

JIHOČEKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra pedagogiky a psychologie

Studijní program: B 7507 Specializace v pedagogice

Studijní obor: Učitelství pro mateřské školy

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Rozvoj emočních projevů dítěte v mateřské škole

The Development of Children Emotional Manifestations in Kindergarten

Autor: Veronika Rodějová

Vedoucí práce: Mgr. Bohuslava Kimrová

2013

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 fakultou 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.

Datum 15. března 2013

Podpis studenta

Chtěla bych tímto poděkovat své vedoucí Mgr. Bohuslavě Kimrové za její nápady, inspiraci a ochotu, kterou mi věnovala.

Děkuji také paní učitelce Bc. Petře Waldaufové za její cenné rady, nápady a umožnění realizace jednotlivých činností a pořizování fotografií po dobu celé mé praxe.

ANOTACE

Tématem bakalářské práce je rozvoj emočního projevu dítěte v mateřské škole.

V teoretické části se věnuji rozboru základních emocí, které dítě vnímá již v předškolním věku. Také zde vymezuji klíčové pojmy, které s tématem úzce souvisí. Tato část také obsahuje strategie, které vedou k rozvoji emočního projevu dítěte.

V praktické části popisuji jednotlivá pozorování a zaznamenávám rozhovory, ve kterých jsem se zaměřovala, zda u dítěte v předškolním věku dochází k rozvoji emočního projevu a zda je schopno rozlišovat základní emoce u sebe i ostatních. V této části nabízím ukázkou tematického bloku, pomocí něhož jsem postupně realizovala své činnosti.

Cílem bakalářské práce je, zjistit a zrealizovat možnosti, jak lze pomocí různých činností a výtvarných aktivit rozvíjet emoční vnímání dítěte předškolního věku. To vše bude doplněno jednotlivými případovými studiemi, kdy využijeme vybarvování mandal k vyjádření momentálních pocitů dětí předškolního věku.

Klíčová slova

Emoce – barvy – mandaly – předškolní věk

ANNOTTION

The topic of my Bachelor Thesis is the development of emotional expression of a kindergarten kid. In the theoretic section I am concerned with the analysis of basic emotions which are taken in already by preschool children. I also point out the relating key concepts. This chapter also contains strategies leading to development of a kid emotional expression. In the practical part I describe particular observations and record conversations in which I focused on the fact if there is possible such a development and if there is possible to distinguish basic emotions by oneself and others. In this part I would like to show the thematic block helping me to put my activities into my practise.

The target of my Bachelor Thesis is to find out and realize possibilities how to develop emotional sense feeling of preschool child with help of various art and other activities.

This all will be added by individual studies using colouring mandalas for expression of current preschool children feeling.

Key words

Emotions – colours – mandalas – preschool age

OBSAH

ÚVOD.....	9
TEORETICKÁ ČÁST	11
1. EMOČNÍ INTELIGENCE.....	11
1.1 Sebepoznávání – sebeuvědomění.....	12
1.2 Sebeovládání – sebekontrola	12
1.3 Komunikace.....	12
1.4 Mezilidské vztahy	13
1.5 Empatie	13
1.6 Řešení problémů	13
1.7 Optimismus	14
1.8 Motivace	14
2. EMOČNÍ VÝVOJ.....	15
2.1 Rozvoj emoční inteligence	16
2.2 Emoce a city	17
2.3 Základní emoce	18
2.4 Neurologický základ emocí a jejich zpracování.....	18
2.5 Důležité emoce.....	19
2.6 Emoce, se kterými budu pracovat.....	20
2.6.1 Radost	20
2.6.2 Zlost a hněv	20
2.6.3 Štěstí.....	21
2.6.4 Smutek	22
2.6.5 Láska.....	22
2.6.6 Strach	23
2.6.7 Odvaha	24
3. MANDALY	25
3.1 Co je vlastně mandala?	25
3.2 Proč s mandalami pracovat?	25
3.3 Mandalý všude kolem nás.....	26
3.4 Vybarvování mandal.....	27
3.5 K čemu je vybarvování mandal dobré.....	27

3.6	Význam barev v osobní mandale	28
II.	PRAKTICKÁ ČÁST	33
	Předpoklad 1	33
	Předpoklad 2	33
1.	POUŽITÉ METODY	33
1.1	Pozorování.....	33
1.2	Cíl pozorování.....	34
1.3	Charakteristika výzkumného vzorku	34
2.	UKÁZKY PLÁNOVÁNÍ TÉMATICKÉHO BLOKU	35
2.1	Skupiny	35
2.1.1	Mateřská škola 1.	35
2.1.2	Mateřská škola 2	38
3.	UKÁZKY DALŠÍCH ČINNOSTÍ	41
3.1	Strach	41
3.2	Smutek	42
3.3	Štěstí.....	43
3.4	Úžas	44
4.	JEDNOTLIVÉ TÉMATICKÉ ČINNOSTI.....	45
4.1	Hra štronzo	45
4.2	Portréty	45
4.3	Kreslíme emoci na papírové pytlíky	45
4.4	Kreslíme zlostné peklo a spokojené nebe.....	46
4.5	Návštěva náměstí.....	46
4.6	Výstava fotografií	46
4.7	Kreslíme, co nám udělalo radost.....	47
4.8	Výrazy hraček	47
4.9	Nemocný medvídek	47
4.10	Hudba	47
4.11	Řetězy radosti a smutku.....	48
4.12	Molekuly emocí.....	48
4.13	Zrcadla.....	48
4.14	Schovej do kamínku svého kamaráda	48
4.15	Kostka emocí	49
4.16	Hodiny emocí	49

4.17	Nerativní pantomima	49
4.18	Hledání smajlíka	49
4.19	Roční období	49
4.20	Pohybové mandaly.....	50
4.20.1	Hra past na myšky	50
4.20.2	Ztracená mince.....	50
4.20.3	Smyslové mandaly.....	50
4.21	Vytváření mandal z přírodnin.....	51
4.22	Hra s dalekohledy.....	51
4.23	Sypané mandaly	51
4.24	Práce s mandalovou předlohou	52
5.	PŘÍPADOVÁ STUDIE – VYBARVOVÁNÍ MANDAL	53
5.1	Případová studie č. 1 (Karolínka 5,1 let)	53
5.2	Případová studie č. 2 (Barunka, 6,2 let)	54
5.3	Případová studie č. 3 (Honzík, 5,9 let).....	55
5.4	Případová studie č. 4 (Linda, 6,3 let).....	56
5.5	Případová studie č. 5 (Šárka, 6,5 let).....	57
5.6	Případová studie č. 6 (Kačenka, 6,2 let)	58
6.	VÝSLEDKY POZOROVÁNÍ	59
	ZÁVĚR	60
	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	62
	PŘÍLOHY.....	64
	Příloha č. 1 Fotodokumentace k jednotlivým blokům	64

ÚVOD

Jako téma bakalářské práce jsem si vybrala rozvoj emočního projevu dítěte v mateřské škole. S emocemi jako takovými se setkáváme každý den, a proto je potřeba je vhodně rozvíjet již u dětí předškolního věku. Každý člověk, ať už jde o dítě předškolního věku, či dospělou osobu, své emoce vyjadřuje odlišným způsobem. Někdo své emoce projevuje zcela jasně, jiný je spíše potlačuje. Bohužel naše společnost je v poslední době nastavena spíše tak, že s emocemi buďto nepracují vůbec, nebo v dosti omezené míře. Čím je dítě starší, tím více se setkává se soutěživostí. Jsou na něho kladeny vysoké nároky. Rozvoj a práce s emocemi bývá odsunuta na druhou kolej.

Proto se domnívám, že je velmi důležité zaměřit se na rozvoj dětí již od raného věku. V mateřské škole mohou být pod vhodným vedením vytvořeny základy, které může dítě v pozdějším věku dále obohacovat a rozvíjet.

Já jsem měla to štěstí a dostala jsem se na průběžnou praxi do mateřské školy, kde paní učitelka Petra velmi dobře pracuje s emocemi a děti tímto způsobem vhodně rozvíjí. Toto pozorování mě přivedlo na téma mé bakalářské práce.

Chtěla jsem zjistit, zda je dítě schopno rozpoznat emoce své a emoce druhých. Myslím si, že je důležité rozvíjet nejprve sebepoznání a uvědomování si vlastních pocitů a až poté vést děti k poznávání emocí druhých. Domnívám se také, že pod vhodným vedením - vhodným působením učitelky - lze rozvíjet emoční projev dítěte snadněji. Tím chci říct, že je velmi důležitý emoční projev učitelky. Pokud dítě vidí vzor, kdy učitelka viditelně pracuje se svými emocemi, začnou si děti více všímat svých projevů spojených s emocemi. Chtěla bych svou práci rozšířit o další nápady a způsoby, kterými lze rozvíjet emoce dítěte v předškolním věku.

Bakalářská práce je členěna standardním způsobem do dvou částí - teoretické a praktické.

Teoretická část vychází z poznatků odborné literatury věnující se právě tématům spojeným s emocemi. Jednotlivé kapitoly jsou strukturovány tak, aby pokryly sledované záměry v praktické části.

Praktická část přináší různé náměty, které jsem uskutečňovala v průběhu mé praxe, dále stanovení předpokladů a jejich ověřování. Celý výzkum byl prováděn metodou

pozorování a rozhovoru. Součástí této části jsou případové studie, ve kterých jsou uplatňovány poznatky z teoretické části.

TEORETICKÁ ČÁST

1. EMOČNÍ INTELIGENCE

Pfeffer (2011, s. 13) uvádí, že termín emoční inteligence poprvé použil psycholog Peter Salovey z Harvardovy univerzity a John Mayer z univerzity v New Hampshiru v roce 1990. Koncepci emoční inteligence zpopularizovala v roce 1995 kniha psychologa a novináře Davida Golemana v bescelleru Emoční inteligence (Emotional Inteligenz), kde shromáždil mnoho poznatků a popsal různé aspekty emoční inteligence.

Shapiro(2004, s. 21) zmiňuje, že emoční inteligence je souhrn emočních vlastností a dovedností, které nám pomáhají v dosažení úspěchu především v komunikaci s ostatními lidmi. Pro emoční inteligenci začali lidé používat zkratku EQ, stejně jako se používá u inteligence IQ. Emoční inteligence má vliv na všechny mezilidské vztahy. EQ nemůžeme na rozdíl od IQ zatím měřit, protože se nepodařilo najít vhodný způsob. Nižší EQ vede k nižší oblibě u ostatních lidí a k horším výkonům v práci a tudíž k menší úspěšnosti v životě. Platí to i u lidí, kteří mají vysoké IQ.

IQ a EQ na sobě nemusí být závislé a vysoké IQ se nerovná také vysoké EQ.

Základním předpokladem pro vytváření a rozvoj emočních a sociálních schopností je vnímat svoje emoce, rozlišovat je a umět je pojmenovat. Ať už se to týká našich duševních pocitů, nebo našich tělesných reakcí. Obě spolu úzce souvisí.

Základem komunikace je schopnost rozpoznávat emoce druhých lidí a zaujímat k nim určitý vztah. Vnímání vlastních potřeb, brát ohledy na potřeby druhých, to nám umožňuje spolupráci s druhými lidmi.

U schopnosti vnímat a komunikovat potřebujeme navíc schopnost a sílu unést konflikty a umět řešit problémy. To vyžaduje určitou sebedůvěru. Navazování a udržování přátelství je další nesmírně důležitá schopnost člověka. Pro většinu lidstva je nezbytnou potřebou mít přátele a prožívat s nimi sounáležitost.

1.1 Sebepoznávání – sebeuvědomění

Goleman (1997, s. 47) říká, že sebeuvědomění znamená, vnímat sebe samého, své vnitřní stavy. Zahrnuje tedy schopnost vnášet jasno do vlastních emocí. Vědomé vnímání vlastních pocitů, svého těla, myšlenek a také souvislostí mezi tím vším umožňuje poznat sama sebe.

1.2 Sebeovládání – sebekontrola

Goleman (1997, s. 48) dále říká, že sebeovládání je schopnost přiměřeně jednat a reagovat, tlumit působením rozumu a vůle okamžité emoční popudy. Cílem je vyváženost jednání, tedy potlačování impulzivnosti, nikoli potlačení emocí. Potlačování emocí je naopak nebezpečné.

Není pravda, že by se lidé měli snažit negativním emocím vyhýbat, protože jenom když je přijmou, mohou být spokojeni.

1.3 Komunikace

Komunikovat s druhými lidmi, znamená vzájemně si s nimi verbálně nebo neverbálně sdělovat myšlenky, emoce, představy, postoje a nálady. Můžeme to dělat vědomě i nevědomě a můžeme při tom dosahovat destruktivních i konstruktivních výsledků podle toho, jaký způsob komunikace zvolíme.

