

Poznávám sebe a druhé

Aktivity socio-emočního učení
pro děti a rodiče



3–7 let

SO
FA

Poznávám sebe a druhé

Soubor aktivit tematicky navazuje na metodiku *Poznáváme sebe a druhé* podporující rozvoj socio-emočního učení v prostředí mateřských škol. Je určen pro děti předškolního věku a na začátku školní docházky (3–7 let) a jejich pečující. Obsahuje 27 aktivit, které podporují rozvoj dovedností, které dětem pomáhají lépe porozumět sobě i svému okolí.

Materiál vznikl v rámci projektu School-wide SEL Resource Package to Strengthen Child and Adolescent Mental Health in Czechia. Tento projekt byl realizován ve spolupráci s Regionální kanceláří Světové zdravotnické organizace (WHO) pro Evropu, s Ministerstvem zdravotnictví a Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy České republiky. Projekt byl realizován v rámci dohody o příspěvku mezi Evropskou komisí a Regionální kanceláří WHO pro Evropu s názvem „Řešení problémů v oblasti duševního zdraví v 27 zemích EU, na Islandu a v Norsku“.



**Funded by
the European Union**

WHO spolupracuje s Evropskou komisí na ochraně a podpoře duševního zdraví lidí žijících v Evropské unii, na Islandu a v Norsku tím, že zlepšuje kapacity jednotlivých zemí pro komplexní přístup k duševnímu zdraví. Více informací naleznete na webových stránkách projektu (www.who.int).

Milí rodiče, prarodiče a další pečující,

držíte v rukou soubor aktivit, který vznikl proto, abyste se společně s dětmi mohli vydat na cestu objevování emocí, vztahů, sebe sama i toho, co nám pomáhá zvládat různé situace. Děti se v předškolním věku a na začátku školní docházky teprve učí rozeznávat a pojmenovávat své prožívání, jak navazovat přátelství nebo jak si poradit, když je něco těžké. Vaše přítomnost, trpělivost a pozornost jim je v tom nezastupitelnou oporou. Možná při aktivitách objevíte i vy sami něco nového – o svém dítěti, o sobě, i o tom, co v různých chvílích prožíváte.

Soubor je plný hravých aktivit, otázek a obrázků, které mohou být inspirací ke společnému povídání, přemýšlení i tvoření. Každá kapitola se věnuje jiné oblasti rozvoje od poznávání sebe sama, svých emocí a silných stránek, přes řešení problémů, vyhledání pomoci až po vytváření pozitivních vztahů. U každé aktivity najdete krátký úvodní text k seznámení s daným tématem. V závěru zase naleznete několik reflektivních otázek, které vám mohou pomoci se s dětmi na dané téma lépe naladit a otevřít další prostor pro společné sdílení a poznávání.

Pro některé děti budou úkoly snadné, jiné mohou potřebovat více času nebo podpory. Dovolte si postupovat vlastním tempem. K některým aktivitám se můžete vracet i opakovaně – třeba když se k tématu objeví nová zkušenost nebo emoce. Některé aktivity můžete i vynechat nebo se k nim vrátit později. Někdy se vám možná nebude chtít pokračovat, a jindy se naopak budete chtít aktivitou zabývat mnohem déle, než byste čekali.

Pamatujte, že cílem není mít celý soubor aktivit hotový. To nejcennější, co si z něj můžete odnést, je společně strávený čas, povídání a vzájemné učení.

Pust'te se do toho s radostí, zvědavostí a otevřeností.



1

Identita

Identita znamená, kým jsme, jak vnímáme sami sebe, co nás vystihuje a čím jsme jedineční. U dětí v předškolním věku se identita teprve postupně vytváří. Pomáhá jim, když o sobě mohou přemýšlet a uvědomovat si, co mají rády, nebo co je pro ně důležité.

IDENTITA / AKTIVITA 1

To jsem já!

Navrhněte dítěti, aby zkusilo nakreslit samo sebe tak, jak vypadá. Až bude obrázek hotový, může s radostí říct: „To jsem já!“ Pokud se dítěti do kreslení zrovna nebude chtít, nenuťte ho. S kresbou můžete začít vy, a přitom nahlas popisovat, co právě tvoříte, např.: „Nakreslím tvoji hlavu a dlouhé hnědé vlasy, které ráda nosíš zapletené do copu.“ Dítě se k vám možná postupně přidá a zapojí se také do kreslení. Až bude obrázek hotový, může si ho dítě podepsat (pokud to již zvládne), nebo mu s tím můžete pomoci. O obrázku si pak můžete společně povídat a využít při tom otázky na konci aktivity.

Tip pro mladší děti: U menších dětí, pro které je kresba celé postavy ještě příliš obtížná, můžete zvolit jiný postup. Připravte si velký arch papíru, na který si dítě lehne a vy siluetu jeho těla obkreslíte. Společně si pak o obrázku povídejte a dokreslujte různé detaily, jako třeba modré oči, pihu na tváři nebo oblíbené tričko.

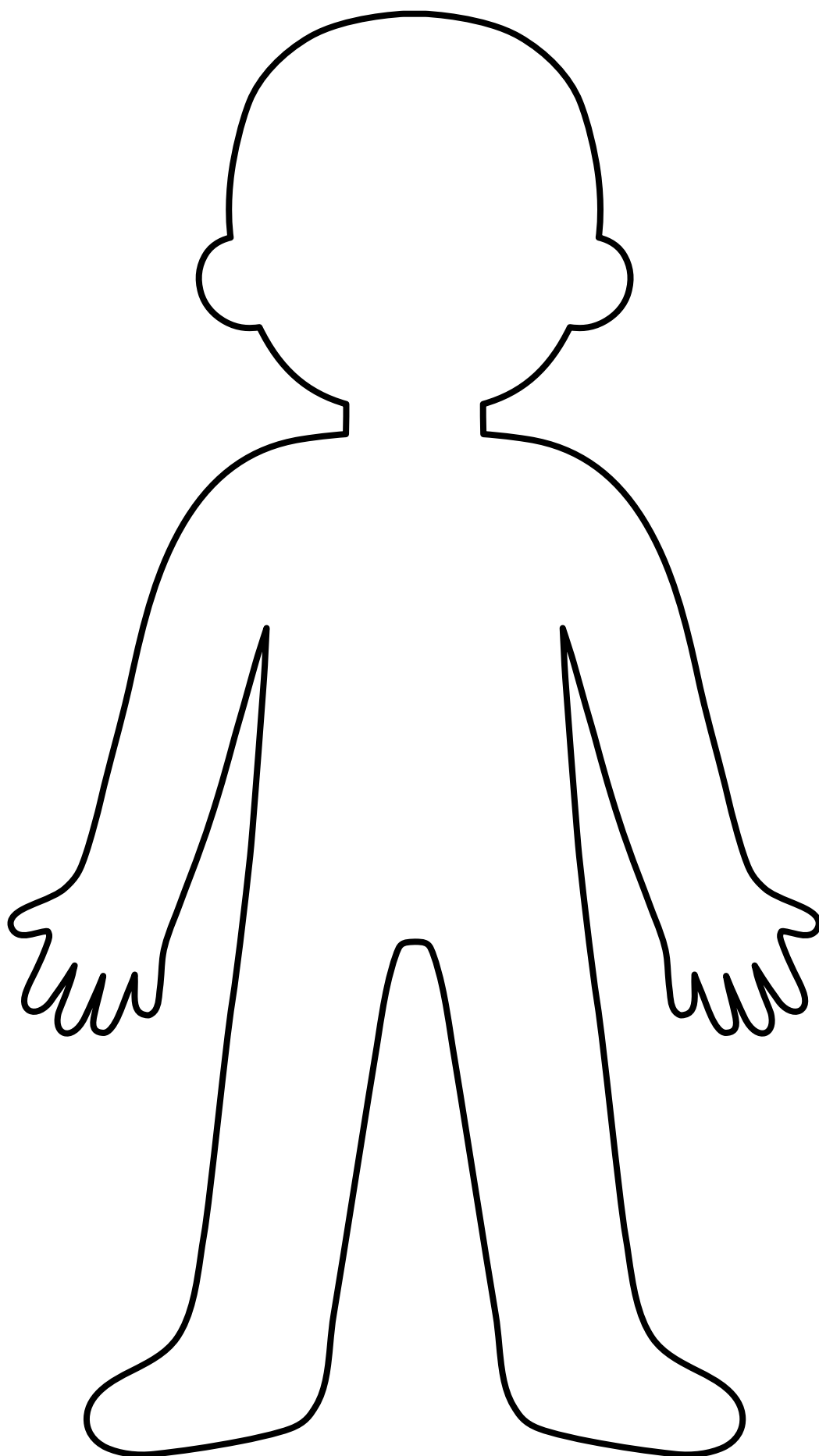
Nakresli, jak vypadáš. Zkus namalovat i drobné detaily. Jsi totiž jedinečný/á a v tom je tvoje největší síla. Až budeš mít obrázek hotový, můžeš říct: „To jsem já!“

Reflexivní otázky:

Bylo snadné nakreslit sám/samu sebe?

Co dalšího by na obrázku mohlo být?

Co tě dělá jedinečným nebo jedinečnou?



Kdo jsem?

Povídejte si spolu o oblíbených věcech vašeho dítěte a ty si zaznamenejte na papír. Když vás napadne ještě něco dalšího, klidně to společně dokreslete.

První písmeno mého jména je...

Mladším dětem můžete pomoci a jejich první písmeno napsat. Starší děti mohou zkusit napsat celé své jméno. Zároveň se můžete bavit o tom, jaká varianta jména je jim nejmilejší.

Na dort nakresli tolik svíček, kolik je ti let.

Moje nejoblíbenější zmrzlina je...

Moje nejoblíbenější barva je...

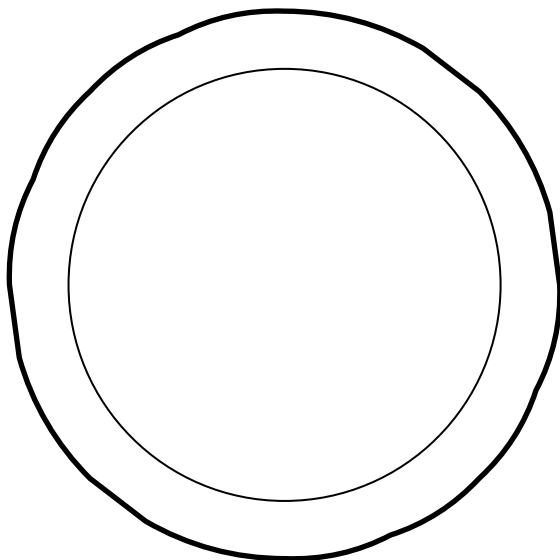
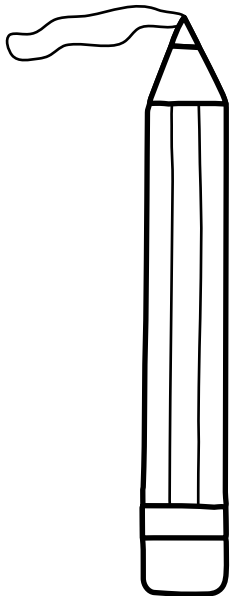
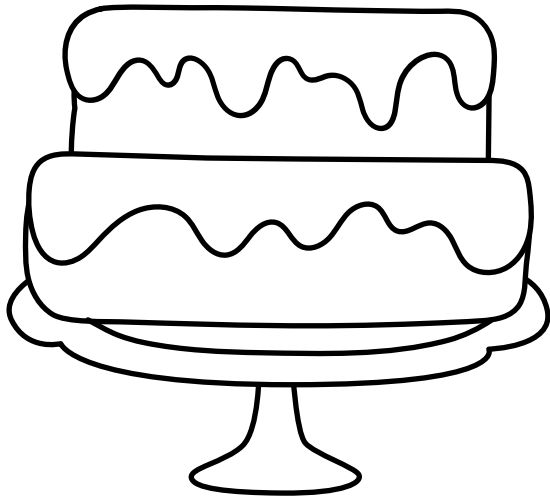
Moje nejoblíbenější jídlo je...

Reflexivní otázky:

Co dalšího máš rád/a?

Co můžeme mít rádi společně?

Najdeme něco, co má rád jenom jeden z nás?



Moje hračka, moje pravidla

Vyzvěte dítě, aby do rámečku nakreslilo svou nejoblíbenější hračku nebo věc. Až bude obrázek hotový, můžete si spolu popovídat o tom, že o každé věci, která nám patří, rozhodujeme a také se o ni staráme. Když například necháme hračku ležet na zemi, může se ztratit nebo se snadno poškodit. Proto své hračky uklízíme na své místo.

Můžete si povídat také o tom, že když si dítě vezme hračku do školky, možná si s ní budou chtít hrát i ostatní děti. Dítě si může samo vybrat, jestli mu bude příjemné hračku ukázat a půjčit, nebo ji raději nechat doma či odložit v šatně, pokud se mu půjčovat nechce. Zároveň pro něj může být pak snazší vcítit se do ostatních dětí a pochopit, proč i ony nemusejí někdy chtít své osobní hračky půjčit. Opakem jsou společné hračky ve školce, o které se všichni staráme a které si navzájem půjčujeme.

Nakresli do rámečku svou nejoblíbenější hračku.

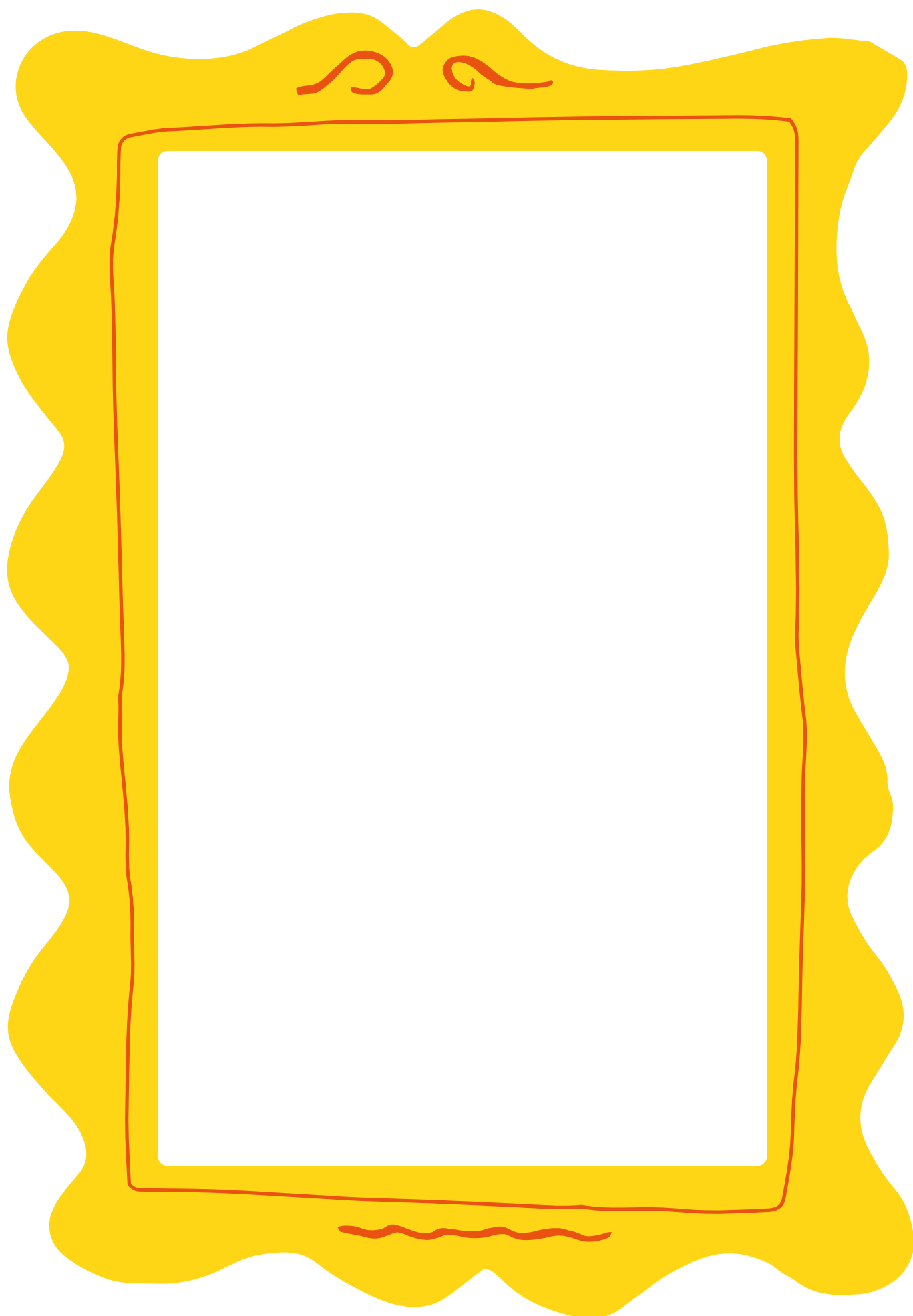
Reflexivní otázky:

Proč jsi nakreslil/a zrovna tuto hračku?

