fantazii pedagoga i dětí.

Další oblíbenou emoční hrou je Loto-hra o pocitech. S dětmi si prohlížíme všechny kartičky a společně pojmenováváme jednotlivé emoce. Poté si každý hráč vybere jednu hrací desku. Kartičky rozložíme doprostřed a poté si děti navzájem říkají názvy emocí a ostatní tyto pocity hledají.

Emoční pexeso máme od polské firmy Adamigo. Velkou výhodou této pomůcky vidím v tvrdých a větších formátech kartiček. Zobrazení emocí je pro děti velmi dobře čitelné. Karty se mohou používat i k jiným hrám, v našem případě např. k emoční kostce.

Další oblíbená pomůcka je hra od firmy Akros, která je zaměřená na hledání skutečných obrázků emocí (fotky) s totožnou emoci, ale tentokrát nakreslenou. Malé děti u této hry potřebují vybrat pouze určitý počet obrázků, protože se jim ve velkém množství hůře hledají celé soubory. Emoce jsou reálně ztvárněné. Líbí se mi, že zde najdeme i plačícího muže. Zrovna nad tímto obrázkem se některé děti pozastavují, protože i v dnešní době se ještě mezi lidmi nosí myšlenka, že muži nepláčou. Díky této fotografii máme možnost dětem ukázat, že pláč je normální pro všechna pohlaví a pro každý věk.

K sebehodnocení dětí slouží vyrobené smajlíky. Děti při hodnocení vyberou smajlíka, který nejlépe vystihuje jejich pocit z prožitého dne či odvedené práce. Vybrat si mohou z usměvavého, zamračeného a neutrálního smajlíka.

Ve třídě předškoláků najdeme hru Třináctá komnata. Jedná se o třetí přepracované vydání této úspěšné hry. Pomůcka je vhodná pro menší skupinku dětí. Na stůl se rozloží hrací plán. Děti si vyberou svoji figurku a položí na start v oblasti, kterou chtějí v danou chvíli hrát. Paní učitelky ze třídy si otázky a pohádku, která uvádí hru, upravily podle potřeb svých dětí. Předškoláci nakreslili domečky. Jeden domeček = jeden oddíl. Na každém domečku ze zadní strany jsou poznamenané jednotlivé úkoly, které děti zodpovídají potom, co šlápnou na určité místo. Oddíly jsou zaměřené na témata „Naše emoce“, „Hmotné věci“, „Ne mít, ale být“, „Komunikace“, „Láska“, „Transformace“ a domeček s náhradními otázkami. Při této hře musí všichni hráči i pedagog dodržovat pravidlo, že tázaný hráč odpovídá pouze v případě, když on sám chce a nikdo nesmí jeho odpovědi zpochybňovat ani komentovat. Ve hře vyhrává ten, kdo prošel zkušenostmi všech sedmi oblastí života.

V každé třídě najdeme tematický obraz s obrázky dětí prožívajících šestnáct různých základních pocitů. Tento plakát ve velikosti A1 visí na magnetické tabuli. Děti se na obrázky chodí dívat a učí se základní znaky jednotlivých emocí. Někdy si v rámci řízených činností mohou dávat hádanky, na který pocit zrovna myslí.

Ferda a jeho mouchy

S Emušáky v naší mateřské škole pracujeme již řadu let. Nejprve s nimi pracovali pouze předškoláci a nyní se stali oblíbenými i u malých dětí. V balení najdeme knihu příběhů a aktivit pro děti a rodiče (pedagogy), plyšovou hračku – žabáka Ferdu a osm much představujících jednotlivé emoce, které jsou připevněné na praktické mucholapce.

Práce s knížkou je jednoduchá. Najdeme zde několik příběhů, vztahujících se k jednotlivým emocím. Po okrajích každého příběhu jsou otázky, náměty na scénky a jiné různé aktivity s Ferdou a mouchami. Děti si prostřednictvím Emušáků mohou nacvičit zvládání emocí v běžném prostředí. V knize najdeme šestnáct příběhů – ke každé emoci

dvě pohádky. Každý příběh je napsaný z jiného pohledu. Například strach – strach ze strašidel a strach z nových věcí či situací. Příběhy čteme jeden až dva do měsíce. Není vhodné číst více pohádek v jeden den. Podle naší zkušenosti víme, že je dobré se k příběhům vracet i několik dní po přečtení. S dětmi si jednotlivé pohádky rozebíráme. Povídáme si o jejich vlastních pocitech i o pocitech Ferdy a jeho přátel.

Plyšová hračka žabák Ferda je zosobněná hlavní postava z knihy. Děti díky němu mohou příběhy vnímat autentičtěji. Ferdu příběhy doprovází osm much – emocí, které jsou pro lepší orientaci rozlišeny různými barvami. Hněv – červená, důvěra – světle zelená, osamocení – tmavě zelená, radost – oranžová, smutek – šedá, strach – hnědá, zvědavost – modrá, žárlivost – žlutá.

Ferda i mouchy v naší třídě slouží jako pomůcka, ale také jako hra, kterou si děti mohou půjčovat při ranních hrách. Na začátku řízených činností si děti v kroužku posílají mouchu Zvědavost, aby jí postupně sdělily odpověď na její otázku. Moucha je předmět, který slouží k podpoře pravidla naslouchání. Mluví pouze to dítě, které v ruce drží mouchu Zvědavost. Každé dítě má také právo mouchu poslat dál, aniž by odpovědělo na otázku.

Moucha Zlost či Radost „kolem mě létá“ v případě, kdy dětem potřebuji sdělit, že se mi jejich chování velmi líbilo anebo naopak, že jejich chování je velmi nepřiměřené. V tomto případě si vezmu oranžovou mouchu – Radost nebo červenou mouchu – Zlost do ruky, abych zdůraznila své prožívání. Někdy, když se zlobím, se stává, že mi děti mouchu Zlost přinesou nebo s ní kolem mě začnou létat. Moucha Osamocení bývá oblíbená na začátku školního roku, když se dětem stýská po rodičích. Děti si mohou mouchu půjčit kdykoli a na jak dlouho potřebují.

Ferda učitelkám slouží jako motivační pomůcka. Plyšový žabák se čas od času přidá do kroužku a děti motivuje k rozhovorům, hrám či jiným činnostem. Myslím si, že i právě díky těmto aktivitám i díky čtení příběhů děti Ferdu berou jako parťáka, a i když je to plyšák, chovají se k němu tak, jako kdyby to byl jejich kamarád.

Především holčičky umí s Ferdou perfektně zahrát divadelní představení. Ferda a jedno dítě sedí na dětském gauči, ostatní děti a plyšové hračky sedí na židličkách kolem

a poslouchají Ferdovo vyprávění. Většinou si vypravěč vezme na paškál některou z much – emocí a o té ostatním vypráví. Pro mne, pro pedagoga je zajímavé, jak vypravěč dokáže skloubit určité situace s emocemi. Rozhovory jsou dost podobné diskuzím, které s dětmi rozvíjíme po přečtení příběhů. Vždy mě moc těší, že si děti neskáčou do řeči a respektují své názory.



(foto MŠ Březinova 30)

V rámci integrovaného bloku zaměřeného na pohádky jsem vytiskla několik kartiček, na kterých byly různé pohádkové bytosti, které prožívaly různé emoce. Děti měly za úkol tyto emoce posoudit a na jednotlivé kartičky přiložit mouchu, která tuto emoci vyjadřuje.

Při práci s Emušáky někdy vnímám nevýhodu v barevném rozlišení much – emocí. Je mi známo, že pro lepší orientaci je nutné od sebe jednotlivé emoce barevně rozlišit, ale někdy mám pocit, že děti mouchy poznávají především podle barev, ne podle jejich výrazu v obličeji. Nyní si dávám pozor na to, abych mouchy pojmenovávala podle emocí, a ne podle barev. Při individuální práci s mouchami a dítětem se též více věnuji popisu pocitu a barvy mouchy si spíše nevšímám. Někdy děti nechávám záměrně označovat emoce různými barvami, aby jim barva mouchy nenabízela jakýsi mustr do budoucna. Líbilo by se mi, kdyby plyšové mouchy měly ještě jednu stejnobarevnou variantu a rozlišovaly by se pouze podle výrazu v obličeji.

Čerpání pomůcek

Hry a pomůcky k rozvíjení emocí pořizujeme přes internetové obchody. Většinou navštívíme nějaký internetový e-shop s určitým záměrem.

Mnoho pomůcek si učitelky vyrábí samy. Mohou se tak více zaměřit určitými směry, které u dětí chtějí rozvíjet.

5.2 MŠ Dvořákova

Prvním zkoumaným odloučeným pracovištěm Mateřské školy Mozaika mimo naši mateřskou školu je MŠ Dvořákova, zvaná Zvoněnka. Školka se nachází v centru města. Jedná se o vilu rodinného typu, která je obklopena zahradou se vzrostlými listnatými i jehličnatými stromy. V budově najdeme dvě třídy. Jedna z nich je logopedická. Již při příchodu do mateřské školy na člověka dýchne klid a pohoda. Připadá si zde jako doma. Myslím, že s tímto pocitem do této budovy přichází většina dětí i personálu.

S emocemi v této instituci pracují poměrně často. Většinou to vychází z aktuální situace a zájmu dětí. Učitelkám nejsou tyto psychické stavy lhostejné a vždy, pokud je to vhodné, emoce do svých činností zahrnují. Tematický celek zaměřený pouze na emoce zde nenajdeme, ale paní učitelka Monika Nikodýmová s emocemi pracuje pomocí metody Persona Dolls.

Na chodbách školy můžeme vidět emoce skoro všude, kam se člověk podívá. Na schodišti jsou vystavené obrázky dýní. Děti každé dýni nakreslily jiný obličej. Poté, co obrázek nakreslily, si navzájem sdělily, jakou emoci představují. V šatně visel pracovní list, na který děti nalepily piktogramy jednotlivých činností a k nim přidaly otisk emoce, podle toho, jak moc je určitá činnost baví. Ve třídách děti mají k dispozici hru o lidských emocích, kterou si podle slov Moniky Nikodýmové, rády půjčují.

Svou návštěvu jsem zakončila aktivitou spojenou s prací s panenkou Persona Dolls. Tato metoda, česky nazývaná jako Panenky s osobnostmi, pomáhá pedagogům mluvit s dětmi o tématech, která se špatně vysvětlují. Metoda naplňuje průřezová témata a klíčové kompetence v RVP a také učí, jak správně reagovat na předsudky. Panenky

navštěvují kolektiv dětí a vyprávějí jim svůj životní příběh a pobízejí děti, aby si s nimi povídaly zase o tom jejich. Panenky zprostředkovávají komunikaci mezi dětmi a učitelkou. Metoda je vhodná pro děti od tří do devíti let. Používá se ve školách i v zařízeních mimoškolního vzdělávání mládeže. Děti se prostřednictvím panenek učí pojmenovávat své pocity a vyjadřovat myšlenky, posilují vlastní sebeúctu a pozitivní sebepojetí. Podporují vedení dialogu, zodpovědnost a jednání fair play. V neposlední řadě nesmíme zapomenout na rozvoj vzájemné empatie a solidarity.