Konstruktivní komunikace předpokládá, že máme jasno o svých vlastních přáních, představách a emocích, že dokážeme vnímat své pohnutky a rozumět jim. Dále k tomu patří schopnost naslouchat člověku, se kterým hovoříme a snaha porozumět mu. Komunikace je základem každého vztahu s druhými lidmi a tedy i základní dovedností, z níž vyrůstá každé umění mezilidských vztahů.

1.4 Mezilidské vztahy

Mezilidské vztahy jsou složeny z různých schopností a dovedností, které člověku umožňují poradit si s vlastními emocemi a emocemi druhých. Vývoj těchto vztahů bude nejvíce ovlivněn tím, zda jsme schopni rozeznávat emoce druhých a následně s nimi vhodně pracovat. K tomu nám dobře poslouží určitá míra sebekontroly.

Goleman (1997, s. 52) zmiňuje, že abychom byli schopni šetrně nakládat s emocemi druhých lidí, musíme v sobě rozvinout především dvě emoční dovednosti – sebeovládání a empatii. Z tohoto základu pak může dále rozvíjet naše umění mezilidských vztahů.

1.5 Empatie

Jestliže mluvíme o empatii, mluvíme o schopnosti představit si sebe na místě druhého člověka, vcítit se do situace druhého, rozeznat, co druhý člověk právě pocítuje. Většina lidí vyjadřuje své emoce převážně neverbálně (řečí těla, mimikou, gestikou, nebo tónem hlasu). Chceme-li pochopit emoce druhých, musíme poznat, co tato neverbální sdělení vlastně znamenají.

Goleman (1997, s. 56) uvádí, že empatie vychází z vlastního sebeuvědomění. Čím otevřenější jsme vůči vlastním emocím, tím lépe dokážeme rozeznávat a chápat emoce druhých lidí.

1.6 Řešení problémů

U řešení problémů jde vlastně o to, abychom se na problémy podívali z více úhlů řešení a podle toho dále jednali. Sem patří i určitá důvěra, kdy svým počínáním dosáhneme žádaného účinku a správného přesvědčení o budoucím řešení.

1.7 Optimismus

Lidé, optimisté se od pesimistů liší hlavně tím, že si vykládají situace a události v daleko lepším úhlu pohledu, než pesimisté. Optimista vychází ve svých úvahách spíše z pozitivního řešení situace, zatímco pesimista očekává problematický průběh nebo špatný výsledek. Optimistický nebo pesimistický postoj k životu nám určuje, jak svět vnímáme a jak na životní události nahlížíme.

1.8 Motivace

Lidé, kteří mají do života velkou motivaci, se vyznačují i velkou výkonností. Daleko více od sebe očekávají, stanovují si vyšší cíle, vycházejí z toho, že budou mít úspěch. Naopak člověk, který má pocit, že jeho život a práci určuje a řídí někdo jiný, vede k nedostatkumotivace a celkovému nezájmu.

2. EMOČNÍ VÝVOJ

Emoční prožívání v předškolním věku je charakteristické větší stabilitou a vyrovnaností, než jaká byla typická pro batolecí věk. Jejich citové prožitky bývají intenzivní, stále snadno přecházejí z jedné kvality do druhé, např. se střídá smích a pláč. Většina emočních prožitků je stále vázána na aktuální situaci, je nějak spojena s momentálním uspokojením či neuspokojením. Postupně se rozvíjí emoční paměť, jež má implicitní charakter. Děti předškolního věku bývají častěji pozitivně laděny, ubývá negativních emočních reakcí. Typický způsob emočního prožívání předškolních dětí lze shrnout do několika bodů:

- 1) **Vztek a zlost** bývá méně častým projevem, protože děti lépe chápou příčiny vzniku nepříjemných situací, jejich nezbytnost, resp. význam úmyslu jiné osoby. Zlostné reakce se objevují zejména při kontaktu se svými vrstevníky, při kumulaci příkazů a zákazů. Nebo když je dítě frustrováno a jeho ještě nerozvinutá kontrola emočních projevů selže.
- 2) **Projevy strachu** bývají v předškolním věku vázány na rozvoj dětské představivosti, na schopnost vytvořit imaginární bytosti, různá strašidla, apod. Děti mívají tendence vzájemně se strašit, navozovat si tak pocity spojené s mnohdy příjemným vzrušením. V závislosti na typu a temperamentu se míra úzkostnosti u jednotlivých dětí liší, reagují tak na obdobné předměty různým způsobem. Tendence k prožívání strachu může být někdy velmi silná, může se projevit odmítáním samostatnosti a ulpívání na dospělé osobě. Strach může navodit negativní zkušenost, která se zafixovala a postupně nabývá na intenzitě.
- 3) **Veselost a smysl pro humor** je typickým a pozitivním emočním stavem v předškolním věku dítěte. Způsob chápání humorných situací odpovídá uvažování dítěte tohoto věku. Dětské žerty bývají z kognitivního hlediska jednoduché. Ve čtyřech letech považují děti za legrační opakování nesmyslných slov. Schopnost bavit se navzájem různými vtipy, která se objevuje v předškolním věku, je považována za projev důvěrnosti kamarádského vztahu. Sdílení legrace je důležitou součástí mezilidských vztahů.

2.1 Rozvoj emoční inteligence

V předškolním věku se rozvíjí emoční inteligence, děti lépe chápou svoje pocity, dovedou projevit empatii k emočním prožitkům jiných lidí, oddálit vlastní uspokojení a alespoň částečně ovládat své citové projevy. Od předškolních dětí lidé vyžadují, aby svoje emoce ovládaly, samozřejmě především projevy aktivizujících emocí jako je zlost, vztek, rozmrzelost či podrážděnost. Smutek takto sociálně regulován není, nejspíš proto, že jeho vnější výraz nebývá rušivý. Lidé mají tendenci smutné dítě utěšovat. De Paulo (1991) zmiňuje, že ve čtyřech až pěti letech, kdy svým emočním prožitkům lépe rozumí, začínají děti své citové projevy ovládat, přinejmenším jsou k sobě kritičtější a vědí, co by neměly dělat.

V předškolním věku se rozvíjí i vztahové emoce. V sociálním kontextu se objevují city, jako je např. láska, sympatie a nesympatie, ale i soucit či pocity sounáležitosti. Převažující emoční ladění, jeho tendence reagovat určitým způsobem, nezávisí jen na typu temperamentu, ale i na zkušenosti, na míře jistoty a bezpečí v rámci rodiny. Není překvapující, že u dětí, které mají bezpečné zázemí, převažují pozitivní emoce a lepší porozumění citovému ladění jiných osob. Děti, které potřebné jistoty nedosáhly, reagují častěji negativně a ostatní lidem tak dobře nerozumí. De Léonardis a Laterasse (2003) uvádějí, že citová rovnováha předškolního dítěte ve značné míře závisí na reakci jiných, zejména blízkých lidí.

V předškolním věku se dále rozvíjí orientace v emocích jiných lidí i schopnost empatie, která je považována za součást emoční inteligence. Mladší předškolní děti posuzují emoční projevy jiných lidí subjektivně a situačně. Zkušenosti s vlastním emočním prožíváním, znalost chování lidí v různých situacích a jejich reagování na určité podněty, především jejich emočních projevů a nálad, bývají integrovány až okolo pátého až šestého roku. V tomto věku děti dovedou lépe rozeznat skutečné emoční prožitky, už neulpívají na jejich vnějších projevech. Starší předškolní děti vědí, že lidé svoje emoce nemusí vždy dávat najevo. V šesti letech si začínají uvědomovat, že vnější projev může sloužit dokonce i k maskování skutečného emočního stavu, protože lidé vždycky nechtějí, aby ostatní věděli, co cítí. Poznaly, že různí lidé nedávají svoje emoce najevo ve stejné míře. Mnohdy chápou, proč to lidé dělají, např.: „Maminka nechce, aby ostatní viděli, že je smutná.“

Vágnerová (2005, s.196) uvádí, že děti, které dokázaly přesněji diferencovat pocity jiných lidí, byly u svých vrstevníků oblíbenější. Je třeba připomenout, že to častěji byly děti, které měly možnost získat potřebnou zkušenost. Rodiče mohou děti naučit chápat význam různých citových prožitků, mohou jim pomoci k emočnímu porozumění svými reakcemi na dětské nálady i vysvětlováním vlastních pocitů. Předškolní děti již obvykle mají dostatečně bohatý slovník pro označení emocí. Porozumění jednotlivým pojům si mohou zlepšit v rozhovoru s dospělým, při čtení pohádek, vyprávění příběhů apod. Záleží ovšemna tom, jaký jazyk rodiče při popisu a charakteristice emocí užívají.

2.2 Emoce a city

Stuchlíková (2002, s. 11) uvádí, slova emoce je *movere*, tedy hýbat. Je to tedy slovo, v němž je obsažena tendence k jednání. Uděti často emoce vedou k činům.

Stuchlíková (2002, s. 11) říká, emoce jsou velmi komplexní jevy, jejichž charakteristickým rysem je jejich velká citlivost a proměnlivost.

Znamená to, že impuls k jednání, který emoce dává, může člověk kontrolovat. Tato kontrola nadimpulzy je velice důležitá. V češtině mluvíme o citech a pocitech, tedy o něčem, co můžeme tělesně a duševně cítit nebo pociťovat. Emoce je širší pojem než cit. Na rozdíl od emocí neobsahuje cit veškeré fyziologické vazby. (Prudce bušící srdce může být podle souvislosti fyziologickým projevem úzkosti, nebo také příjemného vzrušení). U citu stojí v popředí osobní vnitřní zážitek. Pocit je citové zabarvení vnímané skutečností, a to v současnosti, nikoli v minulosti.

Emoce, pocity a city jsou tedy něčím, co náš život může obohatit a oživit, ale také ho mohou naplnit úzkostí, smutkem a zlostí. Vyhýbá-li se člověk emocím, protože má za co, že nebude umět zvládat jimi vyvolané impulsy k jednání, připravujeme se o nenahraditelné zkušenosti v životě. Emoce je totiž vždy signálem, který nese nějakou zprávu.

2.3 Základní emoce

Při hledání základních emocí dospěli různí vědci k podobným výsledkům. Označili osm základních emocí a s nimi spojené primární situace, které se vyskytují v každé lidské kultuře.

- Smutek – ztráta milovaného člověka
- Strach – ohrožení
- Vztek – překážka
- Radost – potencionální partner
- Důvěra – členství ve skupině
- Znechucení – odporný objekt
- Očekávání – nové území
- Překvapení – náhlé objevení nového objektu

Mimiku těchto emocí lidé rozeznávají po celém světě. Zdá se, že je vrozená, protože i lidé slepí od narození vyjadřují základní emoce stejnými mimickými prostředky jako lidé, kteří vidí.

2.4 Neurologický základ emocí a jejich zpracování

Pfeffer (2003, s. 31) uvádí, že v mozku jsou dva systémy, které zajišťují zpracovávání emocí. První je systém základních emocí, který je umístěn v limbickém systému okolo mozkového jádra a v pravé mozkové hemisféře, v oblasti mezi týlním a temennímlalokem a v oblasti spánkového laloku. Druhý je sociálně kognitivní systém a je umístěn v mozkové kůře.

Teprve spolupráce obou systémů je hnací silou našeho chování. Systém základních emocí může fungovat jako záchranný systém a obejít kognitivní (poznávací a hodnotící) zpracování, a tak reagovat ve zlomku sekundy. To je možno sledovat například u lidí v extrémních situacích stresu nebo paniky.

Sociálně kognitivní systém ovlivňuje systém základních emocí brzdícími nebo posilujícími mechanismy. Vzpomínkami na předchozí zkušenosti a rozumovým

zpracováním vztahujeme do svého rozhodování sociální hodnocení situace. Z toho jasně vyplývá, že člověk se v rámci své kultury a svého sociálního prostředí učí ovládat reakce na své emoce. Jeho vnitřní postoje, názory a návyky mají rozhodující vliv na jeho jednání, jehož impulzem byla nějaká emoce.

Ke každé emoci patří určité hormonální produkování signálních látek a důsledkem toho bývá určitá fyziologická reakce. Tyto signální látky mohou organismus vybudit, jako při známém adrenalinovém nárazu, ale mohou také zklidnit a napomoci koncentraci, nebo uvolnit a otupit vnímání vlastní bolesti a podobně.