Jak se o svou hračku staráš?

Chceš svou hračku ukázat nebo půjčit ostatním dětem?

Pokud ano, jak by se k ní měly děti, kterým ji půjčíš, chovat?



Můj osobní prostor

Každý z nás má kolem sebe místo, kterému se říká osobní prostor. Někdy ho potřebujeme více, třeba když běháme po hřišti nebo si hrajeme venku. Jindy ho máme méně, například když čekáme ve frontě a lidé stojí blízko nás. Každý se může rozhodnout, jak velké místo kolem sebe právě potřebuje. Když jsme smutní, unavení, máme hlad nebo nás něco zlobí, často potřebujeme víc prostoru. Jindy nám naopak může být příjemné, když je někdo nablízku nebo nás obejmě. Povídejte si s dítětem o tom, že jeho osobní prostor je důležitý a zaslouží si ho chránit. Když to všichni budou navzájem respektovat, budeme se cítit dobře a v bezpečí.

Tip pro mladší děti: Pro menší děti může být pochopení osobního prostoru ještě náročné. Můžete si také spolu povídat o místech, která jsou jejich – například jejich postel, židle u stolu, skříňka nebo místo v šatně ve školce označené jejich značkou nebo jménem. Můžete si spolu vyzkoušet (třeba formou scénky), jak dítě může druhému vhodným způsobem říct, že se mu nelíbí, když je někdo příliš blízko nebo na jeho místě.

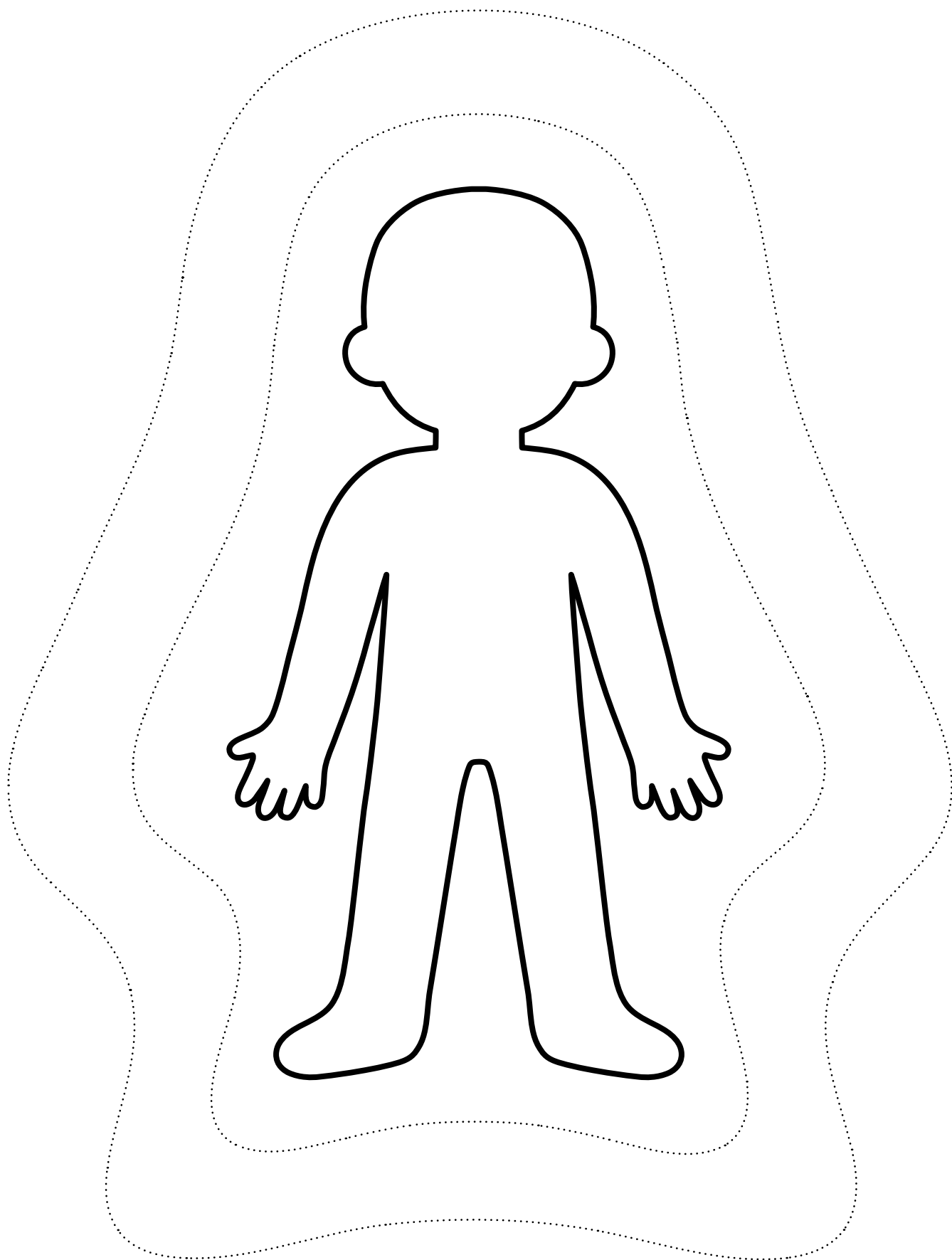
Nakresli kolem postavy, jak velký osobní prostor potřebuješ.

Reflexivní otázky:

V jakých situacích si přeješ, aby ti byl někdo nablízku (např. při stavění stavebnice, když je ti smutno, při čtení pohádky před spaním nebo když jdeš po ulici)?

Co když má někdo rád hodně osobního prostoru okolo sebe a někdo k němu přijde moc blízko?

Jak můžeš říct nebo ukázat ostatním, že potřebuješ více prostoru?



Moje vlajka

Každá země na světě má svou vlastní vlajku. Ta se může v něčem podobat ostatním (např. barvou nebo symbolem), ale přesto je každá jedinečná. Některé vlajky připomínají věc nebo událost, která je pro tu zemi důležitá. Zkuste navrhnout svou vlastní vlajku! Takovou, která ukáže, co nebo koho má dítě rádo, co ho vystihuje nebo mu dělá radost. Až bude vlajka hotová, povídejte si o tom, co všechno na ní je a proč vypadá právě takto. Vlajku si také můžete vystříhnout a nalepit třeba na špejli, a pak si ji vystavit nebo s ní „slavnostně“ zamávat.

Tip pro starší děti: Větší děti mohou zkusit vytvořit i rodinnou vlajku. Můžou do ní zahrnout všechno, co máte jako rodina společné nebo co je pro vás důležité.

Vymysli a nakresli svou vlajku. Je jen na tobě, jak bude vypadat. Můžeš na ni nakreslit své oblíbené barvy, zvířata nebo místa. Mohou tam být i různé tvary a vzory, které se ti líbí.

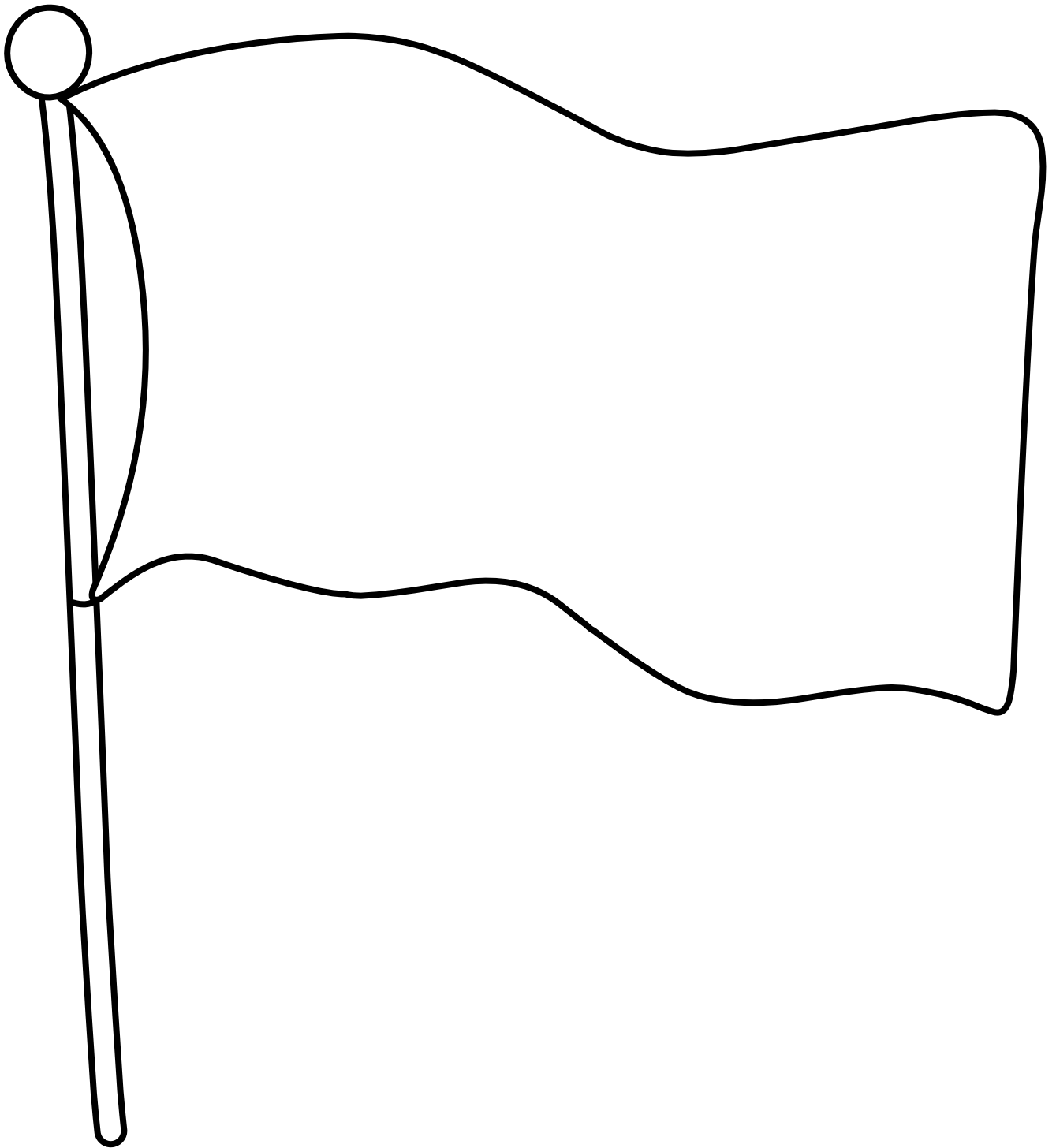
Reflektivní otázky:

Jak vypadá tvoje vlajka?

V čem je tvoje vlajka jedinečná?

Co jsi nakreslil/a na rodinnou vlajku?

Co máme všichni doma rádi?



Co si přeji?

Každý z nás má sny, i když si je ne vždy pamatujeme. Někdy se nám může zdát o tom, co jsme zažili, a jindy zase o tom, na co často myslíme nebo co si přejeme. Zkuste se zeptat dítěte, co by si přálo nebo o čem v noci sní. Pokud se jedná o tajné přání, respektujte, pokud o něm nebude chtít mluvit. Přání nijak nehodnoťte ani neposuzujte, jestli je splnitelné. Smyslem této aktivity je dopřát dětem prostor pro jejich fantazii. Svá přání pak mohou nakreslit do bubliny.

Nakresli do bubliny svá přání nebo to, o čem se ti zdá, když spíš.

Reflektivní otázky:

Jaká přání jsi nakreslil/a?

O čem se ti v noci zdá?

Jaký ze svých snů bys chtěl/a zažít v opravdovém životě?



2

Silné stránky osobnosti

Silné stránky jsou vlastnosti, schopnosti a dovednosti, které nám jdou přirozeně dobře a pomáhají nám v různých situacích. Když děti objevují své silné stránky a učí se vnímat, v čem jsou dobré, budují si zdravé sebevědomí. Zároveň si tak uvědomují, že každý má něco, v čem je dobrý.

SILNÉ STRÁNKY OSOBNOSTI / AKTIVITA 1

Moje silné stránky

Povídejte si společně o tom, co vašemu dítěti jde, v čem je dobré a co mu přináší radost. Může to být něco, co rádo dělá, co se mu daří nebo za co ho někdo pochválil. Podělte se také o své silné stránky. Řekněte dítěti, v čem jste dobří a kdy vám vaše silné stránky pomáhají (např. trpělivost při skládání puzzle, odvaha při zkoušení něčeho nového nebo vytrvalost ve sportu). Díky tomu dítě lépe pochopí, co jsou silné stránky. Poté si může zakroužkovat obrázky s aktivitami, které ho baví nebo má rádo. Do prázdného místa si může dokreslit cokoliv dalšího.

Vyber a zakroužkuj to, co tě baví nebo co rád/a děláš. Pokud tu něco chybí, nakresli to do prázdného kroužku.