Paní učitelka Monika má panenku Luciu. Lucia má tmavší pleť (její maminka je Italka) a v této mateřské škole ji využívají především jako prostředek k odstraňování rasistického chování. Děti později navštěvuje i panenka Adámek, který je postižený a jezdí na vozíku. Aktivita s Luciou probíhá jednou měsíčně. Paní učitelka utvoří dvě skupinky předškoláků po deseti dětech. Děti jsou rozdělené podle jednotlivých tříd. Paní Nikodýmová má vyzorovanou odlišnou mentalitu dětí, které navštěvují běžnou třídu a dětí, chodících do logopedické třídy. Děti s vadami řeči se obvykle nevyjadřují přesně a potřebují více času k uspořádání myšlenek. Poté, co děti přijdou do třídy, vezmou si židličku a utvoří kruh. Paní učitelka je přivítá a naváže jednoduchou konverzací. Po pár větách se s dětmi domluví, že se půjde podívat, zda do školky již nepřišla ohlášená návštěva-Lucia. Poté odejde pro Luciu, která je oblečená dle aktuálního počasí. V den, kdy jsem byla v MŠ já, byl venku zrovna sníh. Lucia měla na sobě zimní bundu, kozačky, čepici i rukavice. Paní učitelka Luciu opatrně vysvlékla do mikiny, kterou měla pod bundou. Poté Luciu za všechny přivítala ve skupině. Lucia potom putovala mezi dětmi, které si ji opatrně předávaly a vítaly se s ní. Většinou jí podaly ruku, ale některé holčičky ji třeba i objaly. Panenka takto obešla kruh, až se znovu dostala k paní učitelce, která si Luciina ústa přiložila k uchu, jakože jí Lucia něco šeptá. (Takto probíhá veškerá konverzace s panenkami Persona Dolls.) Lucia dětem vyprávěla příběh. Jednou večer ležela v postýlce, už měla zhasnuto a nemohla usnout. A najednou na ni něco skočilo a ona se bála pohnout, protože nevěděla, co to je? Poté se učitelka zeptala dětí, jestli se jim někdy stalo něco podobného. Děti vyprávěly své zážitky. Paní učitelku zajímalo, jak se děti při těchto zážitcích cítily a co jim pomáhá nato, aby se nebály. Často se shodují v tom, že se bojí strašidel a různých nestvůr, které viděly v televizi nebo v počítačové

hře. Dokonce přiznaly, že jim tyto hry a pořady rodiče zakázaly. Nejvíce jim proti strachu pomůže plyšák, rozsvícení lampičky nebo zavolat maminku. Učitelka se potom dětí zeptala, ve které části těla cítí strach. Některé děti řekly, že strach cítí od nožiček, některé bolí břicho a jiné zase hlava. Jeden klouček sám od sebe popsal svůj pocit slovy: „*Já, když se bojím, tak jsem smutný.*“ Učitelka se prostřednictvím Lucii dostala ještě k jinému typu strachu, a to ke strachu z činností. Lucia se přiznala, že se bojí lyžovat. Některé děti také přiznaly svůj strach z lyžování. Ale v této době už nebyly schopné udržet svoji pozornost, a proto se paní učitelka rozhodla přesunout činnost ke stolečku. Tam na děti čekal pracovní list a pastelky. Na listě byly jednoduchými piktogramy zakreslené základní emoce. Děti měly za úkol vymalovat každou emoci barvou, která se jim jako první vybaví při prožívání emocí. Bylo zajímavé pozorovat, jak děti různé emoce cítí. Jeden klouček má rád zemité barvy a jeho radost byla černá. Po rozhovoru s paní učitelkou jsem se dozvěděla, že určitě není na místě dělat nějaké ukvapené závěry o psychickém stavu dítěte. Jedná se pouze o barvu, kterou má dítě nejvíce oblíbenou. Jelikož v mateřské škole pracují s Emušáky, čekala jsem, že některé emoce budou mít barvu jako mouchy. Ale to se v tomto případě nestalo. Poté, co všechny děti dodělaly svůj pracovní list se dění ve třídě přesunulo do kroužku na koberec. Děti listy položily před sebe a paní učitelka shrnula barvy emocí. U každého dítěte pojmenovala barvu, kterou na danou emoci zrovna použilo. Líbilo se mi, že nijak nekomentovala barvu, která byla nějakým způsobem odlišná. (např. černá radost). Na konec se děti rozloučily s Luciou tak, že se ji opět poslaly po kroužku. Paní učitelka Luciu oblékla do zimního oblečení a odnesla ze třídy.

Čerpání pomůcek

Paní učitelka pomůcky týkající se emocí už moc nevyhledává, protože zatím je pro ni nejdůležitější metoda Persona Dolls. Mnoho pomůcek a her si učitelky v této mateřské škole vytváří samy.

Další hry a pomůcky sloužící k rozvoji emocí

Paní učitelka Bc. Monika Nikodýmová ve své práci velmi často využívá prožitkové učení, které je protkané různými emocemi. V této mateřské škole mívají často tematická odpoledne pro rodiče s dětmi. Rodiče bývají svědky prožitkového učení a zároveň mnohdy bývají vtaženi do děje. Z vyprávění paní učitelky a z fotografií je zřejmé, že se tyto aktivity těší velké účasti rodičů.

Paní učitelka na své mateřské škole provádí i rodinné arteterapie. Tyto činnosti jsou založené na poznávání sebe sama i na hledání společných i rozdílných znaků mezi sourozenci. K této aktivitě jí dobře slouží hra Dixit. Sourozenci si nezávisle na sobě vybírají obrázek, který jim nejvíce připomíná jejich postavení v rodině. Poté vyberou obrázky, které jim nejvíce evokují rodiče a sourozence. Paní učitelka má vytvořené pracovní listy, do kterých si vše zapisuje a dokládají se tam i fotografie. Tyto aktivity paní učitelka s dětmi provádí několikrát do roka a díky pracovním listům, dokáže určit posun v myšlení dítěte. Karty Dixit jednou za čas používá i při řízených činnostech nebo při rozhovorech s Luciou (Panenka Persona Dolls).

Ferda a jeho mouchy

V mateřské škole Emušáky znají a používají je. Ferda a jeho mouchy jsou v klasické třídě. Ferdu i mucholapku s mouchami najdeme na poličce za učitelským stolem. Učitelky Ferdu používají jako pomůcku, ne jako hračku. Tudíž ji nenechávají k volným hrám dětí. S příběhy paní učitelky pracují nepravidelně a většinou jen s předškoláky. Příběhy slouží jako motivace k dalším činnostem.

Paní učitelka vidí nevýhodu v barevném odlišení much. Proto se při práci s nimi co nejvíce zaměřuje na emoci, kterou zastupují a odpoutává pozornost od barvy mouchy.

5.3 MŠ Riegrova

Mateřská škola Riegrova zvaná také jako Pastelka je čtyřtřídní školka. Typizovaná dvoupatrová budova se nachází v blízkosti panelákového sídliště. Třídy v této mateřské škole jsou homogenně rozdělené. Já jsem v rámci svého pozorování navštívila třídu předškoláků.

Paní učitelka Bc. Ivana Doležalová se po celý týden věnovala především emocím. Ve své přípravě měla zapsáno velké množství aktivit týkajících se emocí. Ve volné hře děti měly možnost využít různé skládačky. Další aktivity zaměřené na emoce byly užívané především v rámci řízených činností. Byla to např. hra Týnom, tánom, narativní pantomima zaměřená na prožívání emocí, kontaktní hra „Je ti smutno bez sluníčka?“, pohybová hra „Na smutnou kočičku“, označování nálady pomocí smajlíků, pantomimické označování emocí a další hry a činnosti.

V den mé návštěvy v mateřské škole si děti půjčily magnetickou hru, ve které se skládají obličejové děti. V tomto případě holčiček. Hra je od firmy Goki a po celé dopoledne byla využita. Paní učitelka si k dětem v průběhu ranních činností přisedala a bavila se s nimi o emocích, které dané obličejové zrovna vyjadřovaly. Děti emoci dokázaly popsat a někdy přidaly i důvod, proč se takto dívka na obrázku tváří.

Další připravenou činností na téma emoce bylo nakreslení situace, ve které se dítě cítí šťastně a naopak smutně. Děti měly pracovní list s veselým a smutným smajlíkem na stole a pokud měly zájem, šly si úkol vypracovat. Často se u veselé varianty objevovala zimní tematika. Myslím, že v tomto případě děti od sebe opisovaly. Ale ve smutné variantě se již svými obrázky lišily. V tomto případě na obrázcích byli nemocní kamarádi a autoři obrázku byli smutní, protože jim ve školce chyběli. Také se zde objevovaly obrázky bouchajících se dětí apod. Poté, co úkol namalovaly, donesly ho učitelce, která s nimi krátce rozvinula rozhovor o tom, co na papír namalovaly. Jednou větou jejich záměr shrnula a dopsala ho na papír. Dítě potom svoji práci připevnilo na magnetickou tabuli. Na konci týdne si děti své práce společně zhodnotily.

Při řízené činnosti se děti nejprve přivítaly v kruhu básničkou Hanky Švejdové Týnom tánom s pohybovým doprovodem. V místě, kde se povídá o smutných domech

se učitelka některých dětí zeptala proč jsou smutné. Děti vymýšlely různé důvody smutku. Poté básničku dokončila. Po uvítání si společně všichni zahráli hru Náladový bubínek. Učitelka hrála na buben a děti se pohybovaly do rytmu jejího bouchání. Potom co přestala hrát, děti tzv. zkameněly a projevíly nějakou emoci, kterou učitelka popsala.

Další aktivitou bylo vyprávění o černé ovečce, která byla jiná než ostatní, a proto se cítila osamoceně. (viz. příloha) Příběh končí situací, kdy se všechny ovečky večer uchýlí do salaše, přitisknou se k sobě, aby jim nebyla zima a jdou spát. Černá ovečka stála stranou a byla jí velká zima. Nyní vznikl prostor pro rozhovory o pocitech černé ovečky. Děti se v této chvíli také mohly svěřit se svými příhodami a zážitky z dob, kdy se cítily osaměle. Jedna holčička se při tomto rozhovoru dokonce rozplakala. Cítila se totiž velmi osaměle v době, kdy její otec byl v nemocnici. Učitelka se na tuto situaci snažila reagovat tím, že jí nabídla možnosti, jak by jí mohli ostatní pomoci. Rozárka ale pomoc odmítla. Učitelka si tedy na krk uvázala černý šátek a proměnila se v černou ovečku. Tím zahájila narativní pantomimu. Na zem rozložila velké prostěradlo-salaš. Děti měly za úkol se na toto prostěradlo všechny vejít. Záleželo na jejich společné domluvě. Zde se projevilo, kdo má organizační schopnosti a kdo se naopak raději podřídí. Učitelka jako černá ovečka zůstala stát stranou. Potom pokračovala ve vypravování příběhu a děti reagovaly pantomimou. Ráno pastýř vyvedl ovce na pastvu. Černá ovečka šla jako poslední a také na pastvě se držela stranou. Učitelka děti vyzvala, aby černou ovečku potěšily pěkným slovem. Děti (především holčičky) se střídaly u černé ovečky a šeptaly jí své vzkazy. Učitelka potom jako černá ovečka šla mezi ostatní ovce a sdělila jim, že již může být mezi nimi, protože ji ostatní ovečky pozvaly mezi sebe. Také jí řekly, že ji mají rády, že je moc hezká a ať nestojí v koutě. Poté učitelka ovečky zase odčarovala, aby se z nich staly děti a zkontrolovala Rozárku, která již opět byla veselá.

Po ovečce následovala hra s barevnou kostkou. Tato pomůcka se jmenuje Hod' si a hraj a vyrábí ji firma Thinkfun. Nyní učitelka tuto kostku použila jako předmět, který si děti posílaly po kruhu. Během toho si zopakovaly podzimní básničku. Dítě, u kterého se kostka zastavila, si z fialové barvy, ve které byla kapsa, vyndalo kartičku a učitelka mu přečetla jaký pocit má předvést. Některé děti nepotřebovaly učitelčinu pomoc a emoci

napodobily podle namalovaného obrázku. Líbilo se mi, že děti neměly problém říct, že určitou emoci nedokážou ztvárnit a ostatní jim pomohly.

Nakonec si všichni společně zazpívali písničku doprovázenou pohybovou improvizací. (viz. přílohy)

Čerpání pomůcek

Vedoucí učitelka Bc. Ivana Doležalová pomůcky a hry k rozvoji emocí čerpá především z internetu. Někdy jí dobrou hru doporučí některá z kolegyň. Párkrát se stalo, že hru zaměřenou na rozvíjení emocí jí nabídl i obchodní zástupce, který ji navštívil v mateřské škole.

Další hry a pomůcky sloužící k rozvoji emocí

Děti k sebehodnocení používají emoční razítka. (viz. příloha) Sama učitelka záporně hodnotí škálu emocí. Tyto razítka vyjadřují především kladné emoce.

Ferda a jeho mouchy

I v této mateřské škole najdeme žabáka Ferdu a jeho mouchy. Ferda sedí na parapetu v herně. Mucholapka s mouchami visí na stěně. Každý měsíc na ni postupně přibývají mouchy. Každé pondělí si děti mohou vybrat jednu mouchu, která zde visí, a podělit se s ostatními kamarády o zážitky z víkendu. Pokud dítě zažilo něco radostného, použije oranžovou mouchu – Radost. Pokud zažije situaci, při které se bál, vezme si hnědou mouchu-Strach.