Pfeffer (2003, s. 32) dodává, že člověk se v průběhu svého vývoje učí jak správně vyhodnocovat různé pocity, tělesné a duševní vjemy, které jim odpovídají a přiměřeně na ně reagovat. Můžeme si všimnout, že v určitém období děti nějaké emoce přímo vyhledávají. Rády si reakce na ně zkoušejí v bezpečném prostředí. Například čtyřleté a pětileté děti chtějí stále dokola poslouchat strašidelné příběhy. Osvojují si pocit strachu, postupně chtějí stále víc strašidelnosti. Nepřerušují vyprávění, ale tiše si vymýšlejí možnosti, jak na pocit strachu správně odpovědět, správně jednat. Děti se tedy odvažují do emoce strachu vstoupit a zároveň zůstat poněkud nad věcí. Necítí se mu vydány na pospas, mohou ve svém myšlení něco podniknout, utvářet situaci a tedy i své pocity. Neztrácejí možnost jednat a mají pocit, že dokážou situaci a její výsledek kontrolovat. Jestliže si lidé tuto schopnost nevytvoří, musí se pocitu strachu vyhýbat. Vyhýbají se tedy i situacím, v nichž by mohli být se strachem konfrontováni. Může se ovšem stát, že zůstanou bezbranní, až budou zaplavováni vlnami strachu nebo určité úzkosti.

Goleman (1997) uvádí, že citový život je oblastí, kterou – stejně jako matematiku a čtení – můžeme zvládat s větším či menším úspěchem a pro niž potřebujeme několik zvláštních dovedností.

2.5 Důležité emoce

Teď bych se ráda podrobněji věnovala párnejdůležitějším emocím, které bych chtěla objevovat s dětmi při mém pozorování. S dětmi můžeme objevovat jednotlivé emoce, jejich různé odstíny a prohlubovat jejich vnímání. Děti tak dostanou příležitost poznávat, jak určitou emoci prožívají, s kým, kde a kdy se projevuje a jak

různěintenzivní může být. Možná děti samy zjistí, že mohou dosáhnout toho, aby určitý krásný pocit zažily, nebo jak si poradit se svými reakcemi na nepříjemnou emoci.

2.6 Emoce, se kterými budu pracovat

2.6.1 Radost

Radost bychom chtěli prožívat co nejčastěji. Je to velmi příjemná emoce. Ale z čeho máme opravdu radost? Co potřebujeme, abychom se začali radovat? Kdy už nám důvod radosti zevšední a radost vyprchá?

Jsou děti, které dostávají tolik dárků, že se z nich už ani neumějí radovat. Jejich rodiče se diví, že nikoho už příliš nezajímá, když Mikuláš přinese bohatou nadílku. Toto téma možná přispěje k tomu, že si děti uvědomí, co jim působí radost, hlubší a dlouhodobou, radost v nitru, kam nedosáhne krátkodobý požitek. V nitru prožívaná radost způsobuje, déle trvající uspokojení, zatímco při momentálním prožitku uspokojení rychle pomine a je vystřídáno požadavkem prožitku dalšího.

Vyjádření emocí je vždy silně ovlivněno kulturou. Pro nás Evropany je otázkou, kolika způsoby můžeme prožívanou radost vyjádřit. Jak se projevuje radost u dětí? Například hopsáním, skákáním, nebo hlasitým křikem.

2.6.2 Zlost a hněv

Pfeffer (2003, s. 41) uvádí, že zlost a hněv jsou emoce s velkým množstvím nejrozličnějších vyjádření. Také jejich intenzita může být hodně rozdílná. V některých případech je reakcí na tyto emoce agresivní chování.

Agrese je následek zlosti (nebo hněvu). Agrese je v tomto případě reakcí na tuto emoci, která je vyvolána nějakým konkrétním spouštěčem.

Můžeme sem řadit i špatnou náladu, podrážděnost, zlostné naladění, které trvá několik hodin, nebo den a navíc je posilováno reakcemi ostatních lidí. I zde bývá obvykle na počátku nějaká situace jako spouštěč zlosti nebo hněvu.

Jsme-li zlostní nebo rozhněvaní, našetělo reaguje tak, že se zvyšuje krevní průtok v rukou, což usnadňuje udeření nepřítele nebo uchopení zbraně. Zrychluje se srdeční frekvence a dochází k rychlému uvolnění energie v důsledku vyplavení různých hormonů, například adrenalinu. Na biologické úrovni je to tedy příprava na energetickou a fyzickou reakci.

Zlost může mít mnoho důvodů a je důležité alespoň přibližně rozumět pozadí vzniku emoce.

2.6.3 Štěstí

Pfeffer (2003, s. 48) uvádí, že psychologové popisují stav štěstí jako stav plynutí, v němž se naprosto oddáváme nějaké věci, činnosti nebo nějakému prožitku. V tomto stavu jsme bdělí a připraveni jednat, ale zároveň i uvolnění v kontaktu s svým okolím. Často vůbec nevnímáme čas a tak se nám doba stavu plynutí může zdát dlouhá a ve skutečnosti to byl jen krátký okamžik.

Biologickou změnou ve stavu štěstí je omezení negativních pocitů a růst použitelné energie. Současně nastává zklidnění, které tělo umožní, aby se rychleji zbavilo biologického vzrušení, jež je důsledkem negativních emocí. Pocit štěstí tedy tělu poskytuje klid a zotavení, nadšení pro další úkoly a chuť dosáhnout nových cílů.

Je zřejmé, že tato emoce má zdravý a podnětný účinek na tělo i ducha. I pro tuto emoci si můžeme vypěstovat lepší vnímání. Můžeme si znovu připomenout pocity štěstí, vybavovat si, jak jsme štěstí prožívali a svou zkušenost prožívat jako cenný zdroj posily a opory v těžkých situacích. Štěstí úzce souvisí s láskou a radostí.

2.6.4 Smutek

Smutek vzniká, když lidé prožívají nějakou ztrátu. Člověk je smutný, když si něco přeje a nedostane to, nebo když je z něčeho zklamaný. Intenzivní a dlouhodobý smutek, kdy člověk prožívá velkou ztrátu, jako je třeba rozvod rodičů nebo smrt milovaného člověka.

Smutek způsobuje pokles energie a zájmu o činnost běžného života, zejména o činnosti rozptylující a zábavné. Jestliže se smutek prohlubuje, přechází v depresi, zpomaluje se tělesný metabolismus. Toto odvrácení od vnějšího světa, ztráta energie a zaměření na vlastní nitro, dává člověku příležitost truchlit nad ztrátou, nebo nad nesplněnou nadějí. Může si srovnat myšlenky a hledat způsob, jak se přizpůsobit změněné situaci, jak jí zvládnout a jak znovu začít. Pro rovnováhu a vnitřní řád člověka je důležité, aby svůj smutek přijal a respektoval. Ostatní lidé nemají jeho smutek zesilovat zdůrazňováním důležitosti osoby, kterou ztratil, neustálými projevy soucitu a politování. Není ani vhodné jeho smutek zeslabovat a vymýšlet pokusy o nějaké rozptýlení. Obojí může totiž narušit duševní schopnost regenerace prožité ztráty.

Děti se o smrt zajímají a pokoušejí se jí porozumět. Někdy se s ní setkají bezprostředně, když jim umře někdo blízký, nebo když druzí vyprávějí o tom, že zemřel nějaký člověk. Při úmrtí v rodině některého dítěte je důležité, aby o tom ostatní děti věděly a měly s ním účast. Téma smrti je tak mezi dětmi vneseno automaticky a vyžaduje si naši pozornost.

2.6.5 Láska

Pfeffer (2003, s. 55) Láska je komplexní emoce s mnoha odstíny. Milujeme svou matku, svého otce, babičku, své dítě, partnera, ale také své domácí zvířátko. Jde vždy o trochu jiný cit. A láska mezi mužem a ženou má ještě jiný rozměr. Říkáme, že milujeme určitou barvu, krásnou hudbu nebo určitý obraz. V naší křesťanské kultuře má v žebříčku hodnot své pevné místo láska k lidem. Ta se může projevovat ve vztahu k vlastní rodině, známým a sousedům.

Lásku můžeme prožívat jako žhavou, hřejivou, trvalou, intenzivní a něžnou. Člověk vnitřně naplňuje pocit otevřenosti a vstřícnosti, který se přelévá k druhému člověku.

V těle jsou láska a něžné city spojeny s aktivací parasympatiku (autonomní nervový systém vychází z míchy). To má za následek uvolnění těla, tedy fyziologický protiklad mobilizace k boji a útěku, který je důsledkem úzkosti a zlosti. Působení parasympatiku zahrnuje celou řadu fyziologických změn v celém těle. Ty společně navozují psychický stav klidu a uspokojení. Tento emoční stav ve velké míře usnadňuje spolupráci mezi lidmi.

Pro děti je vhodné, aby uměly rozlišovat různé druhy lásky a uměly samy uvědomovat, který typ lásky patří do které situace a ke kterým osobám. Děti potřebují dostatek zkušeností, jak vyjadřovat lásku přiměřeně k určité situaci a osobě. Také s ohledem na nebezpečí sexuálního zneužití je důležité, aby děti uměly rozlišovat a vyjadřovat, které projevy lásky druhých lidí jsou jim příjemné, které nepříjemné a ty umět odmítnout.

2.6.6 Strach

Pfeffer (2003, s. 57) říká, že strach je pro většinu z nás jakýmsi nevídaným průvodcem, kterého bychom se rádi co nejrychleji zbavili. A přece je tato emoce přirozenou a důležitou součástí našeho nitra.

U strachu jde především o to, jak se k němu postavíme. Co se jeho prostřednictvím dozvíme a jak nám tato emoce může posloužit. Strach nás totiž nutí k tomu, abychom byli pozorní a měli na zřeteli možné nebezpečí.

Strach vyvolává v našem těle nahromadění krve do svalstva, především do svalů na nohách, což usnadňuje útěk. Obličej zbledne, neboť krev je odváděna jinde. Současně tělo na okamžik ztuhne, abychom měli možnost posoudit, jak se zachovat dál. Je vyprodukovaná celá řada hormonů, které vedou tělo do stavu maximální pohotovosti a ostražitosti. Je vybuzeno a připraveno jednat, pozornost je namířena ven a smysly jsou bdělé.

Strach nám umožňuje, vnímat hrozící nebezpečí, abychom mohli správně zareagovat na dané okolnosti. Jestliže se budeme snažit strach vytěsnit, nebo budeme podceňovat roli strachu a nedáme mu ani kousek místa ve svých postojích, nebude to správné. Strach, stejně jako jiná potlačovaná emoce se v nás nahromadí a bude se nás zmocňovat nečekaným způsobem. Možná se projeví v přehnaných úzkostných reakcích. Jsou lidé,

kteří už nemají odvahu ani vycházet z bytu, jiní se cítí neustále pronásledováni. Existují ovšem lidé, kteří kompenzují své úzkosti extrémní odvahou, přičemž často ohrožují sebe a druhé, například při zběsilých jízdách autem, jen abyměli pocit, že jsou stateční a na svůj strach vyzráli.

2.6.7 Odvaha

Pfeffer (2003, s.60) uvádí, když jsme odvážní, cítíme vnitřní sílu a jsme rozhodnutí k nějakému činu, jsme připraveni na něco zaútočit, i když se nám staví do cesty překážky a musíme bojovat se strachem. Tělo i duch jsou bdělé a plné síly. Chtěly by jednat, být aktivní. Být odvážný, znamená, hledat řešení v obtížné situaci a nevyhýbat se jí.

Základem odvahy je optimistický úhel pohledu, který je zaměřený na určitý cíl. Odvaha je protihráčem strachu a může nám dát sílu pomáhat a zvládat situace, které vyvolají strach. Určitá míra opatrnosti, která se může rozvinout pouze prostřednictvím vnímání strachu, přispívá k tomu, že se odvaha nezvrhává v nebezpečnou nerozumnost a nezmění se v lehkomyšlnost.

3. MANDALY

Dalším tématem, kterým bych se chtěla hlouběji zabývat, jsou mandaly. S mandalami jsem se poprvé seznámila na průběžné praxi v mateřské škole, kde paní učitelka Petra měla připravený celý blok, zaměřený právě na práci s mandalami. Velice mě zaujalo, jak byly děti koncentrovány a vykreslování mandal si užívaly. Jelikož jsem děti už více znala z hlediska povahových rysů, dalo se dobře odhadnout, jak se bude výsledná mandala u jednotlivých dětí lišit. To mě přivedlo na nápad, že se mandalami, ve spojení s emocemi buduhlouběji zabývat. Navrhla jsem si více činností, které jsem v průběhu praxí postupně realizovala.

3.1 Co je vlastně mandala?

Gaudingová(2011, s. 8) říká, že slovo mandala je tvořeno ze dvou slov: *mand*, které znamená „označit“ a *la*, znamenající „kruh“ nebo „posvátný střed“.Občas se tento termín překládá jako „*nositel esence*“. Zde je možné dobře vidět její psychický i mystický význam.Využívání mandal a kruhových obrazců, není vázáno jen na tradice hinduismu a buddhismu. Již v dávných dobách lidé instinktivně využívali kruh k zobrazení všechaspektů lidské a planetární existence.Mandaly můžeme pozorovat již u prehistorických domorodých kmenů, na spirálách vytesaných do neolitických kamenů, v piktogramových kruzích vyrytých do skal jihozápadní Ameriky.

Také první křesťané mandalyčasto využívali jako učební pomůcku, nejprve ve formě nákresů na kostelních zdech, později jako velkolepá skleněná růžicová okna.