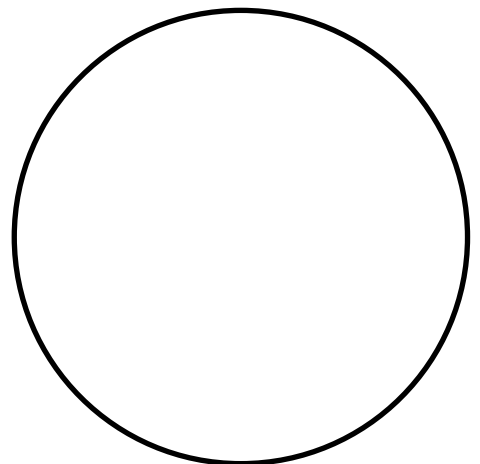
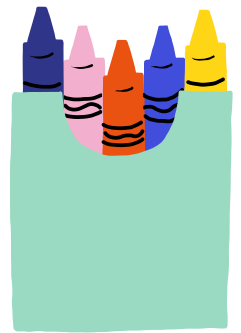
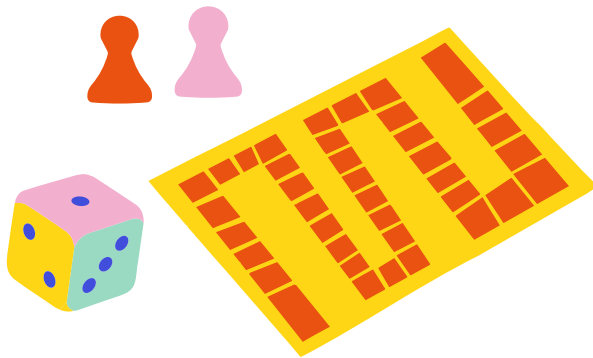
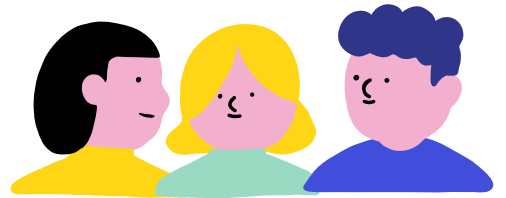
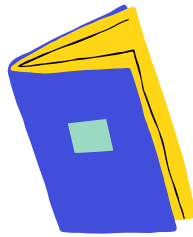
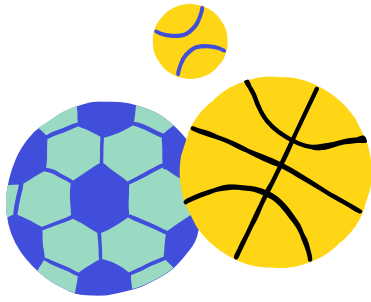
Reflexivní otázky:

Co tě baví nejvíc?

Kdy jsi to dělal/a naposledy?

Jak se při tom cítíš?

Chtěl/a bys něco dělat častěji?



Moje zvířecí síla!

Každý z nás má nějaké vlastnosti, něco, co ho vystihuje. Pro dítě může být zpočátku těžké popsat, jaké je nebo jaké má vlastnosti. Pověďte si společně o různých slovech, která popisují, jací lidé mohou být. Porozumění může usnadnit přirovnání ke zvířatům. Dítě si díky tomu snáze spojí vlastnost s něčím konkrétním. Například pes může připomínat věrnost a přátelství, lev odvahu nebo sova moudrost. Zvířata a jejich vlastnosti berte jen jako inspiraci. Dítě může ke stejnému zvířeti přiřadit úplně jinou vlastnost podle toho, co ho napadne nebo jak dané zvíře vnímá. Díky tomu si dítě postupně rozšiřuje slovní zásobu a učí se lépe mluvit o sobě a svých vlastnostech.

Vyber si zvíře, které je ti něčím podobné. Můžeš být třeba odvážný/á jako lev nebo hravý/á jako delfín. Nejde o to, jak vypadáš, ale co máte společného. Zvíře můžeš vybrat z obrázků, nebo nakreslit úplně jiné, které tě napadne.

Lev – silný a odvážný

Liška – chytrá a mazaná

Vlk – je divoký, rád spolupracuje

Medvěd – je silný a umí chránit

Slon – má dobrou paměť a je trpělivý

Pes – věrný a přátelský

Delfín – radostný a hravý

Mravenec – je pracovitý a pomáhá ostatním

Ryba – klidná a citlivá

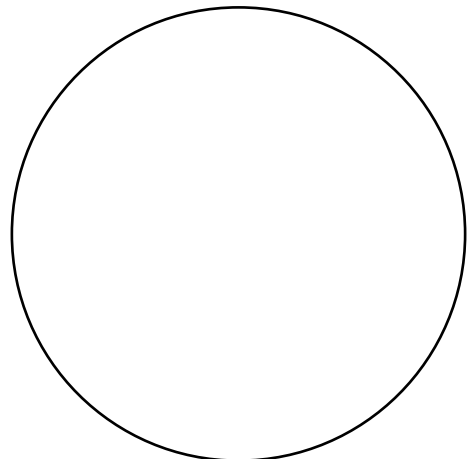
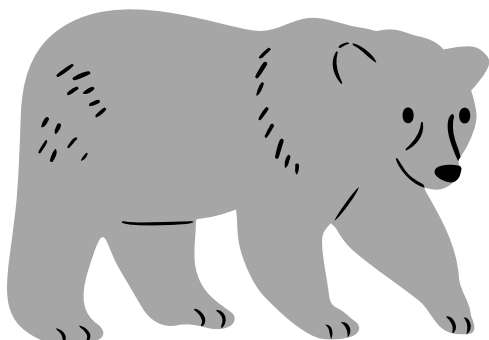
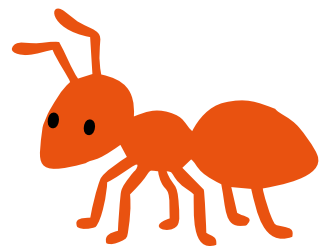
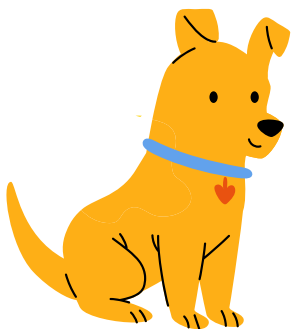
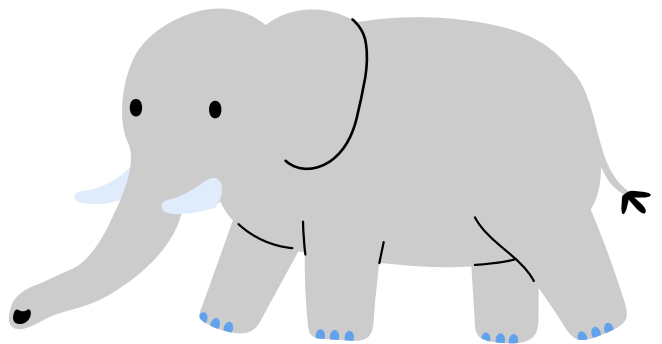
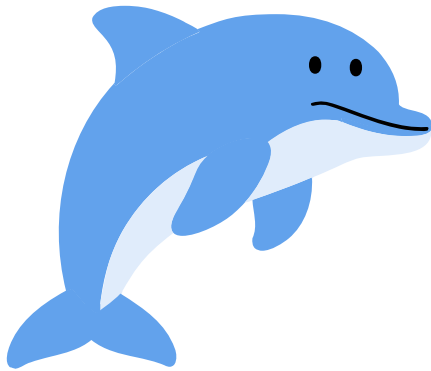
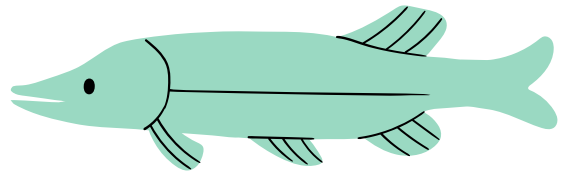
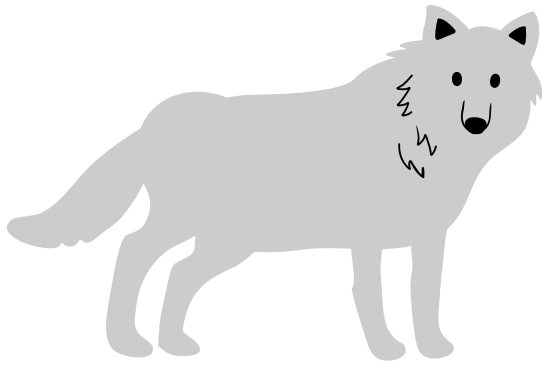
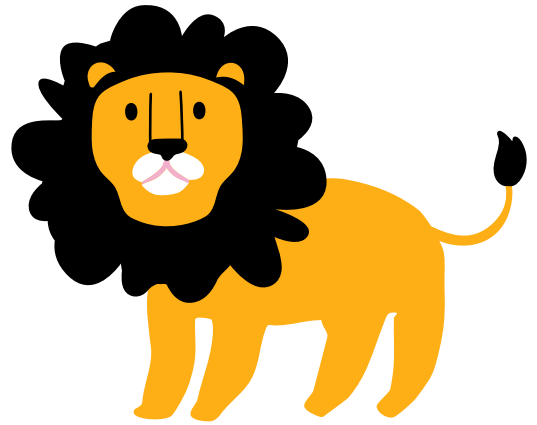
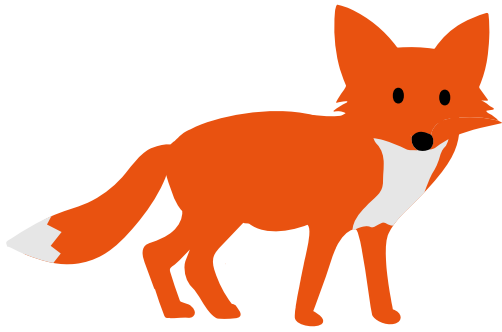
Reflektivní otázky:

Jaké zvíře sis vybral/a? A proč?

Co máte společného?

Znáš někoho, kdo je taky takový?

Je nějaká vlastnost, kterou by sis přál/a mít?



Můj dobrý pomocník

Každý z nás má svůj vnitřní hlas. Je to tichý hlásek, kterým si v duchu povídáme sami se sebou. Někdy nás dokáže povzbudit, uklidnit nebo utěšit, když se nám něco nepovede, nebo když jsme smutní. Je dobré, když je náš vnitřní hlas laskavý a povzbuzující. Povídejte si s dítětem o tom, co si může říct, když je mu smutno, něco se mu nepovede nebo když se bojí. Podělte se i o své zkušenosti, co si říkáte vy, když je vám těžko nebo potřebujete dodat odvahu.

Tip pro mladší děti: Pro menší děti může být představa vnitřního hlasu ještě příliš složitá. Pomůže proto mluvit o konkrétních situacích. Můžete se například zeptat: „Co bys řekl/a kamarádovi, kdyby spadl z kola? A co bys mohl/a říct sobě, kdybys spadl/a ty?“

Vnitřní hlas je jako malý pomocník. Může nám dodat odvahu, povzbudit nás nebo nás potěšit, když je nám smutno. Zkus si nahlas říct některou z těchto vět.

Reflektivní otázky:

Co si můžeš říct, když se ti něco nepovede?

Co ti pomůže, když je ti smutno?

Jaká slova ti dodají odvahu nebo tě potěší?

**Jsem
důležitý/á.**

**Dnes bude
skvělý den!**

**Jsem dobrý/á
takový/á,
jaký/á jsem.**

Jsem skvělý/á.

**Jsem silný/á,
zvládnu to!**

**Hurá! Zvládl/a
jsem to!**

**Tohle je nové,
ale já to zvládnu.**

**Chyby jsou
v pořádku.**

**Jsem dobrý/á
kamarád/ka.**

**Jsem hodný/á
a rád/a pomáhám
druhým.**

**Jsem na sebe
pyšný/á.**

**Každý problém
má řešení.**

Záleží na mně.

**Dělám pokroky,
a to je skvělé!**

**Můžu se naučit,
co budu chtít.**

**Vím, že jsem
v bezpečí.**

**Ještě to neumím,
ale brzy se to
naučím.**



Malá vítězství

Je důležité oslavovat i malé věci, které se nám podařily. Nezáleží na tom, jestli jde o drobný pokrok nebo velké vítězství. Každý úspěch si zaslouží pozornost. Povídejte si s dítětem o tom, co se vám v poslední době povedlo, z čeho máte radost nebo v čem jste vytrvali, i když to bylo těžké. Oceňte i sami sebe za své úspěchy. Dáváte tím dítěti najevo, že mít radost z vlastního úspěchu je v pořádku. Při oceňování dítěte zkuste být co nejvíce konkrétní. Místo obecného „To se ti povedlo.“ můžete říct například: „Všiml/a jsem si, jak jsi hezky počkal, až druhý domluví.“ Nebo: „To bylo milé, jak jsi nabídla kamarádce pastelku.“ Dítěti pomáhá, když si ocenění spojí s konkrétním chováním nebo situací. Ocenění nemusí být jen ve slovech. I úsměv, pohazení nebo obejmutí mohou dítěti ukázat, že jste si všimli jeho snahy.

Tip pro mladší děti: Pro malé děti může být zatím těžké říct, za co by se ocenily. Pomozte jim vzpomenout si na něco, co se jim podařilo, např. že si samy oblékly ponožky nebo uklidily hračky. Ptejte se laskavě a konkrétně, třeba i formou připomenutí, např.: „Vzpomínáš, jak jsi dnes pomohl/a s prostíráním? To bylo moc hezké. Dáš si za to medaili?“ Pokud dítě nechce nic říkat, může si medaili vybarvit podle své nálady. Důležité je společně se na chvíli zastavit a všimnout si, co se dítěti povedlo.

Za co by sis dnes dal/a medaili? Vybarvi si ji. Určitě si ji zasloužíš!

Reflexivní otázky:

Co se ti v poslední době povedlo?

Zkusil/a jsi dnes něco nového? Jak ti to šlo?

Jak jinak se ještě můžeš ocenit?

Zaslouží si medaili i někdo jiný?



3

Emoční gramotnost

Emoční gramotnost znamená umět své emoce poznat, pojmenovat a postupně se s nimi naučit zacházet. Pro děti je důležité vědět, že všechny emoce, i ty nepříjemné nebo velmi silné, jsou v pořádku a že o nich můžeme mluvit nebo je jinak vyjádřit. Postupně se tak učí, jak emoce vypadají, jak je mohou poznat na sobě i ostatních a co jim emoce chtějí sdělit. Díky tomu děti dokáží lépe porozumět sobě, svým potřebám i lidem kolem sebe.

EMOČNÍ GRAMOTNOST / AKTIVITA 1

Co jsou to emoce?

Emoce jsou stavy, které prožíváme, když se nám něco děje nebo na něco myslíme. Pomáhají nám poznat, jak se právě cítíme – jestli máme radost, jsme smutní nebo naštvaní. Často se projevují i navenek, třeba ve výrazu tváře nebo různými pocity v těle. Povídejte si společně o tom, jaké emoce znáte, kdy je prožíváte a jak poznáte, že jste veselí, smutní nebo naštvaní. Takové rozhovory pomáhají dítěti lépe rozumět vlastním emocím, učit se je pojmenovávat a zvládat.

Tip pro mladší děti: Pro menší děti může být popis vlastních emocí ještě náročný. Pomozte jim tím, že popíšete situaci a nabídnete, jak se možná cítily. Například: „Když ti spadla věž z kostek, možná jsi byl/a smutný/á nebo rozzlobený/á?“ Dítě tak nenutíte odpovídat, ale dáváte mu příležitost svou emoci poznat a pojmenovat.