5.4 MŠ Březinova 113

Druhým názvem této mateřské školy je Duběnka. Mateřská škola Březinova 113 se nachází na stejném sídlišti jako školka, ve které působím já. Duběnka stojí v rozsáhlém areálu mezi upravenou vzrostlou zelení. Součástí areálu je i menší budova, ve které se

nachází jiná mateřská škola v rámci Mozaiky, a která je sídlem ředitelství a ekonomického centra Mozaiky. Tato školka je čtyřtřídní. Třídy jsou zde rozdělené na předškolní a mladší děti.

Navštívila jsem předškolní třídu Jeřabinky. Tematický celek zaměřený na emoce v této třídě nemají. S pocity zde učitelky pracují pouze v případě, kdy vznikne určitá situace, která se dá nejlépe řešit právě přes emoce. Zajímavým nápadem je sebehodnocení dětí na dveřích třídy. Každý den, při odchodu dítěte domů si každý předškolák otiskne jedno z razítek na arch papíru na dveřích. Usměvavého smajlíka, pokud se mu v ten den ve školce dařilo anebo černého mravence, pokud nebyl v mateřské škole v daný den spokojený. (Černý mravenec je používán z důvodu nedostatečné škály razítek.) Na konci měsíce se děti na konec řádku podepíší a arch učitelka pověsí do šatny, kde celý měsíc visí.

Atmosféra ve třídě Jeřabinek byla po celé dopoledne poklidná. Jelikož jsem třídu navštívila týden před příchodem čerta, Mikuláše a anděla, děti měly ve školce vyrobené peklo a nebe. Peklo bylo vytvořené pod hracím patrem a nahoře bylo zase nebe. V této mateřské škole jsou tyto části třídy upravované vždy podle daného tématu. Proto zde nenajdeme například kuchyňku, jako tomu bývá v jiných mateřských školách. Přes zábradlí bylo přehozeno několik záclon. Děti se v této části střídaly po třech a měly zde k dispozici logopedická zrcátka – pomůcku, která je na této mateřské škole velmi často využívána. Učitelka dětem do zrcátka namluvila několik úkolů týkající se emocí. Např. zatvař se smutně, ukaž, jak jsi veselý apod.

Řízenou činnost učitelka započala povídáním o pocitech. Například se společně bavili o tom, co znamená, když se učitelka mračí atd. Následovala hra, ve které učitelka dětem dávala pokyny a ony se podle toho pohybovaly. Např. Kdo se doma někdy nudí, zvedne nohu atd. Jako další činnost, zaměřená na pocity a chování byla hra „Do nebička X do peklíčka“ V herně bylo mezi židlemi různými směry provlečeno několik obrázků. Děti stály na jedné straně-v nebičku a učitelka jim vyprávěla smyšlený příběh. Pokud situace v příběhu byla pozitivní, zůstaly děti v nebi, pokud situace nebyla správná, přes provázky se musely děti dostat na druhou stranu herny-do pekla a naopak. Tato hra měla u dětí velmi pozitivní odezvu, a to především pro přelézání provázků.

Čerpání pomůcek

Třídní učitelka Kateřina Rubešová si hračky a pomůcky většinou do své tříd sama nevybírání. Pomůcky dodává vedoucí učitelka, která je získává od obchodních zástupců. Pokud učitelka potřebuje pomůcku k danému tématu, sama si jí většinou vyrobí.

Další hry a pomůcky sloužící k rozvoji emocí

V této mateřské škole se prací s emocemi příliš nevěnují. Proto zde nenajdeme pomůcky vztahující se k rozvíjení pocitů. Děti zde mají možnost sestavovat emoce-smajlíky z PET víček a ostatní hádají, jakou emoci daný obrázek znázorňuje. A dále zde používají logopedická zrcátka, jak jsem se již zmínila, která se v tomto směru také dají využít.

Ferda a jeho mouchy

S Emušáky v Duběnce nepracují a zatím to nemají ani v plánu.

5.5 MŠ Seifertova

Tato mateřská škola je umístěna nedaleko centra města ve společném areálu s MŠ Jeslenka (mateřská škola pro děti do 3 let). Budova školy je po celkové rekonstrukci. Interiéry jsou vybavené přírodními materiály a dřevěnými hračkami. MŠ je čtyřtřídní s kapacitou 100 dětí.

Paní učitelka a zároveň zástupkyně pro odloučené pracoviště Bc. Lenka Daňková je vedoucí centra kolegiální podpory v rámci čtenářské pregramotnosti. Proto se moje návštěva velmi týkala knih a činností spojených s předčtenářskou gramotností. Paní učitelka pro mě měla připravenou řadu knih, týkajících se emocí. Byly to například knihy „Už se nebojím tmy“, „Hněv... A co s ním?“ a další. Jejich obsah a další knihy najdeme v přílohách bakalářské práce.

Téma zaměřené pouze na emoce na této mateřské škole také nenajdeme. O pocitech se učitelky s dětmi baví vždy, když je potřeba. V mnoha případech se opírají o příběhy z různých knih.

Týden, ve kterém jsem mateřskou školu navštívila, probíhalo ve třídě předškoláků téma zaměřené na poznávání lesních zvířat. Dopoledne probíhalo klidně. Některé děti si prohlížely knížky týkající se této tematiky, jiné hrály námětové hry, některé holčičky si kreslily a pár dětí modelovalo písmena z plastelíny.

Ve třídě mají písničkový uklízací rituál. To znamená, že paní učitelka pustila písničku z rádia a děti během ní uklízely hračky. Bylo zjevné, že úklid do stanoveného limitu nestihnou, tak pustila píseň ještě jednou. Poté následovalo zdravotní cvičení dětí. Cviky nepředcvičovala učitelka, ale jednotlivé děti se střídaly uprostřed kruhu a cviky předváděly ostatním. Paní učitelka si mohla mezitím připravit zbytek pomůcek pro řízenou činnost. S obdivem jsem sledovala, že děti cvičily i bez dohledu učitelky a cviky byly prováděné správně.

Řízenou činnost paní učitelka Lenka uvedla básničkou od Hanky Švejdové „V jednom městě, v jednom kraji...“ Poté jim řekla, že v jednom místě na kraji lesa byl slyšet zvláštní zvuk a citoslovci napodobila fňukání. Poté se zeptala dětí, na to, jak takové fňukání vypadá, kdy fňukáme a proč? Děti povídaly vlastní zážitky, při kterých plakaly. Pokračovala vyprávěním lidového říkadla od Josefa Lady: „Běžela liška po ledu, ztratila klíček od medu. Kdo ho má, ať ho dá, ať se liška nehněvá.“ Následovala aktivita spojená s hledáním stejných klíčů. Dětem rozdala různé druhy papírových klíčů. Děti potom hledaly stejný klíč a tím utvořily dvojice. Jeden zůstal samotný, druhý do páru byl nalepený na krabici, která znázorňovala skříňku od medu. Holčička, která zůstala sama, šla a klíč přiložila ke krabici. Dále si paní učitelka s dětmi povídala o životě lišek. O jejich potravě, obydlí i vlastnostech. Společně se v rozhovoru dostaly k tomu, že lišky nachodí spoustu kilometrů. Chodí po různých cestách. Také si povídaly o tom, že každá cesta někam vede a každá je jiná. Následovala činnost sloužící k rozvoji přídavných jmen. Děti dostaly toaletní papír. Po jednom se střídaly a papír natahovaly v kroužku mezi sebou, a přitom použily popis cesty. Nejvíce dětí mělo dlouhou cestu. Někdy musela učitelka dětem pomáhat s vymýšlením jiných přídavných jmen. Poté děti po vytvořených

cestičkách chodily. Na cestu se vydalo vždy několik dětí najednou. Potkávaly se a zdravily, občas prohodily několik slov o tom, jakou mají náladu. Tato činnost byla navigovaná učitelkou.

Další aktivitou byla dramatizace příběhu s lesními zvířaty (obměna pohádky o Rukavici či Boudo, budko). Děti si vybraly obrázek se zvířaty – daňkem, kamzíkem, kačenu, zajícem, srnkou, liškou a divokým prasetem. Dvě děti se staly kulisáky a držely papírový dům, jedna holčička byla babičkou, chlapec byl dědečkem a ostatní děti dostaly roli diváků. Dědeček s babičkou byly v domečku a zvířata stála opodál. Učitelka vyprávěla veršovanou báseň o lesních zvířatech. Děti – zvířata i prarodiče po učitelce některé verše opakovaly. Pak už předškoláky čekal pobyt venku.

Další hry a pomůcky sloužící k rozvoji emocí

Jak jsem již psala, tato mateřská škola je zaměřená na rozvoj předčtenářské gramotnosti. K emocím zde najdeme především knihy zaměřené na pocity. Koupené emoční hry a pomůcky zde nemají. Pokud učitelka potřebuje pomůcku, tak si ji vyrobí. Jednou takovou jsou emoční obrázky v kroužkové vazbě. Děti si mohou stránkami otáčet a o pocitech si povídat.

Ferda a jeho mouchy

Emušáky v mateřské škole používají ve všech třídách. Ferdu a mouchy používají nepravidelně, většinou v rámci řízené činnosti. Často se jedná o jakýsi doplněk k vysvětlení pojmu. Obvykle paní učitelka používá pouze Ferdu a mouchu, případně si text příběhu upraví tak, aby v něm bylo pouze to nejdůležitější. Příběhy ve třídě nečtou postupně, ale vybírají vyprávění, které se jim zrovna hodí.

Ferda i mouchy nejsou volně k zapůjčení. Žabák sedí na parapetu a mouchy jsou zavěšené nad ním. Na mucholapce visí všechny mouchy. Konkrétní probíraná emoce je přilepená ve Ferdových ústech.

Paní učitelka Lenka by v budoucnu ráda činnosti s Ferdou zařadila v pravidelných intervalech.

5.6 Centrum kolegiální podpory

Mateřská škola Mozaika je do projektu budování Center kolegiální podpory v oblasti socio – emočního rozvoje předškolních dětí zapojená od 1. 7. 2017. Cílem projektu je během čtyř let vytvořit 12 center kolegiální podpory. Tato centra budou vytvořena ve dvanácti různých krajích České republiky. V prvním roce jsou do projektu zapojeny tři mateřské školy. Jedná se o školy z Ústeckého kraje, Jihomoravského kraje a kraj Vysočiny, který je zastoupený MŠ Mozaikou. V každém následujícím roce se připojí další tři centra.

Regionální centra kolegiální podpory vytváří prostor pro odborný růst a možnost sdílení zkušeností a diskuzí o tématech: individualizace, inkluze, pěstování klimatu sociální pohody ve třídě, podpory dětí s různými potřebami rozvoje a další. Setkání probíhají pod odborným dohledem školených lektorů v pravidelných měsíčních intervalech.

5.6.1 Vyjádření vedoucí centra

„Učitelky se téměř denně setkávají s problémovým chováním dětí a někdy i rodičů, řeší různé potíže a konflikty, které mezi dětmi vznikají. Zvládat „neposlušné“ děti je výzvou pro každého učitele, který se setkává často s dětmi z rodin pocházejících z různých sociálních poměrů a odlišných kultur. Ale díky činnosti Centra kolegiální podpory v oblasti socio – emočního rozvoje předškolních dětí v metodice „Dobrý začátek“ mají učitelky možnost sdílet zkušenosti s chováním a interakcemi mezi dětmi, vnímají své reakce na ně, reflektují a vyhodnocují své postupy. Učitelky díky metodice mají možnost se seznámit s osvědčenými postupy v podpoře sociálních a emočních dovedností malých dětí a se základními principy, které vedou k vytváření pozitivních vztahů mezi dětmi i rodiči a učitelkami. Při svých setkáních mohou konzultovat své postupy, pomoci si v řešení složitých situací a z nabídky postupů si volit ty nejvhodnější. Pravidelná setkání centra vedou učitelky k sebereflexi, která jim pomůže se zamyslet nad jednotlivými aspekty svojí práce. Součástí sdílení zkušeností v centru jsou i ukázky praktických aktivit a činností, které učitelkám

slouží jako zásobník aktivit a mohou je využívat při své pedagogické práci. Účastníci setkání tyto praktické aktivity vítají a uplatňují společně s postupy, které nabízí metodika „Dobrý začátek“.