V neposlední řadě mandaly využíval i psycholog Carl Jung (1875-1961),jako nástroj k dosažení duševního zdraví.

3.2 Proč s mandalami pracovat?

Gaudingová (2011, s. 10) uvádí, že každodenní způsob života, ve kterém žijeme, nám přináší mnoho stresů atomůže začít způsobovat, že se začneme cítit odloučení od svého

vnitřního já. Právě práce s mandalami nám může pomoci znovusi sjednotit tělo, mysl i ducha. Můžeme tak pociťovat spojení s naším nitrem.

Mandaly nám pomáhají napojit se na přírodu a Zemi. Mnoho lidí využívá mandaly k meditaci, jiní zase k terapii, nebo k léčení. Někteří lidé vybarvují mandaly v rámci relaxace a navození vnitřní rovnováhy.

Psycholog Carl Jung je velmi často využíval se svými pacienty. Právě jeho pacienti se za pomoci mandal spojovali s vlastním podvědomím, což jim umožňovalo řešit své problémy. I sám Jung po určité době kreslil vlastní mandaly každý den, a prohlásil, že mu v těžké době velice pomohly k osobní transformaci a léčení.

Mandaly se také využívají jako terapie pacientů s rakovinou, kdy tito pacienti vykreslování mandal berou jako určitou psychohygienu, kdy se zbavují bolesti a strachu právě vybarvováním.

V dnešní době, v moderní kultuře jsme často velice vzdáleni svému vlastnímu tělu. Během vybarvování, nebo vykreslování mandal při zpracovávání osobních, psychických nebo duševních témat, dostáváme tělo a duši do souladu s našimi nejhlubšími potřebami a záměry. Vybarvování těchto tvarů mandal během meditace, uvádí naše tělo, mysl i ducha do společného jednotného celku.

3.3 Mandaly všude kolem nás

- Vesmírná galaxie
- Mandaly atomu
- Čočka oka
- Mandaly květů
- Pavoučí síť
- Mandala hurikánu a tornáda
- Mandala Měsíce
- Mandala Slunce
- Mandala Země

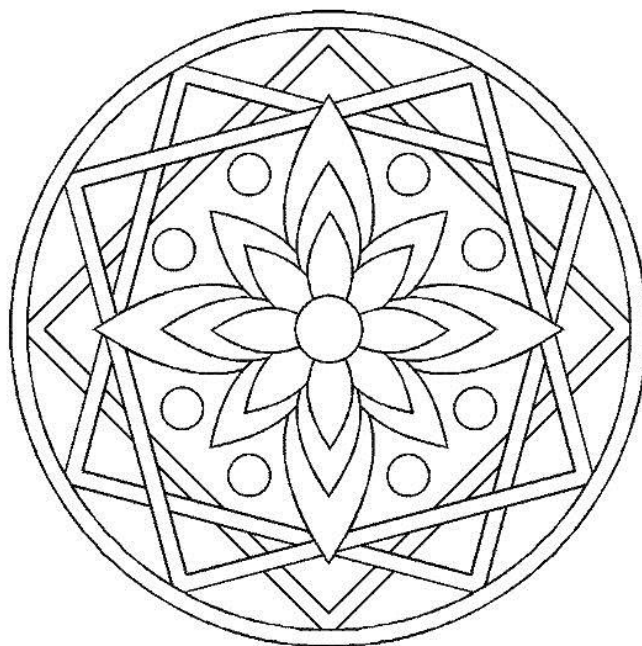
3.4 Vybarvování mandal

Při vybarvování mandal dochází k úlevě od strachu a úzkosti, což podporuje náš imunitní systém v jeho práci, a tím urychluje léčení. Symetrie, kterou se mandaly vyznačují, přináší uklidňující pocit a předvídatelnost a to nás hluboce mentálně a fyzicky uvolňuje. Naše volba barev a proces barvení sám o sobě způsobí, že v našem nitru se cosi pohne a začneme objevovat skvělý způsob, jak zkoumat a vylepšovat vlastní život.

Vybarvování mandal nás může spojit s nejhlubšími oblastmi naší mysli. Až se na konci naší práce zadíváme na dokončenou mandalu se všemi jejími tvary a barvami, pochopíme její význam a vliv na naši psychiku. Možná zažijeme vyrovnanost, porozumění, lásku, osobní sílu či psychické uzdravení. Nebo se může stát, že se v nás rozvinou potlačené emoce a vzpomínky, které nás v životě brzdily.

3.5 K čemu je vybarvování mandal dobré

- úbytek stresu a úzkosti
- snížení krevního tlaku
- upevnění vědomí dobra
- zakotvení ve svém středu
- zvýšení schopnosti koncentrace
- povzbuzení tvořivosti
- zpřístupnění emocí
- řešení problémů
- ztišení mysli
- zklidnění emocí
- pocit klidu a spokojenosti
- nabytí většího sebevědomí
- zážitek meditativních stavů
- zakotvení ve svém středu



(obrázek č. 1 ze stránky: <http://woni.blog.cz/0702/mandaly>)

3.6 Význam barev v osobní mandale

Pro každého člověka mají barvy zcela specifický význam. Pokud máme na nějakou barvu silnou emocionální reakci, pozitivní nebo negativní, je to barva, u které stojí za to podívat se do hloubky a zjistit původ tohoto emocionálního náboje. Bedlivě budeme pozorovat své myšlenky a pocity při volbě každé barvy, která se v naší mandale objeví. Chtěla bych zdůraznit, že symbolika barev je velmi široké téma, a já se budu snažit zachytit to nejdůležitější z každé barvy.

Černá

Černá barva nemá odstíny a jasnost. Absorbuje světlo, aniž by cokoli odrážela zpět. Vytváří dojem formálnosti. Někdy bývá spojována s barvou moci a autority. Také bývá spojována se zlem, tajemnem, temnotou, hrůzou, zradou, smutkem a smrtí. V mnoha kulturách je černá barvou smutku, také symbolizuje konec a začátek něčeho nového. Černá také představuje nevědomí. V západním myšlení stín, tedy černá barva představuje ty stránky naší osobnosti, s nimiž se nechceme konfrontovat – naše

sobectví, chtivost, žárlivost a vztek. Zvýšený výskyt černé barvy v naší mandale může signalizovat začínající depresi.

Bílá

Bílá barvanemá odstíny a na barevné škále je protipólem černé. Bílá může znamenat nepřítomnost barev, nebo naopak jejich úplný souhrn. Bílou, jako symbol nalezneme v mýtech o stvoření mnoha kultur, symbolizující zrození vědomí. V duchovní oblasti bílá představuje zářivé nekonečné božské vědomí. Bílá je symbolem duchovna, reprezentuje čistotu, nevinnost, spravedlivost a panenství. Též je barvou bezelstnosti a dětství. V Japonsku je bílá barva barvou smrti a nosí se v době truchlení. Ukazuje smrt a znovuzrození. Pokud se v naší mandale objevuje bílá, je to signál, že přecházíme do nové fáze života. V přírodě mají bílou barvu měsíc a hvězdy. Je to také barva mléka a kostí. V prvotní křesťanské církvi šlo o barvu Velikonoc, ohlašující vzkříšení Krista.

Červená

Patří k barvám základním. Může zrychlovat naši tepovou frekvenci a zvýšit krevní tlak. Děti a kojenci na ní dobře reagují. O červené barvě se také hovoří jako o barvě lásky, otevřenosti a optimismu. V Číně je tradicí, že nevěsty nosí červené svatební šaty, jako symbol barvy lásky. Červená barva představuje oheň, horko, vášně, nebezpečí a krev. Také může představovat smrt. V Indii představuje červená probuzení energie, vášně a erotiky. V negativním aspektu je pak červená barvou hněvu, násilí a agrese.

Modrá

Ve viditelném spektru je modrá mezi zelenou a fialovou. Je to základní barva. Může nanás působit uklidňujícím dojmem. Bylo zjištěno, že mozek reagoval při neurologických testech na modrou barvu uvolňujícím dojmem. Tato barva může snižovat krevní tlak a dechovou frekvenci. Modrá je spojená s oblohou, vodou, chladem a stíny. Přináší mír, zklidnění a ztišení. Je spojená s krkem a se schopností sebevyjádření, mluvy a schopnosti sdělit své potřeby druhým. Je barvou odpovědnosti a

soucitu. Modrá představuje ducha pravdy. V mnoha kulturách modrá označuje zbožné cítění, odevzdání a nevinnost. V naší mandale modrá barva může představovat komplikovaný vztah s matkou ve velmi útlém věku.

Žlutá

Žlutá je základní barva ležící ve spektru mezi zelenou a oranžovou. Je to nejteplejší a nezárivější barva. Představuje barvu mládí a síly. Je ovšem také spojena s násilím, závistí, lakotou a zradou. Žlutá může negativně ovlivnit i miminka. Ti častěji pláčou ve žlutých místnostech. Žlutá symbolizuje opatrnost, zbabělost a strach, stejně jako teplo a energii. Pokud se žlutá objevuje v naší mandale, je možné, že vstupujeme do aktivnější, autonomnější etapy života.

Zelená

Zelená barva se nachází mezi žlutou a modrou barvou. Zelená představuje barvu matky přírody. Je to odstín živé trávy a listů, některých plodů při zrání a jeden z odstínů moře. Zelená je univerzálním symbolem přírody a svěžesti, bývá spojována s růstem. Představuje také zdraví, regeneraci, spokojenost, harmonii a přátelství. Zelená barva přináší uklidnění a dobrou náladu. Taktéž je barvou probuzení života po dlouhé zimě. Pokud je v naší mandale zelená barva, může být znamením přicházejícího časného obrození po těžkém životním období. Pro indiány tato barva symbolizuje nevinnost a blízkost k přírodě. Také symbolizuje v některých kulturách duchovní obnovu a přizpůsobivost.

Oranžová

Oranžová barva leží mezi červenou a žlutou. Představuje mezistupeň mezi červenou barvou libida a žlutou barvou ducha. Tato barva v Indii symbolizuje sexualitu a emoce. Představuje také ženskost, barvu půdy a souznění s přírodou. Pokud se tato barva objevuje v naší mandale, je možné, že zápasíme o rovnováhu mezi svými živočišnými instinkty a vyšší aspekty bytí. Oranžová barva také vyjadřuje jistotu, tvořivost, smysl

pro dobrodružství a společenskost. Je spojena s podzimem a sklizní, dobou, kdy se listí pestře zbarvuje. Oranžová vyvolává pocit štěstí a tepla. Je také symbolem vyvržení. V pozitivním aspektu symbolizuje zdravou schopnost prosadit se, v negativním aspektu může ukazovat na egocentričnost, zneužití moci a nedostatek sebeovládání.

Fialová a purpurová

Tyto barvy získáváme kombinací červené a modré. Jsou to barvy fantazie a nesou v sobě představu okouzlujících vztahů, intimity a citlivosti. Tato barva bývá spojována především s královskou mocí, bohatstvím a promyšleností. Znamená vysokou hodnotu a je znakem autority. V křesťanské tradici se do purpuru oblékali kardinálové a biskupové. Tato barva navozuje mimo jiné zklidnění vášní, rozvoj duchovnosti, sebeuvědomování a vztah k Bohu. Fialová symbolizuje rovněž inteligenci, kreativitu a pozitivní využití představivosti. Je barvou usmíření. Levandulová je spojována s křehkostí. Jestliže se objevuje v naší mandale, může značit cosi jedinečného, přicházejícího do našeho života. Obecně fialová barva má pozitivní vliv na zklidnění ducha.

Růžová

Růžová vzniká kombinací červené a bílé. Tato barva bývá spojována s ženskostí. V Japonsku tato barva bývá výsadou mužů. Růžové květy sakury symbolizují mladé samuraje, kteří padli v boji. Růžová bývá spojována s tělem. Je to barva senzuality a emocí. Je to také barva zranitelnosti a potřeby péče o sebe. Pokud se objevuje v naší mandale, měli bychom si dovolit víc o sebe starat, naučit se zvládat stres a zdravěji jíst.

Broskvová

K vytvoření této barvy musíme do růžové barvy přidat trochu oranžové. Jde o jakousi dospělejší verzi růžové barvy. Je spojována se sexualitou a smyslností. Tato barva představuje sílu, ochranu, jistotu, sebejistotu, pravdomluvnost, dobré zdraví a příjemné

prožitky. V naší mandale může signalizovat harmonii a empatii. Také značí návrat dobrého zdraví po nemoci.

Hnědá

Hnědá je v přírodě hojně zastoupena. Je to barva stromové kůry, půdy, zvířecí srsti, lidských vlasů a pleti. Tato barva může působit smutně a zasněně, jako prázdné stromy bez listů v pozdním podzimu. Hnědá je barvou melancholie. Tato barva bývá spojována s odpady. Hnědá barva v naší mandale může signalizovat nízké sebevědomí a pocit bezcennosti. Hnědá hovoří o jednoduchosti a Zemi. Je spolehlivá a pevná. Pro katolickou církev je hnědá symbolem pokory a slibu chudoby. Proto mniši mívají hnědá roucha.