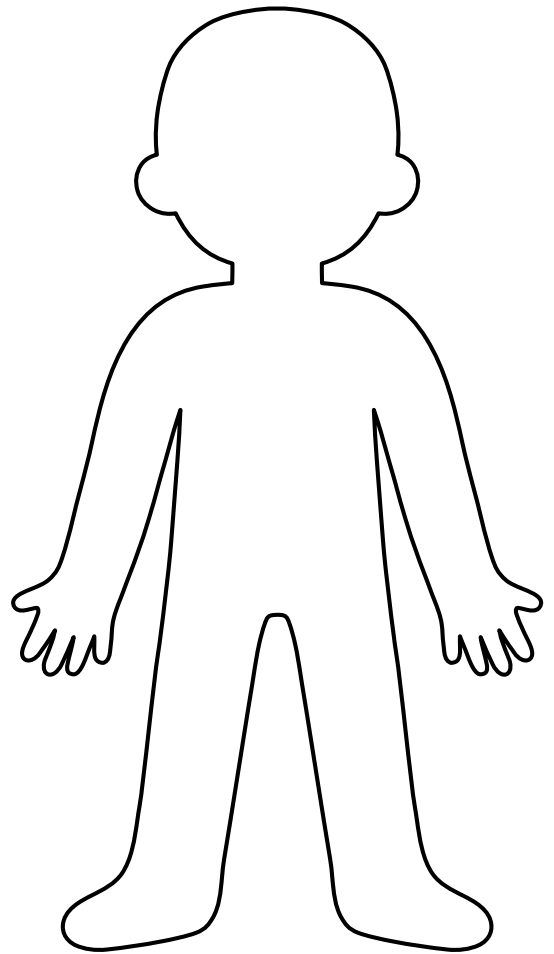
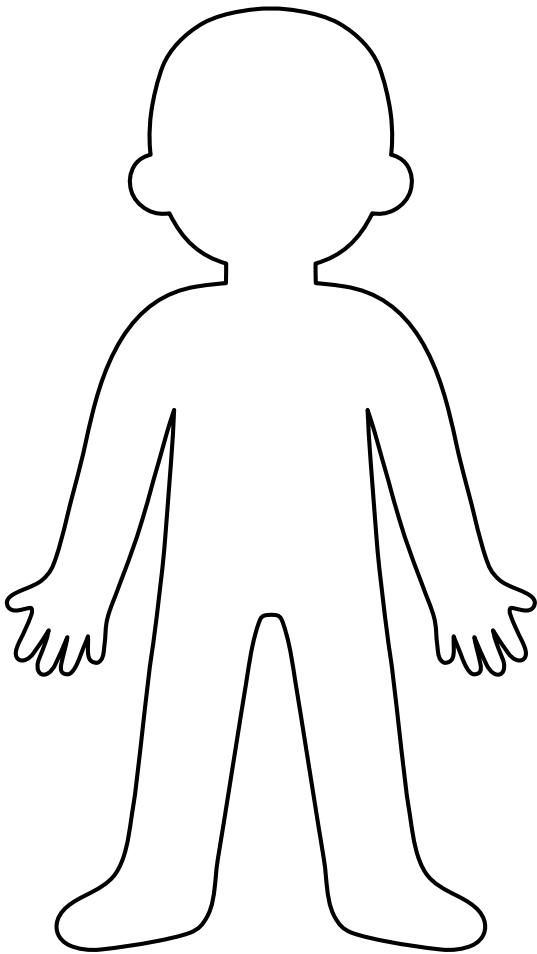
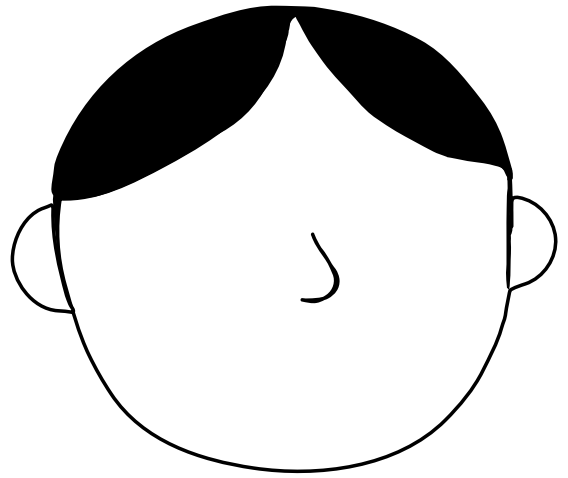
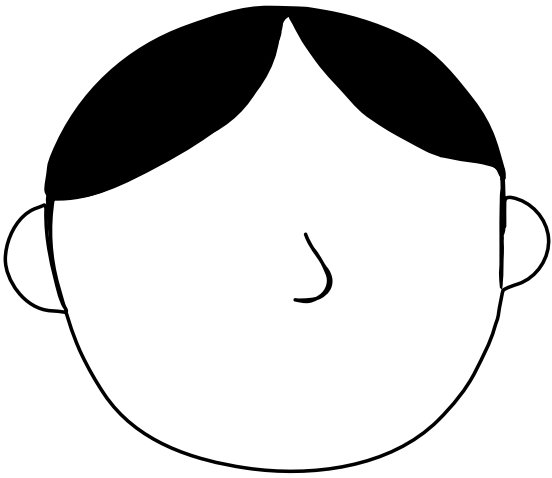
Nakresli, jak vypadá tvoje tvář, když cítíš radost nebo když jsi naopak smutný/á. Pak vybarvi nebo označ místa, kde ve svém těle radost nebo smutek cítíš.

Reflektivní otázky:

*Kdy jsi naposledy měl/a radost? Co tu radost způsobilo?
A kdy jsi byl/a naposledy smutný/á?
Co ti pomáhá, když je ti smutno?*

Tip: Podívejte se společně na naši infografiku *Co dělají emoce v těle?*





Všechny emoce jsou důležité

Emoce jsou přirozenou součástí našeho života. Je v pořádku cítit radost, smutek, vztek i strach. Každá emoce nám může něco říct – třeba co je pro nás důležité, co potřebujeme nebo jak reagujeme na různé situace. Proto je dobré učit se emocím rozumět a mluvit o nich. Projděte si s dítětem čtyři základní emoce – **radost, smutek, vztek a strach**. U starších dětí můžete přidat i další emoce, například **překvapení, odpor** nebo **nudu**. Povídejte si společně o tom, kdy tyto emoce prožíváte a co vám mohou chtít říct.

Radost – cítíme se dobře, něco se nám líbí.

Strach – něco nás může ohrozit, potřebujeme být opatrní.

Vztek – něco se nám nelíbí, chceme to změnit.

Smutek – něco nebo někdo nám chybí, potřebujeme být v klidu.

Nechuť (odpor) – něco nám nesedí nebo nám není příjemné.

Nuda – nic nás nebaví, potřebujeme nový nápad.

Překvapení – stalo se něco, co jsme nečekali.

Tip pro mladší děti: S menšími dětmi můžete začít rozpoznáváním veselých nebo smutných obličejů na obrázcích a teprve potom přidávat další emoce. Zkuste si společně před zrcadlem ukázat, jak vypadá veselá, smutná, rozzlobená nebo vystrašená tvář. Dítě tak může pozorovat, jak se jeho obličej při různých emocích mění.

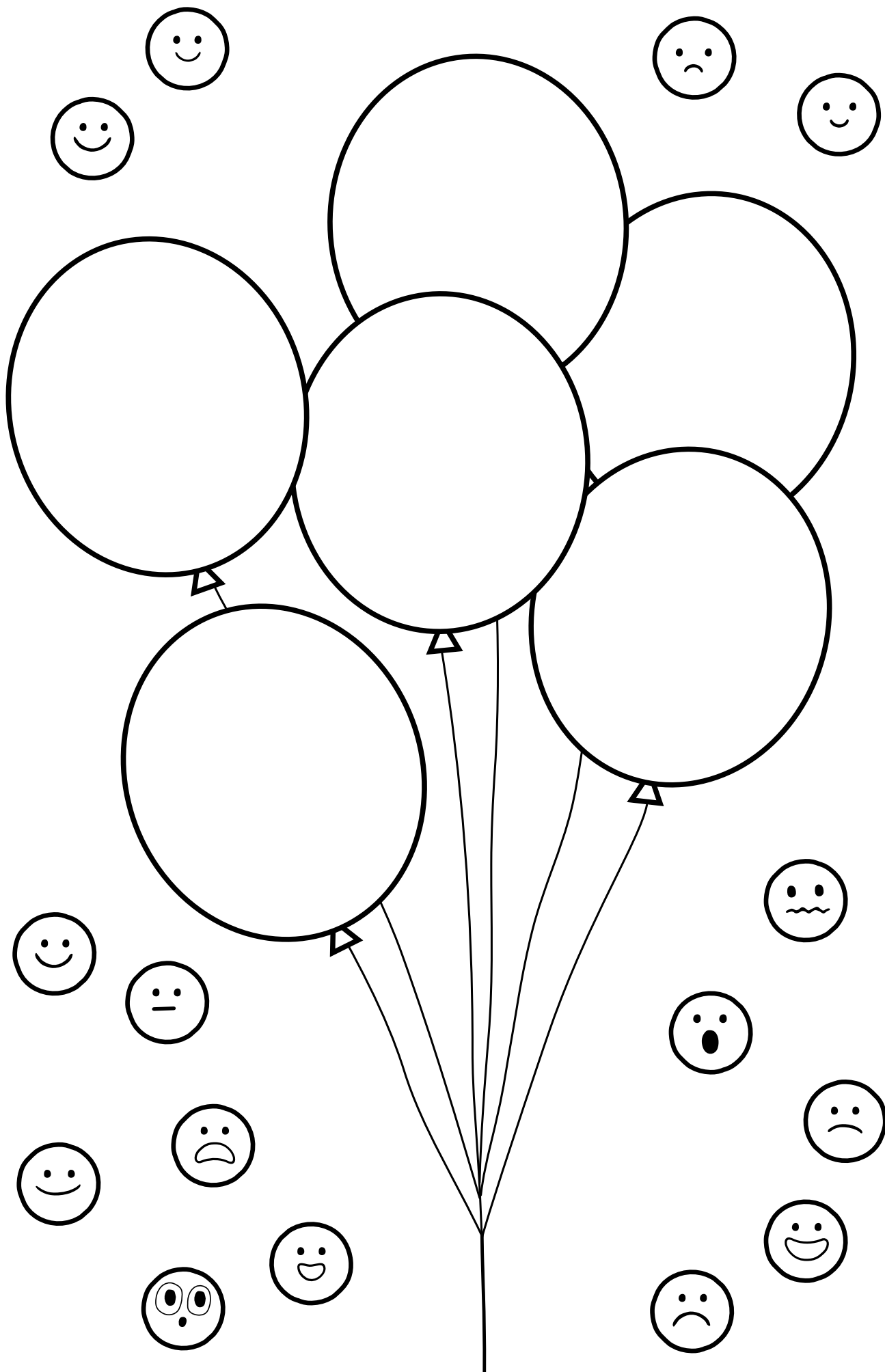
**Nakresli do balónků emoce, které znáš.
Když nebudeš chtít kreslit obličej, můžeš
balónky vybarvit barvami, které se podle
tebe k různým emocím hodí.**

Reflektivní otázky:

Jak poznáš, že má někdo radost, nebo že je rozzlobený?

Která barva se k té emoci nejlépe hodí? Proč právě tato?

Ukážeš mi, jak vypadá smutný/rozzlobený/šťastný obličej?



Můžeme cítit obojí

Už jsme se seznámili se základními emocemi a s tím, jak je můžeme vnímat ve svém těle. Někdy ale není snadné poznat, co přesně cítíme. Emoce se mohou rychle měnit a může se také stát, že prožíváme více emocí najednou. Například můžeme mít radost z výhry a zároveň nám může být líto kamaráda, který prohrál. Nebo můžeme cítit smutek i vztek, když se stane něco nepříjemného. Pověďte si s dítětem o tom, že není potřeba vždy hned vědět, co přesně cítíme. Někdy potřebujeme čas, abychom svým emocím lépe porozuměli. Připomeňte dítěti, že podobně to mají i dospělí a že je v pořádku cítit někdy více emocí najednou.

Představ si, že tento motýl je právě smutný a našťvaný zároveň. Co myslíš, že se mu stalo? Vybarvi jednu polovinu jeho křídel jako smutnou a druhou jako rozzlobenou.

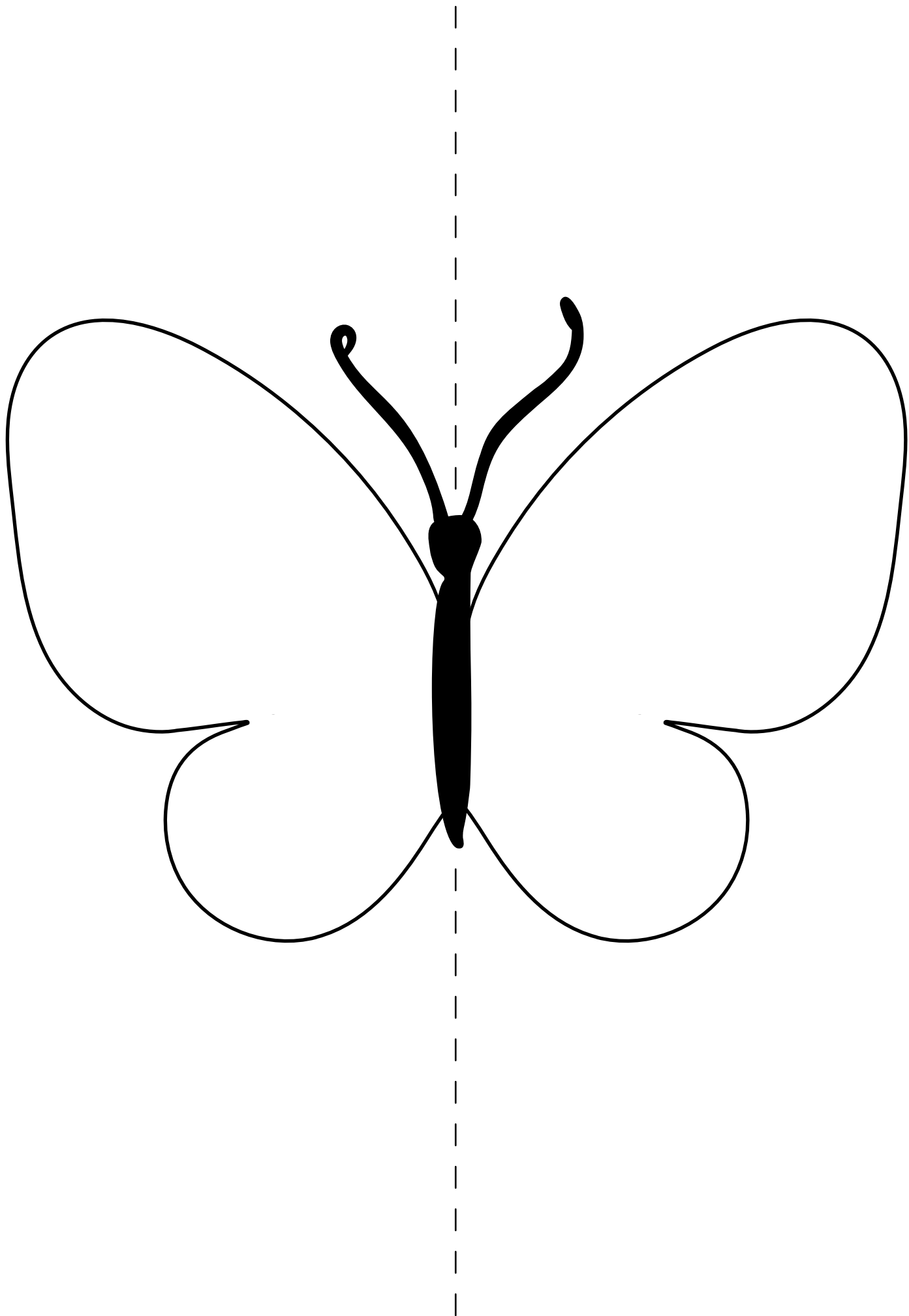
Reflexivní otázky:

Stalo se ti někdy, že ti bylo zároveň smutno i ses zlobil/a?

Co se stalo?

Co ti tehdy pomohlo?

Stalo se ti někdy, že ses na něco těšil/a a zároveň ses i trochu bál/a?



Co se stalo?

V různých situacích prožíváme různé emoce. Podívejte se společně na obrázky a povídejte si o tom, co se na nich děje a jak se asi lidé na obrázcích cítí.