Jsme rády, že díky činnosti Centra kolegiální podpory v oblasti socio – emočního rozvoje dětí můžeme všem účastníkům poskytovat nové cesty v působení na dětskou osobnost a sdílet s nimi situace a problémy, se kterými se v každodenní praxi setkávají. Naším cílem je ve čtyřletém období motivovat co nejvíce účastníků setkání, aby pomohli přenést osvědčené postupy a metody práce s dětmi ze zahraničí do českého prostředí, předávaly své zkušenosti v oblasti sociálního a emočního rozvoje svým kolegyním, a tím přispěly k úspěšnému rozvoji dětí v této oblasti.“

(Za vedoucí Centra kolegiální podpory Dana Rychlíková)

5.7 Závěry z pozorování

Mateřské školy v rámci MŠ Mozaika jsou velmi dobře materiálně vybavené. V mnoha školách se s emocemi cíleně pracuje. Určitý význam zde dle mého názoru také hraje účast na setkáních v Centru kolegiální podpory. Učitelky si na setkáních vyměňují své nápady a snaží se je používat v praxi.

Při pozorování jsem si všimla, že děti v navštívených třídách se k sobě chovají ohleduplně a s respektem. Ve třídách panoval klid a přátelská atmosféra. Konflikty si děti řešily mezi sebou samy, bez přílišného zásahu učitelky. Vztah učitelek a dětí byl ve všech případech postavený na partnerské úrovni. Děti se nebály projevit svůj názor či požádat o pomoc nebo radu. Pro přesnější výsledky by bylo dobré provést pozorování také ve třídách, kde se s emocemi cíleně nepracuje. To ale nebylo předmětem mé práce.

6 HRA ZAMĚŘENÁ NA ROZVOJ EMOCÍ

6.1 Důvody k vytvoření emoční pomůcky

Mateřská škola Na kouzelném kopci, ve které pracuji má velké množství emočních pomůcek. V navštívených školách v rámci MŠ Mozaika se vyskytuje také přiměřené množství her z této oblasti. Většina pomůcek je ale zaměřená na třídění a přiřazování pocitů. Dále ve školkách jsou hry, které slouží k pojmenování a popisování jednotlivých emocí. Zjistila jsem, že existuje pouze malé množství pomůcek, které mohou být učitelce oporou při rozhovorech s dětmi na téma pocity. Toto zjištění mě dovedlo k myšlence vytvořit pomůcku, která bude učitelkám v mateřských školách pomáhat s rozvíjením emocí u svěřených dětí.

6.2 Popis pomůcky

Pomůcka má podobu stolní hry. Jedná se o hrací plán ve velikosti 55 x 55 cm. Hrací plocha je malovaná desetiletou sestřenicí Janou a znázorňuje vesnici. Kolem plochy jsou na žlutém podkladu jednoduchým způsobem namalované děti, prožívající emoce, o kterých se bude jednat ve hře. Tyto obrázky malovala moje kolegyně z vysoké školy Lucie Dieng. Na pravé straně plánu je pět políček, která slouží k odkládání kartiček s úkoly. Inspirací pro námět vesnice mi byl Emušákov. Prvotním záměrem bylo vytvořit hru, která bude navazovat na Ferdu a jeho mouchy. Po delším přemýšlení jsem se, ale začala bát, že bych mohla porušit autorská práva tvůrců. Proto jsem se rozhodla udělat pomůcku, ve které namísto much budou jednoduše ztvárněné základní emoce. Hráči při hře budou postupovat figurkami po barevných kamenech. Každý kámen značí úkol. Barvy políček jsou zvoleny podle emocí z knihy Ferda a jeho mouchy. Některé kartičky obsahují úkoly, které požadují po dítěti odpověď. Jiné úkoly jsou zaměřené prakticky, dítě při jejich plnění má danou emoci pantomimicky předvést nebo ztvárnit jiným způsobem.

Hra obsahuje hrací plán, kartičky s úkoly, kostku a figurky.

6.3 Oblasti hry

Hra je složená z pěti oblastí. Jedna oblast = jedna emoce. Použila jsem dvě kladné emoce – radost a důvěru a tři záporné emoce – strach, zlost a smutek. Plán je tvořený tak, aby počet políček kladných i záporných emocí byl v rovnováze. Proto u pozitivních emocí je připraveno 20 úkolů a u negativních emocí je 13 úkolů.

Pod úvodní motivací v kapitolách níže jsou popsány záměry jednotlivých úkolů i s reakcemi dětí. Hru jsem hrála převážně s pětiletými dětmi. Jedná se o dva chlapce a tři dívky z mé třídy. S emocemi zde pracujeme často, proto jsou děti schopné velmi rychle reagovat i na těžší otázky. Možná by bylo dobré si hru zahrát i s dětmi z jiné mateřské školy, kde se s pocity tolik nepracuje.

6.3.1 Motivace ke hře

„Byla jedna vesnice, ve které bydlelo jen několik obyvatel. Lidé zde žili celkem šťastně a spokojeně. Často se navštěvovali, slavili společně narozeniny i různé svátky. Někdy se stalo, že některý z občanů měl nějaký splín. Proto neváhal a se svým trápením se vždy svěřil svému kamarádovi, mamince, tatínkovi nebo paní učitelce. Jeho blízcí ho vždy vyslechli, a pokud mohli, dali mu nějakou radu. Potom byl život opět lepší. Když se zase někdy naopak stalo něco veselého, tento občan neváhal a se zprávou se opět podělil se svými blízkými. Tak to v téhle vesnici bylo každý den. Chcete si také zkusit na chvíli žít v této vesnici?“

6.3.2 Pravidla hry

Tři až pět dětí sedí s učitelkou u stolu, na kterém je položená hrací deska a kartičky s úkoly. Každý hráč si zvolí barvu figurky nebo postavičku, která se mu líbí. Na začátku hry si každý hráč hodí kostkou, komu padne nejvyšší počet bodů, začíná hru. Ostatní hráči pokračují ve hře po směru hodinových ručiček. Hráči po hrací desce postupují podle vyznačené trasy, od prvního černého pole, až k poslednímu černému poli. Hráči se posouvají o tolik polí, kolik padne bodů na kostce. Na každém poli, na které

se po hodu kostkou dostanou, splní úkol, který je napsaný na kartičce ve stejné barvě, jako byla barva pole. Učitelka dítěti přečte úkol, a to se rozhodne, zda chce na otázku odpovědět či nikoliv. Pokud dítě z jakéhokoli důvodu odpovědět nechce, učitelka na něj netlačí. Zde existuje více možností, jak hra může pokračovat. První možností je, že učitelka přečte jiný úkol, který dítě splní. Druhou variantou je pomoc kamarádů, třetí obměna umožňuje úkol zcela vynechat.

Cílem hry není být na černém políčku jako první, ale především to, prožít pěkné chvíle při povídání s kamarády a paní učitelkou. Tento cíl, by měla každá učitelka dětem na začátku hry vysvětlit, aby v jejím průběhu nevznikla zbytečná soutěživost a odbývání úkolů.

Úkoly k jednotlivým polím spolu s ukázkami reakcí dětí nalezneme v příloze č. 1.

6.4 Hodnocení hry

Hru jsem si vyzkoušela zahrát s několika dětmi z mé třídy. Tyto děti jsou zvyklé na mé otázky a jsou schopné se bavit o svých emocích. Většina úkolů ve hře byla pro děti jednoduchá. Navrhovala bych, aby si hru zahrály děti a učitelka ve třídě, ve které se emoce příliš neřeší.

Stolní hra má sloužit jako pomůcka pro učitelku při rozvíjení emocí. Z důvodu osobních odpovědí by u této hry měla platit dvě pravidla. Prvním pravidlem je, že hráče do odpovědi nenutíme. Druhé pravidlo upevňuje zásadu, že odpovědi nikdy nezpochybujeme a ani se dětem nevysmíváme.

Závěr

Téma emoce začíná být v mateřských školách stále více aktuální. Pedagogové se snaží dětem nabízet různé podněty týkající se pocitů. V poslední době se také začíná objevovat více seminářů na téma rozvíjení a chápání emocí u dětí.

Cílem teoretické části bylo získat nové informace o pocitech. Je zajímavé kolik odborníků se pocity zabývá. A také kolik úhlů pohledů na emoce existuje. Rozlišit základní emoce by se mohlo zdát jednoduché, ale v případě, že se člověk této oblasti začne více věnovat, zjistí, že pocity jsou propojené s mnoha dalšími oblastmi. Zajímavý je emoční vývoj dítěte. Jak jsem se dozvěděla, dítě různé pocity prožívá již od narození. Dle mého názoru je důležité znát jednotlivé základní emoce, vědět odkud se v nás berou, jak je můžeme prožívat a jakým způsobem jim například předcházet. Poslední část teorie je zaměřená na rozvoj emocí v mateřské škole. Kde byl kladen důraz nejen na prožívání emocí dětí, ale také na rozvíjení vztahů mezi všemi osobami v mateřské škole.

Z pozorování vyplynulo, že s emocemi pedagogové v mateřských školách v rámci MŠ Mozaika v Jihlavě pracují často. Také bylo zjevné, že děti, které jsou zvyklé o svých pocitech hovořit s jinými lidmi, jsou více empatické a chovají se prosociálně. Pomůcek k rozvoji emocí se nachází v mateřských školách dostatečné množství. Učitelky si některé pomůcky vytváří samy podle potřeb dětí.

V neposlední řadě stojí za zmínku tvorba hry zaměřené na pocity. Díky návštěvám v jiných mateřských školách, jsem měla možnost vyzkoušet jaké pomůcky se dětem líbí a především, které ve školkách chybí. Pomůcka se stala oblíbenou mezi dětmi v mé třídě. Moji svěřenci si rádi na toto téma povídají a takto mají možnost si povídat, a přitom si hrát. Pomůcku bych ráda věnovala také mateřským školám, ve kterých jsem prováděla pozorování. Věřím, že i zdejším dětem a učitelkám bude dobře sloužit.

Pocity se hodlám zabývat i nadále. Stále budu navštěvovat setkání Centra kolegiální podpory v oblasti socio – emočního rozvoje dětí, jehož prostřednictvím navštívím mateřskou školu ve Walesu, která se emočnímu rozvoji dětí věnuje již řadu let. Tato návštěva by mohla být námětem další akademické práce, stejně tak i vliv emocí na

chování ve třídě, který jsem já mohla popsat pouze okrajově vzhledem ke stanovenému rozsahu stran.

Seznam použitých zdrojů

1. ALLEN, K. Eileen. *Přehled vývoje dítěte: od prenatalního období do 8 let*. Praha: Portál, 2002, 192 s. ISBN 80-7178-614-4.
2. BĚHOUNKOVÁ, Leona, Egle HAVRDOVÁ a Zora SYSLOVÁ. *Význam včasné intervence v raném vývoji dítěte: metodická příručka*. Centrum pro veřejnou politiku, 2011, 147 s. ISBN 978-80-260-0641-1.
3. ČERNÝ, Vojtěch a Kateřina GROFOVÁ. *Děti a emoce: Učíme děti vnímat, poznávat a pracovat se svými pocity*. Brno: Edika, 2013, 144 s. ISBN 978-80-266-0361-0.
4. DOSTÁLOVÁ, Michaela, Sylvia JANČIOVÁ a Helena VLČKOVÁ. *Emušáci: Ferda a jeho mouchy*. Praha: SCIO, 2013, 137 s. ISBN 978-80-7430-112-1.
5. GOLEMAN, Daniel. *Emoční inteligence: Proč může být emoční inteligence důležitější než IQ*. Praha: Columbus, 1997, 315 s. ISBN 80-85928-48-5.
6. GOLEMAN, Daniel. *Práce s emoční inteligencí: Jak odstartovat úspěšnou kariéru*. Praha: Columbus, 2000, 366 s. ISBN 80-7249-017-6.
7. HAVRDOVÁ, Egle a Kateřina VYHNÁNKOVÁ. *Dobrý začátek: Ověřené postupy pro učitelky mateřských škol*. Metodika projektu OP VVV, 2015, 130 s. ISBN 978-80-905748-2-3.
8. KOLLÁRIKOVÁ, Zuzana a Bronislav PUPALA. *Předškolní a primární pedagogika: Predskolská a elementárna pedagogika*. Praha: Portál, 2001, 456 s. ISBN 80-7178-585-7.
9. KOPŘIVA, Pavel, Jana NOVÁČKOVÁ, Dobromila NEVOLOVÁ a Tatjana KOPŘIVOVÁ. *Respektovat a být respektován. 2*. Kroměříž: Spirála, 2007, 286 s. ISBN 80-901873-7-4.
10. LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie. 2. aktualizované*. Praha: Grada, 2006, 368 s. ISBN 80-247-1284-9.
11. MERTIN, Václav a Ilona GILLERNOVÁ. *Psychologie pro učitelky mateřské školy*. Praha: Portál, 2003, 230 s. ISBN 80-7178-799-X.
12. NAKONEČNÝ, Milan. *Emoce*. Praha: Triton, 2012, 501 s. ISBN 978-80-7387-614-2.