Tyrkysová

K vytvoření tyrkysové je třeba kombinace modré a zelené. Občas se této barvě říká „akvamarínová“. Barva je odvozena od minerálu téhož jména, matného kamene, který byl po celá tisíciletí považován za posvátný. Tyrkysová barva je barvou soucitu a uzdravení. Jak barva, tak i kámen podporují vnitřní uzdravení. Povzbuzují empatii a péči o druhé. Tyrkys pomáhá harmonizovat mimořádně nevyvážené osobnosti. Tato barva podporuje duchovní růst a intuici. Pokud se vyskytuje v naší mandale, může signalizovat, že naše zdraví, či emoce si vyžadují zvýšenou pozornost.

Šedá

Šedá je přechodem od černé k bílé, což jsou neutrální barvy. Šedá barva v mandalách může značit depresi, stárnutí nebo nedostatek emocí. V křesťanské tradici je šedá barvoupůstu a smíření.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

PŘEDPOKLAD 1

Předpokládám, že dítě v předškolním věku je schopno emočního projevu, rozpoznání svých emocí a emocí druhých, avšak v omezené míře.

PŘEDPOKLAD 2

Předpokládám, že dítě je schopno při vhodném vedení rozvíjet svůj emoční projev a tím dochází k jistým pokrokům.

1. POUŽITÉ METODY

1.1 Pozorování

Somr (2006) uvádí, pro každou výzkumnou metodu by měl existovat přiměřený výzkumný nástroj. Ten by měl být charakterizován validitou – to znamená, zda opravdu měříme to, co jsme měřit chtěli, a reliabilitou – ta nám označuje přesnost výzkumného nástroje. Při opakovaném měření nám dává shodné výsledky, pokud se ovšem nezměnil stav pozorovaného objektu.

Pozorování může být přímé (osobní), nebo nepřímé (audiální, videonahrávky) a z hlediska času krátkodobé (například jedna vyučovací hodina), nebo dlouhodobé (například celý školní rok).

Kladem pozorování je přímý kontakt s pozorovanými jevy a realitou, ve které se dějí. Naopak nedostatkem může být nepřesnost pozorování, kdy nemůžeme přesně vystihnout, kdy daný jev nastane.

1.2 Cíl pozorování

Cílem pozorování je, zaznamenat u dětí předškolního věku reakce na jednotlivé druhy emocí a zrealizovat s nimi různé druhy činností, které rozvíjí emoční projev dítěte.

1.3 Charakteristika výzkumného vzorku

Pozorování a následné činnosti jsem realizovala postupně ve dvoutřídách mateřských škol.

Jako první pozorování a následnou realizaci navrhnutých činností, jsem uskutečnila v mateřské škole běžného typu, která je umístěna ve větším městě. Třída je heterogenní. Děti jsou zde ve věkovém rozmezí od čtyř do šesti let. Ve školním roce 2012/2013 je zapsáno 28 dětí, 12 chlapců a 16 dívek. Tato mateřská škola pracuje se vzdělávacími programy, využívající prvků waldorfské pedagogiky. Paní učitelka Petra zde pravidelně začleňuje aktivity, rozvíjející emoční projev dětí, zejména hudební a dramatickou výchovu. Druhá paní učitelka tyto činnosti dotváří o výtvarné aktivity.

Jako druhé pozorování a následnou realizaci různých činností, jsem uskutečnila v mateřské škole, která je umístěna v menším městě. Třída je také heterogenní. Děti jsou ve věkovém rozmezí od čtyř do šesti let. Ve školním roce 2012/2013 je zapsáno 28 dětí, 15 chlapců a 13 dívek. V této třídě obě paní učitelky zapojují do svých činností prvky anglického jazyka. Děti se zde učí cizí jazyk formou různých her, písniček a básniček. Děti mají k dispozici tabuli, kde společně s paní učitelkou Pavlínou umísťují obrázky věcí a zvířat, které se v ten den naučili, nebo o nich mluvili. V této třídě bylo vidět, že děti jsou vedeny k prosociálnímu chování, mají zde velmi hezké vztahy a funguje tu efektivní komunikace.

2. UKÁZKY PLÁNOVÁNÍ TÉMATICKEHO BLOKU

Dětem jsem naplánovala na každý den více různorodých činností, abychom měli dostatečnou možnost volby. Snažila jsem se o propojení každého tématu s dramatickou, hudební a výtvarnou činností. První bloky vedly k rozvoji emočního projevu dítěte, kde se prolínaly aktivity s prvky dramatické, hudební a výtvarné činnosti a v dalších blocích jsem se soustředila o zachycení momentálních nálad jednotlivých dětí v rámci vybarvování mandal. Po celou dobu těchto činností jsem byla přítomna a jednotlivé rozhovory mezi dětmi zaznamenávala.

2.1 Skupiny

Na každé mateřské škole jsem si vytvořila dvě skupiny dětí. Každá skupina o počtu pěti dětí. S oběma skupinami jsem prováděla stejné činnosti. První blok se skládal ze zakreslování podchycení jednotlivých druhů emocí, doplněný o prvky dramatické a hudební výchovy. Druhý blok se skládal ze zachycení momentální nálady jednotlivých dětí, za pomoci mandal, které byly zastoupeny ve vícero činnostech. Ostatní činnosti jsem prováděla vždy s celou třídou.

2.1.1 Mateřská škola 1.

Radost

Do činností, které jsem navrhla, jsem si vybrala pět dětí ve věku od pěti do šesti let. Dva chlapce a tři dívky. Šárku, Nelinku, Honzíka, Barunku, Josífkou. Pomocí nakreslených smajlíků jsem děti uvedla do tématu. Postupně jsem ukazovala šest různých smajlíků a každý z nich představoval jinou emoci.

- Radost
- Smutek
- Úžas
- Zlost
- Štěstí
- Strach

Děti postupně hádaly, jakou emoci smajlík představuje. Nakonec jsme se zastavili u emoce, která znázorňovala radost. Začalijsme s ní pracovat. Zeptala jsem se dětí, z čeho ten smajlík může mít radost.

Šárka: „Má radost, že má kamarády.“

Nelinka: „Má radost, že mu mamka řekla vtip a ten se mu líbil.“

Honzík: „Má radost, že viděl duhu.“

Barunka: „Má radost, že dostal nějaký dárek.“

Josífek: „Má radost, že dostal motorku.“

Poté jsem se dětí zeptala: „Děti, co vám v poslední době udělalo radost, nebo na co jste se v poslední době těšily a jaké to bylo, když jste se dočkaly? Co jste cítily?“

Šárka: Mně udělalo radost, že jsem nešla do školky a zůstala s mamkou doma.“

Nelinka: Mně udělalo radost, když mi mamka řekla vtip a my se smáli.“

Honzík: „Nevím, co mi udělalo radost.“

Barunka: „Já měla radost, že jsem dostala plyšovou opičku, kterou jsem si přála.“

Josífek: „Mně udělalo radost, že jsem dostal dárek, ale už nevím, co v něm bylo.“

Pak jsem chtěla, aby děti zavřely oči a představily si ten okamžik, co, nebo kdo jim udělal radost a co při tom cítily. „Byl to příjemný, nebo naopak nepříjemný pocit?“

Děti se shodly na tom, že to byl příjemný pocit a na otázku, jaké barvy si představí, když se řekne radost, odpovídaly:

„Žlutá, červená, růžová, zelená, fialová, bílá, oranžová a hnědá, ale jenom málo hnědé.“

Mezitím, co děti říkaly barvy, já jsem barvy připravila. Děti si namočily čtvrtku vodou a podle svého uvážení zapíjely barvy do vlhkého podkladu.

Poté děti vyjadřovaly pomocí pantomimy, jak se tváří a reagují, když mají radost. Kdo chtěl, mohl napodobit svého kamaráda a ostatní hádaly, koho předvádí.

Zlost

Do další činnosti jsem si opět vybrala pět dětí. Tento blok následoval za prvním blokem. Děti chtěly zakreslovat zlost a tak jsem se rozhodla, že si ponechám stejnou skupinu, se kterou jsem pracovala předtím. Napřed jsem dětem opět ukázala všech šest smajlíků. Zastavili jsme se u smajlíka znázorňující zlost.

Ptala jsem se dětí, proč se ten smajlík zlobí a na koho se může zlobit.

Šárka: „Může se zlobit na naší sousedku, protože je zlá.“

Nelinka: „Může se zlobit, protože nemá peníze.“

Honzík: „Zlobí se na mojí sestru, protože na mě včera zapomněla.“

Barunka: „Může se zlobit, protože mu ujel autobus.“

Josífek: „Zlobí se, protože nemá práci, jako můj tatka.“

Ptala jsem se dětí, kdy měly zlost, jak se cítily a jestli je vidět zlost.

Šárka: „Já jsem se zlobila na mamku, když mi nechtěla koupit čokoládu a bonbón.“

Nelinka: „Já se zlobila včera na bráchu, protože mě nenechal se dívat na pohádku.“

Honzík: „Já se nezlobím.“

Barunka: „Já se taky nezlobím“

Josífek: „Jo, já se zlobil včera na bráchu. Je starší a pořád mě zlobí a bere mi věci.“

Dětem jsem rozdala polštáře a každý měl za úkol tomu druhému ukázat, jak moc se zlobil a jak to vypadalo, když se zlobil. Každý z nich postupně ukazoval, jak ta zlost vypadá a co cítí, když do polštáře bijí.

Šárka: Nejdřív nechtěla do polštáře vůbec bouchat.

Nelinka: Bouchla jednou a řekla: „To stačí.“

Honzík: „Já nechci bouchat“

Barunka: „Já taky ne.“

Josífek: „Já chci bouchat a můžu hodně a dlouho?“

Ostatní děti ho pozorovaly a začaly bouchat pěstmi do polštáře také a smály se u toho.

Poté jsme společně zapouštěli barvy, které znázorňují zlost.

Děti, jaké barvy si myslíte, že mohu znázorňovat zlost? „Černá, jo, hodně černý. A taky červená.“

Když jsem se dětí dále ptala, jaké hudební nástroje by mohly použít, aby vyjádřily zlost, většina z nich se shodla na tom, že by si vybraly bubínek nebo velký buben. Poté každý předvedl beze slov, jak se tváří, když má zlost.

2.1.2 Mateřská škola 2

Radost

Opět jsem si vybrala skupinu dětí ve věkovém rozmezí od pěti do šesti let. Dva chlapce a tři dívky. Anetku, Jindřišku, Lucinku, Káju a Honzíka. Dětem jsem postupně ukazovala šest smajlíků, a každý z nich představoval jinou emoci.

- Radost
- Smutek
- Úžas
- Zlost
- Štěstí
- Strach

Děti postupně hádaly, jakou emoci daný smajlík představuje. Nakonec jsme se zastavili u radosti a začali s ní pracovat. Zeptala jsem se dětí, z čeho ten smajlík může mít radost.

Anetka: „Má radost, že jde dneska domů po obědě.“

Jindřiška: „Má radost, že začalo sněžit a může stavět sněhuláka.“

Lucinka: „Má radost, že dostal dárek.“

Kája: „Má radost, že sněží a může se koulovat.“

Honzík: „Má radost, že.... Nevím, z čeho... ale má.“

Poté jsem se dětí zeptala: „Co vám v poslední době udělalo radost a co jste při tom cítili?“

Anetka: „Mě udělalo radost, že mi mamka koupila panenku, kterou jsem moc chtěla.“

Jindřiška: „Mě udělalo radost, že jsme o víkendu šli do bazénu a bylo tam sranda.“

Lucinka: „Mě udělalo radost, že jsme jeli k babičce.“

Kája: „Mě udělalo radost, že mi brácha nesnědl čokoládu.“

Honzík: „Mě udělalo radost, že mě vzal tatka s sebou do práce.“

Pak jsem chtěla, aby děti zavřely oči a představily si ten okamžik, co, nebo kdo jim udělal radost a co při tom cítily.

„Byl to příjemný, nebo naopak nepříjemný pocit?“ Děti se shodly na tom, že to byl příjemný pocit a na otázku, jaké barvy si představí, když se řekne radost, odpovídaly:

„Růžová, zelená, fialová, bílá, červená, oranžová.“

Mezitím, co děti říkaly jednotlivé barvy, já jsem je připravila. Děti si namočily čtvrtku vodou a podle svého uvážení zapíjely barvy do vlhkého podkladu. Poté děti předváděly beze slov, jak se tváří, když mají radost. Kdo chtěl, mohl napodobit kamaráda a ostatní hádaly, koho předvádí.

