

Děti se učí rozumět emocím už ve školce. Pilotní projekt ukázal, že to funguje

Tisková zpráva

Praha, 5. 5. 2026 – Jak podpořit děti v tom, aby lépe rozuměly svým emocím a zvládaly stres? Odpověď nabízí socio-emoční učení (SEL). Jeho nová metodika se rok testovala v pilotním projektu organizace SOFA a Nadace Albatros v mateřských školách. Výsledky evaluace ukazují, že metodika „Poznáváme sebe a druhé“ má v praxi jasné přínosy – pro děti i pedagogy.

Do pilotáže se zapojily učitelky ze tří mateřských škol s různým zázemím. Učitelky pro práci s metodikou absolvovaly školení a měly k dispozici průvodkyni, která jim pomáhala se zaváděním nových aktivit do práce s dětmi.

Socio-emoční učení je celoživotní proces, během kterého se učíme rozumět vlastním emocím, zvládat stres, stanovovat si cíle, vnímat pocity druhých, budovat vztahy a dělat zodpovědná rozhodnutí.

Děti lépe chápou emoce i své chování

Zavedení socio-emočního učení přineslo už během prvního pololetí podle učitelek viditelné pozitivní změny. Ty se projevily zejména v:

- rozvoji emoční inteligence a schopnosti zvládat emoce,
- lepší regulaci chování, včetně většího sebeovládání u dětí s náročnějším chováním,
- posilování sebedůvěry a schopnosti říct si o pomoc,
- větší otevřenosti a sdílení mezi dětmi i ve vztahu s učitelkou.

„Vidíme, že děti dokážou lépe pojmenovat i vyjádřit, co cítí, a projevují větší empatii nejen k sobě navzájem, ale jsou vnímavější i k emocím nás dospělých,“ říká Tereza Hrzánová, učitelka MŠ se speciálními třídami DUHA.

Změny se neprojevily jen u dětí, ale i v práci učitelek – ty více přizpůsobovaly aktivity aktuálnímu rozpoložení dětí a citlivěji reagovaly na dění ve třídě.

Metodika jako praktický nástroj, ne rigidní návod

Pro většinu zapojených učitelek představovala práce s metodikou nový přístup k výuce. Přesto ji hodnotí velmi pozitivně. Oceňují zejména její srozumitelnost, konkrétní aktivity i flexibilitu. Metodiku vnímají spíše jako zdroj inspirace než jako soubor striktních pravidel.

Society for All, z. s.

www.societyforall.cz

info@so-fa.cz

Nadace
Albatros

SO
FA

Velmi dobře se osvědčily pohybové aktivity nebo vizuální pomůcky, jako jsou karty či plakáty. Zároveň se ukázalo, že některé aktivity je potřeba upravovat podle věku dětí nebo dynamiky konkrétní skupiny.

Klíčová je odborná podpora a sdílení mezi učitelkami

Důležitou roli v zavádění metodiky hrála průběžná metodická podpora – školení, konzultace i sdílení zkušeností mezi pedagogy. „Metodické provázení ze strany SOFA pomohlo učitelkám překonat počáteční obavy a posílilo jejich jistotu a motivaci při práci s novým přístupem,“ komentuje expertka SOFA Monika Kubásková.

S postupem času se navíc jejich jistota dále zvyšovala. Učitelky se shodují, že čím déle s metodikou pracovaly, tím přirozeněji ji dokázaly začleňovat do každodenní praxe. Většina zapojených pedagožek chce metodiku využívat i do budoucna. Zkušenost z pilotáže ukazuje, že delší časový horizont by umožnil hlubší zavedení přístupu i výraznější dopady.

Právě otázka dalšího rozvoje a šíření ověřených přístupů byla jedním z důležitých témat pilotního projektu. „Zkušenosti z pilotáže ukázaly, že cílená práce s emocemi může zásadně proměnit každodenní fungování mateřských škol. Právě proto jsme projekt podpořili – rozvoj socio-emočních dovedností vnímáme jako klíčovou prevenci budoucích vzdělávacích nerovností už v raném věku. Je důležité, aby ověřené přístupy nezůstaly jen u pilotních škol, a proto oceňujeme, že bude metodika dál rozvíjena a šířena prostřednictvím Akademie SOFA,“ uvádí ředitelka Nadace Albatros Jindra Marešová.

SEL jako součást školní připravenosti

Socio-emoční učení tak podle výsledků pilotáže představuje perspektivní cestu, jak ve vzdělávání systematicky podporovat odolnost, vztahy a duševní pohodu dětí už od nejranějšího věku.

„Cílená podpora socio-emočního učení pomáhá dětem úspěšně zvládnout přestup do základní školy a překonat stres a nejistoty s tím spojené. To je obzvláště důležité v době, kdy dochází ke zpřísnění odkladů povinné školní docházky,“ připomíná předsedkyně SOFA Lenka Felcmanová.

O SOFA (Society for All)

[SOFA \(Society for All\)](#) již 15 let podporuje děti a přispívá ke změně vzdělávacího systému v Česku. Usilujeme o společnost, kde má každé dítě přístup ke kvalitnímu vzdělávání, podporu pro duševní zdraví a šanci naplnit svůj potenciál.

SOFA. Pro děti. Pro celou společnost.

Society for All, z. s.

www.societyforall.cz

info@so-fa.cz

Nadace
Albatros

SO
FA

O Nadaci Albatros

Zakladatelem a zřizovatelem Nadace Albatros je společnost [Albatros Media](#). Nadace Albatros od roku 2016 podporuje vzdělávání dětí a mladých lidí ze sociálně znevýhodněného prostředí. Od svého vzniku věnovala na vzdělávací aktivity více než 100 milionů korun a podpořila studium více než 1000 mladých lidí z celé ČR.

Kontakt pro média:

Olga Słowik

PR a marketingová specialista

777 068 099

olga.slowik@so-fa.cz