13. PFEFFER, Simone. *Rozvíjíme emoce dětí: praktická příručka pro mateřské školy*. Praha: Portál, 2003, 112 s. ISBN 80-7178-764-7.
14. ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem: Vývojová psychologie*. 2. Praha: Portál, 2006, 390 s. ISBN 80-7367-124-7.
15. SHAPIRO, Lawrence E. *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj*. Praha: Portál, 1998, 368 s. ISBN 80-7178-238-6.
16. SVOBODOVÁ, Eva. *Prosociální činnosti v předškolním vzdělávání*. 2. Praha: Raabe, 2010, 133 s. ISBN 978-80-87553-64-0.
17. SVOBODOVÁ, Eva. *Vzdělávání v mateřské škole: Školní a třídní vzdělávací program*. Praha: Portál, 2010, 168 s. ISBN 978-80-7367-774-9.
18. SVOBODOVÁ, Eva a Miluše VÍTEČKOVÁ. *Osobnost předškolního pedagoga: Seberozvoj, sociální kompetence a jejich rozvíjení*. Praha: Portál, 2017, 200 s. ISBN 978-80-262-1243-0.
19. SVOBODOVÁ, Eva, Miroslava HOVJÁCKÁ, Markéta KUBECOVÁ a Michaela KUKAČKOVÁ. *Rozvíjíme city, vůli, sebepojetí a komunikaci dětí*. Praha: Raabe, 2015, 128 s. ISBN 978-80-7496-189-2.
20. STUHLÍKOVÁ, Iva. *Základy psychologie emocí*. Praha: Portál, 2002, 226 s. ISBN 80-7178-553-9.
21. VACÍNOVÁ, Marie, Dobromila TRPIŠOVSKÁ a Marie FARKOVÁ. *Psychologie*. 2. Praha: UJAK, 2010. ISBN 978-80-7452-008-2.
22. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: Dětství a dospívání*. 2. Praha: Karolinum, 2012, 522 s. ISBN 978-80-246-2153-1.

Seznam příloh

- **Příloha č. 1** – Oblasti hry k rozvoji emocí
- **Příloha č. 2** – Obrazová ukázka hry
- **Příloha č. 3** - Pomůcky a knihy zaměřené na rozvoj emocí

Příloha č. 1

Oblasti hry

- **Radost**

Co ti dnes udělalo radost? S čím by ses svěřil kamarádům?

Záměr: Vzpomenout si na zážitky z prožitého dne a vybavit si pozitivní pocity.

Odpověď Šárky: „Mám radost z toho, že dneska půjdu plavat.“

Řekni ostatním, co se ti dnes podařilo?

Záměr: Dokázat se ocenit za své úspěchy.

Odpověď Šárky: „Dokázala jsem brzy vstát a vzbudit mamku, protože musela jít brzy do práce.“

Pověz nám, jak vypadá člověk, který má radost?

Záměr: Slovy charakterizovat veselého člověka.

Odpověď Patrika: „Ukazuje zuby, pusa směřuje nahoru.“

Typ této otázky se vyskytuje skoro ve všech pěti oblastech. První reakcí dětí je emoci předvést. To je ale jiný úkol. Proto jsem slovo ŘEKNI v kartičkách ve hře tučně zvýraznila.

Co cítíš, když máš radost? (Kde v těle ji cítíš?)

Záměr: Zamyslet nad prožíváním radosti.

Odpověď Evelínky: „V bříšku“

Otázka patří mezi těžší úkoly. Bylo důležité doplnit dodatek - kde v těle.

S čím si rád/a hraješ?

Záměr: Pojmenovat svoji oblíbenou hračku.

Odpověď Šárky: „Ráda si hraji s novými bruslemi, i doma.“

Co rád/a děláš?

Záměr: Pojmenovat svoji oblíbenou aktivitu.

Odpověď Terezky: „Ráda si maluji.“

S kým se často směješ?

Záměr: Vzpomenout si na pěkný zážitek a pojmenovat osoby s ním spojené.

Odpověď Terezky: „Často se směji se Šárkou.“

Jak můžeš druhým udělat radost?

Záměr: Uvědomit si, že radost nemusíme jenom přijímat, ale že ji můžeme také poskytovat.

Reakce Patrika: Usmíval se.

Odpověď Šárky: „Dát druhému srandovní dárek, který vybuchne.“

Už jsi někdy někomu udělal radost? Čím?

Záměr: Vzpomenout si na pěkný zážitek, který dítě zprostředkovalo samo.

Odpověď Terezky: „Udělala jsem radost mamince, když jsem jí vyrobila papírové náušnice.“

Doplň větu: „Mám radost, když...“

Záměr: Dokončit větu svými slovy.

Odpověď Evelínky: „Mám radost, když se usmívám.“

Odpověď Patrika: „Mám radost, když jsem ve Vodním ráji.“ (jihlavský aquapark)

Jaký dárek by ti udělal radost?

Záměr: Vyslovit přání.

Odpověď Patrika: „Radost by mi udělalo, kdybych dostal Hulka.“

Co kromě dárků ti dokáže udělat radost?

Záměr: Dokázat se radovat i z nemateriálních hodnot.

Odpověď Šárky: „Radost mi udělá, když jdu plavat.“

Z čeho se radují tvoji rodiče?

Záměr: Zamyslet se nad pocity rodičů.

Odpověď Evelínky: „Maminka má radost, když jí něco vyrobím.“

Odpověď Patrika: „Mamka s taťkou mají radost, když jdu do školky.“

Udělej něco, co ostatní rozesměje.

Záměr: Snažit se ostatní rozesmát.

Reakce Tomáše: Hodně se usmíval.

Těžký úkol. Děti nedokázaly rychle přijít na něco, co by ostatní rozesmálo. Otázku, ale ve hře nechám. Bude sloužit k reflexi, že někdy není jednoduché druhé rozesmát.

Řekni ostatním něco veselého nebo vtip.

Záměr: Vzpomenout si na vtipnou historku či vtip.

Reakce Terezy: Holčička vyprávěla o situaci, kdy se Šárkou skákaly po posteli a Šárka spadla na zem.

Vtipy děti znají, ale nepamatují si je. Musela jsem jim tedy navrhnout téma. Řekla jsem jim, že dospělí se někdy smějí například historkám, ve kterých někdo zakopne. Tereza si díky této nápovědě vybavila vzpomínku na pád Šárky.

Ukaž, jak vypadá člověk, který má radost?

Záměr: Pohybově ztvárnit radostnou náladu.

Reakce Evelínky: Usmála se a objala Terezu.

Najdi něco legračního a přines to ukázat ostatním.

Záměr: Všimnout si detailů ve svém okolí a dokázat si na ně vzpomenout ve vhodnou chvíli.

Reakce dětí: Úkol byl pro všechny děti natolik atraktivní, že se do hledání pustili všichni. Přinesli maňásky Amálku a Huga, knihu s obrázkem psa s čepičkou a mouchu Radost.

Zapívej písničku, kterou máš rád/a.

Záměr: Vzpomenout si na oblíbenou písničku a dokázat ji zapívat ostatním.

Reakce Evelínky: Holčička si vzpomněla na písničku Pec nám spadla, začala ji tiše zpívat a ostatní spoluhráči se k ní přidali.

Zavři oči a představ si něco krásného? Co sis představoval/a?

Záměr: vybavit si pozitivní zážitek.

Odpověď Šárky: „Představovala jsem si, jak plavu v bazénu.“

Zopakuj jazykolam: „Strč prst skrz krk“

Záměr: Seznámit se s pojmem jazykolam. Pokusit se zopakovat těžší slova. Nebát se chybovat. Udělat si legraci sama ze sebe.

Reakce dětí: Všechny děti se pokoušely jazykolam zopakovat. Překvapilo mě, jak dlouho se snažily o správné vyslovení.

Reakce Terezy: Odpoledne mi Tereza přišla oznámit, že jazykolam už dokáže vyslovit, což mi také předvedla.

- **Důvěra**

Co znamená slovo důvěra?

Záměr: Charakterizovat slovo důvěra.

Odpověď Tomáška: „Důvěra znamená, že někomu věříš.“

Odpověď Terezy: „Důvěra taky znamená, že věříš sám sobě.“ (reakce na nedávné čtení Emušáků)

Vysvětli, co znamená mít někoho rád?

Záměr: vyslovení dětské definice tohoto pojmu.

Odpověď Evelínky: „Mám ráda svou sestřičku Emilku, směji se na ni a hraji si s ní.“

Komu bys svěřil/a své tajemství?

Záměr: Zamyslet se, kdo je blízká osoba.

Odpověď Tomáška: „Tajemství bych svěřil tátovi.“

Máš nějaké společné tajemství s rodiči nebo s kamarády?

Záměr: Otázka po dítěti nevyžaduje sdělení tajemství, jde zde pouze o to, uvědomit si, že mám s jiným člověkem silnější pouto.

Reakce dětí: Holky i kluci se shodli na tom, že tajemství mají, ale ani jeden z hráčů si na žádné nevzpomněl.

Otázka patří mezi těžké. Důležité ale je, aby dospělý při této otázce dítě ocenil za udržení tajemství.

Jak poznáš, že je někdo tvůj kamarád?

Záměr: Pojmenovat vlastnosti druhého.

Odpověď Patrika: „Kamarád se na nás směje. Když se někdo mračí, není to kamarád.“

S kým si rád/a hraješ?

Záměr: Učitelka slouží k orientaci ve vztazích ve třídě.

Odpověď Tomáška: „Rád si hraji s Danečkem.“

Jak se jmenují tvoji kamarádi?

Záměr: Otázka je podobná předchozímu úkolu. Opět slouží učitelce jako zpětná vazba od dětí ke vztahům ve třídě.

Odpověď Evelínky: „Daneček, Šárinka, Pepinka, Páťa.“ (Daneček je tichý kluk, menšího věku. Je moc milý a u všech dětí oblíbený. Často se vyskytuje v odpovědích dětí.)

Co uděláš, když chceš, aby si s tebou kamarád/ka zahrál/a hru?

Záměr: Požádat druhého o svolení hrát si s ním.

Odpověď Terezky: „Můžu si to s tebou prosím půjčit?“

O čem si s kamarády nejraději povídáš?

Záměr: Vzpomenout si na rozhovory s kamarády.

Odpověď Tomáše: „S Míšou si povídáme historky.“

O čem si s rodiči nejraději povídáš?

Záměr: Vzpomenout si na rozhovory s rodiči.

Odpověď Terezy: „Povídám si s mamkou a plyšovou panenkou o bubákovi nebo o hezkých věcech.“

Co děláš s kamarádem nejraději?

Záměr: Vzpomenout si na pěkný zážitek.

Odpověď Patrika: „Rád si s kluky půjčuji dřevěné kostky.“ (Polikarpova stavebnice)

Co řekneš, když se chceš druhému omluvit?

Záměr: Uvědomit si, že lidé si mohou někdy také ublížit a že existuje náprava v podobě omluvy.

Odpověď Tomáše: „Řeknu, promiň.“

O co by ses s kamarádem/kamarádkou rozdělila.

Záměr: Uvědomit si, jak silná je vazba mezi mojí osobou a druhým člověkem.

Odpověď Evelínky: „Rozdělila bych se o čokoládu nebo o zmrzlinu.“

Co máš na sobě rád/a?

Záměr: Uvědomit si své kladné stránky.

Odpověď Terezkyně: „Mám ráda svoje nové šaty.“

Pro pětileté děti je těžké popsat své vlastnosti. I po vysvětlování bylo pro děti složité mluvit o něčem nemateriálním.

Řekni, co děláš dobře, co zvládáš a co umíš?

Záměr: Uvědomit si své úspěchy.

Odpověď Tomáše: „Umím dobře cvičit.“

Odpověď Terezkyně: „Umím zakřičet jako tygr.“ (Reakce na předchozí úkol.)

Požádej ostatní, aby si s tebou zaspívali písničku.