Zlost

Další emoci, o které jsme si povídali, byla emoce zlosti. Dětem jsem opět postupně ukazovala šest smajlíků. Nakonec jsme se zastavili u smajlíka znázorňující zlost. Ptala jsem se dětí, na koho se ten smajlík může zlobit a proč.

Anetka: „Může se zlobit na nějakou pani.“

Jindřiška: „Může se zlobit na mě, protože jsem včera zlobila, říkala mamka.“

Lucinka: „Zlobí se, protože ho něco bolí.“

Kája: „Může se zlobit na počasí. Jo na počasí. A hodně.“

Honzík: „Zlobí se na Káju.“

Ptala jsem se dětí, kdy měly zlost, jak se cítily, když měly zlost, jestli je vidět zlost.

Anetka: „Já měla zlost, včera na bráchu, protože na mě nepočkal a já musela jít sama.“

Jindřiška: „Já měla zlost na Alenu, protože mi vzala kočárek, který jsem si chtěla půjčit.“

Lucinka: „Já měla zlost na tatku, protože si mě nevyzvednul po obědě a slíbil to.“

Kája: „Já měl zlost na bráchu, protože mi bral schválně auta.“

Honzík: „Já měl zlost na Káju, protože mi rozbořil stavebnici.“

Dětem jsem rozdala polštáře a každý měl za úkol tomu druhému ukázat, jak moc se zlobil a jak to vypadalo, když se zlobil. Každý z nich postupně ukazoval, jak ta zlost vypadá. Děti zprvu bouchaly do polštáře jenom slabou intenzitou a vzájemně se pozorovaly. Zhruba po dvou minutách už ve skupince probíhala polštářová bitva. Pak jsme společně zapouštěli barvy, které znázorňují zlost. „Děti, jaké barvy si myslíte, že mohu znázorňovat zlost?“

„Černá, červená a hnědá.“

Pak děti jeden po druhém předvedly beze slov, jak se tváří, když mají zlost. Kdo chtěl, mohl napodobit kamaráda a ostatní hádaly, koho předvádí.

3. UKÁZKY DALŠÍCH ČINNOSTÍ

V průběhu praxí jsem postupně s dětmi procházela všechny emoce. Většina těchto aktivit vznikala přiranních hrách, kdy se děti samy zapojovaly, dle nálady.

3.1 Strach

Další emoci, o které jsem s dětmi mluvila, byl strach. Na otázku, kdy měly strach, nejčastěji odpovídaly, že nikdy strach neměly. Tak jsem začala vyprávět příběh, kdy já sama měla strach. Postupně se děti přidávaly, že vlastně strach také někdy měly.

Kačenka: „Já měla strach, když jsem se ztratila u moře a neviděla jsem dlouho mamku.“

Kája: „Já měl strach taky, ale už nevím kdy.“

Vítek: „Já měl strach o mamku, když musela do nemocnice.“

Děti se postupně rozpovídaly o strachu, a co takový strach dělal s jejich tělem.

Barunka: „Mě bolelo břicho.“

Agáta: „Mě bolely ruce a nohy a chtělo se mi blinkat.“

Ruda: „Mě se chtělo brečet.“

Pak děti kreslily, z čeho mají strach. Kdo chtěl, mohl do vlhkého podkladu zapouštět barvy, které mu připomínají strach. Nakonec jsme si udělali v kruhu výstavu a každý ke svému obrázku mohl něco říct.

3.2 Smutek

Další emocí, o které jsem s dětmi mluvila, byl smutek. Sedli jsme si do komunitního kruhu a já poslala kamínek a ptala se dětí, kdy naposledy byly smutné.

Verunka: „Já byla smutná, když jsem byla teď u babičky a večer mi bylo smutno.“

Anetka: „Já byla smutná, když nám umřel pes Amálka.“

Honzík: „Já byl smutný, když jsem si zapomněl auto v obchodě a pak už tam nebylo.“

Pak jsem se zeptala dětí, co s nimi ten smutek dělal. Byl to příjemný pocit?

Kačenka: „Nebyl a bylo mi smutno.“

Davídek: „Mě bylo taky smutno, ale nebrečel jsem.“

Lukášek: „Mě bolelo v krku.“

Zajímalo mě, co, nebo kdo, dětem od smutku pomohl.

Jaruška: „Mě mamka, šla si se mnou hrát.“

Deniska: „Mě taky mamka. Koukaly jsme na pohádku a hrály jsme si.“

Pavlík: „Já chtěl být sám.“

Poté jsme šli smutek nakreslit. Do vlhkého podkladu jsme zapíjeli barvy, které dětem připomínaly smutek.

„Modrá jako slzy, červená jako bolavý srdíčko a hnědá.“

Navlékla jsem si maňáska a zahrála dětem krátký příběh o tom, jak maňásek Kašpárek ztratil rolničky a je moc smutný a žádá děti o pomoc.

Klárka: „Tak já řeknu odpoledne mamce ať ti koupí nové rolničky.“

Alex: „Tak je můžeme zkusit najít.“

Ruda: Kašpárka pohladil a řekl: „Já nevím, jak ti mám pomoc.“

3.3 Štěstí

Další emoci v mém bloku bylo štěstí. Dětem jsem položila otázku, jestli si myslí, že někdy byly šťastní a jaký to byl pocit.

Alenka: „Já byla šťastná, když přijela mamka. Byla dlouho pryč a mě bylo smutno.“

Kája: „Mamka byla šťastná, když jsem jí utrhnul kytku. Takovou červenou.“

Pavlík: „Já byl šťastný, když jsem dostal k svátku lego.“

Zajímalo mě, jaký pocit měly děti, když prožívaly štěstí a co to s nimi dělalo.

Karolínka: „Jo, byl to hezký pocit a smála jsem se.“

Zdenda: „Mě bylo taky dobře.“

Amálka: „Mě bušilo srdíčko a měla jsem radost a usmívala jsem se.“

Pak jsem dětem položila otázku, jestli poznaly na svých kamarádech, kdy byli šťastní.

Alenka: „To si už nepamatuju.“

Verunka: „Kája měl radost, když pro něj přišel po obědě tat'ka.“

Pét'a: Asi jo, ale už nevím kdy.“

Poté si děti zavřely oči a představovaly si situaci, kdy byly šťastné. Chtěla jsem, aby každý řekl jednu barvu, která by mohla znázorňovat štěstí. Nejčastější barvy byly

růžová, červená jako srdíčko, zelená a žlutá. Děti si tyto barvy zapouštěly do vlhkého podkladu.

3.4 Úžas

Poslední emocií, o které jsem chtěla s dětmi mluvit, byl úžas. Tuto emoci jsem si nechala, jako poslední. Přišla mi z hlediska rozpoznatelnosti nejtěžší. Smajlíka, který znázorňoval emoci úžasu, děti ihned poznaly. Docela mě to překvapilo. Bylo vidět, že se s touto emoci setkávají, ale přesně nevědí, jak s ní pracovat a co si o ní myslet. Plno dětí nevědělo, zda je tato emoce kladná, či záporná.

Pomocí dramatizace jsem se snažila děti navést, že na emoci úžasu není nic špatného.

Karolínka: „Já jsem byla v úžasu, když na mě bafla sestra.“

Honzík: „Já jsem byl v úžasu, když jsem dostal velkou krabici a v ní byla menší a v ní ještě menší.“

Alenka: „Já jsem byla v úžasu, když jsem se lekla.“

Bylo vidět, že u dětí převládal smíšený pocit. Děti si měly představit situaci, kdy prožívaly tuto emoci. Poté měly popisovat, jakými barvami by úžas zakreslily. Nejčastějšími barvami byla oranžová, žlutá a červená.

4. JEDNOTLIVÉ TÉMATICKE ČINNOSTI

4.1 Hra štronzo

S dětmi jsem hrála hru štronzo. Za pomoci audio nahrávek jsem pouštěla různé druhy písní a na přerušení písně, jsem dětem postupně ukazovala obrázky smajlíků, které vyjadřovaly různé druhy emocí. Děti měly za úkol emoci předvést a zachovat pravidlo štronza. Postupně tak vyjadřovaly pocity radosti, strachu, štěstí, smutku, úžasu a zlosti.

4.2 Portréty

Vybrala jsem z novinových letáků, časopisů a magazínů různé obrázky a každý z nich představoval určitou emoci. Děti měly za úkol jednotlivé obrázky roztřídit do skupin a následně je nalepovat na zvolený podklad. Na žlutý podklad děti lepily obrázky lidí a zvířat představující radost, na červený podkladlepily obrázky zlosti, na modrý podklad nalepovaly obrázky smutku a na černý podklad nalepovaly obrázky strachu. Následně jsme si o jednotlivých obrázcích povídali. Proč tento pán může být smutný, proč toto dítě se tváří radostně a jiné.

4.3 Kreslíme emoci na papírové pytlíky

Každé dítě dostalo jeden papírový pytlík. Dětem jsem četla příběh o šklivém káčátku. Každé z nich mělo za úkol vystihnout emoci ošklivého káčátka v době, kdy si s ním nikdo nechtěl hrát a ono bylo na všechno samo. Pak měly za úkol na druhou stranu papírového pytlíku zaznamenat emocikáčátka v době, kdy se z něho vyklubala krásná a obdivovaná labuť. Poté jsem příběh přečetla ještě znovu a děti dramaticky ztvárňovaly emoce, kdy káčátku bylo smutno a kdy bylo naopak veselé.

4.4 Kreslíme zlostné peklo a spokojené nebe

Dětem jsem rozdala dva velké archy papíru a prstové barvy. Jedna skupina měla za úkol ztvárnit nebe a druhá peklo. Děti začaly vybírat barvy nebe, což byly převážně odstíny modré, od nejsvětlejší, po nejtmavší, v kombinaci se žlutou a bílou. Děti, které měly znázornit peklo, volily odstíny teplé, převážně žluté, oranžové, červené, hnědé a černé. Každá skupina kreslila bránu. Jedna brána vedla do nebe a druhá do pekla. Bylo zajímavé sledovat, jak děti pracovaly s prstovými barvami, jaké se u nich objevovaly emoce a jaké prstové stopy zanechávaly na papíře. Vznikající nebe bylo čisté a úhledné. Peklo bylo naopak špinavé, tmavé a prstové stopy daleko větší. Potom děti dostaly obrázek anděla a čerta, kterého si vystříhly a nakreslily na podklad. Andělapojmenovali děti Gabriel a čerta Lucifer.

4.5 Návštěvanáměstí

S dětmi jsme si udělali vycházku na nedaleké náměstí. Děti měly za úkol sledovat jednotlivé osoby a z výrazu jejich obličeje měly poznat, jakou náladu lidé zrovna mají. Kdo je zamyšlený, koho něco trápí, kdo se tváří vesele a kdo se zlobí. Děti hádaly a po cestě zpátky do školy jsme si vymýšleli příběhy, proč ta paní byla smutná, proč se ta dvojice smála a kam ten pán pospíchal.

4.6 Výstava fotografií

S dětmi jsme se domluvili, že bychom si mohli udělat výstavu fotografií. Ale že podmínkou bude, aby přinesly fotografie, kde se oni, nebo někdo blízký bude smát, mračit, plakat, mít strach, nebo smutnit. Poté jsme si o jednotlivých fotografiích povídali a vzpomínali na příběhy spojené právě s těmito fotografiemi.

4.7 Kreslíme, co nám udělalo radost

Děti přemýšlely nad tím, co jim v poslední době udělalo radost. Pro koho to bylo moc těžké, mohl obrázek vystříhat z časopisu a dokreslit okolí barvami, které si myslel, že se hodí k pocitu, který měly, když jim někdo udělal radost.

4.8 Výrazy hraček

Po třídě jsme posbírali několik hraček a dali je doprostřed kruhu a postupně každou hračku prohlíželi a snažili se rozpoznávat výrazy jednotlivých druhů hraček.

4.9 Nemocný medvídek

Děti jsem posadila do kruhu a poslala jim medvídka, který měl převázanou packu a ouško. Vyprávěla jsem jim příběh, co se mu stalo a on nám zase řekl, jak se cítí. Potom jsem medvídka poslala po kruhu a od dětí medvídek přijímal empatické reakce. Všechny děti mu chtěly pomoci, jen někteří nevěděly jak. Nakonec jsme mu udělali spací zónu a pravidelně jsme ho chodili navštěvovat.

4.10 Hudba

Děti si pohodlně lehly na zem, zavřely oči a já jsem jim postupně pouštěla různé druhy hudby a děti měly za úkol ukazovat stupnici, jak moc veselá, nebo smutná hudba to je. Děti roztahovaly ruce podle intenzity prožitku z hudby. Málo veselá – ruce měly spíše u sebe, hodně veselá hudba – ruce měly daleko od sebe. Poté jsem hru změnila. Dala jsem dětem košík s barevnými šátky. Děti měly za úkol přiřazovat k hudbě určitou barvu šátku.