Jak se asi lidé na obrázcích cítí? Spoj každý obrázek s emocí, která se k němu podle tebe hodí.

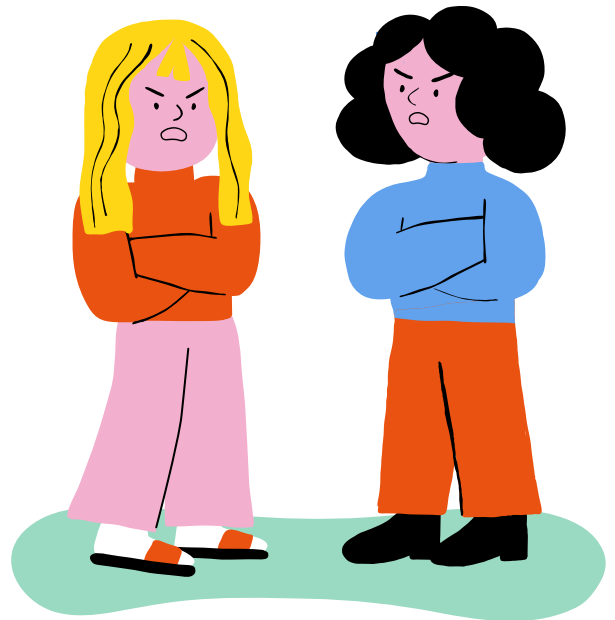
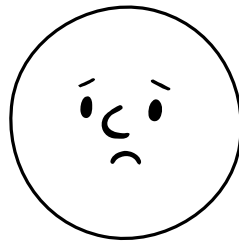
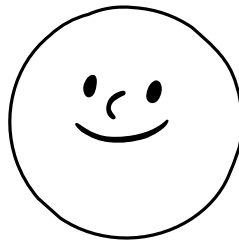
Reflexivní otázky:

Jak jsi poznal/a, že se tak lidé na obrázku cítí?

Co tě k tomu napadlo?

Stalo se ti někdy něco podobného?

Jak ses tehdy cítil/a?



Jak se dnes cítím?

Zastavte se na chvíli a zkuste se společně zamyslet, jak se právě teď cítíte. Povídejte si o tom, jaké emoce prožíváte, kde je ve svém těle vnímáte a jestli jsou vám příjemné, nebo nepříjemné. Stránku si můžete okopírovat a vracet se k ní opakovaně. Dítě tak může pozorovat, že se naše emoce v průběhu času mění.

Nakresli, jak se právě teď cítíš.

Mladší děti mohou zakroužkovat nebo ukázat na obličej, který nejlépe vystihuje, jak se právě cítí.

Jakou barvu má emoce, kterou právě cítíš? Může jich být i více. Vybarvi balónky barvami, které se k tvým emocím hodí. Dokážeš své emoce i pojmenovat?

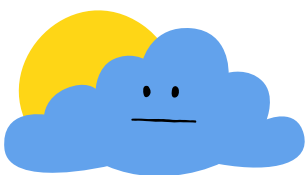
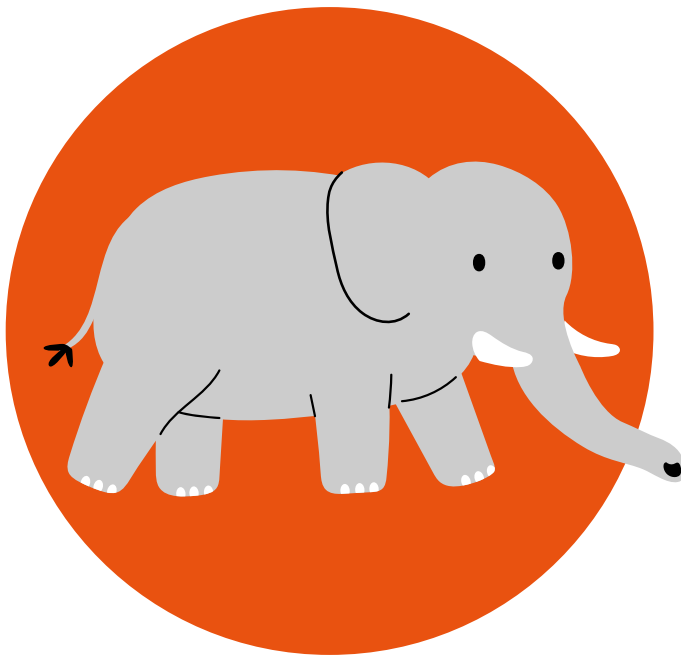
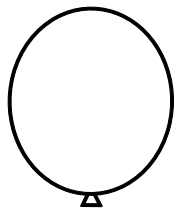
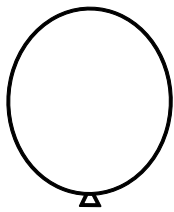
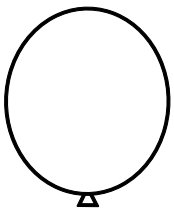
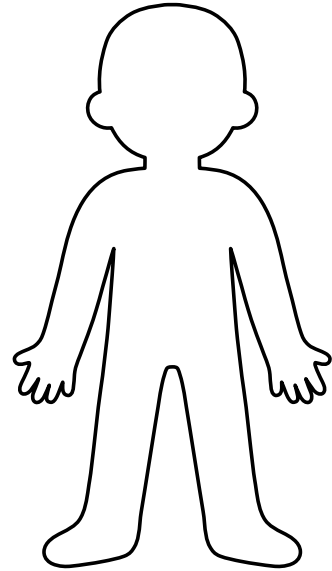
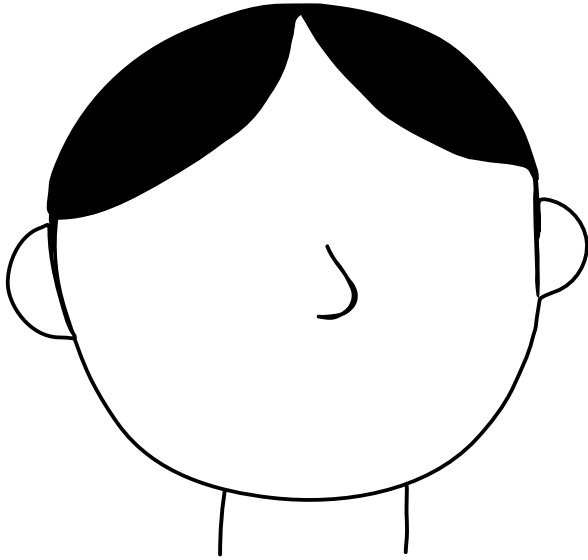
Kde v těle tu emoci cítíš? Můžeš to ukázat.

Jak velká je tvoje emoce? Třeba když máš obrovskou radost, může být velká jako slon. Když máš jen trochu radost, může být malinká jako mravenec.

Představ si, že tvoje emoce jsou jako počasí. Když máš radost, může svítit sluníčko. Když je ti smutno, může pršet. Když se zlobíš, může být bouřka. Jaké počasí je právě teď u tebe?

Tip: Pro rychlé vyjádření toho, jak se dítě právě cítí, můžete využívat i naši infografiku *Jak se cítíš?*





Kyblík emocí

Každý z nás má uvnitř pomyslný kyblík, do kterého se ukládají naše emoce. Může v něm být radost, smutek, vztek i strach. Když se kyblík naplní až po okraj, emoce si hledají cestu ven. Někdy se nám chce křičet, plakat nebo se schovat na bezpečné místo. Povídejte si s dítětem o tom, co mu pomáhá, když je jeho kyblík plný. Chce si o tom, co cítí, povídat, nakreslit emoci, nebo se třeba vyplakat? Podělte se také o to, co pomáhá vám. Dítě tak zjistí, že každý z nás může potřebovat něco jiného a že je důležité najít si svůj vlastní způsob, jak si ulevit.

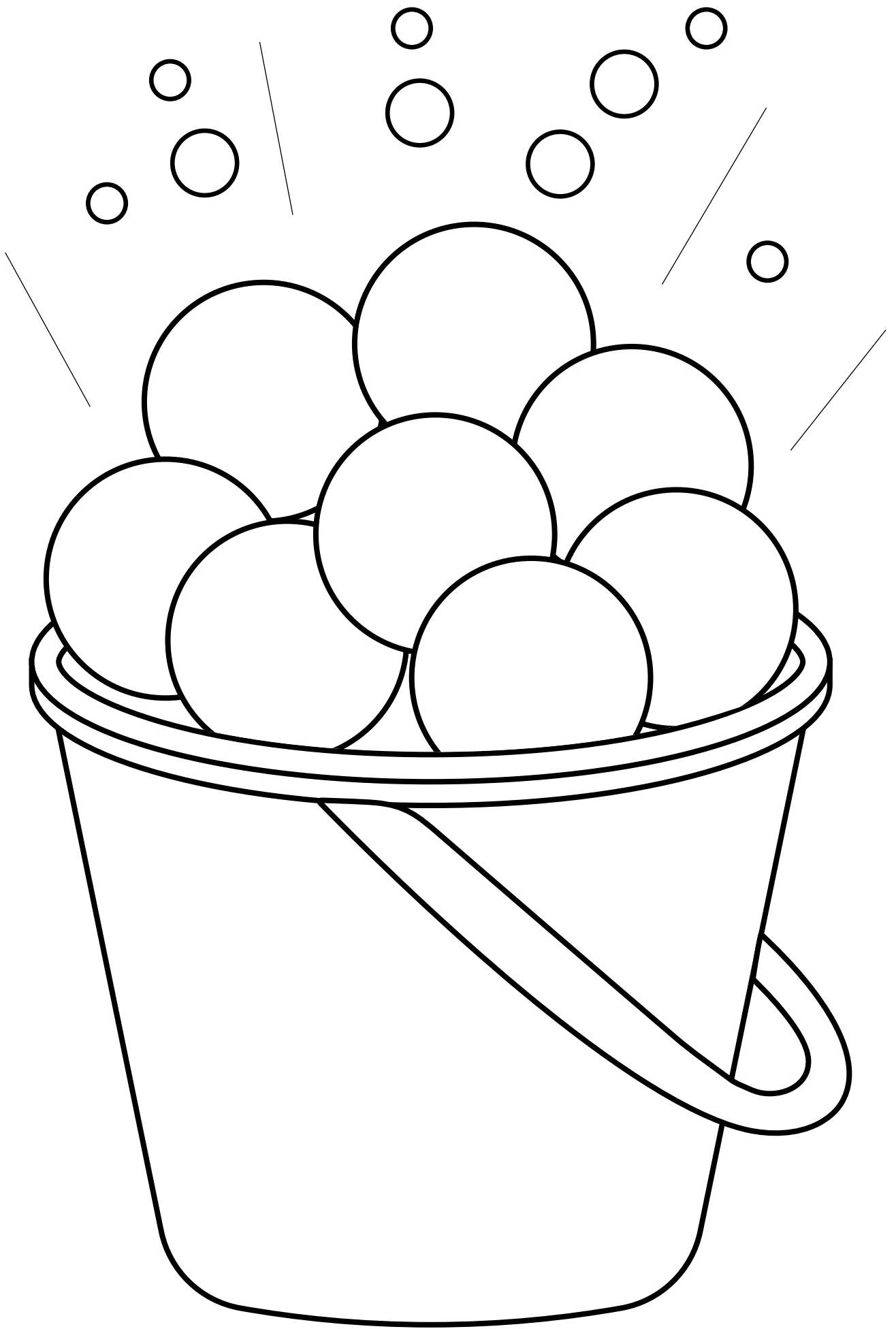
Jaké emoce jsou právě teď ve tvém kyblíku? Vybarvi ho jejich barvami.

Reflektivní otázky:

Jak moc je tvůj kyblík plný?

Co ti pomáhá, když je tvůj kyblík plný emocí?

Jak poznáš, že je tvůj kyblík skoro plný?



4

Zvládání náročných situací

Náročné chvíle a silné emoce jsou přirozenou součástí života a děti se s nimi postupně učí zacházet. Potřebují při tom podporu dospělých, aby objevily, co jim pomáhá se zklidnit, jak své emoce pojmenovat a jak se vyrovnat s tím, když se něco nepovede. Když mají možnost tyto situace v bezpečí trénovat, zjišťují, že i nepříjemné chvíle se dají zvládnout. Získávají tak zkušenosti, které posilují jejich odolnost i důvěru ve vlastní schopnosti.

ZVLÁDÁNÍ NÁROČNÝCH SITUACÍ / AKTIVITA 1

Co můžu dělat s emocí?

Někdy jsou naše emoce velmi silné. Když jsme unavení, nemocní nebo nám prostě není dobře, bývá pro nás těžší se zklidnit a zvládnout to, co cítíme. V takových chvílích pomáhá mít jednoduchý postup, který nám ukáže, co můžeme udělat, abychom se cítili lépe. Takový postup se dá natrénovat podobně jako jízda na kole nebo zavazování tkaniček. Pomáhá, když si ho s dítětem společně opakujete v klidných chvílích a v případě potřeby se k němu vracíte. Díky tomu si ho dítě snáze vybaví, když bude rozrušené nebo bude potřebovat pomoc se zklidněním.

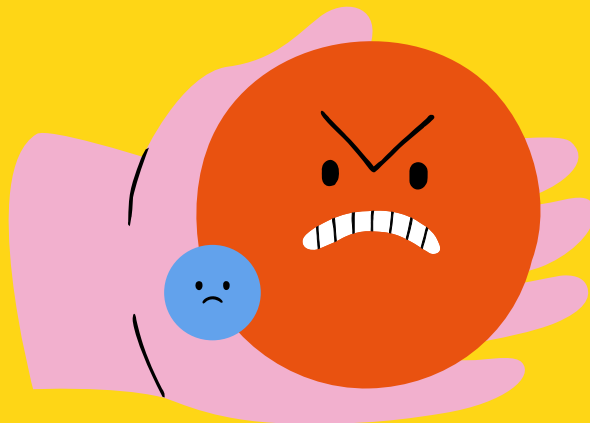
Tip pro mladší děti: Menší děti mohou místo pojmenování emocí ukázat, jak se cítí pomocí infografiky *Semafor*.



1

Pojmenuj, co cítíš.

Zkus říct, co právě cítíš. Je ti smutno, zlobíš se, nebo se něčeho bojíš? Když své emoce pojmenuješ, snáz jim porozumíš a můžeš je lépe zvládnout.

**2**

Zastav se a zklidni se

Když jsou tvoje emoce hodně silné, na chvíli se zastav. Zhluboka se nadechni nosem a pomalu vydechni pusou. Zkus to třeba třikrát.

**3**

Vyber si, co ti pomůže

Přemýšlej, co ti pomůže cítit se zase lépe. Můžeš si o svých pocitech s někým povídat, něco nakreslit, obejmut plyšáka nebo si zaskákat.

**4**

Nejsi na to sám/sama

Když máš v sobě moc emocí, můžeš požádat o pomoc rodiče, paní učitelku nebo kamaráda či kamarádku.