Záměr: Dokázat požádat o pomoc.

Reakce dětí: Úkol sice měla plnit Evelínka, ale děti se společně domluvily a zaspívaly písničku, kterou vymyslel Tomášek – Skákal pes.

Úkol se musí skládat z několika částí. Je zde potřeba pomoc učitelky. Nejprve by měla děti navést k vymyšlení písničky a poté se domluvit s dítětem, které má úkol plnit, aby požádal ostatní o pomoc při zpívání.

Zavři oči, natáhni ruku před sebe a tref se ukazováčkem na nos.

Záměr: Věřit sám sobě.

Reakce dětí: Úkol byl atraktivní pro všechny děti. Všichni zúčastnění dokázali úkol splnit bez problému.

Vyber kamaráda, který tě smí odvést s tvýma zavřenýma očima na druhou stranu třídy.

Záměr: Budovat důvěru k druhému.

Reakce Terezky: Holčička vybrala Danečka, který hru pozoroval, tudíž věděl, co má dělat. Daneček chytil Terezku za ruku a udělal s ní kolečko po třídě. Terezka jednou narazila do skříně, ale i tak měla oči stále zavřené. Říkala, že úkol byl těžký, ale legrační.

Řekni svému kamarádovi něco, co ho potěší.

Záměr: Udělat druhému radost.

Reakce dětí: Šárka pochválila Evelínce její tričko.

Zopakuj básničku: „Ty jsi kos, já jsem kos. Ty máš nos, já mám nos. Ty máš hladkou, já mám hladkou. Ty máš sladkou, já mám sladkou. My jsme kamarádi, my se máme rádi.“

Záměr: Podpora přátelských vztahů pomocí lidové básně. Dítě v této aktivitě opakuje slova a ukazuje části svého těla a dotýká se také druhého.

Já jsem kos, *(ukazování na sebe)*

ty jsi kos kos. *(ukazování na druhého)*

Já má nos, *(ukazování na vlastní nos)*

ty máš nos. *(ukazování na nos druhého)*

Já mám hladkou, *(hlazení své tváře)*

ty máš hladkou. *(hlazení tváře druhého)*

Já mám sladkou, *(dotek svých rtů)*

ty máš sladkou. *(dotek rtů druhého)*

My jsme kamarádi,

my se máme rádi. *(Držení se za ruce a pohupování s nimi)*

Reakce dětí: Děti utvořily dvojice. Evelínka tvořila dvojici se mnou. Všichni jsme odříkávali básničku a pohybovali se podle jejích slov. Báseň děti znají, proto nebylo třeba ji více vysvětlovat.

- **Smutek**

Vysvětli, co znamená být smutný?

Záměr: Slovy vysvětlit pojem smutek.

Odpověď Tomáše: „Smutný je někdo, kdo je sám.“

Odpověď Patrika: „Smutní jsme, když pláčeme.“

Z čeho jsi byl/a naposledy smutný/á?

Záměr: Vzpomenout si na negativní zážitek.

Odpověď Tomáška: „Když jsem byl sám doma a bál jsem se, že už tatku nikdy nevidím.“

Jak vypadá člověk, který je smutný?

Záměr: Slovně popsat smutného člověka.

Odpověď Šárky: „Je smutný, pláče.“

Odpověď Terezky: „Stojí u hrobečku a pláče.“

Řekni ostatním, co se ti dnes podařilo/nepodařilo?

Záměr: Umět si přiznat i činy, které nejsou pozitivní.

Odpověď Terezky: „Dneska se mi nepodařilo rychle oblékat, ale podařilo se mi ráno mamku nezlobit.“

Bolelo tě někdy něco? Co to bylo?

Záměr: Vybavit si vzpomínku na bolest.

Odpověď Šárky: „Mě bolela hlava.“

Odpověď Tomáška: „Valinku dneska bolel nos.“ (Reakce na pláč holčičky při odpočinku – Valinka měla odřený nos od smrkání.)

Stýskalo se ti někdy? Po kom nebo po čem?

Záměr: Vzpomenout si na blízké lidi, kteří nám někdy chyběli.

Odpověď Evelínky: „Mně se často stýská po babičce a dědovi z Ukrajiny.“

Který kamarád by ti chyběl, kdyby se odstěhoval?

Záměr: Pojmenovat jednoho kamaráda ze třídy.

Odpověď Patrika: „Chyběl by mi Daneček.“

Jaké to je, když při hře prohraješ?

Záměr: Pojmenovat vlastní pocity.

Odpověď Šárky: „Když prohraju, tak jsem smutná.“

Jak se cítíš, když si z tebe někdo dělá legraci?

Záměr: Pojmenovat vlastní pocity. Uvědomit si, že si dělat legraci z druhého může být pro ostatní nepříjemné.

Odpověď Terezy: „Když si ze mě dělá tatínek legraci, tak jsem smutná.“

Co ti pomáhá, když jsi smutný?

Záměr: Vzpomenout si na řešení situace.

Odpověď Šárky: „Mně pomáhá pohlazení.“

Jak můžeš pomoci někomu, kdo je smutný?

Záměr: Dokázat vymyslet reakci na smutek. Zamyslet se nad svými zážitky.

Odpověď Patrika: „Když je třeba Domča smutný, tak mu pomůžu uklidit hračky, aby se zasmál.“

Kdo tě utěšuje, když jsi smutný?

Záměr: Vzpomenout si na smutný zážitek i osoby s ním spojené.

Odpověď Terezky: „Doma mě utěšuje mamka s tátou a ve školce paní učitelky, někdo z dětí nebo paní školnice.“

Najdi obrázek, na kterém je někdo smutný.

Záměr: Všimnout si detailů ve svém okolí a dokázat si na ně vzpomenout.

Reakce dětí: Děti hledaly v knížkách, kde našly smutného medvídka. Po nějaké době, při pokračování hry si Tomáš uvědomil, že ví ještě o jednom obrázku a šel ho najít. Donesl knihu o Lokomotivě Tomášovi, kde se mašinka Tomáš tváří smutně.

- **Strach**

Čeho ses naposledy bál/a?

Záměr: Rozpomenutí se na negativní vzpomínku.

Odpověď Terezky: „Naposledy jsem se bála táty, když se přestrojil za čerta.“

Máš z něčeho strach? Z čeho?

Záměr: Vzpomenout si na situaci či osobu, která u dítěte vyvolá pocit strachu.

Odpověď Patrika: Já se bojím dinosaurů a čertů.“

Odpověď Tomáše: „Já se bojím tmy.“

Už se ti někdy stalo, že jsi byl/a sám doma? Jak ses cítil/a?

Záměr: Vzpomenout si na pocity ze situace, kdy se dítě cítilo osamoceně.

Odpověď Evelínky: „Když je taťka v práci a mamka jde rychle nakoupit, tak hlídám sestřičku Emilku.“

Odpověď Tomáška: Když byl taťka s mamkou večer pryč, tak jsem byl doma sám. Díval jsem se na pohádky a nebál jsem se.“

Otázka byla nejprve položena špatně. Ptala jsem se slovy: Jsi rád/a sám/a doma? – Na tuto otázku děti nedokázaly odpovědět.

Co ti pomáhá, když máš strach?

Záměr: Vzpomenout si na možnosti pomoci od strachu.

Odpověď Evelínky: „Mně od strachu pomáhá, když si řekneme něco legračního.“

Odpověď Šárky: „Mně pomáhá, když mám u sebe mamku a dědu.“

Myslíš, že má maminka z něčeho strach? Z čeho?

Záměr: Pojmenování pocitů matky.

Odpověď Evelínky: „Maminka se bojí, že mě a sestřičku někdo vezme.“

Odpověď Terezky: „Mamka se bojí, že spadnu z postele, když po ní skáču.“

Myslíš, že má tatínek z něčeho strach? Z čeho?

Záměr: Pojmenování pocitu otce.

Odpověď Patrika: „Taťka se nebojí ničeho.“

Odpověď Tomáška: „Můj taťka se bojí strašidel ve sklepě.“

Myslíš, že má paní učitelka z něčeho strach? Z čeho?

Záměr: Pojmenování pocitu učitelek.

Odpověď Šárky: „Paní učitelky se bojí, že něco rozbijeme.“

Když mám strach tak... (možnosti pro dítě: bolí mě břicho, přestanu mluvit, křičím, nemůžu se hýbat, uteču...)

Záměr: Ve vzpomínkách se zamyslet nad prožíváním strachu.

Odpověď Šárky: „Když mám strach, tak mě bolí břicho.“

Odpověď Tomáška: „Když se bojím, tak mi hodně buší srdíčko.“

Může být strach užitečný? (v čem?)

Záměr: Uvědomit si, že strach někdy může být užitečný.

Odpověď Patrika: „Strach není důležitý.“

Otázka je pro děti asi příliš těžká. Myslí si totiž, že strach není důležitý. Bylo zapotřebí, abych dětem k otázce ještě přidala vlastní zážitek se psem. Vyprávěla jsem jim, jak jsem si jednou moc chtěla pohladit cizího psa, ale že na mě začal vrčet a já jsem dostala strach, a proto jsem na něj nesáhla. Možná, že kdybych neměla strach a pohladila ho, tak mě ten pes kousl.

Jak by strach vypadal, kdyby to byla nějaká bytost?

Záměr: Spojit fantazii a získané znalosti a utvořit z toho celek.

Odpověď Šárky: „Strach by se mračil, pořád by se třepal a byl by to starý dědek.“

Mohou se bát i zvířata? (Čeho?)

Záměr: Uvědomit si, že i zvířata mohou prožívat určité emoce.

Odpověď Evelínky: „Zvířata se nebojí.“

Odpověď Terezky: „Myš se bojí kočky.“

Děti v první chvíli vůbec nenapadlo, že by se zvířata mohla něčeho bát. Musela jsem tedy jako příklad uvést myš.

Ukaž, jak vypadá člověk, který má strach?

Záměr: Pantomimicky ztvárnit člověka, který se bojí.

Reakce Patrika: Patrik se zatvářil vyděšeně, vycenil zuby a třepal se, jako kdyby mu byla zima.

Společně s kamarády si zazpívej lidovou písničku Já do lesa nepojedu.

Záměr: Uvědomit si smysl zpívané písničky.

Reakce dětí: Děti tuhle písničku neznaly. Musela jsem jim jí tedy zazpívat sama. Poté jsme si o písničce povídaly, aby pochopily její význam.

Otázka nejdříve byla jiná. Děti v ní měly za úkol vymyslet písničku, ve které se zpívá o strachu. Měla jsem na mysli například písně Holka modrooká, Běží liška k Táboru a také Já do lesa nepojedu. Děti ale nedokázaly písničku vymyslet, proto jsem otázku přeformulovala.

- **Hněv**

Na koho ses naposledy zlobil/a?

Záměr: Vzpomenout si na situaci, kdy dítě prožívalo zlost.

Odpověď Patrika: „Včera jsem se zlobil na sestru, protože mi brala hračky.“

Odpověď Terezky: „Zlobila jsem se na babičku, protože mi nepřinesla pendrek.“

Na koho se často zlobíš?

Záměr: Uvědomit si, co ve mně vyvolává pocit hněvu.

Odpověď Patrika: „Zlobím se na plavání, protože je tam velký hluk.“

Jak se cítíš, když se na tebe dospělí zlobí?

Záměr: Uvědomit si pocity v situaci, kdy se cítíme nepříjemně.

Odpověď Tomáše: „Když se na mě taťka zlobí, tak brečím.“

Odpověď Terezky: „Někdy můžeme být taky naštvaní, protože se na nás někdo zlobí a my jsme to neprovedly.“

Zlobí tě někdo z kamarádů?

Záměr: Uvědomit si chování, které nám je nepříjemné. Učitelka zde může zjistit i nějaký problém mezi dětmi.

Odpověď Patrika: „Občas mě zlobí Tomášek.“

Odpověď Tomáše: „Mě zase občas zlobí Páťa.“

Poprala/a ses někdy? Proč?

Záměr: Uvědomit si své nevhodné chování.

Odpověď Tomáše: „Jednou jsem bojoval s tačkou. Já jsem měl dokonce boxerské rukavice. Byla to legrace.“

Díky položené otázce jsem si uvědomila, že děti pošťuchování ve školce s kamarády neberou jako praní.

Jak se cítíš, když ti někdo ubližuje?

Záměr: Uvědomit si své pocity v době, kdy je člověku ubližováno.

