

Poznáváme sebe a druhé



Poznáváme sebe a druhé

Metodika vznikla v rámci projektu Rozvoj spolupráce v podpoře duševního zdraví českých a norských dětí za finanční podpory států Islandu, Lichtenštejska a Norska prostřednictvím Fondů EHP 2014–2021.

Metodika byla pilotně ověřena v roce 2025 ve vybraných mateřských školách. Pilotáž potvrdila její praktickou využitelnost v různých věkových skupinách i prostředích. Poděkování proto patří pedagožkám z MŠ se speciálními třídami DUHA, MŠ Terronská a z Lesního klubu Dubínek, které se na pilotním projektu podílely a svými zkušenostmi přispěly k finální podobě metodiky. Děkujeme také Nadaci Albatros za podporu tohoto projektu.


Iceland
Liechtenstein
Norway grants


Nadace
Albatros

POZNÁVÁME SEBE A DRUHÉ

Metodika socio-emočního učení pro mateřské školy

PhDr. Eva Koželuhová, Ph.D.

Mgr. Ondřej Koželuh

PhDr. Lenka Felcmanová, Ph.D.

Bc. Magdalena Olšanová

Mgr. Monika Kubásková

Obsah

Úvod | 5

kapitola 1

Identita | 9

- 1 To jsem já | 11
- 2 Moje jméno | 11
- 3 Moje tělo | 12
- 4 Dlaně | 12
- 5 Co máme stejně, co máme jinak? | 13
- 6 Moje hračka – poslední slovo patří mně | 14
- 7 Moje značka | 14

kapitola 2

Silné stránky osobnosti | 21

- 1 Místo si vymění ten, kdo... | 23
- 2 Co už umím? | 23
- 3 Našli jsme poklad | 24
- 4 Jsem skvělý! | 25
- 5 Můj erb | 26

kapitola 3

Emoční gramotnost | 32

- 1 Na čaroděje | 34
- 2 Není tvář jako tvář | 34
- 3 Ohňostroj emocí a pocitů | 35
- 4 Ostrovy | 36
- 5 Jak se dnes cítím | 37

kapitola 4

Zvládání náročných situací | 44

- 1 Kouzelný kamínek | 46
- 2 Těžký mrak | 46
- 3 Lektvar proti strachu | 47
- 4 Tanec proti strachu | 48
- 5 Vzhůru do temnoty! | 48
- 6 Naštvaná baba | 49
- 7 Sopka | 50
- 8 Tající sněhová vločka | 51
- 9 O smutku | 52
- 10 Zavařenina | 52

kapitola 5

Řešení problémů | 57

- 1 Koulelo se, koulelo | 59
- 2 Jedna tužka, dvě ruce | 59
- 3 Jídelní vozík | 60
- 4 Povídal buben bubnu | 60
- 5 Den pro radost | 61
- 6 Ať je nám tu spolu hezky | 62
- 7 Kam dnes vyrazíme? | 62
- 8 Vánoční překvapení | 63

kapitola 6

Vyhledání pomoci | 67

- 1 Na Mrazíka | 69
- 2 Židličkovaná | 69
- 3 Prší | 70
- 4 Na stavbě | 71
- 5 Ohňostroj | 71
- 6 O veliké řepě | 72
- 7 Moji pomocníci | 72
- 8 A co teď? | 73

kapitola 7

Positivní vzájemné vztahy | 78

- 1 Rušná ulice | 80
- 2 Na krtka | 80
- 3 Linka a Bod | 81
- 4 Šneci – moje místo ve třídě | 81
- 5 Hra na těsto | 82
- 6 Klubíčko přátelství | 83
- 7 Padák | 84
- 8 Společný stromeček | 84
- 9 Vosy a včely | 85

Přílohy | 89

Milé učitelky a učitelé,

mateřské školy a další zařízení předškolního vzdělávání jsou pro děti prvním místem, kde se učí být součástí širšího společenství mimo rodinu. Děti se zde učí sdílet, domlouvat se, naslouchat i hledat cesty, když něco nejde podle jejich představ. K tomu všemu potřebují socio-emoční dovednosti. Základy těchto dovedností se budují právě v předškolním věku – jejich kvalita a úroveň jejich rozvoje pak ovlivňuje celý další život.

Tato publikace vznikla s cílem podpořit vás ve vaší každodenní práci s dětmi. Nabízí konkrétní aktivity, které pomohou rozvíjet sebepoznání, empatii, spolupráci i schopnost zvládat náročné situace. Věřím, že vám bude užitečným průvodcem a inspirací, jak vytvářet bezpečné prostředí, ve kterém se děti mohou učit poznávat sebe i druhé.

Společně s metodikou Respekt, Rozmanitost, Rovnost, Resilience pro základní a střední školy vytváří ucelený soubor podporující rozvoj klíčové kompetence osobnostní a sociální. Společné zážitky a jejich reflexe jsou přirozenou cestou, jak tuto kompetenci rozvíjet.

Děkuji vám za vaši práci a péči, se kterou dětem pomáháte růst a objevovat jejich místo ve světě.

PhDr. Lenka Felcmanová, Ph.D.



Úvod

Jedním z úkolů předškolního vzdělávání je zajistit dětem pocit bezpečí, podporovat rozvoj jejich autonomie, získávání zdravé identity a učit je vstupovat do empatických vztahů s druhými. To dětem pomůže, aby mohly být ve svém životě spokojené a úspěšné. Sledování a cílená podpora wellbeingu jednotlivých dětí umožní, aby se mohly efektivně vzdělávat.^{1,2,3,4} Vyplatí se tedy této oblasti věnovat odpovídající pozornost.

Důraz na zaměření pozornosti na socio-emoční vývoj dítěte neznamená, že se rezignuje na tzv. akademické vzdělávání, tedy na osvojování znalostí a dovedností.⁵

Je třeba, aby byly obě tyto složky vyvážené.

*„Jednostranným zatěžováním v předškolním věku, zejména v kognitivní oblasti, dítě přichází o to nejcennější, co se má v předškolním věku naučit – realizovat svou fantazii ve volné hře, naučit se vycházet sám se sebou a naučit se fungovat ve společenství druhých lidí.“*⁶ Včasná investice do sociálních a emocionálních dovedností je důležitá a nezastupitelná, protože později mohou mít pro děti pozitivní přínos v podobě lepšího kognitivního rozvoje i větší budoucí životní úspěšnosti.^{7,8}

Šetření České školní inspekce ukazují, že v mateřských školách se daří vytvářet bezpečné a příznivé prostředí, ve kterém se děti mohou cítit přijímané.⁹ Nicméně učitelé se zaměřují převážně na dosahování cílů v oblasti rozvoje kognice a motorických dovedností, méně již sledují cíle afektivní (zjištěno pouze u 66 % mateřských škol).¹⁰ Zároveň v praxi přetrvává používání tradičních pedagogických forem a organizačních metod, díky čemuž nejsou dostatečně rozvíjeny silné stránky dětí a jejich potenciál.¹¹ Ukazuje se tedy, že v předškolním vzdělávání máme rezervy v podpoře osobnostního rozvoje v oblasti emoční, sociální, hodnotové a postoje. Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání¹² osobnostní a sociální rozvoj dítěte akcentuje už jen tím, že tyto oblasti uvádí na prvních místech ve výčtu cílů předškolního vzdělávání. To má mimo jiné směřovat k rozvoji klíčové kompetence osobnostní a sociální, která je charakterizována výrokem: „*Dítě objevuje samo sebe, navazuje vztahy s ostatními.*“ To znamená, že po ukončení předškolního vzdělávání má dítě dokázat: odmítat nevhodné a jemu nepříjemné chování i komunikaci;

požádat o pomoc vrstevníky či dospělého, pojmenovat vlastní silné stránky, projevovat důvěru v sebe sama; vyjadřovat svůj názor, chovat se empaticky a projevovat ohleduplnost k druhým; rozlišovat vhodné a nevhodné chování a chovat se v souladu se základními společenskými pravidly. Vše výše uvedené souvisí s osobní identitou dítěte.

Identita dítěte zahrnuje jak jeho osobní pohled na sebe sama, tak sociální identitu, která je tvořena tím, jak dítě vidí ostatní a jak věří, že ostatní vidí je.¹³ V rámci socio-emočního rozvoje dítěte je nezbytné pomoci mu identifikovat jeho silné stránky a posilovat jeho schopnosti, rozvíjet seberegulaci, vytrvalost, ale také vděčnost,¹⁴ komunikaci a vztahy s druhými.¹⁵ Jak u dítěte v předškolním věku socio-emoční vývoj probíhá, je uvedeno v tabulce níže, která může být vodítkem, co u dětí v jakém věku sledovat a podporovat.

Následující kapitoly představují možnosti, jak u dětí rozvíjet jejich vnímání sebe sama, uvědomování si svých silných stránek, poznávání emocí, zvládnání stresu i řešení problémových situací a v neposlední řadě jak podporovat rozvoj pozitivních vzájemných vztahů. Čas věnovaný rozvoji této oblasti se bohatě vrátí.¹⁶ Učitelé se někdy obávají, že když děti nechávají věnovat se spontánním činnostem a svobodné hře, děti toho málo dělají. Myslí si, že v předškolním vzdělávání jsou klíčové činnosti řízené učitelem. Není tomu tak, úkolem učitele v předškolním vzdělávání je děti provázet na jejich cestě osobního růstu, připravovat jim vhodné podmínky, zajistit stimulační prostředí a vytvářet prostředí, kde se mohou spontánně rozvíjet, neboť spontánní učení je velmi efektivní.¹⁷ Nebojme se proto s dětmi věnovat více času společným zážitkům, prožívání jejich každodenních radostí, volné a svobodné hře a také reflexi.

VÝVOJ DÍTĚTE

SOCIÁLNÍ ROZVOJ

EMOČNÍ ROZVOJ

2-3 ROKY

- Projevuje zájem o ostatní děti a jejich činnost.
- Začíná spolupracovat s ostatními dětmi, hraje si vedle nich, ale ne s nimi.
- Může preferovat kamarády stejného pohlaví.
- Má silný smysl pro vlastnictví, proto bude pravděpodobně protestovat při sdílení hračky.
- Objevuje se symbolická hra.
- Herní motivy odrážejí méně často prožívané životní události.
- Hra již má strukturu a záměr.
- Má povědomí o souhlasu nebo nesouhlasu rodičů s jeho jednáním.
- Začíná poslouchat a respektovat jednoduchá pravidla.

- Projevuje silnou vazbu na rodiče.
- Projevuje úzkost či protestuje, když odcházejí.
- Začíná pociťovat vinu a lítost.
- Při hrách projevuje radost.
- Vyžaduje pozornost dospělých.
- Vyjadřuje své emoce různým chováním.

3-4 ROKY

- Střídá se s ostatními dětmi.
- Navazuje pevnější kamarádství s jedním či dvěma dětmi.
- Začíná respektovat druhé děti a jejich potřeby (rozdělí se, počká apod.).
- Převážně dodržuje pravidla chování.
- Užívá zdvořilostní fráze.
- Témata jeho hry přesahují osobní zkušenost (např. hasič zachraňuje lidi).

- Dokáže se vcítit do některých pocitů druhých.
- Chápe, když je někdo zraněn, a utěšuje ho, dokáže projevít soucit.
- Rádo projevuje náklonnost a přijímá její projevy od rodičů.
- Mluví o svých pocitech.
- Cítí stud, když je přistiženo při špatné věci.
- Je hrdé na své úspěchy.

4-5 LET

- Začíná se střídat a vyjednávat.
- Spolupracuje s ostatními dětmi.
- Spolu s ostatními dětmi hraje hry se společnými cíli.
- Obvykle upřednostňuje hraní si s ostatními dětmi před tím, aby si hrálo samo.
- Rádo hraje námětové hry.
- Rádo hraje hry s jednoduchými pravidly (např. na schovávanou).
- Může měnit pravidla hry v jejím průběhu.
- Vědomě projevuje zdvořilost.
- Dokáže rozpoznat vhodné/nevhodné chování ve známých situacích.
- Vůči mladším je ohleduplné.
- Projevuje smysl pro zodpovědnost (např. uklízí hračky).