Dech duhy

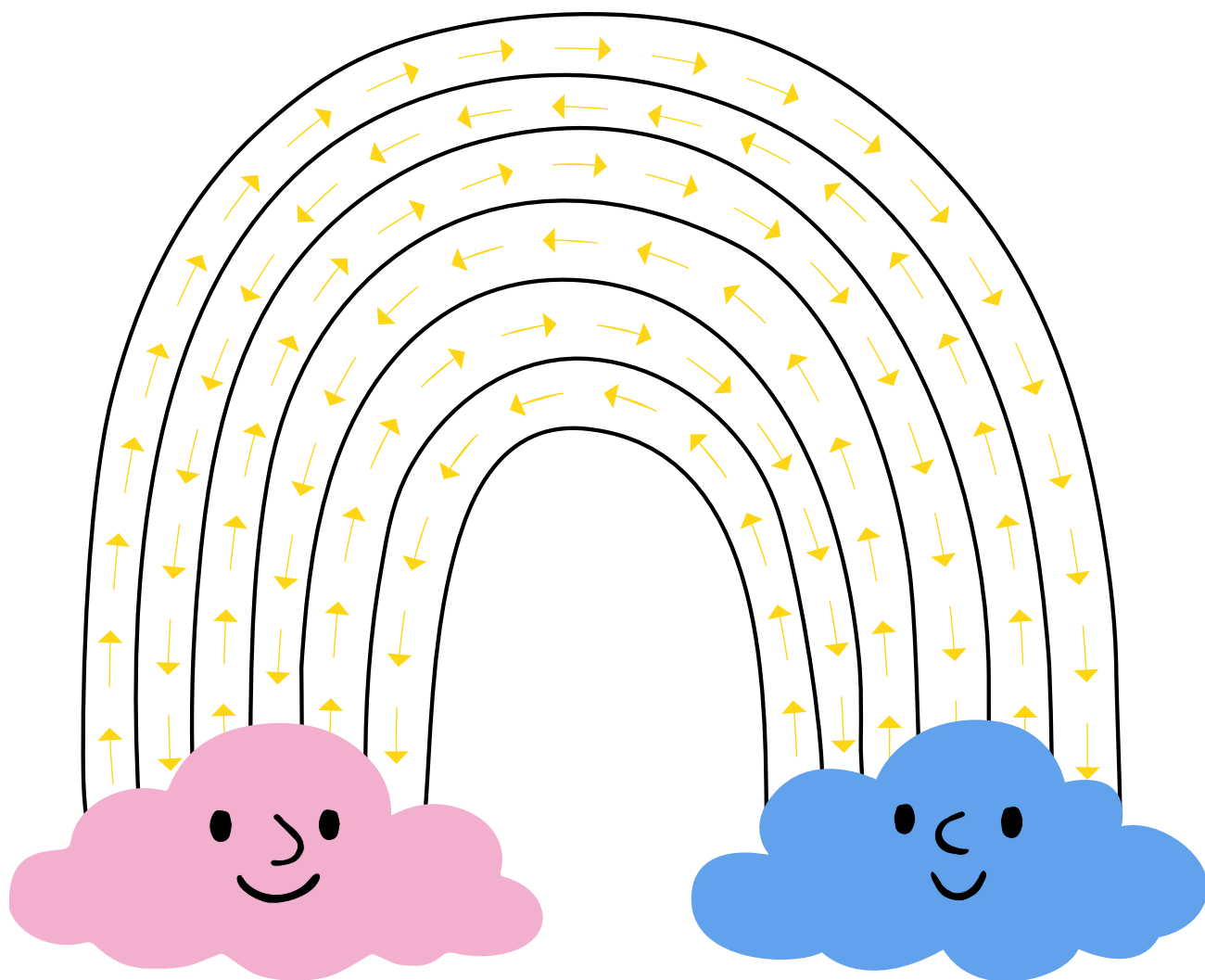
Dechová cvičení pomáhají dětem zklidnit se a lépe zvládat silné emoce. Nemusí jít jen o vztek nebo strach, někdy může být velmi intenzivní i velká radost. Vyzkoušejte si dechové cvičení společně v klidných chvílích, kdy se dítě cítí bezpečně a uvolněně. Pravidelným opakováním se pro dítě stane známým a snáze si na něj vzpomene ve chvíli, kdy bude rozrušené nebo bude potřebovat pomoc se zklidněním. Dechové cvičení můžete zařadit třeba před spaním, po příchodu ze školky nebo kdykoli si budete chtít společně odpočinout.

Tip pro mladší děti: U menších dětí můžete začít nácvikem dýchání do břicha. Dítě si lehne na záda a položí si na břicho svého oblíbeného plyšáka. Při pomalém nádechu nosem a výdechu pusou může sledovat, jak se plyšák jemně zvedá a zase klesá, jako by se na jeho břichu houpal.

Vybarvi svou duhu a dýchej u toho podle šipek. Pomalu se nadechni nosem a dlouze vydechni pusou.

Tip: Inspiraci pro další dechová a relaxační cvičení najdete na našich kartách *(Ú)klid v hlavě*.





Co mám dělat, když mám vztek?

Vztek je přirozená emoce, která často přichází ve chvíli, kdy se dítě cítí bezmocné, nepochopené nebo když něco nejde podle jeho představ. Postupně se učí, jak s takovou emocí zacházet. Při tom bude potřebovat podporu dospělých. Pomáhá, když dítěti dáte najevo, že rozumíte tomu, co prožívá, a společně se snažíte hledat způsoby, které mu pomohou se zklidnit. Díky tomu dítě postupně zjišťuje, že i silné emoce se dají zvládnout bezpečně.

Společně s dítětem si vyzkoušejte různé způsoby, které mu mohou pomoci, když se cítí hodně naštvaně.

Zhluboka dýchej – pomalu se nadechni nosem a dlouze vydechni pusou (opakuj 5x).

Silně obejmí nebo zmáčkní polštář nebo plyšáka.

Zakřič do polštáře.

Roztrhej papír.

Rozhýbej své tělo – zaskákej si, protáhni se, nebo se proběhni.

Najdi si klidné místo, kde je ti dobře.

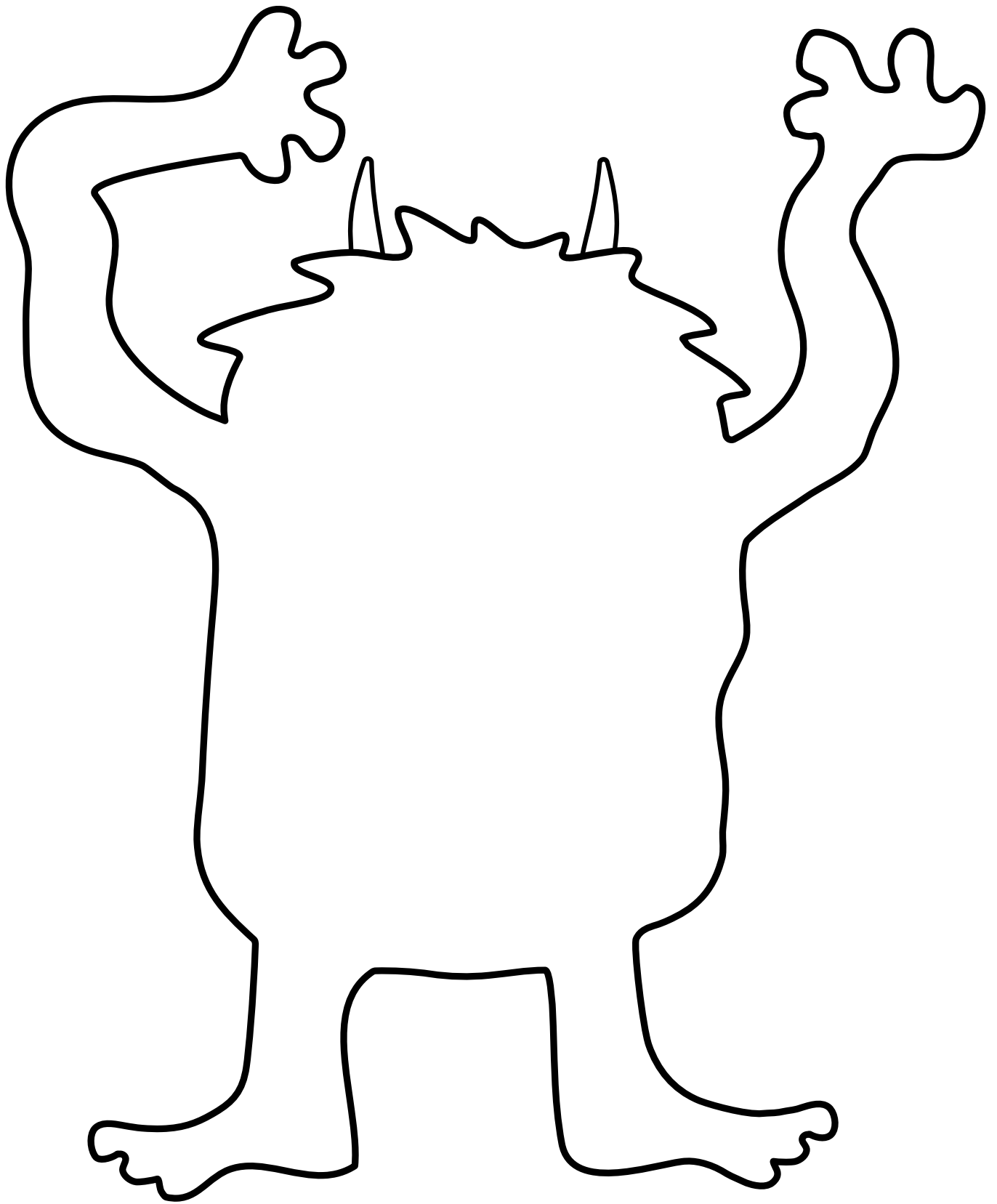
Každý se někdy hodně zlobí. Dokresli, jak vypadá tvůj vztekloun.

Reflexivní otázky:

Co dělá tvůj vztekloun, když se hodně zlobí?

Kdy ses naposledy hodně zlobil/a? Co se stalo?

Co ti pomáhá, když se zlobíš?



Moje baterka

Představte si, že každý z nás má svou vlastní baterku, podobně jako telefon nebo tablet. Když jsme unavení, smutní nebo naštvaní, naše baterka se postupně vybíjí. Když děláme něco, co máme rádi a co nám dělá radost, zase se dobíjí. Pověďte si s dítětem o tom, co dobíjí jeho baterku, a podělte se i o to, co dobíjí tu vaši. Společně přemýšlejte, co vám pomáhá, když je baterka skoro vybitá – třeba chvilka klidu, objetí, pohlázení, pohyb nebo společně strávený čas.

Tip pro mladší děti: S menšími dětmi můžete baterku jednoduše vybarvit podle toho, jak se právě cítí. Potom si společně zahrajte na „dobíjení baterky“. Zazpívejte si oblíbenou písničku, obejměte se nebo si zahrajte hru, kterou má dítě rádo.

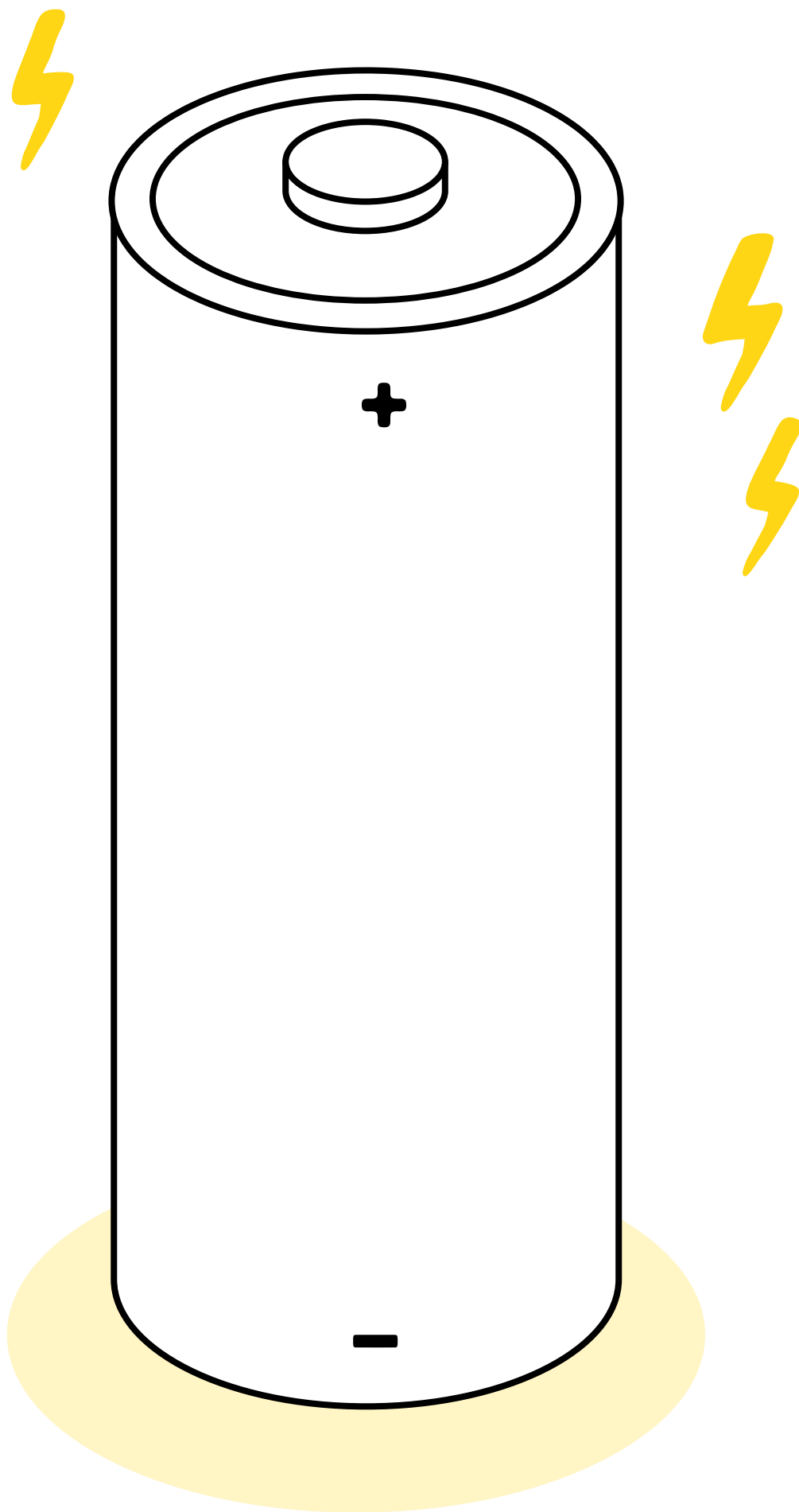
Vybarvi svou baterku podle toho, kolik energie právě teď máš.

Reflexivní otázky:

Co dobíjí tvoji baterku?

Co ti dnes udělalo radost? A co tě unavilo nebo rozesmutnilo?

Co ti pomůže, když je tvoje baterka skoro vybitá?



5

Řešení problémů

Schopnost řešit problémy se u dětí rozvíjí už od útlého věku. Nejprve pozorují, jak různé situace řeší dospělí, a postupně začínají hledat vlastní způsoby, zejména v dobře známých situacích.

V předškolním věku se děti učí, že jeden problém může mít více řešení a že je v pořádku zkusit to znovu, když se něco napoprvé nepovede.

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ / AKTIVITA 1

Co by, kdyby...

Projděte si s dítětem několik modelových situací a společně přemýšlejte, co by v nich mohlo udělat. Oceňte každý nápad a pomáhejte dítěti hledat i další možnosti. Povzbuzujte dítě, aby přemýšlelo nad různými možnostmi a nebálo se hledat vlastní řešení. Pomáháte mu tak rozvíjet samostatnost, logické uvažování i větší jistotu při zvládání nových situací.

Tip pro mladší děti: Pro menší děti může být těžší představit si sebe v různých situacích. Zkuste proto zapojit oblíbeného plyšáka. Řekněte dítěti, že plyšák má nějaký problém, a společně přemýšlejte, co by mu mohlo pomoci. Třeba si odřel koleno nebo mu někdo vzal hračku.