4.11 Řetězy radosti a smutku

Děti se rozdělily na dvě skupiny. Jedna skupina vyráběla řetěz radosti a druhá skupina řetěz smutku. Děti používaly nastříhané papírové proužky, které postupně slepovaly do kruhů, a tím vznikal dlouhý řetěz. Řetěz radosti byl tvořen převážně ze žluté, růžové, červené, zelené a oranžové barvy. Naopak řetěz smutku byl složen z šedivé, černé a modré barvy.

4.12 Molekuly emocí

Dětem jsem po třídě schovala obrázky smajlíků a každý z nich představoval jinou emoci. Děti měly za úkol najít jeden obrázek. Poté tvořily dvojice, trojice, čtveřice, ale se zachováním pravidla, že se spojují děti pouze se stejným obrázkem. Hledaly se tak, že každý z nich vyjadřoval pomocí pantomimy emoci, kterou měl na obrázku.

4.13 Zrcadla

Děti se rozdělily do dvojic. Jedno dítě mělo předvádět emoci, kterou jsem ukázala na obrázku a druhé dítě jí mělo opakovat. Děti tato hra velice bavila a v odpoledních hrách jsme se k této činnosti ještě vrátili, kdy já předváděla jednotlivé emoce, a děti byly zrcadly a emoci opakovaly.

4.14 Schovej do kamínku svého kamaráda

Děti si sedly do kruhu. Postupně jsem jim poslala dva různé kamínky. Jeden vyjadřoval radost a druhý smutek. Tyto kamínky si děti předávaly po kruhu. Zpívali jsme různé písničky a na tlesnutí se kamínky zastavily a kdo měl kamínek, který vyjadřoval radost, předal ho kamarádovi, který ten den byl veselý. A druhý kamínek předal dalšímu kamarádovi, který podle něho byl ten den smutný. V této hře šlo o to, aby děti sledovaly své kamarády a poznávaly, jak se ten den cítí.

4.15 Kostka emocí

S dětmi jsme si vyrobili papírovou kostku a na ní jsme nakreslili šest různých emocí. Děti postupně házely kostkou a danou emoci předváděly pomocí pantomimy.

4.16 Hodiny emocí

Tyto hodiny jsme si vyrobili z papírového kartonu a místo číslic jsme rozmístili smajlíky, které vyjadřovaly různé emoce. Kdo chtěl, mohl při příchodu do třídy zaznamenat svou momentální náladu. Děti si hodiny dokreslily prstovými barvami.

4.17 Nerativní pantomima

Dětem jsem četla příběh o ošklivém káčátku. Děti měly za úkol předvádět, co se zrovna v příběhu odehrává. Zprvu se zdálo, že tato činnost je těžká, ale později se zapojily všechny děti a příběh jsme dokončily.

4.18 Hledání smajlíka

Dětem jsem po třídě rozmístila obrázky smajlíků, které jsem rozstříhala na dvě poloviny. Děti měly za úkol najít kamaráda, který má stejného smajlíka se stejnou emoci. Měly se hledat beze slov, jen pomocí pantomimy. Bylo zajímavé sledovat, jak se děti dorozumívaly.

4.19 Roční období

S dětmi jsme si povídaly o ročním období. Ke každému z nich měly říct, co je na tomto období radostné a co zase smutné. Příklady odpovědí:

„Jaro bývá smutné, protože ještě občas sněží. Veselé bývá proto, že se už probouzí zvířátka po dlouhé zimě.“

„Léto bývá smutné, když nesvítí sluníčko a my se nemůžeme koupat. Veselé bývá proto, že jezdíme k moři.“

„Podzim bývá smutný, protože padá listí a bývá ráno zima. Veselý bývá, když svítí sluníčko a na stromech jsou barevné lístky.“

„Zima bývá smutná, protože je chladno a my se musíme hodně oblékat a býváme nemocní. Veselo bývá, když slavíme Vánoce, nebo se koulujeme.“

4.20 Pohybové mandaly

4.20.1 Hra past na myšky

Skupinu dětí jsem si rozdělila na dvě stejné skupiny. První skupina vytvořila kruh, což byla past a druhá skupina dětí se volně procházela po místnosti, což byly myšky. Past se na povel bubínku otevřela, kdy děti vzpažily ruce a myšky tak mohly volně procházet i pod pastí. Na druhý povel bubínku se past uzavřela, děti připažily a myšky, které zůstaly v kruhu, byly chyceny. Děti se pravidelně střídaly a hra se opakovala.

4.20.2 Ztracená mince

S dětmi jsme vytvořili kruh. Všichni seděli těsně vedle sebe a podávaly si z ruky do ruky drobné mince. Všechny děti v kruhu pantomimicky předváděly, že si minci předávají, aby zmátly kamaráda, který seděl uprostřed a měl za úkol, najít, u koho se mince právě nachází. Po uhodnutí se děti vyměnily.

4.20.3 Smyslové mandaly

Děti vytvořily kruh a měly za úkol najít na sobě něco kulatého. Ať už šlo o puntíky na tričku, či na bačkorkách, kulatý knoflík, prstýnek, náramek či duhovku v oku.

Děti si lehly na koberec a vytvořily jednu velkou mandalu ze svých těl. Vzájemně se držely za ruce. Měly zavřené oči a relaxovaly. Pak si měly představit zahradu školy a v mysli hledat kulaté předměty, které se nachází na zahradě. Děti si nejčastěji vybavovaly kolo, kyblík, talířek, kanál nebo proutěný koš.

Dětem jsem venku na zahradě připevnila na pravou ruku žlutý fáborek a právě touto rukou měly sahata kulaté předměty, které se nacházely na zahradě. Nejčastěji sahaly na kolotoče, kolečka, kyblíčky, křídounakreslená kola a drobné kvítky.

Při pobytu na zahradě jsem dětem dala barevné křídý. Každé dítě mělo svůj prostor. Měly za úkol nakreslit kruhlibovolně velký. Musely mít u toho zavřené oči. Pro děti to byla velká legrace vidět, jaké obrázky jim vznikaly, když měly zavřené oči.

4.21 Vytváření mandal z přírodnin

Dětem jsem nabídla přírodní materiály, jako kamínky, kaštiny, žaludy a sklíčka. Děti s pomocí předlohy vytvářely krásné obrazce a společně na mandalách spolupracovaly. Poté chtěly jednotlivé mandaly rozzářit a našly si barevná víčka od PET lahví a jednotlivé mandaly si tak dotvořily dle své vlastní fantazie.

4.22 Hra s dalekohledy

Typickým obrazem jsou dětské dalekohledy, kdy drobné kamínky a kousky sklíček vytváří krásné obrazce. Děti postupným otáčením vytvářely další a další obrazce.

4.23 Sypané mandaly

Dětem jsem připravila různé druhy písků. Od nejjemnějšího ažpo nejhrubší. Každý z nich měl jinou barvu. Měly za úkol sypat barevný písek na papírovou předlohu. Tato práce si vyžadovala velkou pečlivost, trpělivost a koncentraci. Bylo zajímavé, že tato činnost velice bavila chlapce. Dívky spíše přihlížely.

4.24 Práce s mandalovou předlohou

Práce s mandalovou předlohou u dětí předškolního věku, kdy dítě pouze vykresluje konkrétní vzor jsem musela dávat pozor, jakým způsobem děti mandalu vybarvují. Tento proces byl velice zajímavý tím, že děti do vykreslování mandaly dávaly kus ze své fantazie a osobnosti. Bylo dobré, dětem ukázat některé již vybarvené mandaly, aby získaly představu o tom, jak mají svou mandalu vymalovat. Vhodnou motivaci jsem hledala v příbězích, nebo hudbě. V průběhu činnosti jsem se snažila zaměřit na směr vybarvování (od středu k okraji a naopak). Dále na přítlak tužky (slabý, přiměřený, nepřiměřeně silný) a použití barev (jednobarevná kresba, tmavé barvy, syté barvy, světlé tóny) a nedostatky při vybarvování (přetahování přes okraj a za linií vzoru) a komunikaci v průběhu jejich práce.

5. PŘÍPADOVÁ STUDIE – VYBARVOVÁNÍ MANDAL

5.1 Případová studie č. 1 (Karolínka 5,1 let)

Rodinná anamnéza: Karolínka má sestru, která chodí do 9. ročníku základní školy. Vztahy mezi sebou mají dobré. Pochází z úplné rodiny. S výchovou pomáhají i prarodiče, kteří společně bydlí v jednom domě. Karolínka ráda kreslí, většina obrázků se vztahuje k její rodině, kde bývají vyobrazeni všichni spolu.

Osobní anamnéza: Adaptace do mateřské školy byla náročná, nechtěla se zapojovat do žádných činností, nehrála si, často pozorovala ostatní děti a vše odmítala. Měla problémy s autoritou. Karolínka je spíše introvertní, děti jí do kolektivu nepřijímají. Často si svou touhu hrát si s ostatními vybírá agresí. Ráda si kreslí, navštěvuje kroužek baletu a staví puzzle.

Rozbor mandaly: Karolínka si vybrala mandalu, dle svého uvážení a začala vybarvovat. Velice mě překvapil výsledek. V mandale můžeme vidět barvy růžovou, dva odstíny zelené, červenou a žlutou. Dále je mandala popsána dle Karolínčiny interpretace.

„Moje mandala je veselá a myslela jsem na srdíčko, když jsem kreslila růžovou. Zelená barva představuje trávu a já si ráda hraju venku na trávě. Máme psa. Červenou barvu jsem namalovala, protože mi mamka včera koupila prstýnek s červeným kamínkem a mně se moc líbí a žlutá se mi taky moc líbí a mám zrovna žlutý tričko.“ Když jsem se Karolínky ptala, na co ještě myslela, když malovala mandalu, odpověděla, že myslela na mamku.



5.2 Případová studie č. 2 (Barunka, 6,2 let)

Rodinná anamnéza: Barunka pochází z neúplné rodiny, chybí zde úplně tatínek. Jeho roli převzal dědeček. Sourozence nemá. Bydlí s maminkou u prarodičů.

Osobní anamnéza: Adaptace do školy probíhala bez problémů. Barunka neplakala a brzy se začala zapojovat do všech činností. Velice ráda tančí, zpívá, hraje na flétnu a má ráda zvířátka. Je velice energické děvče, všechno chce zkusit, ale dlouho u jedné činnosti nevydrží. Je velice kamarádká. Svěřila se mi, že se jí často zdávají ošklivé sny, ve kterých umírá a všude z ní stříká krev. V den, kdy kreslila mandalu, se jí sen zdál také.

Rozbor mandaly: Barunka si vybrala mandalu, dle svého uvážení a začala vybarvovat. Výsledek mě překvapil. V mandale můžeme vidět širokou škálu barev, ve které převládá černá. Dále je mandala popsána dle Barunčiny interpretace.

„Moje mandala je smutná a teď spí. Bojí se tmy, tak jsem jí nakreslila hvězdičky, aby jí svítily. Růžová barva – myslím na svoje rty, protože mám v puse bebíčko a moc to bolí a nemůžu ani mluvit a už chci, aby se mi to zahojilo. Fialovou barvujsem nakreslila jako střed kytičky. Tahle barva se mi líbí. Oranžová barva je jako peklo, protože se trochu bojím pekla. Vlastně hodně se bojím.“ K ostatním barvám se Barunka nevyjádřila.



5.3 Případová studie č. 3 (Honzík, 5,9 let)

Rodinná anamnéza: Honzík pochází z úplné rodiny. Má starší setru. Ráno ho do školy většinou vodí maminka, nebo sestra.

Osobní anamnéza: Adaptace do mateřské školy probíhala bez nápadností. Honzík je velmi citlivý chlapec. Je tichý a rád si hraje s děvčaty. V činnostech vydrží velmi dlouho, jde mu o výsledek. Je velmi pečlivý. Klukům se spíše vyhýbá. Nemá rád stavebnice, ale rád hraje stolní hry a rád si kreslí. Navštěvuje kroužek flétnu.

Rozbor mandaly: Honzík si vybral mandalu dle svého uvážení a začal vybarvovat. V jeho mandale můžeme vidět různorodé barvy. Dbal na to, aby nepřetahoval. Po dobu vybarvování se mě několikrát zeptal, zda se mi jeho mandala líbí. Dále je mandala popsána dle Honzíkova interpretace.

„Moje mandala je veselá, protože jsem se dneska v noci dobře vyspal. Když jsem kreslil oranžovou, představoval jsem si, jak zapadá slunce. Modrá mi připomíná nebe a červená barva také západ slunce. A ty malé kuličky jsou sluníčka.“



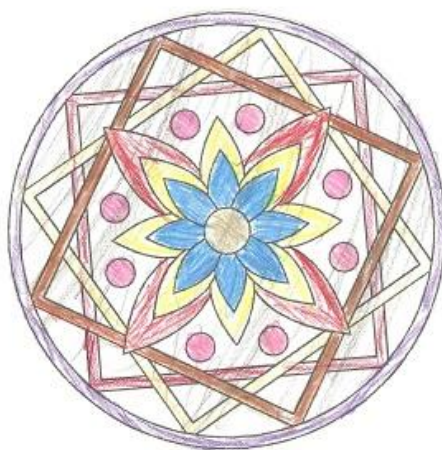
5.4 Případová studie č. 4 (Linda, 6,3 let)

Rodinná anamnéza: Linda pochází z úplné rodiny. Má tříletého bratra. Ráno jí vodí maminka s bráškou. Oba rodiče jsou lékaři.