- Dosahuje genderové stability.
- Může vykazovat silnější preferenci stejného pohlaví.
- Může se chválit a chlubit.
- Projevuje zájem o to, být samostatné.
- Dokáže regulovat své emoce.
- Samostatně navazuje přátelství.
- Projevuje vůli a vytrvalost.
- Jeho emoční prožívání je stabilnější.

5-6 LET

- Náměty her zahrnují témata, která dítě nikdy osobně nezažilo (např. let do vesmíru).
- Během hry vyjednává s ostatními, dokáže se prosadit i podřídít, přijímá role.
- Jeho hra je dobře organizovaná.
- Dokáže odhadnout následky nevhodného chování ve známých situacích.

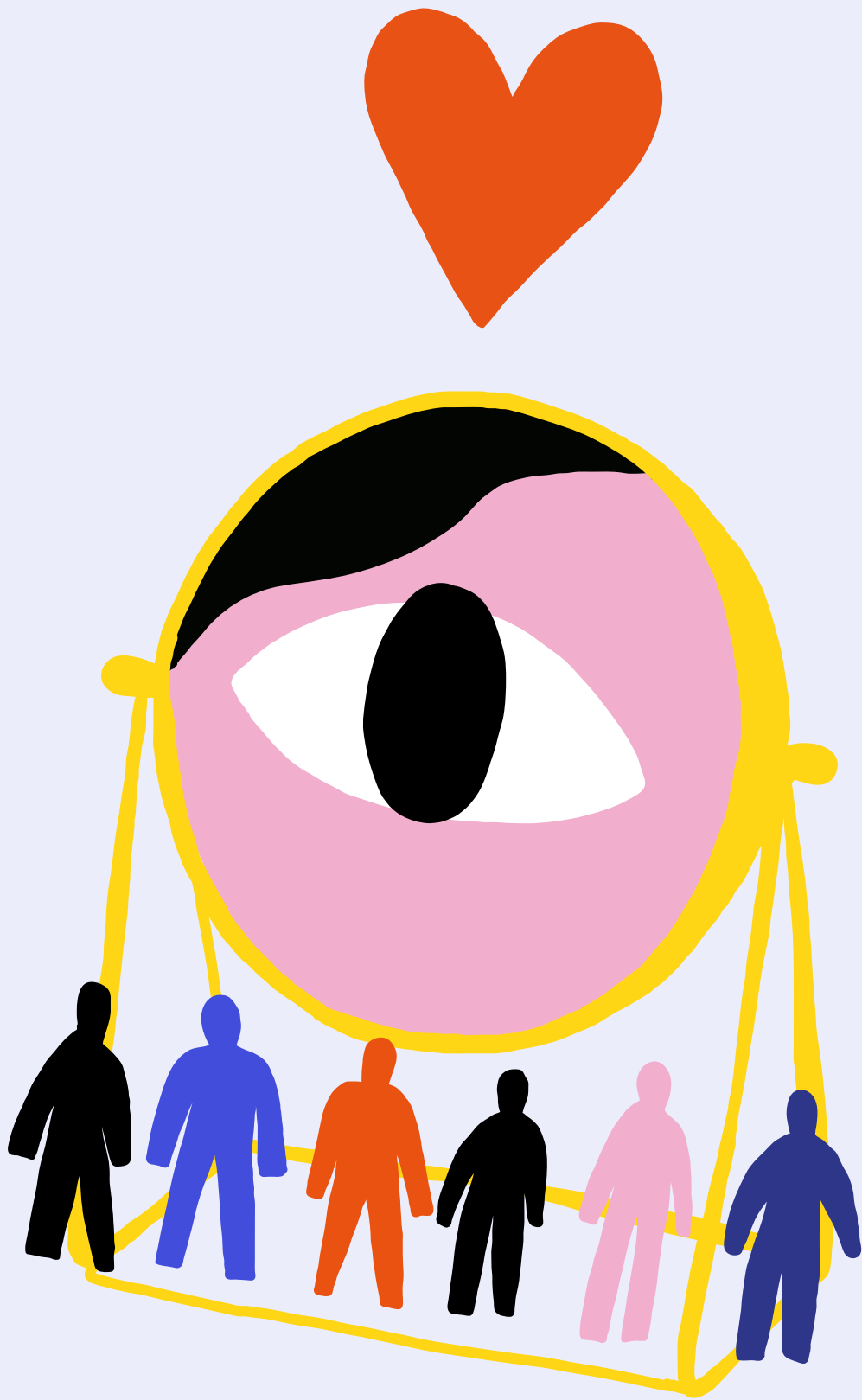
- Testuje hranice, ale stále se touží zavděčit.
- Rozumí pocitům druhých a chová se k nim citlivě.
- Dokáže se soustředit a dokončovat úkol.

CO JE WELLBEING A JAK SOUVISÍ SE VZDĚLÁVÁNÍM?

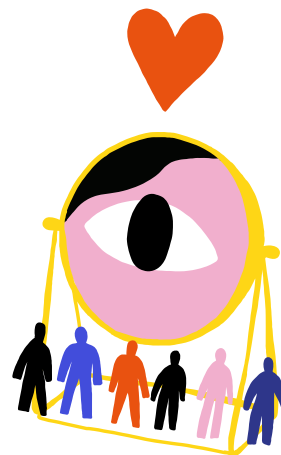
Pojem wellbeing u nás již zdomácněl a představuje natolik široký koncept, že pro něj nemáme adekvátní český výraz. Popisuje fyzické, duševní i sociální zdraví člověka. Můžeme jej zkoumat pomocí objektivních měřítek, kdy sledujeme, jaké podmínky jedinec ve společnosti má, nebo na něj nahlížet jako na subjektivní vnímání osobní spokojenosti jedince. Pak bychom mohli v kontextu vzdělávání hovořit o subjektivní spokojenosti a pohodě, kterou dítě či žák ve škole pociťuje. V tomto případě ale zjišťujeme, že čeští žáci na tom nejsou moc dobře a mají ke škole ve srovnání s průměrem zemí OECD výrazně negativní vztah.^{18,19} V důsledku toho ztrácí zájem o učení, objevují se kázeňské problémy, šikana, narůstá výskyt psychických obtíží či dochází ke zhoršení studijních výsledků.²⁰ To představuje skutečný problém a je třeba na něj reagovat jak systémovou změnou způsobu, jakým je vzdělávání poskytováno (didaktické přístupy), tak změnou obsahovou – učit děti a žáky, jak se vyrovnávat s náročnými životními situacemi, rozvíjet jejich kompetence v oblasti duševního zdraví, zaměřovat se na jejich emoční a sociální rozvoj. A je třeba začít již v předškolním vzdělávání. Protože právě v předškolním věku dítě začíná poznávat sebe sama, učí se být samostatnou autentickou osobností, vycházet sám se sebou a fungovat ve společenství druhých lidí.

- 1 Shoshani, A., & Slone, M. (2017). Positive education for young children: Effects of a positive psychology intervention for preschool children on subjective well being and learning behaviors. *Frontiers in psychology*, 8, 1866.
- 2 Evangelou, M., Sylva, K., Kyriacou, M., Wild, M., & Glenney, G. (2009). Early years learning and development. A Literature Review. London: DCSF.
- 3 Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D. & Schellinger, K. B. (2011). The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions. *Child Development*, 82: 405–432.
- 4 McCallum, F., & Price, D. (2015). *Nurturing Wellbeing Development in Education*. Routledge.
- 5 Clarke, T. (2020). Children's wellbeing and their academic achievement: The dangerous discourse of, trade-offs' in education. *Theory and Research in Education*, 18(3), 263–294.
- 6 Šulová, L., & Zaouche-Gaudron, C. (2003). Předškolní dítě a jeho svět. *Karolinum*, s. 367.
- 7 Organisation for Economic Cooperation and Development. (2015). *Skills for Social Progress: The Power of Social and Emotional Skills*. OECD Publishing.
- 8 Tickell, C. (2011). *The Early Years: Foundations for life, health and learning*. An independent report on the early years foundation stage to Her Majesty's Government.
- 9 ČŠI (2024). *Kvalita vzdělávání v České republice. Výroční zpráva 2023/2024*. Česká školní inspekce.

- 10 ČŠI (2019). *Kvalita a efektivita vzdělávání a vzdělávací soustavy ve školním roce 2018–2019 – Výroční zpráva*. Česká školní inspekce.
- 11 ČŠI (2024). *Kvalita vzdělávání v České republice. Výroční zpráva 2023/2024*. Česká školní inspekce.
- 12 MŠMT (2025). *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, s. 23.
- 13 Jackson, J., Noble, K., Anzai, D., Mitchell, P., & Cloney, D. (2020). Assessment of children as having a strong sense of identity in Early Childhood Education and Care. Literature review. Victorian Curriculum and Assessment Authority.
- 14 Frydenberg, E., Deans, J., & Liang, R. (2022) *Promoting Well-Being in the Pre-School Years: Research, Applications and Strategies*. Routledge.
- 15 Mayr, T., & Ulich, M. (2009). Social-emotional well-being and resilience of children in early childhood settings–PERIK: An empirically based observation scale for practitioners. *Early Years*, 29(1), 45–57.
- 16 Spratt, J. (2016). Childhood wellbeing: what role for education? *British Educational Research Journal*, 42(2), 223–239. <https://doi.org/10.1002/berj.3211>.
- 17 MŠMT (2025) *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*.
- 18 ČŠI (2024). *Národní zpráva TIMSS 2023: 8. ročník*. Česká školní inspekce.
- 19 <https://zdravagenerace.cz/report/skolni-klima>.
- 20 MŠMT (2019). *Strategie vzdělávací politiky 2030+*. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy.



Identita



VZDĚLÁVACÍ ZÁMĚR

Činnosti a hry pomohou dětem:

- uvědomovat si sebe sama, svou samostatnost a jedinečnost

TEORETICKÁ VÝCHODISKA

Přibližně od dvou let si dítě začíná uvědomovat svou osobnost. Odpoutalo se od primární pečující osoby a snaží se prosazovat.¹ Chce dělat věci samo a být aktivní, což může vést ke vzniku náročných situací, kdy se negativně vymezuje a reaguje vztekem či křikem. Sebepojetí dítěte, tedy vědomí sebe sama, ještě není v batolecím věku komplexní. Dítě si neuvědomuje, jaké je a co všechno dokáže. Jeho sebehodnocení je ovlivněno tím, jak je druhými (zejména rodiči) přijímáno. Zpočátku jde o přijetí na emocionální úrovni, dítě tedy potřebuje dostatek pozornosti a fyzického kontaktu, později má potřebu být oceňováno za to, co dělá. Rozvoj sebepojetí je spojen s rozvojem řeči, přičemž nejprve se dítě silně identifikuje se svým jménem a teprve na konci batolecího období začíná používat osobní zájmeno já. Identita dítěte je spojena s tělesným schématem, tedy s podobou jeho těla a se schopností toto tělo ovládat. Velký význam má také vlastnictví, které je v tomto věku součástí dětské identity. To znamená, že dítě do své identity zahrnuje i to, co je výhradně jeho (rodiče, hračka), je to částí jeho já a je to pro něj velmi důležité. Součástí sebepojetí dítěte je také rozvoj genderové identity (vnitřní prožívání genderu) a přijetí genderové role (sociální očekávání chování jedince odvozené od jeho biologického pohlaví).² Na vzniku genderové identity se tak podílejí jak vnitřní, vrozené faktory, tak výchova. Dítě předškolního věku nevědomky přejímá genderové stereotypy, se kterými se setkává (holčičí a klučíčí barvy, hračky, činnosti apod.). Škola by proto měla být místem, kde se děti učí vzájemně komunikovat,

spolupracovat a respektovat se. Podpora rozvoje identity, tedy sebevnímání dítěte, je jedním z hlavních cílů předškolního vzdělávání.