Odpověď Evelínky: „Když mi někdo ubližuje, tak jsem smutná.“

Jak poznáš, že se na tebe maminka s tatínkem zlobí?

Záměr: Uvědomit si chování svých rodičů ve srovnání s naším nevhodným chováním.

Odpověď Terezy: „Když zlobím, tak se maminka mračí a vezme mě za ruku a odvede mě do pokojíčku.“

Jak poznáš, že se na tebe paní učitelka zlobí?

Záměr: Uvědomit si chování učitelek ve srovnání s vlastním nevhodným chováním.

Odpověď Šárky: „Když se paní učitelky zlobí, tak křičí.“

Doplň větu: „Mám velkou zlost, když...“

Záměr: Dokončit větu vlastními slovy.

Odpověď Evelínky: „Zlobím se, když mi ostatní ubližují.“

Co ti pomáhá, když máš vztek?

Záměr: Najít možnosti, jak se zbavovat negativních reakcí zlosti.

Odpověď Šárky: „Když mám vztek, tak brečím a někdy běhám.“

Postav se a udělej tygra. Zařvi a ukaž svoji sílu.

Záměr: Naučit se novou techniku, jak zvládat zlost.

Reakce dětí: Úkol si chtěly vyzkoušet všechny děti. Křičení šlo všem výborně. Holčičky chtěly předvádět jiné zvíře.

Ukaž, jak vypadá člověk, který se zlobí.

Záměr: Pohybově ztvárnit naštvaného člověka.

Reakce dětí: Všechny děti automaticky předvedly člověka, který má ruce v bok a nazlobený výraz. Patrik dodal křik a vrčení.

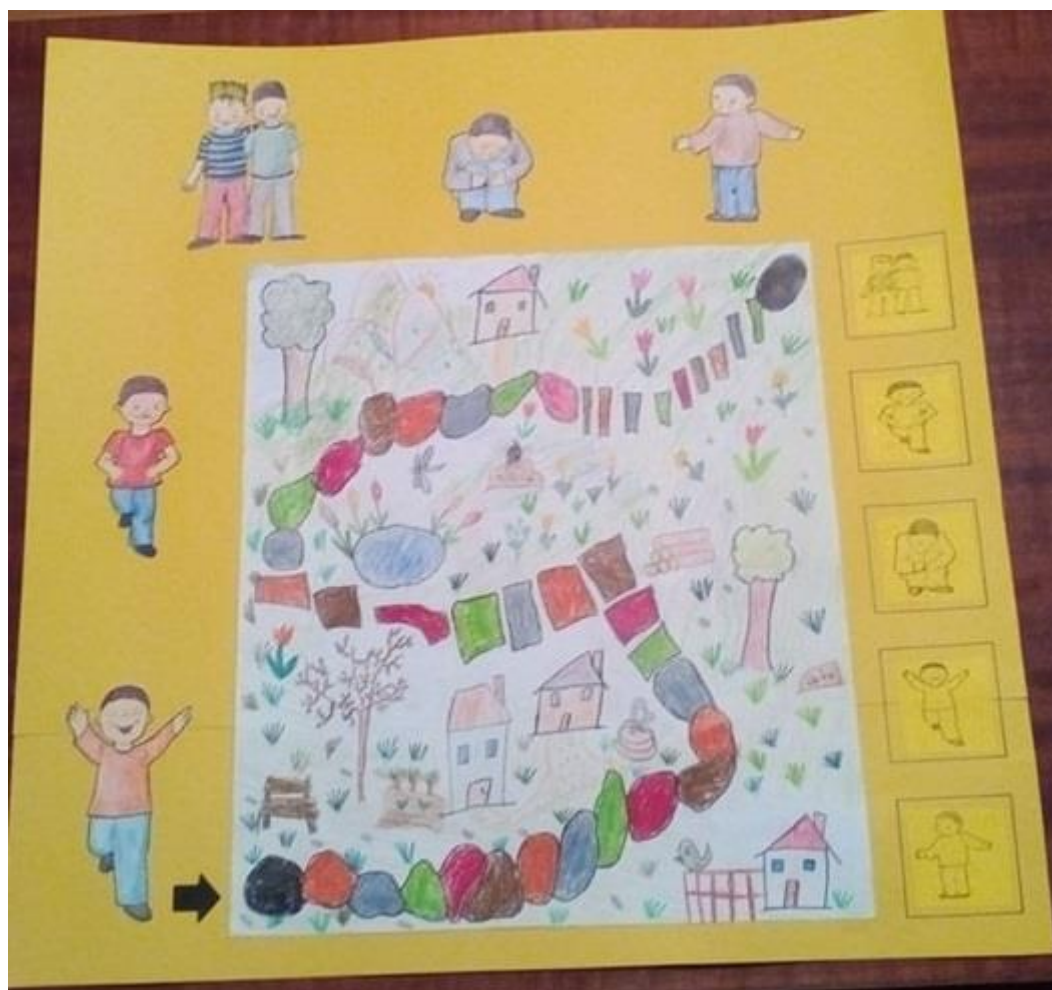
Zaspívej si společně s ostatními písničku Šla Nanyňka do zelí.

Záměr: Uvědomit si slova písně.

Reakce dětí: Zpěv této písničky dětem nedělal žádné problémy.

Příloha č. 2

Ukázka hry



(foto MŠ Březinova 30)

Příloha č. 3

Pomůcky a knihy zaměřené na rozvoj emocí

Emoční maňásci



(Foto MŠ Březinova 30)

Balení obsahuje šest maňásků vysokých asi 26 cm, každý z nich vyjadřuje jinou emoci (radost, smutek, strach, zlost, překvapení a neutrální pocit).

Možnost zakoupení: <http://www.educaplay.cz/>

Přibližná cena: 580 Kč

Mapeták – holka



(Centrum kolegiální podpory)

Maňásci jsou vhodní pro hru dětí i dospělých. Jejich velikost je různá. Do velkých maňásků (viz obrázek) se vejde i ruka dospělého člověka, tudíž pomůcka vypadá velmi reálně. Velký maňásek má výšku 65 cm, střední je 45 cm vysoký a malý maňásek měří 35 cm. Druhou ruku lze vložit i do úst a napodobovat tak řeč.

Učitelky v mateřských školách tyto maňásky využívají při řešení různých problémů nebo zajímavých témat. Dobře slouží i k rozvíjení emocí.

Možnost zakoupení: <http://www.living-puppets.cz/produkty/muppet-postavicky-velke/>

Přibližná cena: 2570 Kč (velký maňásek)

Emoční kostka



(foto MŠ Březinova 30)

Plastová kostka je vyrobena z trvanlivého materiálu, který je lehký a příjemný na dotek. Velikost je vhodná pro dětské ruce. Pomůcka slouží k poznávání a pojmenovávání emocí a příslušných výrazů tváře, učení se vyjadřovat emoce a k rozvoji jazykových schopností.

Možnost zakoupení: <http://www.nomiland.cz/kocka-mnohych-tvari/>

Přibližná cena: 420 Kč

Loto-hra o pocitech

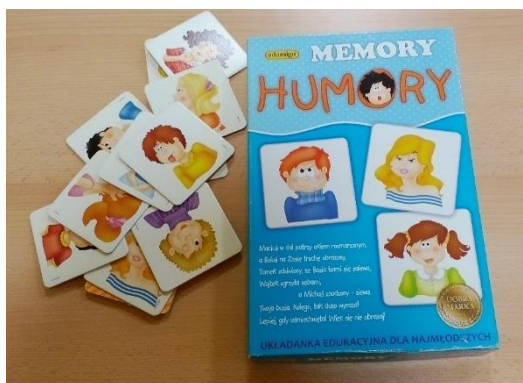


(<http://www.terahry.cz/products/loto-pocity/>)

Hra funguje na principu známé hry loto. Učí děti, jak své pocity pojmenovat, jak se pocit projevuje na jejich výrazu v obličeji a jak pocity poznat u druhých lidí. Hra obsahuje čtyři hrací desky, 24 kartiček pocitů, návody ke hře přizpůsobené věku dítěte (pro nejmenší, od 4 let, od 5let a dvě varianty rozšíření)

Produkt je momentálně nedostupný.

Emoční pexeso



(Foto MŠ Březinova 30)

Hra polské firmy ADAMIGO rozvíjí paměť a učí koncentraci. Také dává možnost nahlédnout do světa lidských citů a emocí. Hra dítěti umožňuje pocity snadno rozpoznat a pojmenovat je. Hra obsahuje 48 tvrdých destiček.

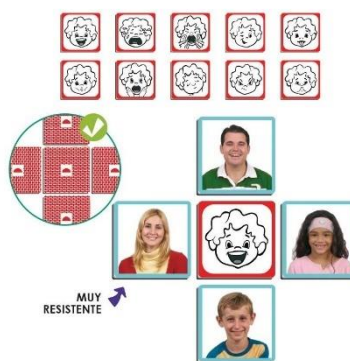
Možnost zakoupení: <http://www.educaplay.cz/pexeso-emoce/>

Přibližná cena: 200 Kč

Hra-Výrazy



(Foto MŠ Březinova 30)



(<https://akroseducational.com/en/p/expressions/>)

Hra pro poznávání výrazů obličeje z ikon a jejich přiřazování ke snímkům skutečných výrazů.

Možnost zakoupení: <http://www.didaktikasowa.cz/cs/didakticke-pomucky/>

Přibližná cena: 620 Kč

Smajlíky k sebehodnocení dětí



(Foto MŠ Březinova 30)

Smajlíci slouží k sebehodnocení dětí. Obrázky vyznačují pozitivní, negativní i neutrální pocit.

Hra byla vytvořena učitelkami v MŠ Březinova 30

Třináctá komnata-hra pro celou rodinu na celý život



(Foto MŠ Březinova 30)

Hra autorky PhDr. Evy Velechovské prostřednictvím povídání, naslouchání a respektu pomáhá vyznat se v sobě i v lidech v našem okolí. Cestou po herní ruznici projdou hráči pomocí otázek, úkolů a odměn sedm barev domečků představujících různá životní témata. Otázky jsou rozděleny podle náročnosti do tří úrovní. Pro děti, dospělé a pro rodinu.

Hra podporuje vytváření bezpečného prostředí pro komunikaci, učí aktivnímu naslouchání, empatii, respektu a přijetí, prohlubuje vztahy. Odstraňuje zábrany mluvit o vlastních pocitech.

Možnost zakoupení: <http://mojeveva.cz/index.php?act=produkty>

Přibližná cena: 600 Kč

Tematický obraz: Jak se cítíme



(<http://www.hrajeme-si.cz/ostatni-tematicke-obrazy/45-tematicky-obraz-jak-se-citime.html>)

Výukový tematický obraz ve velikosti A1 zobrazuje šestnáct postav dětí, které svou mimikou vyjadřují různé pocity a nálady. Plakát může dětem pomáhat v pojmenování pocitů a vede je k ohleduplnosti a vzájemné pomoci.

Možnost zakoupení: <http://www.hrajeme-si.cz/54-ostatni-tematicke-obrazy>

Přibližná cena: 180 Kč

Emušáci – Ferda a jeho mouchy



(<https://www.scio.cz/pro-deti-a-rodice/hracky/emusaci/>)

Hra sloužící k rozvoji emoční inteligence.

Základem produktu je knížka s pohádkami, ve kterých vystupuje plyšák Ferda a jeho pocity, které jsou ztvárněny pomocí plyšových much. Dítě se tak může lépe ztotožnit s emocemi, které se v příbězích řeší. Dospělý najde v knize poznámky, jak s jednotlivými emocemi pracovat a tipy na návazné aktivity.

Knihy vznikly ve spolupráci pedagogů, dětských psychologů a rodičů s dětmi.

V knize Ferda a jeho mouchy můžeme pracovat s emocemi hněv, strach, radost, osamocení, žárlivost, důvěra, zvědavost a smutek.

Kniha má i volné pokračování s názvem Ferda v tom zase lítá. Zde najdeme příběhy na téma pocitů-vina, odvaha, zrada, láska, přátelství, empatie, stud a respekt.

Možnost zakoupení: <https://knihy.heureka.cz/emusaci-ferda-a-jeho-mouchy/#>

Přibližná cena: 1 030 Kč

Emoční razítka



Nevýhoda těchto razítek tkví v omezené škále emocí.

(Foto MŠ Riegrova)



Tato razítka mají širší emoční škálu.