Co bys udělal/a...

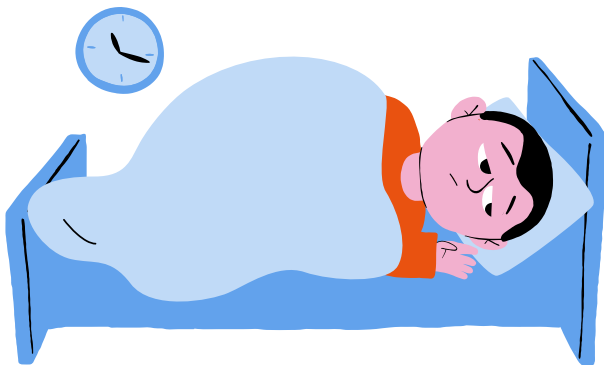
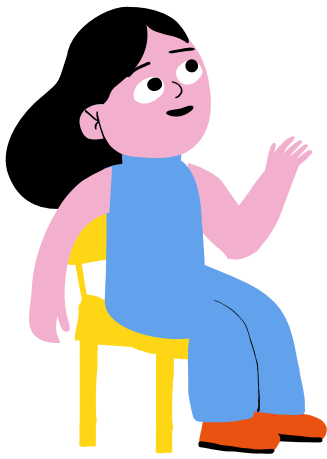
- **kdyby si tvůj kamarád sedl na tvé místo u stolu?**
- **kdyby ses ztratil/a v obchodě?**
- **kdybys našel/a rozbitou hračku ve školce?**
- **kdybys spadnul/spadla a odřel/a si koleno?**
- **kdybys večer nemohl/a usnout?**
- **kdybys vylil/a čaj na podlahu?**
- **kdyby sis zapomněl/a batoh ve školce?**
- **kdyby ses něčeho hodně bál/a?**

Reflexivní otázky:

Stalo se ti někdy něco podobného? Co jsi tehdy udělal/a?

Napadá tě ještě něco dalšího, co by se dalo udělat?

Kdo ti může v takových situacích pomoci?



Vím, jak na to

Zastavte se společně a vzpomeňte si na situaci, která pro dítě nebyla snadná – třeba když se něčeho bálo, bylo smutné nebo naštvané. Povídejte si o tom, co se tehdy stalo, jak se dítě cítilo a co mu pomohlo situaci zvládnout. Připomeňte mu, že i když to bylo těžké, dokázalo si poradit. Posílíte tak jeho důvěru ve vlastní schopnosti a odvahu zvládat další výzvy. Dítě pak může nakreslit sebe, co mu pomohlo, kdo mu byl oporou nebo co udělalo, aby se cítilo lépe.

Tip pro mladší děti: S menšími dětmi můžete využít bludiště a společně hledat cestu k cíli. Povídejte si o tom, že stejně jako v bludišti můžeme vyzkoušet více cest k řešení.

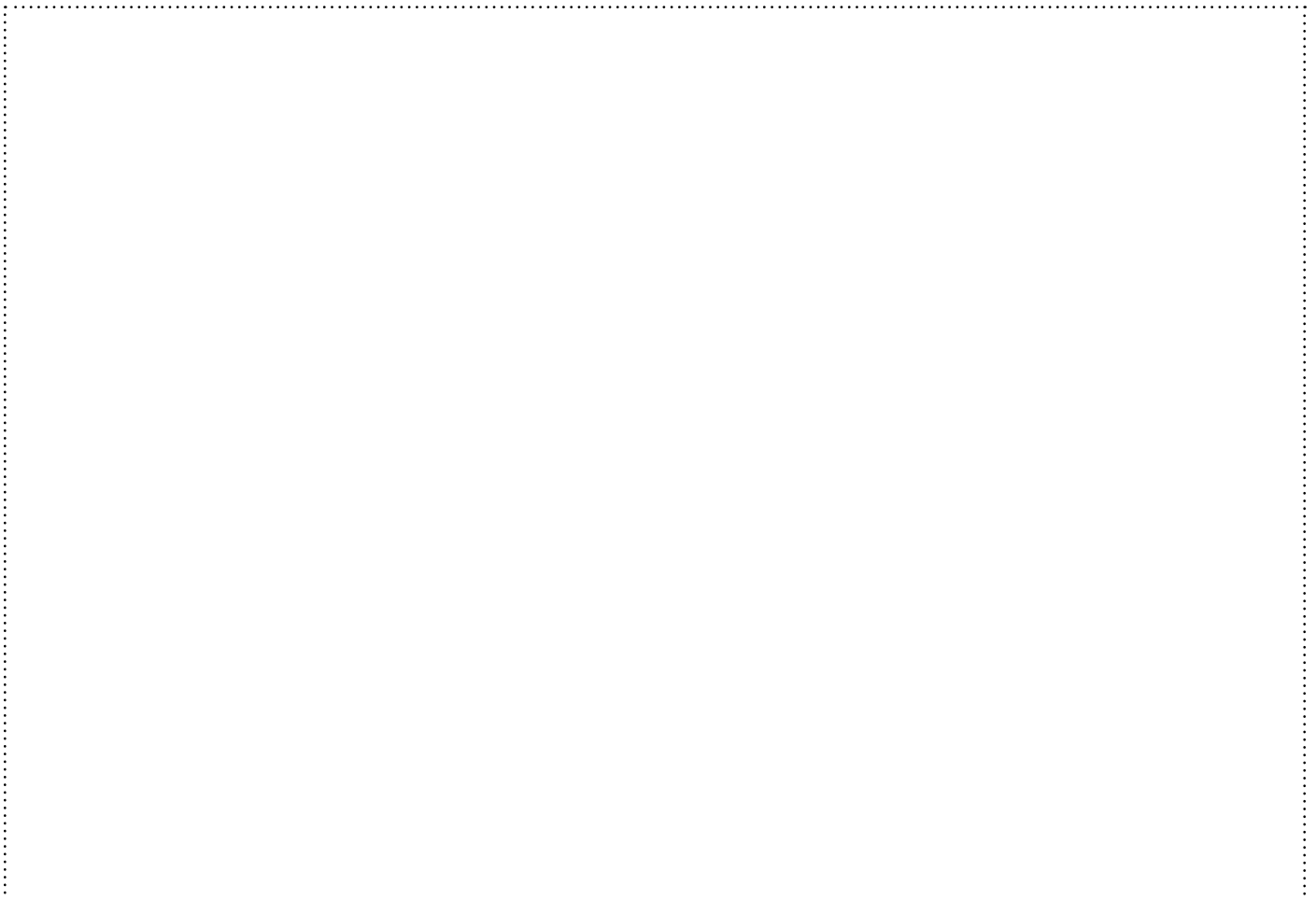
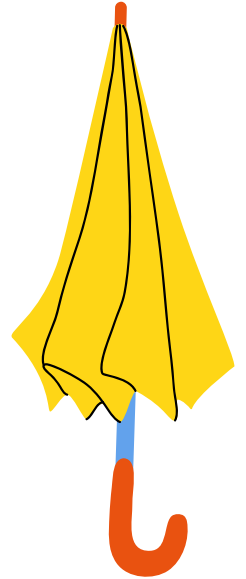
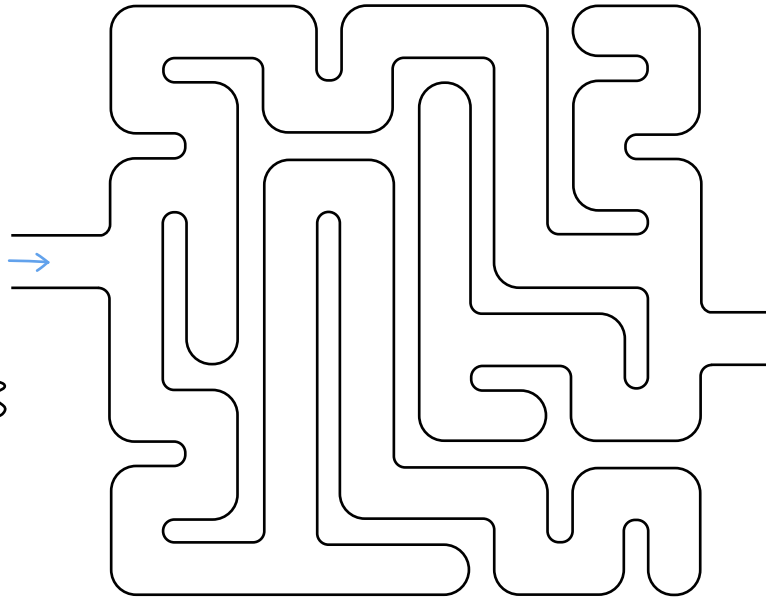
Nakresli situaci, která pro tebe byla těžká, ale nakonec se ti to povedlo zvládnout.

Reflektivní otázky:

Co ti pomohlo situaci zvládnout nebo ji vyřešit?

Co jiného by se ještě dalo udělat?

Jak ses cítil/a, když se ti to povedlo?



Co mi pomůže?

Ne každý problém musíme vyřešit sami. Někdy nám mohou pomoci lidé kolem nás, jindy zase různé věci, které máme po ruce. Prohlédněte si s dítětem jednotlivé obrázky a povídejte si o tom, v jakých situacích by mohly být užitečné. Nechte dítě přijít s vlastními nápady a společně hledejte i další možnosti.

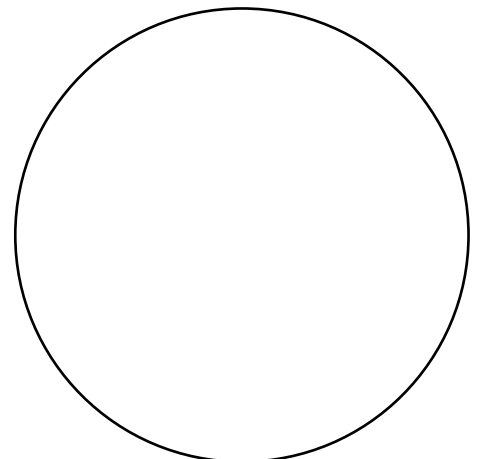
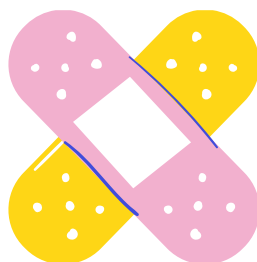
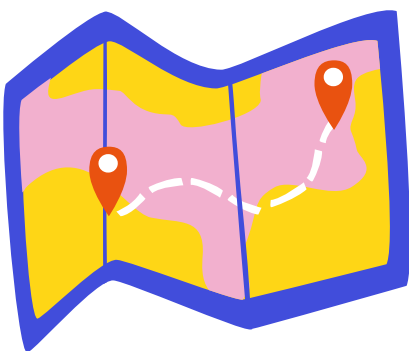
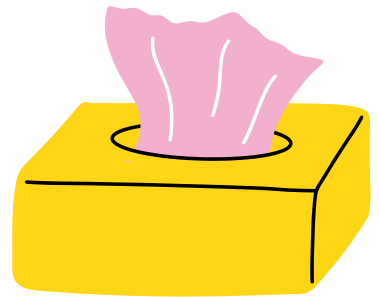
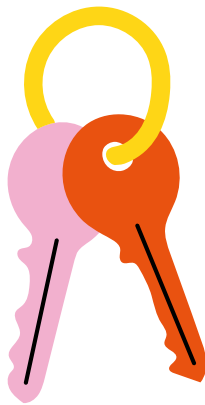
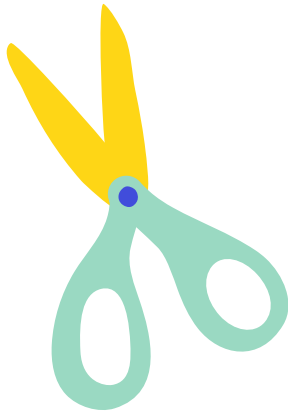
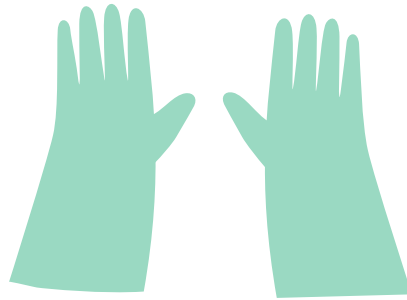
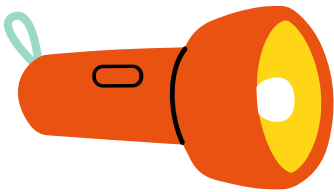
**Podívej se na každý obrázek.
V jaké situaci bys takovou věc
mohl/a potřebovat?**

Reflexivní otázky:

Pomohla ti už někdy některá z těchto věcí? Kdy?

Napadá tě ještě něco, co by ti mohlo pomoci?

Kterou z těchto věcí používáš nejčastěji? Proč?



6

Vyhledání pomoci

Umět si říct o pomoc je dovednost, kterou se děti postupně učí.

V předškolním věku často chtějí zvládnout všechno samy a mají radost z toho, co už dokážou. Je důležité jejich samostatnost podporovat, ale zároveň je učit, že na všechno nemusí být samy. Když si v náročné situaci řeknou o pomoc, neznamená to, že něco nezvládly. Naopak se učí rozpoznat, kdy je podpora druhých potřeba.

VYHLEDÁNÍ POMOCI / AKTIVITA 1

Moji pomocníci

Povídejte si s dítětem o tom, na koho se může obrátit, když si neví rady, něco se mu nepovede nebo se necítí dobře. Společně přemýšlejte, kdo mu může v různých situacích pomoci a komu naopak může nabídnout pomoc. Povídejte si o tom, kdy a s čím si lidé mohou navzájem pomáhat.

Nakresli nebo pojmenuj lidi, kteří ti mohou pomoci. Můžeš přidat i ty, kterým rád/a pomáháš ty. Může to být třeba maminka, paní učitelka nebo kamarád.