OČEKÁVANÉ VÝSLEDKY UČENÍ

Dítě a jeho psychika:

- samostatně a smysluplně sděluje své myšlenky, nápady, pocity a úsudky
- naslouchá druhým, počká, až druhý dokončí myšlenku, sleduje řečníka i obsah, ptá se
- uvědomuje si svou samostatnost, má vlastní názory, zaujímá postoje a vyjadřuje je

Dítě a ten druhý:

- chápe, že všichni lidé mají stejnou hodnotu, přestože je každý jiný (jinak vypadá, jinak se chová, něco jiného umí či neumí apod.), že osobní, resp. osobnostní odlišnosti jsou přirozené

PŘÍNOS PRO ROZVOJ DALŠÍCH OBLASTÍ OSOBNOSTI

- využívání uměleckých prostředků (kulturní gramotnost)
- využívání symbolů a piktogramů při komunikaci (čtenářská gramotnost)
- rozvoj jemné i hrubé motoriky
- rozvoj řeči a komunikace

TIPY PRO UČITELE

Pro rozvoj identity dítěte je klíčové, aby prožívalo, že je přijímané a oceňované, že je jedinečné a dobré. Je také důležité, aby děti v mateřské škole měly dostatek prostoru pro samostatnost, a to nejen v oblasti sebeobsluhy, ale i v oblasti

volby činností, kterým se chtějí věnovat. Potřebují zažívat, že jejich vlastní aktivita a invence jsou vítané a žádoucí, chtějí být oceňované a chválené za to, co dělají. Proto je pro ně velmi důležitá naše zpětná vazba, proto bychom je měli zvát ke spolurozhodování o tom, čemu se budeme v mateřské škole věnovat, jaké téma budeme zkoumat. Zároveň je důležité respektovat oblasti, které jsou v tomto věku pro dítě z hlediska jeho vnímání sebe sama důležité, tedy jeho jméno a jeho vlastnictví. Z toho důvodu se děti ptáme, jak si přejí, abychom je nazývali, a respektujeme požadovaný tvar jména. Děti by měly mít možnost si nosit hračku, která jim pomáhá s tím, aby získaly pocit bezpečí. Můžeme pravidly určovat jejich množství, velikost, ale neměli bychom se uchýlovat k plošným zákazům či omezením povolení mít svou hračku pouze na nejmladší děti či na dobu odpočinku. V oblasti rozvoje genderové identity musí učitel dbát na to, aby dětem nepředával nezdravé stereotypy v podobě segregace očekávaného chování, hraček či oblečení ve vztahu k pohlaví (holčičky zalijí květiny, kluci budou vozit kolečkem spadané listí).

1 Vágnerová, M. (2012). Vývojová psychologie: dětství a dospívání. Karolinum.

2 Janošová, P. (2008). Dívčí a chlapecká identita: vývoj a úskalí. Grada.

1 To jsem já

Čas: 30 minut

Typ: výtvarná činnost

Organizace: skupinová nebo individuální

Minimální věk: 3+

Vzdělávací cíle

- Dítě dokáže nakreslit postavu; dítě se zvládne verbálně popsat.

Co budeme potřebovat

- výtvarné potřeby, lepidlo, nůžky

Postup

1. Děti libovolnou výtvarnou technikou namalují pozadí pro svůj obraz, přičemž volí barvy, které mají rády.
2. Děti budou mít za úkol nakreslit fixem na papír sebe sama, obrázek vystříhnout (mladší děti s dopomocí) a nalepit na připravené pozadí.
3. Vzápětí každé dítě individuálně sdělí učiteli několik věcí o sobě (např.: „Mám rád/a hraní na hřišti, jsem veselý/á, líbí se mi čtení pohádek.“). Tyto výroky dospělý napíše nebo nakreslí na papír.
4. Děti si poté svoje výroky vystřihají a nalepí kolem své podobizny.

Reflexe

Děti následně sebe sama představí ostatním a mluví o tom, co mají rády.

Modifikace pro mladší děti

Mladším dětem můžeme pomoci otázkami: *Co se ti líbí? Co máš rád/a?* Nebo můžeme využít předlohu, kterou si děti dokreslí podle své podoby.

TIPY PRO UČITELE

Aktivitu zařadíme hned na začátek školního roku a z prací dětí si vytvoříme galerii ve třídě. Tato činnost má také významný diagnostický potenciál, zejména pokud se bude opakovat každý rok, ideálně v podobném čase, případně na začátku a konci školního roku. S dětmi porovnáваме, co zůstává stejné, nemění se a co je naopak proměnlivé. U dětí můžeme pozorovat nejen vývoj kresby, ale i vývoj jejich zálib a náhledu na sebe sama.

DOPORUČENÁ LITERATURA PRO DĚTI

- Jošitake, Š. (2024). Můžu vyrobit svoje druhé já? Baobab.

2 Moje jméno

Čas: 45 minut

Typ: výtvarná činnost

Org.: hromadná, skupinová nebo individuální

Minimální věk: 3+

Vzdělávací cíle

- Dítě vysvětlí, jaký tvar svého jména má rádo/nerado.

Co budeme potřebovat

- čtvrtky A4, fixy, výtvarný a odpadový materiál, lepidlo

Postup

1. S dětmi si povídáme o tom, proč máme jména. *Je jméno důležité? Co kdybychom jména neměli?*
2. Děti si promyslí, jak mají rády, když se jim říká.
3. Každé dítě sdělí oblíbenou podobu svého jména. Tu mu napíšeme na čtvrtku velkým tiskacím písmem tak, aby mohlo jednotlivá písmena vybarvovat. Některé děti již tento krok zvládnou samy, stačí, když jim jako pomůcku jejich jméno předepíšeme na kousek papíru.
4. Děti obrázek se svým jménem libovolně dotvoří. Styl, barva a další podoby nápisu jsou zcela na nich. Libovolně tvoří svoje jméno pomocí čehokoliv, co máme zrovna ve třídě k dispozici (třpytky, bambulky, kousky barevných papírů, stužky, vlnu, knoflíky, zbytky látek, krajky apod.).

Reflexe

Děti ostatním představí svá jména. A my se doptáváme: *Jak chceš, abychom ti říkali? Jak se ti nelíbí, když se ti říká? Líší se to, jak ti říká maminka a tatínek? A říkají ti někdy jinak? Jak?*

Modifikace pro mladší děti

Děti mohou zdobit pouze počáteční písmeno svého jména vystříženě z kartonu většího formátu.

TIPY PRO UČITELE

Nejvhodnější organizační forma je individuální, a to zejména s menšími dětmi. Skupinová organizační forma je dobrá proto, že se děti od sebe mohou učit a o svých výtvorech vzájemně diskutovat. Pro dospělého jsou tyto organizační formy vhodné i z diagnostického hlediska, protože má možnost dítě lépe poznávat. Používání jména dítěte k označování jeho věcí, místa v šatně nebo výtvorů je vhodnější než u nás tradičně zavedené značky právě z toho důvodu, že se dítě se svým jménem identifikuje. V zahraničí je běžné, že se místo značek používají jména dětí doplněná fotografiemi, přičemž tato jména si děti velice brzy samy píšou. Je vhodné se zamyslet nad tím, zda naše „lpění“ na značkách není jen určitou formou nostalgie, připomínkou našeho dětství, která však dětem nic nepřináší.

DOPORUČENÁ LITERATURA PRO DĚTI

- Fischerová, D. (2022). Vúdúlínek. OneHotBook.

3 Moje tělo

Čas: 35 minut

Typ: výtvarná hra

Organizace: hromadná nebo skupinová

Minimální věk: 3+

Vzdělávací cíle

- Dítě dokáže najít a popsat, v čem se shoduje s druhým dítětem a v čem se od něj liší; tvořivým způsobem ztvární podobu sebe sama.

Co budeme potřebovat

- křídý, stavebnice, výtvarný a odpadový materiál, velké archy papíru

Postup

- Děti se rozdělí do dvojic. Jedno dítě si lehne do libovolné, jemu pohodlné pozice na záda na zem na velký papír či koberec. Za vhodného počasí se dá tato hra realizovat venku, kdy můžeme použít křídý na chodník, případně jakékoli dostupné přírodního.
- Ležící dítě vyzveme, aby zavřelo oči. Necháme jej zatnout svaly – sevřít ruku v pěst, pokrčit špičky

u nohou a opět je povolit. Necháme jej pomalu se nadechnout do břicha a pomalu vydechnout. Tímto způsobem mu pomáháme lépe vnímat jeho tělo.

- Potom druhé dítě to ležící obkreslí či obestaví kostkami z libovolné stavebnice. Zároveň mu popisuje, obrys jaké části těla právě dělá. Ležící dítě může mít stále zavřené oči.
- Když je obrys dokončen, děti si vymění role.
- Jakmile jsou hotové oba obrisy, může si každý začít s využitím různých materiálů a pomůcek sám sebe dotvářet.

Reflexe

S dětmi budeme diskutovat o tom, proč se ztvárnily tak, jak se ztvárnily, případně co a proč se jim líbí na výtvoru některého jiného dítěte. *Jsme všichni stejní? Co máme společného? V čem se lišíme? Líbí se nám stejné věci? Proč je dobré, že jsme jiní? Jakou část svého těla máš nejraději a proč?*

TIPY PRO UČITELE

Hru je třeba vnímat jako příležitost k diskusi o shodách a rozdílech mezi lidmi. Upozorníme děti, pokud si toho samy nevšimnou, že vzniklé figury mají stejný základ, protože jsme všichni lidé. K vysvětlení můžeme využít paralelu se stromem popsanou v knize *Můžu udělat své druhé já?* (Jošitake, 2024, Baobab).

4 Dlaně

Čas: 20 minut

Typ: výtvarná hra

Organizace: hromadná

Minimální věk: 3+

Vzdělávací cíle

- Dítě vysvětlí, proč je každý z nás důležitý.

Co budeme potřebovat

- velký arch tmavého papíru, bílé prstové barvy, akrylové fixy či suché pastely

Postup

1. S dětmi si sedneme do kruhu. Vyzveme je, aby si prohlédly své dlaně. *Jaké jsou? Liší se naše ruce v něčem? V čem jsou naopak stejné?*
2. *Co naše ruce dokážou? Mohou hladit, mohou něco uchopit, mohou mačkat, mohou se dotýkat.* Necháme děti vymýšlet možnosti, případně je zkusíme – dáme dětem kousek modelíny, provázku, korálek se šňůrkou a ony zkusí, co jejich ruce dokážou.
3. Potom necháme děti, aby si vzájemně natřely bílou barvou jednu dlaň a otisky jí na tmavý papír. Pro některé děti však může být natírání barvou a obtiskování dlaně nepříjemné. V takovém případě si mohou svou ruku pouze obkreslit, případně jim můžeme nabídnout předkreslený obrys ruky, který dotvoří stejným způsobem jako ostatní děti. Pozorujeme vzniklé otisky.
4. Po zaschnutí si děti mohou své otisky dotvořit pomocí barevných fixů či pastelů.

Reflexe

Co jsme zjistili, když jsme pozorovali otisky? Byly si hodně podobné, možná skoro stejné. Proč to tak je? Byly ale stejné doopravdy? Čím se liší? S dětmi diskutujeme a vedeme je k poznání jedinečnosti každého člověka.

TIPY PRO UČITELE

Tato výtvarná hra může být využita i v rámci protipředsudečné výchovy, máme-li ve třídě děti různých národností či etnik. Možná se navenek lišíme, ale bílé otisky jsou skoro stejné. Možná bychom za pár dní nepoznali, komu patří. Tímto způsobem můžeme dětem ukázat, že všichni máme stejnou hodnotu.

5 Co máme stejné, co máme jinak?

Čas: 10 minut

Typ: verbální hra

Organizace: hromadná

Minimální věk: 4+

Vzdělávací cíle

- Dítě dokáže najít a popsat, v čem se shoduje s druhým dítětem a v čem se naopak od sebe liší.

Co budeme potřebovat

- karty s obrázky, víčka od PET lahví, případně kamínky, pro každou dvojici dvě misky různé barvy

Postup

1. Děti se rozdělí do dvojic a každá z nich dostane kartu znázorňující různé vnější atributy, které lidi charakterizují (např. obrázky vlasů, brýlí, trička, náušnic, přezůvek).
2. Ve dvojici se děti pozorují a diskutují spolu o tom, v čem jsou stejné a v čem odlišné. Např.: *„Já mám vlasy dlouhé a ty je máš krátké, ale oba je máme hnědé.“*
3. Pokud děti najdou shodu, vloží víčko či kamínek do jedné misky, a pokud najdou rozdíl, vloží víčko či kamínek do druhé misky.
4. Na závěr porovnájí, zda našly více shod, nebo rozdílů.