Osobní anamnéza: Adaptace do mateřské školy probíhala bez problémů. Ráda se zapojuje do všech činností. V kolektivu je oblíbená. Linda je velice chytré děvče, baví ji tanec a ráda si povídá. Ráda si hraje v kuchyňce, staví puzzle, kreslí a pomáhá mladším kamarádům. Umí číst.

Rozbor mandaly: Linda zprvu moc kreslit nechtěla. Hrála si se stavebnicí a nechtěla, aby si s ní začal hrát někdo jiný. Mandalu vybarvovala velice rychle, aby se mohla vrátit ke stavebnici. Dále je mandala popsána dle Lindiny interpretace.

„Moje mandala je asi smutná, protože je tam černá. Černá barva proto, aby tam nebyla vidět bílá. Mám ráda modrou, tak jsem vykreslila kytičku modře.“ Víc mi k mandale nechtěla říct a šla si hrát se stavebnicí.



5.5 Případová studie č. 5 (Šárka, 6,5 let)

Rodinná anamnéza: Šárka pochází z úplné rodiny a má starší sestru. Ránojí vodí maminka.

Osobní anamnéza: Adaptace do mateřské školy probíhala bez problémů. Šárkaje v kolektivu oblíbená, ráda si hraje s děvčaty na princezny a víly. Ráda kreslí, navštěvuje kroužek baletu, hraje na flétnu. Je klidná, citlivá a pozorná. Ráda pomáhá druhým.

Rozbor mandaly: Šárka si vybrala mandalu dle svého uvážení a začala vybarvovat. V její mandale můžeme vidět růžovou, žlutou, zelenou, modrou a černou barvu. Černá a modrá v mandale převládají. Dále je mandala popsána dle Šárčiny interpretace.

„Moje mandala je veselá. Červenou barvu jsem nakreslila jako červený jablíčko. Černou barvu, jako když mamka zhasne a je tma, ale já se nebojím. Modrá barva je jako nebe. Když se ráno rozednívá. Fialová jako fialka a zelenou jsem nakreslila jako trávu a z ní vyrůstají fialky.“ Šárka zaměnila červenou a růžovou barvu. Když jsem se jí ptala, jak vypadá červená a růžová, ukázala mi pastelky správně. Na otázku, proč vybarvila i okolí mandaly mi odpověděla: „Já jí nechtěla vystříhávat, tak jsem jí vybarvila celou.“



5.6 Případová studie č. 6 (Kačenka, 6,2 let)

Rodinná anamnéza: Kačenka pochází z úplné rodiny, má staršího bratra a mladší sestřičku, se kterou je maminka na rodičovské dovolené.

Osobní anamnéza: Adaptace do mateřské školy probíhala bez problémů. Nastoupila ve třech letech. Kačenka si ráda vyžaduje pozornost. Ráda si povídá, ráda se učí nové věci. Má ráda kreslení, výtvarné činnosti a plavání. Navštěvuje balet, zpěv a angličtinu. Je klidná a citlivá dívka. Ráda si hrajesama.

Rozbor mandaly: Kačenka si vybrala stejnou mandalu jako ostatní děti a začala vybarvovat. V její mandale můžeme vidět růžovou, fialovou, žlutou a zelenou barvu. Dále je mandala popsána dle Katčiny interpretace.

„Já mám veselou mandalu. Myslela jsem na to, že už je pátek a zítra nejdu do školky a budu doma s mamkou a tatškou. Když jsem kreslila červenou a růžovou barvu, tak jsem myslela na lásku. Žlutou jsem namalovala, protože žluté je sluníčko a mě už moc chybí. Fialovou jsem nakreslila, protože mám fialový pokojíček a je jenom můj. Mám tam hračky.“ K zelené barvě se Kačenka nevyjádřila.



6. VÝSLEDKY POZOROVÁNÍ

Z mého pozorování, kdy děti zakreslovaly do mandal svou momentální náladu, lze říct, že všechny děti byly schopny emočního projevu právě skrze mandaly. Ať už šlo o kladnou, či zápornou emoci. Jak můžeme vidět, každá mandala vyjadřuje něco jiného a každá vypadá zcela jinak. Z mého pozorování nejde jednoznačně říct, zda zakreslené mandaly odráží momentální náladu dětí, nebo odraz oblíbenosti jednotlivých barev.

Předpoklad 1: Předpokládám, že dítě předškolního věku je schopno emočního projevu, rozpoznání svých emocí a emocí druhých, avšak v omezené míře.

Předpoklad 1 byl potvrzen.

Předpoklad 2: Předpokládám, že dítě je schopno při vhodném vedení rozvíjet svůj emoční projev a tím dochází k jistým pokrokům.

Předpoklad 2 byl potvrzen.

ZÁVĚR

V této části bych se ráda vrátila k předpokladům, které jsem si stanovila na začátku své bakalářské práce. Při mém pozorování jsem zjistila, že každá činnost, kterou jsem s dětmi prováděla, přispívala k rozvoji jejich emočního projevu, a s každou další činností se pracovalo lépe a obsáhleji. U dětí bylo znatelně vidět prohlubování poznatků o jednotlivých emocích. V blocích, které jsem sestavovala a následně realizovala, bylo vidět, jak u každého dítěte dochází k postupnému rozvoji emočního projevu v rámci individuálních možností každého dítěte. Při činnostech, které jsme prováděli, se prokázalo i to, že každé dítě umí odhadnout vyjádřit verbálně, neverbálně a pomocí kresby jednotlivé druhy emocí.

Při realizaci všech činností bylo zajímavé, že i děti, které zprvu tyto aktivity odmítaly a zapojovaly se spíše pasivně, na konci bloku se otevřely a jednotlivé emoce prožívaly se svými kamarády. Propojování hudební, dramatické a výtvarné činnosti se nám postupně spojovalo v celek, na kterém jsme získali veškeré informace o emočním projevu, které při vhodném vedení mohou děti dále rozvíjet a zdokonalovat.

Na všech dětech, které se účastnily těchto bloků bylo pozorováno, že jsou citlivější, ohleduplnější a empatičtější ke svému okolí, než na začátku školního roku. Také bylo pozorováno, že děti při ranních hrách více vyhledávaly loutkové divadlo, než dříve a zde také zapojovaly prvky emočního vyjádření jednotlivých postav. Nejslaběji dle mého pozorování dopadla hudební výchova, kdy děti byly schopny rozpoznat jednotlivé skladky, vyjadřující různé druhy emocí, ale tyto témata později nevyhledávaly. Nejintenzivněji pracovaly při výtvarných aktivitách, kdy pomocí barev a různých technik zaznamenávaly jednotlivé druhy emocí.

Při vybarvování mandal bylo zřetelné, že každá mandala je jiná a vyjadřuje něco jiného. Ať už šlo o kladné, či záporné emoce. Zde je třeba zdůraznit, že co se týče barevnosti jednotlivých mandal, musíme přihlédnout k oblíbenosti jednotlivých barev, které se v mandalách také objevovaly. Celkově lze ale říci, že i v této činnosti všechny děti byly schopné vyjádřit svou momentální náladu.

Věřím, že pokud budeme stejně citliví a budeme v dětech podporovat rozvoj emočního projevu, můžeme se těšit, s čím vším nás děti překvapí. Toto téma mě natolik zaujalo, že jsem absolvovala čtyři semináře, které byly podporovány z evropského sociálního

fondy v ČR, kde jsem se dozvěděla mnoho dalších informací o emoční inteligenci a nových metodách výuky.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

- 1) CIKÁNOVÁ, K.: *Malujte si s námi*, Aventium Praha 1993. ISBN 80-7151-468-3
- 2) FINCHER, S. F.: *Vytváření mandaly: Cesta poznání, léčení a sebevyjádření*, Pragma Praha 1997. ISBN 80-7205-394-9
- 3) GAUDINGOVÁ, M.: *Mandaly od A do Z*, Metafora Praha 2012. ISBN 978-80-7359-322-3
- 4) GOLEMAN, D.: *Emoční inteligence*, Columbus Praha 1997. ISBN 80-85928-48-5
- 5) HANŠPACHOVÁ, J.: *Veselé hry s malými dětmi*, Portál 1999, ISBN 80-7178-353-6
- 6) HULKE, WALTRAUD, M.: *Magie barev*, Pragma 2000. ISBN 978-80-7290-297-2
- 7) LANIADO, N.: *Jak od malička rozvíjet inteligenci dítěte a její rozvoj*, Portál 2004. ISBN 80-7178-870-8
- 8) MIKOVÁ Š., STANG J.: *Typologie osobnosti u dětí, využití ve výchově a vzdělávání*, Portál 2010. ISBN 978-80-7367-587-5
- 9) PFEFFER, S.: *Rozvíjíme emoce u dětí*, Portál Praha 2003. ISBN 80-7178-764-7
- 10) PLESKOTOVÁ P.: *Svět barev*, Albatros Praha 1978. ISBN 978-80-210-4593-4
- 11) ROSEOVÁ, A., WEISSOVÁ L.: *Rozvíjíme sebedůvěru u dětí*, Portál Praha 1997. ISBN 80-7178-755-2
- 12) SHAPIRO, L. E.: *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj*, Portál Praha 2004. ISBN 80-7178-964-X
- 13) SCHILLER P., *Hry pro rozvoj dětského mozku*, Portál Praha 2007. ISBN 978-80-246-2153-1
- 14) SLAVÍKOVÁ V. – SLAVÍK J. – ELIÁŠOVÁ S.: *Dívej se, tvoř a povídej*, Portál 2007. ISBN 978-80-7367-322-2
- 15) SOMR, M.: *Úvod do metodologie a metod výzkumu*, 1 vydání, České Budějovice 2006. Vlastimil Johanus TISKÁRNA, ISBN 80-7178-553-9
- 16) STUHLÍKOVÁ, I.: *Základy psychologie emocí*, Portál 2002. ISBN 80 -200-1387-3

- 17) UŽDIL, J.: *Čáry, klikyháky, paňáci a auta*, Výtvarný projev a psychický život dítěte, Portál Praha 2002. ISBN 80-7178-599-7
- 18) VÁGNEROVÁ, M.: *Vývojová psychologie I. Dětství a dospívání*, Karolinum 2005. ISBN 80-246-0956-8

Další literatura

- 1) Informatorium 3 – 8, Mandaly a bubliny 9/2006. s 24
- 2) Informatorium 3 – 8, Děti pracují s mandalou 2/2006. s.16-17

Webové stránky

- 1) <http://woni.blog.cz/0702/mandaly>
- 2) <http://cs.wikipedia.org/wiki/Mandala>

PŘÍLOHY

Příloha č. 1 Fotodokumentace k jednotlivým blokům

Srovnávání obrázků

Štěstí (Obr. 1)



Zlost (Obr. 2)



Smutek (Obr. 3)



Strach (Obr. 4)



Úžas (Obr. 5)



Radost (Obr. 6)



Ukázky vytváření mandal (Obr. 7, 8, 9)





Zlostné peklo a spokojené nebe (Obr. 10, 11)

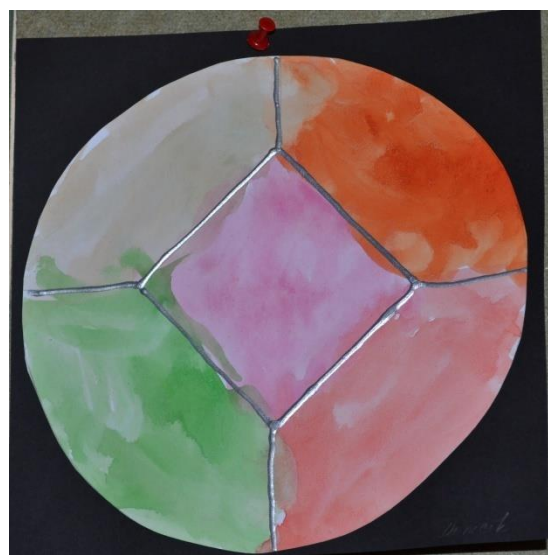


Schovej do kamínku svého kamaráda – kdo je ve třídě veselý a kdo smutný

(Obr. 12)



Malujeme mandaly (Obr. 13, 14)



Hrajeme si s mandalou – ranní pozdrav (Obr. 15, 16)



Vyrábíme mandaly (Obr. 17, 18)



Vybarvujeme mandaly (Obr. 19)



Smajlíci emocí (Obr. 20)