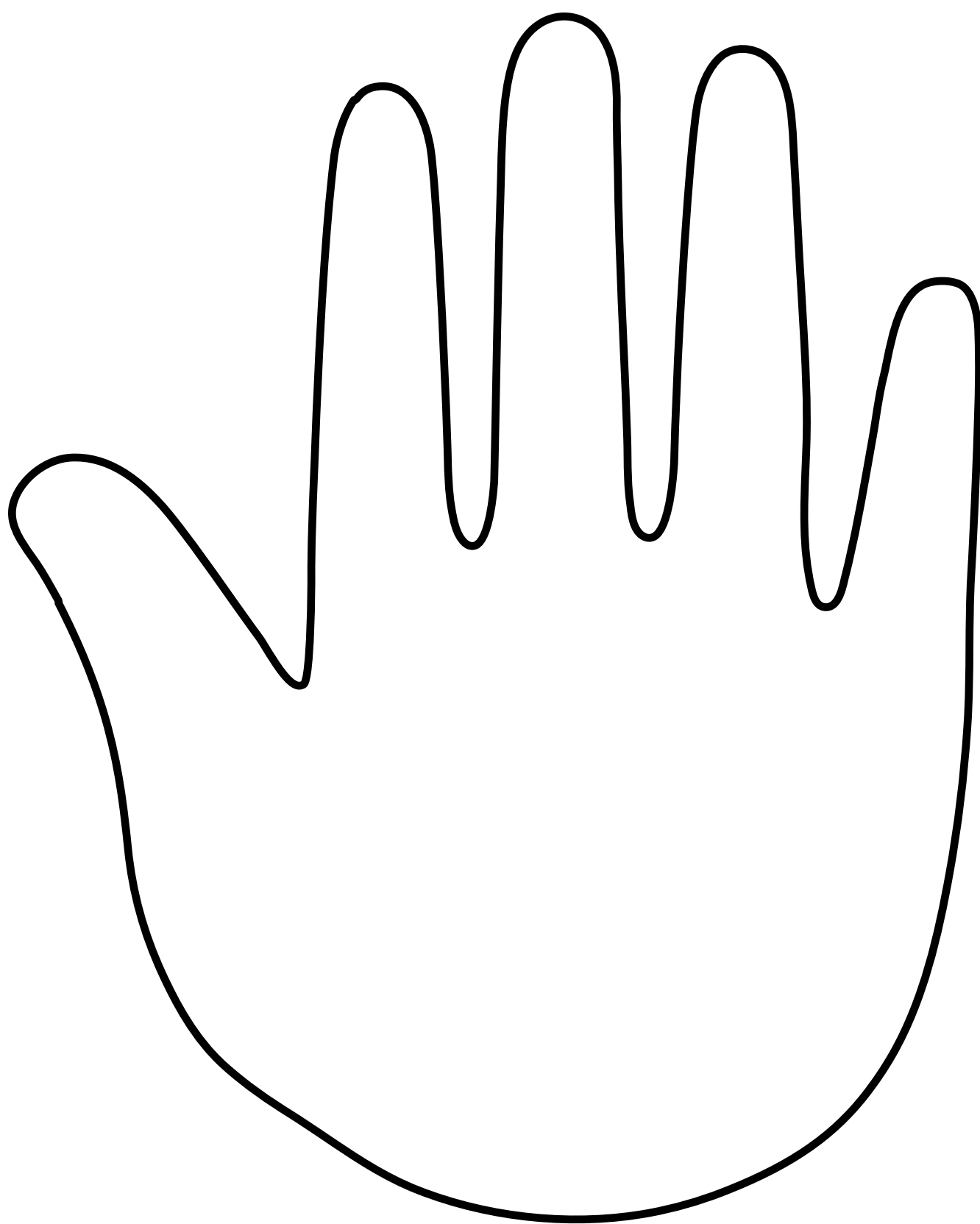
Reflexivní otázky:

Kdo ti dnes pomohl?

Komu jsi dnes pomohl/a ty? Jak?

S čím nejčastěji pomáháš doma?

Jak můžeš pomoci kamarádovi?



Co říkám, když potřebuji pomoci

Děti někdy potřebují pomoc, ale nevědí, jak si o ni říct. Mohou se stydět, mít obavy nebo je jen nenapadnou správná slova. Proto je užitečné společně trénovat jednoduché věty, které mohou v takových situacích použít. Povídejte si s dítětem o tom, jak může požádat o pomoc v různých situacích. Zkuste si společně zahrát krátké scénky nebo si nahlas říkat věty, které by mohlo použít. Díky tomu bude pro dítě snazší říct si o pomoc, až ji bude opravdu potřebovat.

Představ si, že si s něčím nevíš rady. Co bys řekl/a, kdybys potřeboval/a, aby ti někdo pomohl?

Reflektivní otázky:

Kdy potřebuješ někdy pomoci?

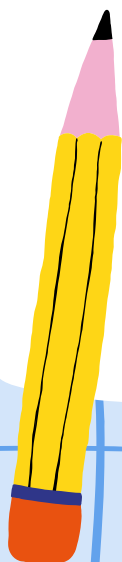
Kdo ti nejčastěji pomáhá?

Jak ses cítil/a, když ti někdo pomohl?

Nevím si rady s...

Potřebuju...

Pomůžeš mi s...



7

Pozitivní vzájemné vztahy

Pozitivní vztahy jsou základem pro to, aby se děti cítily bezpečně a dobře mezi ostatními. V předškolním věku se postupně učí navazovat přátelství, spolupracovat, dělit se, naslouchat druhým i řešit drobné neshody. Když mají možnost zažívat bezpečné a vstřícné vztahy doma i ve školce, získávají důvěru v sebe i v druhé a snáze se učí novým věcem.

POZITIVNÍ VZÁJEMNÉ VZTAHY / AKTIVITA 1

Náramky přátelství

Přátelství je důležitou součástí života. Povídejte si s dítětem o jeho kamarádech, o tom, co má na nich rádo a co podle něj znamená být dobrým kamarádem. Můžete si také povídat o tom, že kamarádi se někdy pohádají nebo se přestanou vídat tak často, a že i to je přirozená součást přátelství. Zároveň je v pořádku poznávat nové kamarády a navazovat nová přátelství.

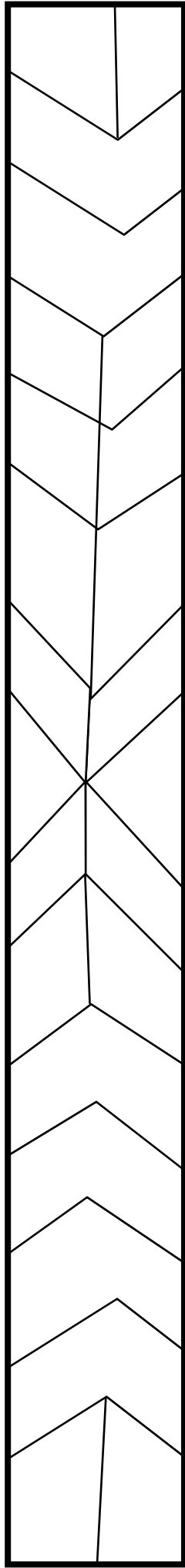
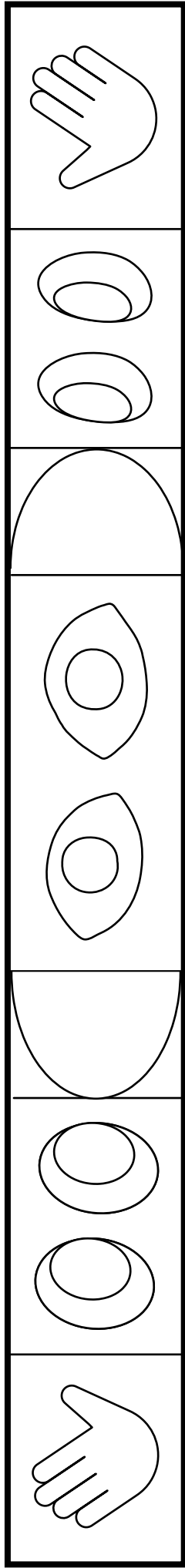
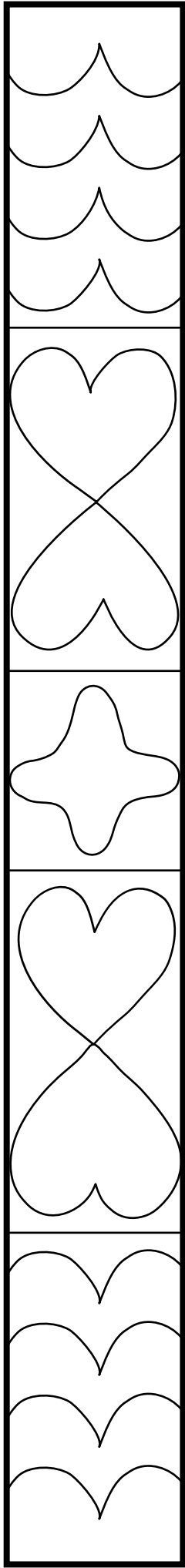
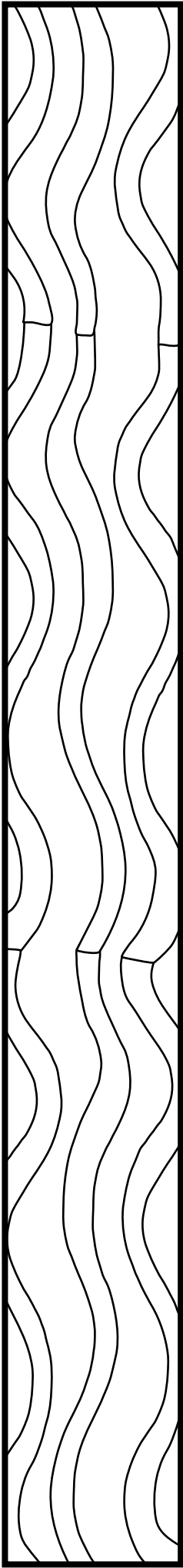
**Vybarvi nebo ozdob náramky přátelství.
Každý může být jiný, stejně jako každý
kamarád je něčím výjimečný.**

Reflektivní otázky:

Komu bys chtěl/a náramek darovat?

Co máš na něm nebo na ní nejraději?

Co dělá nebo nedělá dobrý kamarád?



Lektvar přátelství

Než se pustíte do tvoření, povídejte si s dítětem o tom, co pro něj znamená přátelství, kdo je jeho kamarád, co spolu rádi dělají a co mají na svém přátelství rádi. Povídejte si také o tom, že přátelství podporujeme. Třeba tím, že si navzájem pomáháme, nasloucháme si, dělíme se nebo jsme na sebe laskaví. Potom společně vymyslete, jaké kouzelné přísady by měl obsahovat lektvar přátelství.

Tip pro mladší děti: S menšími dětmi si můžete jednoduše povídat o tom, kdo je jejich kamarád nebo s kým si nejraději hrají. Při tvoření lektvaru jim pomáhejte pojmenovávat jednotlivé přísady – třeba kapku smíchu, špetku pomoci nebo barevnou kuličku radosti. Dítě může vymýšlet své vlastní kouzelné přísady.

Představ si, že připravuješ kouzelný lektvar přátelství. Co by do něj určitě mělo patřit? Nakresli nebo vybarvi přísady, které podle tebe dělají dobré kamarádství – třeba smích, pomoc, společné hry nebo objetí. Můžeš vymyslet i vlastní kouzelné přísady a pojmenovat je.

Úsměv – přináší radost

Odvaha – pomáhá zkoušet nové věci

Spolupráce – společně to jde lépe

Radost – dělá společné chvíle hezčí

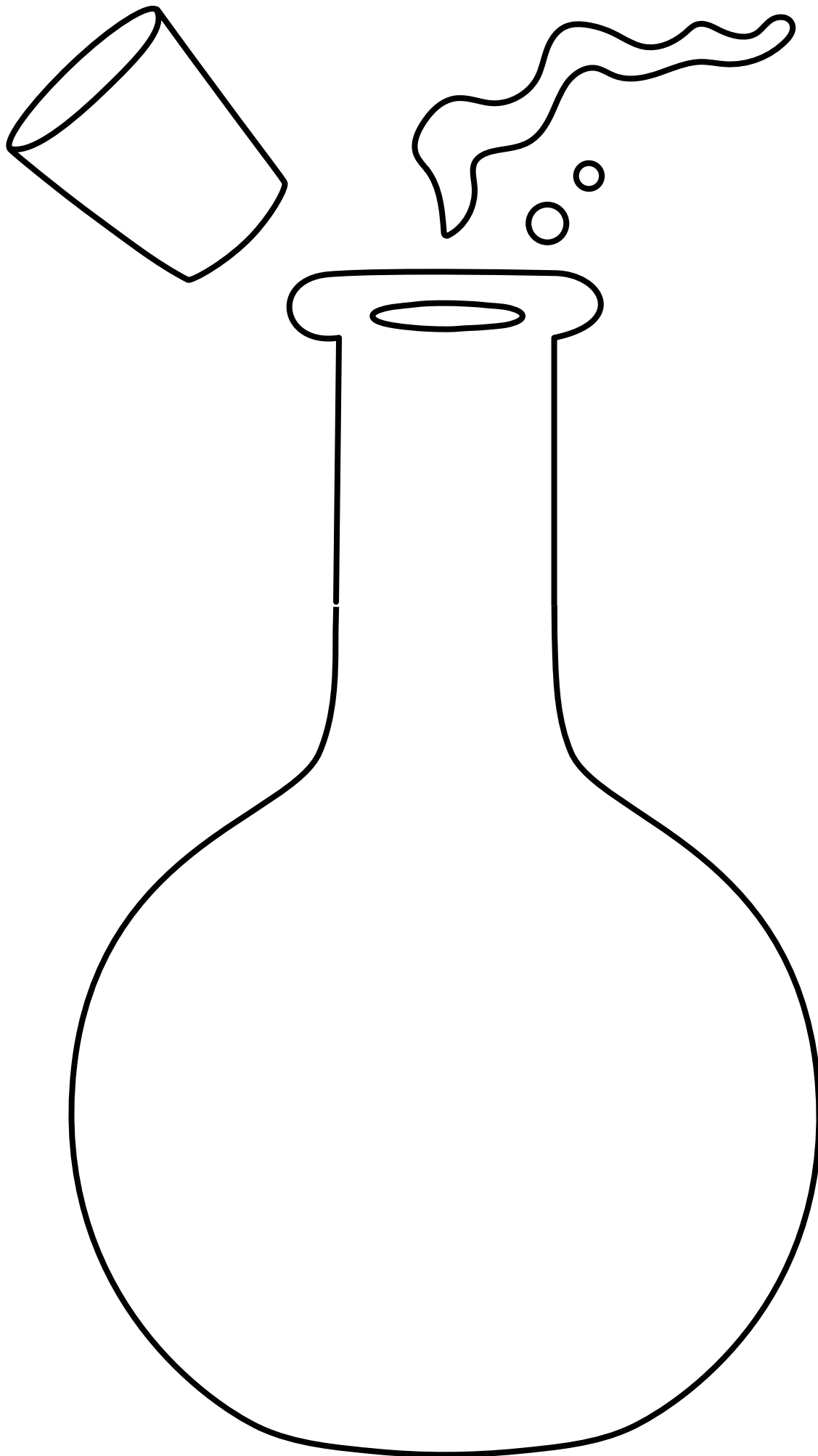
Pomoc – s podporou kamaráda dokážeme víc

Reflektivní otázky:

Kdo je tvůj kamarád?

Co spolu nejraději děláte?

Co máš na svém kamarádovi rád/a?



Každé dítě je jiné. Některé bude o svém prožívání a zkušenostech mluvit snadno, jiné bude potřebovat více času, opakování nebo větší pocit bezpečí. Někdy vás může překvapit, co dítě při společném povídání sdělí. Může se svěřit s něčím, co ho trápí, čeho se bojí, nebo co pro něj bylo nepříjemné. Pokud se to stane, zkuste především zachovat klid, dítěti naslouchat a dát mu najevo, že jste rádi, že se vám svěřilo. Nemusíte mít hned řešení ani odpověď na každou otázku. Důležité je, že na své pocity ani starosti není samo.

Další informace, metodické materiály a tipy pro podporu duševní pohody dětí najdete na webu **Society for All** (www.societyforall.cz).

Jestliže budete mít pocit, že situace přesahuje vaše možnosti nebo si nejste jistí, jak dítě podpořit, neváhejte vyhledat pomoc. Obrátit se můžete například na školní poradenské pracoviště, pedagogicko-psychologickou poradnu, dětského psychologa nebo praktického lékaře pro děti a dorost. O okamžitou a bezplatnou podporu můžete požádat také prostřednictvím linek, které nabízejí poradenství rodičům a pečujícím:

Rodičovská linka

(rodicovskalinka.cz, tel. 606 021 021)

Linka pro rodiče

(linkasluchatko.cz, tel. 212 812 540)

Linka pro rodinu a školu

(linkaztracenedite.cz, tel. 116 000)

Linka první psychické pomoci

(linkapsychickepomoci.cz, tel. 116 123)

**SO
FA**