Reflexe

Společně či ve skupinách sdílíme svá zjištění. Ostatní mohou dvojici dávat zpětnou vazbu, říkat jí, jestli s jejími zjištěními souhlasí, či nesouhlasí, a také jí mohou nabídnout vlastní pohled (např. dvojice uvede, že má různé oblečení, ale někdo ze skupiny řekne, že to je pravda, nicméně že obě děti ve dvojici mají tepláky). *Je více shod, nebo rozdílů? Jak by to vypadalo, kdybychom se ve všem shodovali? Jak bychom vypadali? Co bychom ve třídě dělali? Proč je dobré, že jsme každý v něčem jiný?*

Modifikace pro zkušenější děti

Jakmile má dvojice své karty zodpovězené, může pátrat po dalších shodách/rozdílech. Nejtěžším krokem je vymyslet nějaké okem nepozorovatelné charakteristiky („*Rád/a chodím do zoo, co ty?*“, „*Co rád/a jíš? Já mám rád/a špagety.*“). Děti mohou mít k dispozici papír a psací potřeby, kde si mohou pomocí obrázků či piktogramů zaznamenávat, co vše zjistily.

TIPY PRO UČITELE

Zadání pro pátrání je díky použití obrázku velmi obecné, aby měly děti prostor pro tvořivé myšlení. Jako příklad může sloužit třeba obrázek vlasů, který se dá vyhodnotit různými způsoby: *Jsme stejní tým, že máme oba vlasy? Jsme stejní tým, že máme oba stejně dlouhé vlasy? Jsme odlišní tým, že máme každý jinou barvu vlasů?*

Všechny varianty jsou samozřejmě správné a jsou dobrým základem pro následnou reflexi společně s ostatními a konfrontací s jejich přemýšlením o stejném obrázku. Úkolem učitele je děti podporovat ve vymýšlení originálních náhledů a také je ujišťovat, že ať už na obrázek nahlížely z jakéhokoliv úhlu, byl jejich postup v pořádku. Tím se děti učí kritickému myšlení.

Reflexe

Myslíte, že jsou pro každého z nás naše hračky důležité? Co by se stalo, kdyby ti ji někdo vzal? Jak by ses cítil/a? Jak to můžeme udělat, abychom se tady my i naše hračky cítili bezpečně?

TIPY PRO UČITELE

Tato činnost pomáhá nastavit pravidla respektu k vlastnictví druhého. Zároveň děti učí vcítit se do druhého a podívat se na situaci z jeho úhlu pohledu, což je pro ně velmi náročné. Samotné dítě – vlastník hračky zase může prožít, že je mu věnována pozornost a že může ostatním sdělit něco, co je pro něj osobně důležité. To posiluje jeho autonomii a vědomí sebe sama.

6 Moje hračka – poslední slovo patří mně

Čas: 20 minut

Typ: diskuse

Organizace: skupinová

Minimální věk: 4+

Vzdělávací cíle

- Dítě naslouchá druhým, vyčkává, až druhý dokončí myšlenku, sleduje řečníka i obsah, ptá se.

Co budeme potřebovat

- hračky přinesené z domova

Postup

1. Skupina dětí se posadí do kruhu, každý má u sebe svou hračku.
2. Jedno z dětí ostatním svou hračku ukáže, ale nic neříká. Ostatní odhadují, proč si tuto hračku vybralo a proč je jeho oblíbená, např.: „Myslím, že si přinesl/a myšku, protože má i kamarádka Mišku.“ Zatímco děti sdělují své návrhy, vlastník hračky mlčí a nijak jejich výroky nekomentuje.
3. Když jsou nápady vyčerpány, vlastník hračky má poslední slovo – vysvětlí, proč si vybral zrovna tuto hračku. Např.: „Myšku jsem si dnes vzal/a, protože je tak malá, že se mi vešla do kapsy.“

7 Moje značka

Čas: 30 minut

Typ: výtvarná činnost

Organizace: hromadná či skupinová

Minimální věk: 5+

Vzdělávací cíle

- Dítě dokáže na základě znalosti sebe sama navrhnout svou novou značku.

Co budeme potřebovat

- výtvarný materiál

Postup

1. S dětmi si povídáme o tom, že značka ve školce nemusí vždy každému vyhovovat. Zeptáme se jich: „Co byste řekly na to, kdybychom si vytvořili svoje vlastní značky?“
2. Děti dostanou čas přemýšlet o tom, jaká by byla jejich školková značka, kdyby si ji mohly samy vymyslet. Co by na ní bylo? Jakou věc/zvíře/hračku mají rády? Jakou bude mít barvu?
3. Zároveň s dětmi přemýšlíme, jak to udělat, aby dvě značky nebyly stejné. *Můžeme mít stejný obrázek, ale v jiné barvě? Nebo můžeme mít stejné barvy, ale pokaždé jiný obrázek?* Domluvíme se na pravidlech.
4. Když si děti promyslí, jakou by chtěly značku, individuálně to oznámí učiteli, který si to zapíše kvůli případné duplicitě. Pokud by další dítě chtělo

identický obrázek i barvu, pomůže učitel dětem při hledání kompromisu.

5. Když mají všechny děti promyšleno, co chtějí udělat, mohou se pustit do práce a nakreslit si svou novou značku.
6. Dětské obrázky můžeme případně naskenovat, v počítači upravit na stejnou velikost i formát a vytisknout na samolepicí papír. Naskenované obrázky můžeme s dětmi také poslat či odnést do reklamní agentury nebo tiskárny.

Reflexe

Při reflexi se děti ptáme: *Jak jsi se svou prací spokojený/á? Je pro tebe důležité mít svou značku? Co by se ti ještě líbilo mít ve školce svého?*

Z reflexe mohou vyplynout potřeby dětí vedoucí k úpravě prostředí (např. možnost mít ve třídě na policice fotografie rodiny, mít svůj vlastní polštářek z domova, svůj hrneček apod.).

Modifikace pro mladší děti

Dětem můžeme nabídnout pracovní list s obrázky různých značek v podobě černobílých kreseb zvířat, rostlin či věcí, které si samy vybarví a vyberou, jaká by se jim líbila.

TIPY PRO UČITELE

Tato činnost v dětech posiluje pocit hrdosti na sebe sama a také pocit spoluzodpovědnosti za prostředí, ve kterém žijí, protože ho pomáhají budovat. Děti si uvědomují, co mají rády, co se jim líbí; zjišťují, že se můžou spolupodílet na rozhodování a přebírat zodpovědnost. Činnost je vhodné zařadit na začátek roku, aby si svoje vlastní značky mohly děti celý rok náležitě užít.

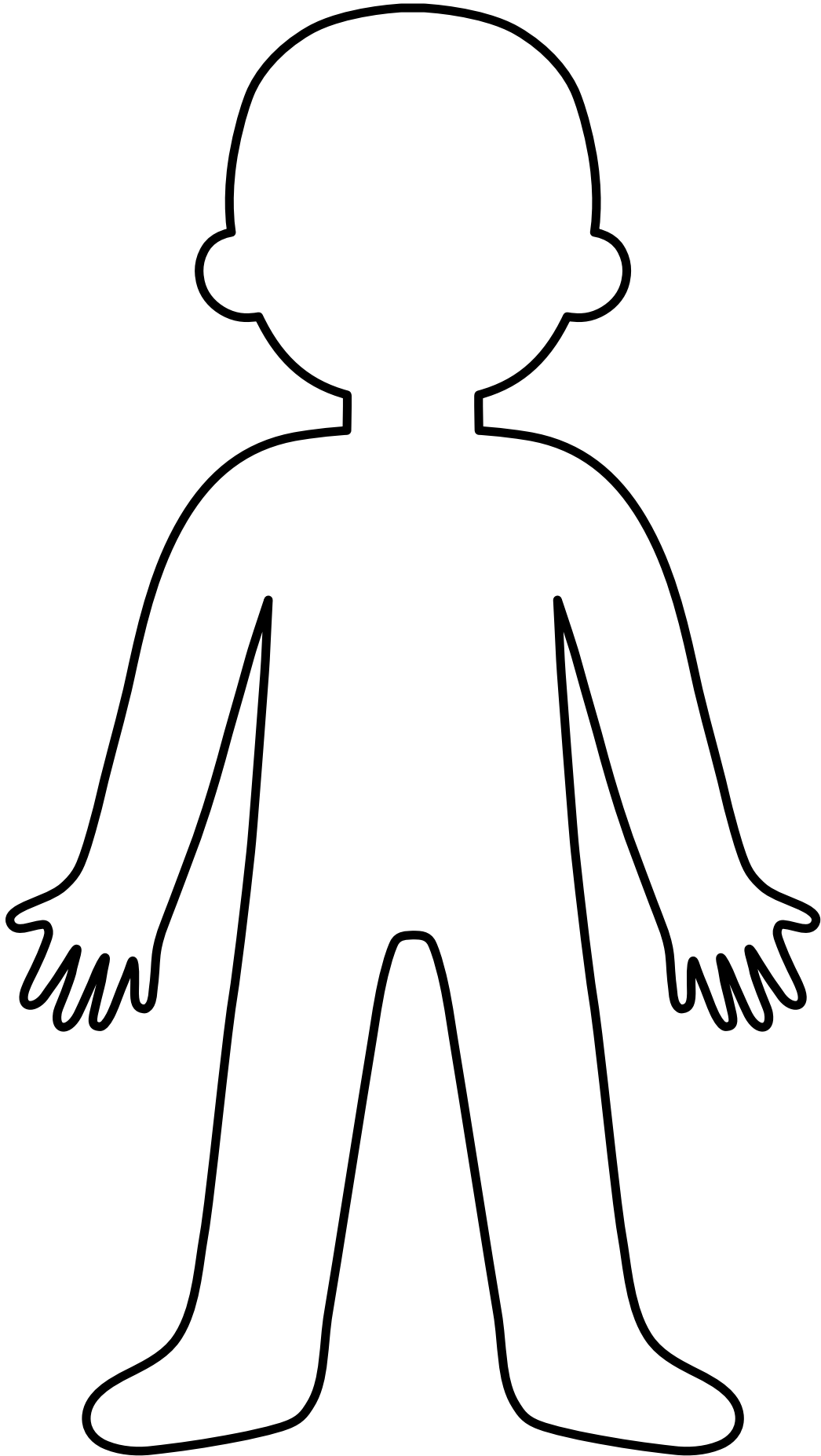
DOPORUČENÁ LITERATURA PRO DĚTI

- Fischerová, D. (2022). Vúdúlinek. OneHotBook.
- Joshitake, S. (2024). Můžu vyrobit svoje druhé já? Baobab.
- Rybenská, T., & Ondrašík, P. (2013). O prasátku Lojzíkovi: Dlouhá cesta za nosem. Petrkov.
- Stančík, P. (2014). Jezevec Chrujda točí film. Meander.