(<http://www.spravnahracka.cz/razitka-emoce>)

Možnost zakoupení: <http://www.spravnahracka.cz/razitka-emoce>

Přibližná cena: 300 Kč

Hra o lidských emocích



(<http://www.spravnahracka.cz/emoce-hra-o-lidskych-emocich>)

Barevná, dřevěná skládanka o emocích. Skládanka zobrazuje různé výrazy obličeje, čímž rozvíjí schopnost vyjadřovat a popisovat emoční prožívání, sociální vnímavost a empatii. Jednotlivé obrázky lze obměňovat.

Možnost zakoupení: <http://www.spravnahracka.cz/emoce-hra-o-lidskych-emocich>

Přibližná cena: 550 Kč

Persona Dolls



Panenky s osobností, které pomáhají pedagogům s dětmi mluvit o tématech, která se špatně vysvětlují. Učitelé, kteří chtějí s touto metodou pracovat musí být odborně proškoleni. Na jednotlivých lekcích se seznámí s metodou Persona Dolls a přístupem vědomé práce s předsudky. Dále si podle potřeb skupiny dětí, se kterou pedagog pracuje, vytvoří svoji panenku Persona Dolls. Absolvuje povinnou praxi a získá zpětnou vazbu.

Do projektu je možné se zapojit na webové adrese:

<https://www.varianty.cz/projekty/57-persona-dolls-panenky-s-osobnosti>

(Foto MŠ Dvořáková)

Přibližná cena kurzu je 16 000Kč (9denní kurz) Cena je včetně panenky.

Dixit



(<https://www.gamesworld.com.au/product/dixit/>)

Dixit je společenská hra, kterou může hrát kdokoliv. Hra rozvíjí fantazii. Je velice pěkně výtvarně zpracovaná a jazykově nezávislá (karty neobsahují žádný text). Tato hra se stala „Českou hrou“ roku 2010.

Na začátku hry si každý hráč vezme do ruky několik obrázkových karet. Obrázky jsou nezvyklé, různorodé a netradičně zpracované. Jeden hráč je vypravěč-vybere si tajně jednu kartu a na základě jejího obrázku řekne příběh nebo i větu či slovo nebo zvuk, který se nějakým způsobem týká této karty. Ostatní hráči se snaží najít mezi svými kartami tu, která nejlépe vystihuje vypravěčův příběh. Poté všichni hráči včetně vypravěče položí karty lícem dolů na stůl, karty se zamíchají a vyrovnají lícem nahoru do řady. Hráči potom skrytě tipují, která karta je vypravěče a nejlépe tak vystihuje řečený příběh. Hráči, kteří tipovali správně, obdrží za každé správné určení karty body. Správné odpovědi se zaznamenávají posouváním dřevěných králíčků (figurek) po bodovací stupnici, která je umístěná uvnitř krabice hry. Vypravěčem se stává další hráč v pořadí a kolo se opakuje. Vítězí ten hráč, který má na konci hry největší počet bodů.

Možnost zakoupení: <https://stolni-hry.heureka.cz/adc-blackfire-dixit-zakladni-hra/#>

Přibližná cena: 600 Kč

Puzzle magnetické-Kniha, obličej holka (Goki)



(Foto MŠ Riegrova)

Jedná se o magnetické puzzle ve formě otevírací knihy. Děti zde skládáním obličejů vyjadřují emoce, poznávají je a popisují.

Možnost zakoupení: <https://www.modroocko.cz/hracka/puzzle-magneticke-kniha-obliceje-holka-goki/>

Přibližná cena: 400 Kč

Hod' si & hraj



(<https://www.svet-deskovych-her.cz/produkty/2927/hod-si-a-hraj>)

Tato hra je vytvořená speciálně pro batolata. Obsahuje velkou plyšovou kostku a 48 karet s ilustrovanými úkoly. Hra rozvíjí děti v různých oblastech. Například pomáhá v rozvoji hrubé motoriky, dodržování pravidel, podporuje učení barev a základních počtů a také orientaci v základních lidských emocích.

S touto pomůckou se dá hrát různými způsoby. Děti mohou s kostkou házet a pojmenovávat barvy, které jsou nahoře. Pokud jim padne fialová barva, sáhnou do kapsy a vyndají si kartičku s úkolem. Poté daný úkol splní. Další variantou je použití kostky jakožto schránky na kartičky. Poté co dítě, u kterého se kostka zastaví, splní úkol hra pokračuje dál. (Takto kostku použila i učitelka v MŠ)

Produkt již není dostupný.

Logopedická zrcátka



(Foto MŠ Březinova 113)

Pomůcka, sloužící převážně v rámci logopedické prevence. Pedagog dětem do přístroje uloží jednoduchý logopedický úkol. Dítě potom zmáčkne tlačítko na pravé straně a vyslechne si úkol. Poté se snaží tuto činnost napodobit. Pro lepší upevnění slouží zrcátko, které zabírá největší část pomůcky.

Možnost zakoupení: Pomůcka je od paní Marcely Klimešové, Chomutovská 385, 431 41 Údlice. Tel: 602 872 826

Přibližná cena: 1 600 Kč (5 ks)

Emoční karty



(foto MŠ Seifertova)

Pomůcka je složená ze šesti kartiček, které zobrazují různé emoce. Kartičky jsou spojené kroužkovou vazbou, tak si děti mohou jednotlivé karty obracet a o pocitech si povídat nebo je napodobovat či vyhledávat v podobě fotografií lidí, které prožívají totožné emoce.

Pomůcka byla vytvořená učitelkami z MŠ Seifertova.

Hry a činnosti

Výtvarná činnost: Dýně a jejich emoce



(Foto MŠ Dvořáková)

Sebehodnocení dětí: Co rád ve školce dělám a co dělám nerad.



(Foto MŠ Dvořákova)

Děti na stole měly nachystáno několik jednoduchých obrázků s činnostmi v mateřské škole. Předškoláci si vystřihli tolik obrázků, kolik chtěli a poté je nalepili do volných kolonek. Poté si půjčili emoční razítko a podle svého pocitů z dané činnosti svůj zájem o ni ohodnotili.

Přiřazování barev k emocím



(Foto MŠ Dvořákova)

Děti podle své fantazie vykreslovaly okénka u jednotlivých emocí.

Pracovní list: Co mi dělá radost a z čeho jsem smutný/á



(Foto MŠ Riegrova)

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 natěsňaly se k sobě, aby jim nebyla zima. Jen černou ovečku nikdo nehřál. Celá se zimou roztřásla 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.

(Rozvíjíme empatii u dětí předškolního věku- Bc. Lenka Kocábková)

Náladová písnička

„Když náladu máš, dupni si nohou,

Když náladu máš dupni si nohou.

Když náladu máš je ti dobře,

Každému to řekni protože,

Když náladu máš dupni si nohou. „

Děti pohybem předvádí vše, co zpívají. Postupně vymýšlí další varianty písničky i pohybu.

(Bc. Ivana Doležalová, MŠ Riegrova)

Knihy zabývající se prožíváním emocí

A SMUTEK UTEK (Cesta domů) - Marka Míková

V knize najdeme osm příběhů o smutku a smutcích. Autorka píše, že smutky jsou různé a je jich hodně. Autorka si pokládá otázku, zda se s nimi dá něco dělat. V knize najdeme příběhy, ve kterých není řečeno všechno. Najdeme zde reálné situace spojené s barevnými ilustracemi.

Knih je určena dětem od 8 let

Přibližná cena: 260 Kč

DIVNÝ BRACH STRACH (Cesta domů) - Martina Špinková

Ilustrovaná, zajímavě podaná kniha o různých tvářích strachu a zacházení s ním. Na začátku se setkáme s různými pohledy na to, jak a kde strach potkáváme. Poté se čtenář do jednoho příběhu vydá, ale autoři knihy se snažili příběh koncipovat tak, aby kniha zůstala otevřená vlastním příběhům.

Kniha je určena dětem od 4 let.

Přibližná cena: 250 Kč

FLANDIL VE ŠKOLCE (Altenberg) – Barbora Hamblin, Kateřina Pažourek

Příhody šnečka Flandila pochází z prostředí školky. Flandil se nachází v situacích, které jsou pro většinu dětí důvěrně známé. Tyto stavy často v dětech vyvolávají různé negativní emoce – strach, nervozitu nebo pocit osamění. Flandil a jeho kamarádi dětem ukazují, jak se s takovými informacemi vyrovnat. Najdeme zde příběh o obavách z prvního dne v mateřské škole, o ubližování v dětském kolektivu, setkání se s cizojazyčnými dětmi, strachu z neznámých věcí, pomočování, trémy nebo s vyrovnáním se s narozením mladšího sourozence. Příběhy dětem ukazují, že všechny problémy mají nějaké řešení.

Kniha je určena dětem předškolního věku.

Přibližná cena: 170 Kč

HNĚV... A CO S NÍM? (Portál) - Catherine Dolto -Tolitch

Kniha je určena ke společnému čtení dětí s rodiči nebo s učitelkami v MŠ. Snaží se v dětech probudit uvědomění si svého hněvu i dalších emocí a dokázat ho pojmenovat, mluvit o něm a naučit se s ním zacházet. Pro dospělé je kniha pomůckou k navázání hovoru s dětmi o jejich i vlastních emocích.

Kniha je určena dětem předškolního věku

Přibližná cena: 100 Kč

NÁVŠTĚVA MALÉ SMRTI (Baobab) - Kitty Crowther

Kniha nám dává návod, jak s malým dítětem mluvit o smrti. Příběh je o Malé smrti, kterou nikdo nemá rád, každý se jí bojí. Život se Malé smrti změní, když si dojde pro Evelínu, která se na smrt už těší a bere ji jako vysvobození.

Kniha je určena dětem předškolního věku

Přibližná cena: 150 Kč

NEBOJÍM SE TMY (Albatros)- Helena Haraštová

Interaktivní kniha, která se snaží dětem zábavnou formou ukázat, že nemusí mít strach ze tmy.

Malý Tomík, stejně jako většina dětí na světě se bojí tmy. V noci začíná bojovat se strachem a myslí si, že v pokojíčku má strašidla. Kniha je vytvořena tak, že si čtenář může na každé stránce „rozsvítit“ a hned uvidí, že v pokoji nejsou žádná strašidla, ale že ve tmě vypadají strašidelně i obyčejné předměty.

Kniha je určena dětem od 3 let.

Přibližná cena: 150 Kč

POHRÁTKY ANEB CESTA PAVOUČKA VINCKA (Elmavia) - Pavla Soletka Krátká

V knize najdeme třináct pohádkových příběhů, které nás zavedou na různá místa na Zemi. Průvodcem je kouzelný pavouček Vincek, který si velmi přeje objevovat a poznávat.

Kniha je určena dětem od 3 let

Přibližná cena: 270 Kč

STYDLIVOST... A CO S NÍ? (Portál) - Catherine Dolto-Tolitch

Kniha se snaží pomoci rodičům nebo učitelům s vysvětlením pojmu. Děti se jejím prostřednictvím učí stydlivost pojmenovat a překonávat ji.

Kniha je určena dětem předškolního věku

Přibližná cena: 100 Kč

VLK A TMA (Paseka) - Daniel Rušar

Autor knihy pracuje s myšlenkou, že je naprosto přirozené se bát tmy. Jednoduchý příběh ukazuje dětem, jak přijmout strach ze tmy a jak ho postupně překonat.

Hlavní hrdina knihy, mladý vlk se také tmy bál a nechtěl lovit se smečkou. Všichni se mu proto posmívali. Ale mladému vlkovi stačilo málo, aby se pro své kamarády stal hrdinou. Bylo to setkání s mravencem. Příběh vypráví táta vlk svým vlčatům, aby se nebála vyjít do tmy vstříc novým dobrodružstvím.

Text je dokreslený moderními, dynamickými a dobře čitelnými ilustracemi s výrazným emocionálním nábojem.

Kniha je určena dětem od tří let.

Přibližná cena: 180 Kč

ŽÁRLIVOST... A CO S NÍ? (Portál)- Catherine Dolto-Tolitch

Kniha se snaží pomoci rodičům nebo učitelům s vysvětlením pojmu žárlivost. Dozvíme se zde odkud se žárlivost bere, jaké může mít důsledky nebo dokonce výhody a dává dětem návod, jak se cítit lépe.

Kniha je určena dětem předškolního věku.

Přibližná cena: 100 Kč