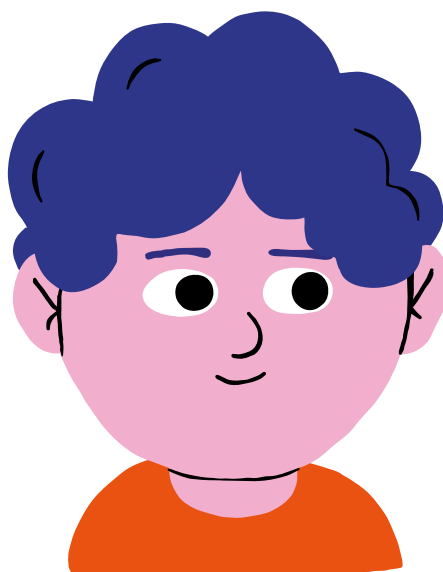
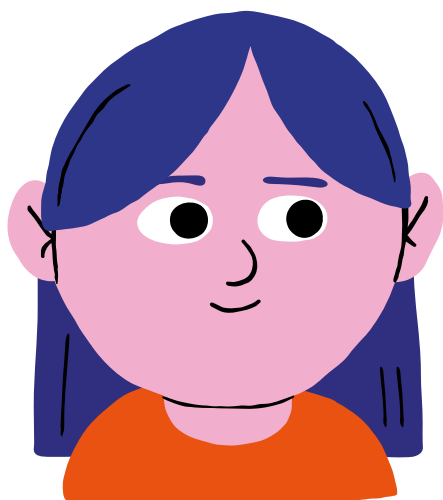
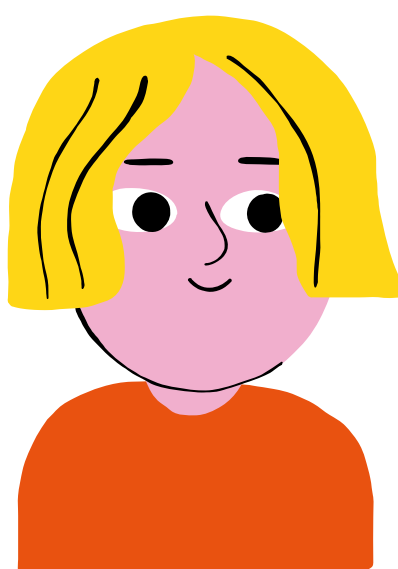
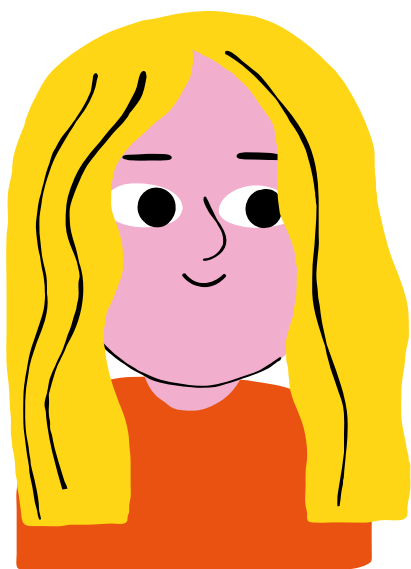
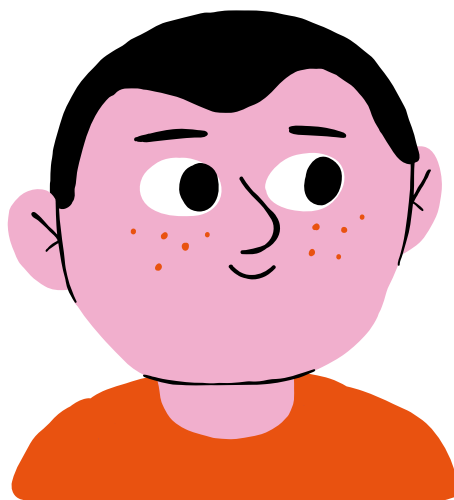
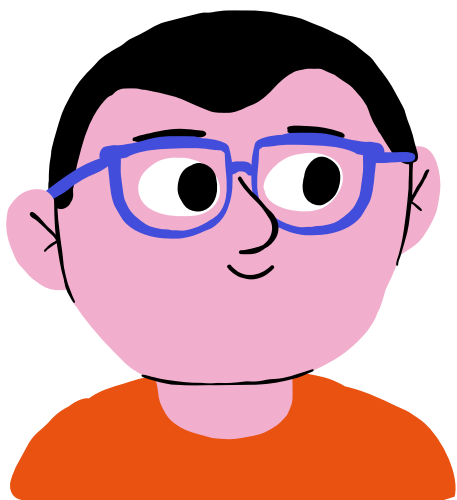
REFLEKTIVNÍ OTÁZKY PRO UČITELE

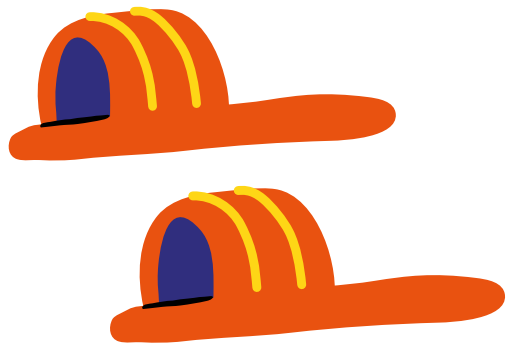
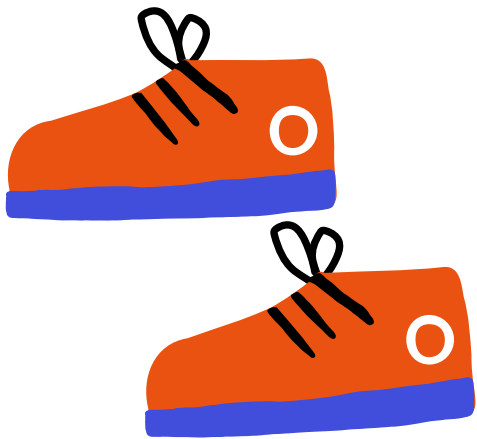
- Znáám dobře každé dítě?
- Dávám každému dítěti najevo, že je přijímané?
- Vítám/Loučím se s každým dítětem osobně?
- Nacházím si čas na to, s každým dítětem si alespoň chvíli individuálně povídat?
- Pracuji vědomě se svými předsudky a zažitými stereotypy?
- Oslovuji dítě v souladu s jeho přáním?
- Umožňuji dětem mít po celou dobu jejich pobytu v mateřské škole / dětské skupině u sebe oblíbenou hračku?
- Nacházím si každý den čas děti pozorovat při jejich hrách a spontánních činnostech?
- Připravuji vzdělávací činnosti tak, aby odpovídaly aktuálním zájmům dětí?
- Ptám se dětí na jejich názor?
- Přijímám nápady a návrhy dětí?
- Zapojuji děti do plánování, do volby tématu, kterému se budeme věnovat?
- Dávám dětem možnost volby, čemu se chtějí věnovat?
- Dávám dětem prostor pro samostatnost?
- Poskytuji dětem zřetelnou zpětnou vazbu k tomu, co dělají?
- Jsem dětem vzorem v chování a komunikaci s druhými?

TO JSEM JÁ

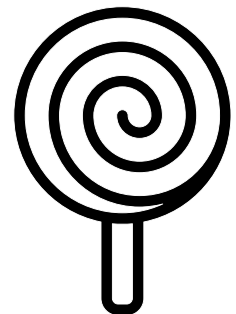
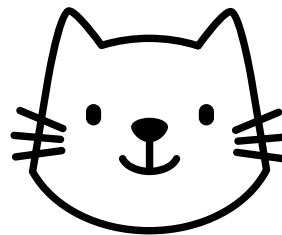
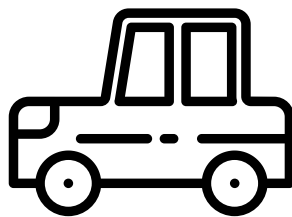
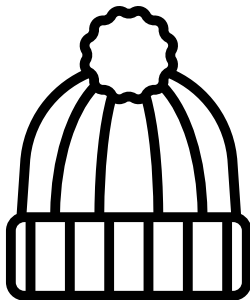
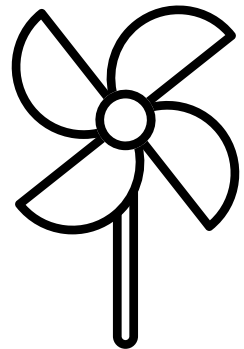
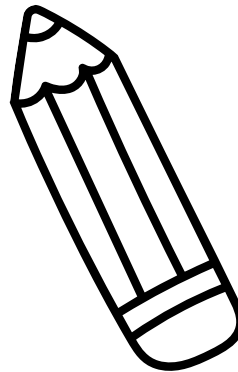
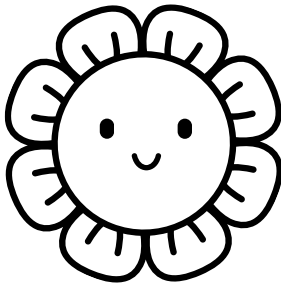
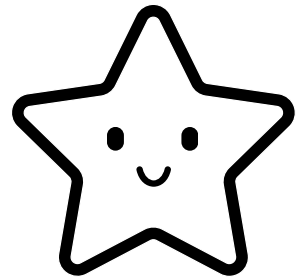
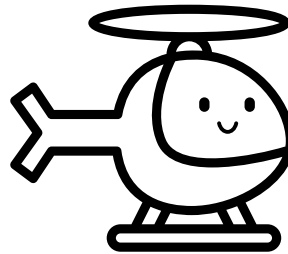
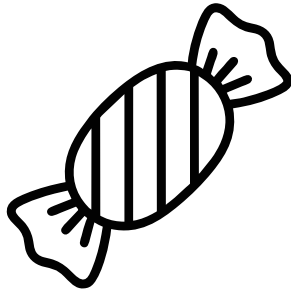
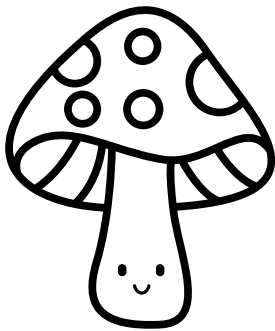
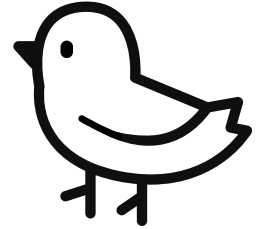
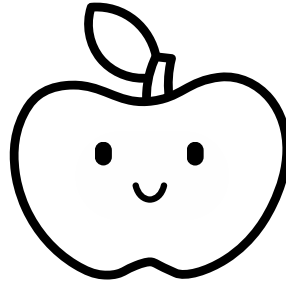
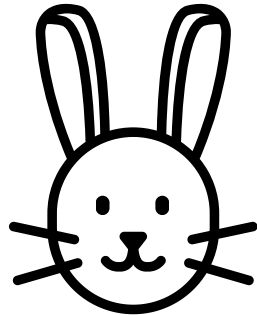
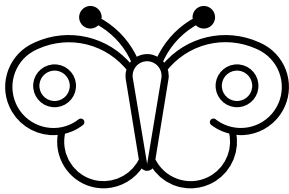


CO MÁME STEJNĚ, CO MÁME JINAK?





MOJE ZNAČKA





Silné stránky osobnosti



VZDĚLÁVACÍ ZÁMĚR

Činnosti a hry pomohou dětem:

- poznávat sebe sama
- rozvíjet pozitivní pocity ve vztahu k sobě, získat sebevědomí a sebedůvěru
- uvědomit si, v čem jsou dobré, jaké jsou jejich silné stránky
- uvědomit si, že na sobě mohou pracovat a učit se nové věci/dovednosti

TEORETICKÁ VÝCHODISKA

Ve chvíli, kdy dítě vstupuje do institucionálního vzdělávání, čeká ho nový úkol – najít si své místo ve skupině ostatních lidí a zdravě se mezi nimi prosadit. Aby to zvládlo a nebylo ze skupiny vyloučeno, potřebuje najít vhodný způsob chování. K tomu potřebuje znát své schopnosti a uvědomovat si své silné stránky.¹ Pokud tomu tak není, snaží se prosazovat nezdravým způsobem, např. vychloubáním, manipulací s druhými či pomocí agrese. I v mateřské škole může docházet k šikaně, byť k její lehčí formě, ostrakizaci. Toto riziko se snižuje, když systematicky pracujeme nejen na vzájemných vztazích, ale právě i na rozvoji sebevnímání dítěte. Jeho sebehodnocení se utváří na základě interakce s druhými lidmi. Ti dítě svým chováním utvrzují v chápání jeho vlastní hodnoty a jedinečnosti. V batolecím věku je ještě sebehodnocení černobílé a většinou nerealisticky pozitivní (dítě např. tvrdí, že umí anglicky, když se naučilo jedno slovo). Postupně se učí důvěřovat svým schopnostem a poznává své silné a slabé stránky.^{2,3} Předškolní děti již dokážou při hodnocení sebe samých zohlednit jak vnější charakteristiky, tak různé kompetence a psychické vlastnosti. Jsou většinou rády, když mohou ukázat, co už dovedou. Pojem sebehodnocení v kontextu vzdělávání také označuje způsob práce, kdy dětem

pomáháme rozpoznat, co a jak se učí.⁴ Pro dítě je důležité, aby vidělo, jak se rozvíjí, co všechno se naučilo, co už dokázalo a zvládlo, protože tento důraz na vývoj je v sebepojetí dětí předškolního věku silně přítomen.⁵

OČEKÁVANÉ VÝSLEDKY UČENÍ

Dítě a jeho psychika

- uvědomuje si své možnosti i limity a vyjádří verbálně či neverbálně, v čem je dobré
- uvede příklady toho, co má rádo
- vysvětlí, proč je dobré, že jsme každý jiný
- přijímá pozitivní hodnocení od druhých
- vyvíjí přiměřené úsilí k dosažení cíle

PŘÍNOS PRO ROZVOJ DALŠÍCH OBLASTÍ OSOBNOSTI

- využívání uměleckých prostředků (kulturní gramotnost)
- využívání symbolů a piktogramů při komunikaci (čtenářská gramotnost)
- rozvoj jemné i hrubé motoriky
- rozvoj řeči a komunikace
- rozvoj spolupráce

TIPY PRO UČITELE

Pro rozvoj sebehodnocení můžeme využívat rozhovory s dítětem, diskuse, ale také metodu teploměru (škálování pomocí tělesného postoje), metodu semaforu (využívání barev), různé grafické záznamy (obrázky, smajlíky), razítka či sebehodnoticí archy. Velmi významným nástrojem je také používání portfolia, na jehož tvorbě se dítě spolupodílí a se kterým má možnost průběžně pracovat. Je vhodné postupovat od

rozvoje vnímání základních jedinečných vlastností každého dítěte – co se mu líbí, co má rádo. Postupně přidáváme charakteristiky vnitřní – jaký jsem, co umím. V průběhu celé docházky do mateřské školy dětem poskytujeme dostatek příležitostí pro rozvoj sebehodnocení. Zároveň dbáme na to, aby každé dítě mohlo zažívat úspěch. Abychom toho docílili, musí nabídka vzdělávacích činností důsledně vycházet z výborné znalosti dětí, tedy z pedagogické diagnostiky. Vyvarujeme se vzájemného porovnávání dětí a používání soutěživých prvků. Místo toho využíváme činnosti založené na vzájemné kooperaci, kde děti mohou uplatňovat své silné stránky.

-
- 1 Koželuhová, E. & Koželuh, O. (2024). Kooperativní činnosti v předškolním vzdělávání. Raabe.
 - 2 Han, H. S., & Kemple, K. M. (2006). Components of Social Competence and Strategies of Support: Considering What to Teach and How. *Early Childhood Education Journal*, Vol. 34, no. 3, 241-2.
 - 3 Vodopivec, J. L. (2011). Cooperative learning and support strategies in the kindergarten. *Metodički obzori*, 6(2), 81-91.
 - 4 Starý, K. & Laufková, V. (2016). Formativní hodnocení ve výuce. Portál.
 - 5 Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Karolinum.

1 Místo si vymění ten, kdo...

Čas: 15 minut

Typ: pohybová hra

Organizace: hromadná či skupinová

Minimální věk: 3+

Vzdělávací cíle

- Dítě dokáže neverbálně vyjádřit, co má rádo, v čem je dobré a co umí.

Co budeme potřebovat

- kruh vytvořený ze židliček

Postup

1. Děti sedí ve třídě na židličkách postavených do kruhu a učitel například řekne: „Místo si vymění ten, kdo má na sobě punčocháče.“ Děti, které splňují podmínku výroku, vstanou a usednou na jiné uvolněné místo.
2. Po několika výměnách na bázi vnější fyzické podobnosti dětí (oblečení, vlasy...) přejdeme k tomu, co má kdo rád, např.: „Místo si vymění ten, kdo má rád čokoládový dort.“
3. Třetí úroveň hry je dovednostní, tedy týkající se toho, co již děti dokážou, např.: „Místo si vymění ten, kdo se umí podepsat.“
4. V poslední úrovni přicházejí na řadu osobnostní charakteristiky, tedy jak se dané dítě vnímá, např.: „Místo si vymění ten, kdo je laskavý.“

Reflexe

S dětmi hodnotíme průběh činnosti. *Měnili jsme se vždy všichni? Bylo něco, při čem si místo mohl vyměnit jen někdo? Proč tomu tak je?* Vedeme děti k poznání, že každý z nás je jiný, ale každý je v něčem dobrý.

Modifikace pro mladší děti

Vybíráme takové charakteristiky, se kterými se bude moci ztotožnit většina dětí a které jsou jednoduché na pochopení. Místo využívání přídavných jmen označujících vlastnosti použijeme popis vnějších charakteristik, např. kdo má červené tričko, kdo má dlouhé vlasy apod.

TIPY PRO UČITELE

Podmínky pro výměnu místa mohou vymýšlet samy děti. Také můžeme používat obrázky (např. zvířat, lidských činností, jídla apod.) pro děti z vícejazyčného prostředí či děti, které ještě neumí dobře formulovat myšlenky, přičemž obrázek slovně komentujeme. Dítě například ukáže obrázek koloběžky a my to komentujeme: „Místo si vymění ten, kdo rád jezdí (umí jezdit) na koloběžce.“ Je vhodné, abychom hru hráli s dětmi a nebyli jen pozorovateli. Díky tomu máme možnost stále přinášet návrhy různých charakteristik tak, aby každé dítě mělo možnost si místo vyměnit. Pokud by si děti chtěly svá místa chránit a výměna by pro ně byla náročná nebo nepříjemná, můžeme zvolit šetrnější variantu se vstáváním: „Postaví se ten, kdo..“

Je v pořádku, když se dítě nadhodnocuje, neopravujeme jej. Cílem hry je rozvoj sebehodnocení, kterému se děti teprve učí. Neměli bychom tedy hned očekávat objektivitu. Tě jsou děti schopné až po čase, navíc musí mít zkušenost s tím, že ačkoli nesplňují všechny podmínky pro výměnu místa, stále jich splňují dostatek a nevdají, když někdy sedí. I v tom je osoba učitele a její zapojení do hry přínosem, protože dítě vidí, že ani dospělý neumí všechno, nemá rád všechno a v něčem se liší od ostatních. U některých dětí je také nutné počkat, až se nasytí jejich potřeba pohybu, kdy si místa zpočátku mění vždy. V takovém případě volíme podmínky jednoznačné (kdo má dnes sponku ve vlasech, kdo má červené bačkory apod.). Pokud se dítě naopak podceňuje, můžeme mu na reálných příkladech ukazovat, že si myslíme, že podmínku k výměně místa také splňuje, např.: „Ale vždyť ty ses, Julčo, včera rozdělila o poslední jablko, co tu bylo ke svačině, takže myslím, že laskavá jsi.“ Ještě lepší je, když silné stránky svých kamarádů hledají ostatní děti.

2 Co už umím?

Čas: 25 minut

Typ: sebehodnotící činnost

Org.: hromadná, skupinová či individuální

Minimální věk: 4+

Vzdělávací cíle

- Dítě označí, co už umí, a vybere si, co by se chtělo učít.

Co budeme potřebovat

- pracovní listy – sebehodnotící archy, běžné předměty a pomůcky ze třídy, šatny a zahrady

Postup

1. Každé dítě dostane svůj vlastní pracovní list, kde jsou vyznačeny dovednosti, případně znalosti, které si dítě v předškolním věku osvojuje (např. zavazování tkaniček, používání příboru, znalost barev apod.).
2. Po třídě a v šatně (případně i na zahradě MŠ) jsou rozmístěny úkoly a běžně používané předměty, na kterých si dítě může ověřit, zda již danou znalostí/dovedností disponuje. Jedná se například o příbor a modelínu, bundu se zipem, nůžky a předlohy k vystřihování, míč atd.
3. Děti vyzveme, aby si svůj sebehodnotící list prohlédly, a společně zkontrolujeme, jak piktogramům označujícím jednotlivé znalosti a dovednosti rozumí.
4. Děti mají za úkol si označit, které dovednosti už ovládají. Mohou dělat např. křížek, fajfku, nalepovat samolepky nebo vybarvovat kolonky.
5. S dětmi si vzápětí vysvětlíme, co které „stanoviště“ znamená a jakému symbolu v pracovním listě odpovídá. Na dětech pak je, aby se samostatně pohybovaly po daném prostoru a samy hodnotily, jestli už danou dovednost nebo činnost zvládají.
6. Pokud ne, nechává se daná kolonka prozatím prázdná. Poté si dítě vybírá, co by se chtělo v nejbližší době učit.
7. Díky pravidelnému opakování této činnosti (např. každé dva měsíce) dítě zažívá, že se v různých aspektech svého života zlepšuje a že se sebehodnotící list postupně zaplňuje.

Reflexe

S dětmi se sejdeme v komunitním kruhu, ve kterém mohou, pokud chtějí, představit ostatním své výsledky. Ptáme se jich, co je nejvíce překvapilo, zda bylo něco, u čeho zjistily, že už to zvládnou. Na jakou dovednost jsou nejvíce pyšné a co by se chtěly dál učit. Rozhovory nad výsledky mohou probíhat i individuálně.

Modifikace pro mladší děti

Pro děti připravíme dva identické archy. Volíme sebehodnotící arch odpovídající vývojové úrovni dětí, aby na něm byly vždy nějaké položky, v nichž každé dítě uspěje. Označujeme pomocí razítek či samolepek všechny činnosti, které dítě zkusí. Potom si s ním individuálně povídáme o tom, co si myslí, že mu šlo, tyto položky označíme na druhém listu a dáme spolu s dítětem do jeho

portfolia. Ve chvíli, kdy pozorujeme, že se dítě naučilo novou dovednost, vyzveme ho, aby si ji v portfoliu označilo. Využijeme tuto příležitost, podíváme se, kde označení chybí, a zjišťujeme, co by se dítě chtělo učit dál.

TIPY PRO UČITELE

Cílem práce se sebehodnotícím archem není dítě demotivovat tím, že mu budeme říkat, co vše neumí, ale naopak vyzdvihnout to, co už zvládne, a pomoci mu najít, na co dalšího se má ve svém rozvoji soustředit. Rozvíjíme tím nejen sebezpojetí dítěte a jeho schopnost sebereflexe, ale také ho učíme přebírat zodpovědnost za jeho vlastní učení. Proto u zkušenějších dětí můžeme při práci se sebehodnocením využívat k záznamům pastelky dvou různých barev – zelená znamená, že dítě činnost/znalost hodnotí jako dobře zvládnutou, žlutá znamená, že na znalosti/činnosti chce ještě pracovat, aby se zlepšilo. Navržený sebehodnotící arch můžeme využít jako inspiraci. Není však nutné s dětmi procházet všechny uvedené znalosti a dovednosti najednou. Výběr přizpůsobujeme věku, aktuální úrovni a potřebám konkrétní skupiny dětí tak, aby každé dítě mělo možnost zažít úspěch. Na základě toho, co se dítě chce učit, připravujeme další vzdělávací nabídku a umožníme mu, aby pracovalo na dosažení jím vytyčeného vzdělávacího cíle. Opět můžeme využít různé grafické záznamy, které dětem pomohou sledovat jejich pokrok. Aktivitu můžeme využít také k tzv. peer tutoring, tedy k situacím, kdy se děti učí od sebe navzájem. Pokud jedno z dětí již určitou dovednost ovládá a jiné se jí chce naučit, můžeme je podpořit ve vzájemném učení.

3 Našli jsme poklad

Čas: 10 minut

Typ: hra

Org.: hromadná, skupinová či individuální

Minimální věk: 3+

Vzdělávací cíle

- Dítě si proaktivně všímá pozitivních, nezištných a empatických projevů chování ostatních dětí ve třídě a pojmenuje je.

Co budeme potřebovat

- nákres velké otevřené truhly formátu A3 či A2, psací potřeby či samolepky k záznamu

Postup

1. S dětmi si připravíme velký nákres otevřené truhly, která je prozatím prázdná. Spolu ho pak přilepíme na nějaké dobře přístupné a viditelné místo ve výšce očí a v dosahu dětí. K truhle připravíme psací nebo kreslicí potřeby (pastelky, prstové barvy), případně samolepky. Vše v zářivých barvách drahokamů nebo zlatáků.
2. Do hry můžeme děti vtáhnout například tímto způsobem: „*Podívejte, ta truhla je zatím úplně prázdná. Máme ale velké štěstí, že spoustu pokladů najdeme přímo tady u nás ve třídě. Že žádný nevidíte? To je pravda, on totiž není hned vidět, musíme ho objevit. Máme ho ukrytý tady v srdci. Chcete vědět, jak ho dostaneme do naší truhly?*“
3. S dětmi si vzápětí vysvětlíme, jak poklady odhalíme. Kdykoli si někdo všimne jakéhokoli laskavého a ohleduplného chování (někdo někomu přinese kapesník, pomůže zapnout bundu, utře vylité pití...), jde k truhle a dovnitř doplní jeden drahokam nebo zlaták (kresba, otisk, samolepka). Zapojit by se měl zpočátku i učitel, aby to, jak si lze všimnout laskavosti a ohleduplnosti a oceňovat je, sám demostroval.
4. Hru hrají děti průběžně, bez našeho přímého vedení. Příležitostně si společně popovídáme o tom, jaké poklady jsme už objevili. Je samozřejmě vítané, pokud se dítě svěří buď učitel, jiným dětem, nebo ideálně přímo tomu, jehož dobrého chování právě bylo svědkem, s tím, že přidalo do truhly jeden malý kousek pokladu. Dítě by také mělo sdílet, proč to udělalo, protože tím obhájí oprávněnost svého rozhodnutí. Truhla se bude zpočátku plnit pomaleji, ale jakmile se čím dál víc dětí začne soustředit na projevy chování ostatních, tempo plnění se zrychlí.

Reflexe

S dětmi individuálně, skupinově nebo i hromadně postupně vyhodnocujeme naplňování truhly a to, jak se poklad rozrůstá, přičemž zdůrazňujeme jako velmi pozitivní i minimální přírůstky. Po naplnění celé truhly následuje společná reflexe činnosti. Vyzdvihneme, jaký obrovský poklad ve třídě máme, a zeptáme se dětí, zda by mohly uvést nějaké příklady chování, kterého si všimly. *Co to o nás říká? Jací jsme? Proč je důležité, že máme takový poklad? Jak by to vypadalo, kdybychom ho neměli?*

Modifikace pro mladší děti

Zmenšíme truhlu, aby její naplnění netrvalo příliš dlouho, protože menší děti si ještě nezvládnou všimnout ostatních a rozlišovat chování vhodné pro realizaci této činnosti. Proto jim zpočátku pomáháme komentováním situace ve třídě a drobných projevů ohleduplnosti a laskavosti. S nejmladšími dětmi můžeme využít pracovní list, který si libovolně dokreslí.

TIPY PRO UČITELE

I po ukončení činnosti a naplnění celé truhly může hra dále pokračovat. Děti se přirozeně začnou chovat prosociálně a také si budou u druhých takového chování víc všimnout a oceňovat ho. Můžeme proto přidávat další truhly, buď více menších, nebo pár větších. Problém, který může nastat a který je třeba eliminovat, je záměrné a vypočítavé pozitivní chování z důvodu ocenění, např.: „*Hele, já jsem ti teď přinesl/a tu tvou bačkoru, tak jdi udělat jeden puntík do truhly, že jsem ti pomohl/a.*“ Je důležité si s dětmi vysvětlit, že tato hra funguje naopak, tedy že něco hezkého udělám a třeba si toho někdo všimne a zaznamená to, a ne že něco hezkého udělám, aby někdo mé chování zaznamenal. Objevujeme skryté poklady. Tato hra využívá učení nápodobou, kdy děti nenásilně vedeme k registrování pozitivních způsobů chování a jednání. Ty se následně stávají modely, které dítě v různých situacích napodobuje.

DOPORUČENÁ LITERATURA PRO DĚTI

- Trent, J. T., Smalley, G., Smalley, N., & Trent, C. (1996). Strom pokladů. Nová naděje.
- Černík, M. (2016). Tik, Ťak, Ťuk – Pohádky o třech tučňácích. Knižní klub.

4 Jsem skvělý!

Čas: 15 minut

Typ: sebehodnoticí činnost

Organizace: skupinová nebo individuální

Minimální věk: 3+

Vzdělávací cíle

- Dítě dokáže uvést příklad své silné stránky či nějaké dovednosti.

Co budeme potřebovat

- cokoliv, co může sloužit jako malá skála (například stolička, pařez na zahradě apod.)

Postup

1. Děti sedí na koberci a uprostřed nich je postavená „skála“.
2. S dětmi si povídáme o tom, v čem jsme dobří, můžeme začít např. takto: „*Myslím si, že umím dobře vařit.*“ Děti nás napodobují a vyzdvihují na sobě něco pozitivního – jaké jsou, co dobrého se jim povedlo, co už umí, v čem se zlepšily...
3. Kdo něco vymyslí, vyleze na skálu a zakřičí do světa například: „*Jsem skvělý/á, protože si už umím zavázat tkaničky!*“ nebo „*Jsem skvělý/á, protože pomáhám utřít stoly, když ostatní zapomenou!*“
4. Po několika kolech sebehodnocení můžeme přejít k vrstevnickému hodnocení, tedy že něco pozitivního budou na sobě hledat děti navzájem, např.: „*Julča je skvělá, protože má dobré srdce!*“
5. Děti, které nechtějí nebo je pro ně příliš náročné sdílet své silné stránky nahlas před ostatními, mohou využít neverbální formu vyjádření. Mohou si například vybrat obrázek či piktogram znázorňující jejich silnou stránku, nakreslit ji nebo ji pošeptat učiteli, který ji následně (se souhlasem dítěte) přečte ostatním.

Reflexe

S dětmi si řekneme, jaké měly pocity při hodnocení sebe samých nebo svých kamarádů. Můžeme se jich také ptát, proč takové pocity měly.

Modifikace pro mladší děti

Čím mladší děti máme, tím více se budeme pohybovat na bázi vnějších charakteristik a dovedností.

TIPY PRO UČITELE

Hra je inspirována knihou Tik, Ťak a Ťuk – Pohádky o třech tučňácích od Michala Černíka, konkrétně příběhem Jak byli hrdí. V tomto příběhu tři tučňáci křičí do světa, v čem jsou dobří a na co jsou u sebe hrdí. Po ukončení hry můžeme „skálu“ ve třídě ponechat a děti vybídneme, aby k ní chodily, kdy budou chtít, a chválily buď sebe, nebo své kamarády. Při vrstevnickém hodnocení sledujeme, zda jsou zmiňovány všechny děti, a případně přidáváme pozitivní hodnocení těch, u nichž by hrozilo, že by mohly být opomenuty. Organizačně hru necháváme plynout volně, tzn. že děti se mohou střídat, jak chtějí a kolikrát chtějí. Osvědčuje se pravidlo, že v kruhu může být jen jeden, domlouváme se očima. Tím zároveň u dětí rozvíjíme ohleduplnost a vnímání ostatních.

5 Můj erb

Čas: 1–2 hodiny (rozdělíme do několika dní)

Typ: výtvarná činnost

Organizace: hromadná a skupinová

Minimální věk: 4+

Vzdělávací cíle

- Dítě se dokáže popsat prostřednictvím metafory zvířete.

Co budeme potřebovat

- výtvarné potřeby (čtvrtky, barevné papíry, nůžky, lepidla, fixy, temperové barvy apod.), obrázky různých zvířat, ke kterým se dá přiřadit nějaká archetypální charakteristika

Postup

1. Nejdřív si s dětmi prohlížíme obrázky různých zvířat a zkusíme k nim připojovat vnitřní charakteristiky (např. silný/á jako lev, moudrý/á jako sova, tichý/á jako myš, hravý/á jako delfín, spolupracující jako včela, laskavý/á jako kůň, klidný jako kapr...).
2. Potom děti zkouší přiřazovat podobné charakteristiky kamarádům, přičemž by se vše mělo odehrávat v pozitivním duchu. Pomocť můžeme otázkami: *Jaký/á je? Co se ti na něm/ní líbí?*

3. Ve třetím kroku si každé dítě vybere zvíře, které se k němu podle jeho názoru hodí, a toto zvíře si nakreslí. Potom dětem vysvětlíme, k čemu byly erby, co a proč se na nich zobrazovalo, přičemž můžeme využít různé dětské encyklopedie.
4. Dětem dáme k dispozici výtvarné potřeby a materiál a necháme je vytvořit si svůj erb, kam nalepí zvíře, se kterým se ztotožňují.

Reflexe

Doprostřed komunitního kruhu položíme vytvořené erby a děti se pokusí odhadnout, komu který patří a proč – tím budou obhajovat svoje rozhodnutí. Pak si každé dítě vezme svůj vlastní erb a vysvětlí, proč si vybralo právě toto zvíře (mluví o svých silných stránkách).

Modifikace pro mladší děti

Vybíráme pouze několik zvířat, kde je jejich vnitřní charakteristika zcela jednoznačná. Nakreslit zvíře může být pro menší děti úkol přesahující jejich schopnosti, proto můžeme použít zásobu vytištěných obrázků zvířat, případně vystřižených z kalendářů či pohlednic, které děti třeba jen nalepí a dotvoří jimi pracovní list s nákresem erbu.

TIPY PRO UČITELE

Tato činnost má silný diagnostický potenciál, protože nám může o dítěti a jeho uvažování o sobě hodně prozradit. U některých dětí se může stát, že volí zvíře ne podle toho, jaké jsou, ale jaké by chtěly být. To je samozřejmě v pořádku. Erby můžeme použít při konzultacích s rodiči jako výchozí bod rozhovoru o silných stránkách dítěte a o tom, jak samo sebe vnímá. Reflexe pak může probíhat nejen hromadně, ale také podrobněji individuálně.

DOPORUČENÁ LITERATURA PRO DĚTI

- Berne, J. (2022). Kamil neumí létat. Albatros.
- Cauchy, V. (2022). Rukavička. Ocelot.
- Čechová, S. (2021). František z kompostu. Labyrint.
- Černík, M. (2016). Tik, Ťak, Ťuk – Pohádky o třech tučňácích. Knižní klub.
- Horáček, P. (2012). Husa Líza. Portál.
- Lutherová, S. G. (2023). Můžou superhrdinové nosit brýle? Albatros.
- Stehlíková, O. (2023). Mehlo, Šika, Kňuba & Motora. Portál.
- Weninger, B. (2006). Jeden za všechny, všichni za jednoho. Thovt.

REFLEKTIVNÍ OTÁZKY PRO UČITELE

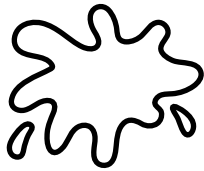
- Znáš silné stránky každého dítěte?
- Dokážu popsat potřeby a zájmy každého dítěte?
- Oceňuji pokroky a snahu dítěte?
- Zaměřuji se více na silné stránky dítěte?
- Nacházím si čas na to, s každým dítětem někdy procházet jeho portfolio?
- Umožňuji dítěti spoluvytvářet portfolio a mít k němu volný přístup?
- Vedu děti k tomu, aby se dokázaly samy hodnotit a vnímaly, co už umí a znají?
- Reflektuji s dětmi pravidelně, co se naučily?
- Dávám dětem popisnou zpětnou vazbu?
- Dávám dětem pro jejich sebehodnocení srozumitelná kritéria (podle čeho poznám, že...)?
- Dávám dětem příležitost k vrstevnickému hodnocení?
- Využívám různé metody sebehodnocení?
- Umožňuji dětem volit si, co se chtějí aktuálně učit?
- Přistupuji k dětem spravedlivě, ale zároveň respektuji jejich rozdílné dispozice, možnosti a zájmy?
- Poskytuji každému dítěti takovou podporu, jakou potřebuje?
- Pracuji s diferenciací obtížnosti vzdělávací činnosti tak, aby každé dítě mohlo zažít úspěch?

CO UŽ UMÍM?

UŽ UMÍM



JEŠTĚ SE CHCI NAUČIT



Poznat barvy

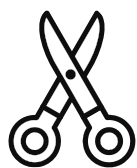


12345

Napočítat do 5



Zapnout zip



Stříhat nůžkami



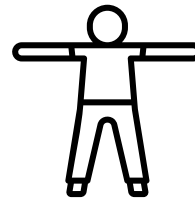
Umýt si ruce



Uklidit po sobě hračky



Jíst příborem



Nakreslit postavu



A B C

Poznat první písmeno svého jména



Pozdravit, poděkovat, poprosit



Postavit stavbu z kostek podle plánu



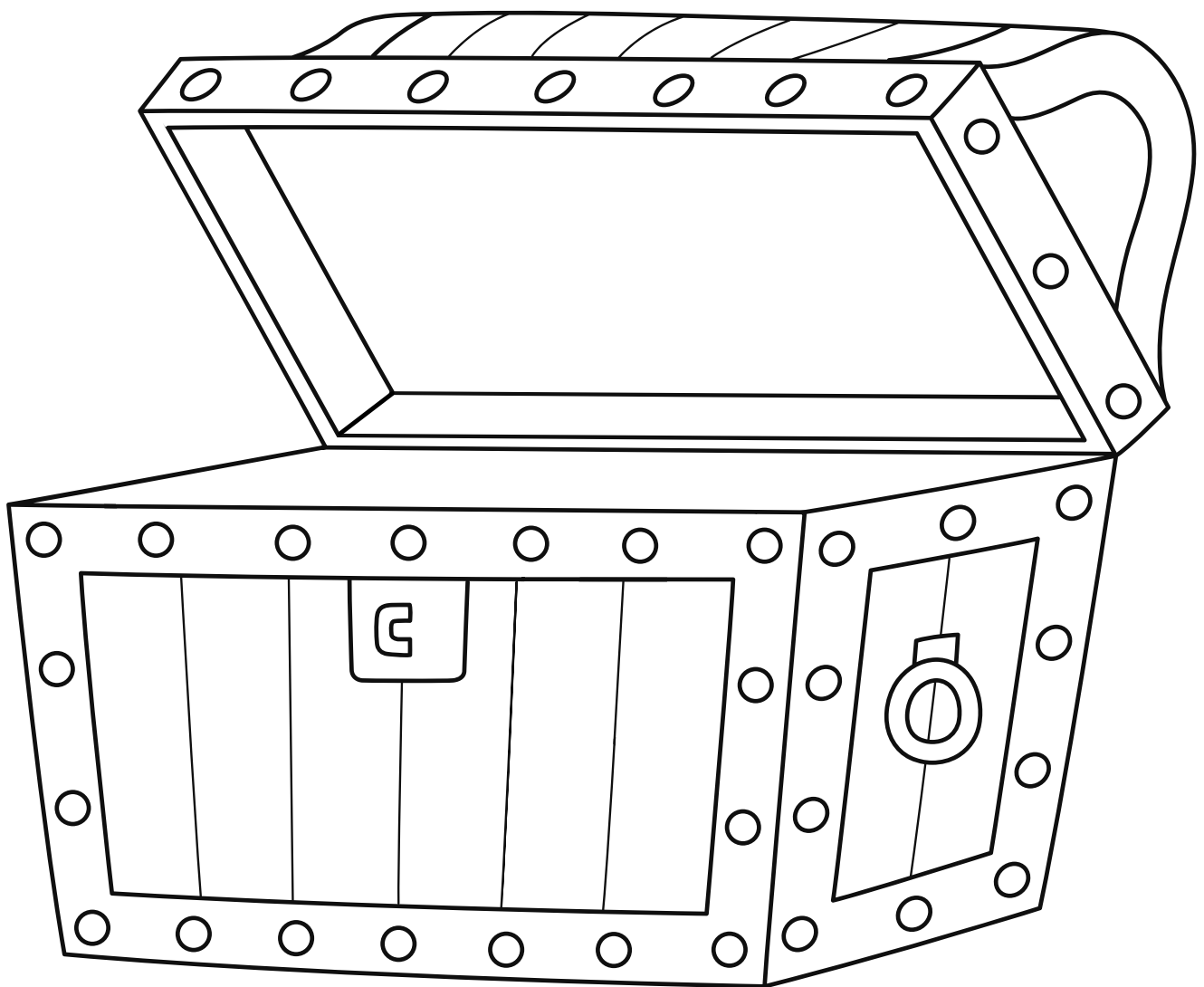
Stát chvílku na jedné noze



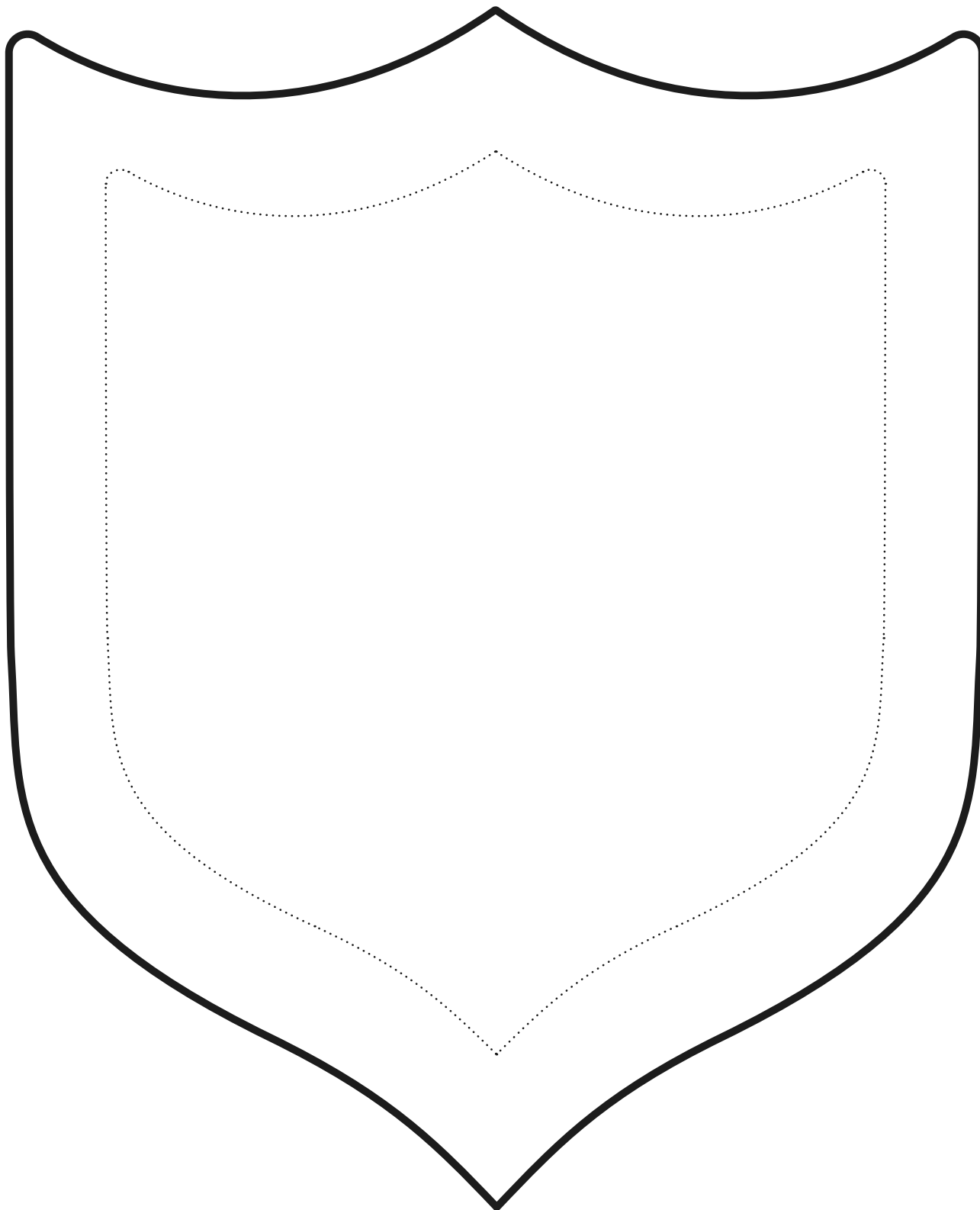
Kopnout míč do brány

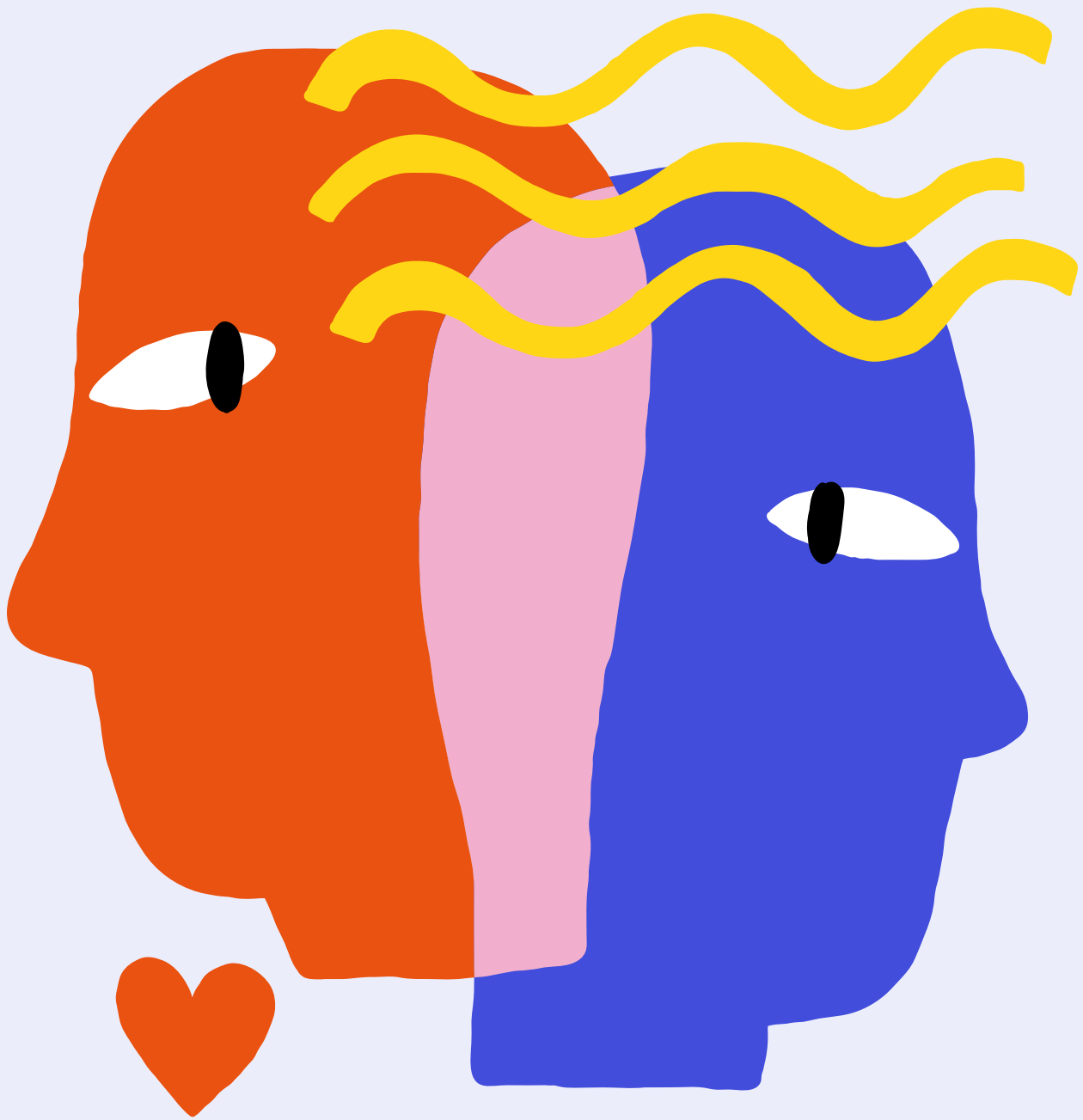


NAŠLI JSME POKLAD



MŮJ ERB





Emoční gramotnost



VZDĚLÁVACÍ ZÁMĚR

Činnosti a hry pomohou dětem:

- orientovat se v základních emocích a pocitech
- vhodně projevovat emoce vůči sobě, blízkým i cizím osobám
- chovat se empaticky a projevovat ohleduplnost k druhým

TEORETICKÁ VÝCHODISKA

Emoce mají v lidském životě nezastupitelný význam; informují nás o našem aktuálním stavu, v rámci vztahové regulace fungují jako regulační mechanismy. Pomáhají nám orientovat se ve světě i v nás samých. Emoce jsou spojené s pocity, ale projevují se i na rovině tělesné, v oblasti mimiky, gest a postojů těla. Vývoj vyjadřování emocí je ovlivněn zráním nervové soustavy a učením, které probíhá v interakci s okolím dítěte. V oblasti rozvoje emoční gramotnosti je pro děti v předškolním období vývojovým úkolem naučit se rozeznávat emoce, své i druhých lidí, a udržet emoční rovnováhu.^{1,2,3} K tomu jim pomáhají emoční projevy druhých, to, jak dospělí reagují na emoce dětí, jak o nich mluví a jak sami zvládají své emoční prožívání. Děti ve věku osmnácti měsíců již dokážou rozumět výrazům označujícím emoce, aktivně je začínají využívat přibližně ve dvou letech. Ve třech letech dokážou na základě své předchozí zkušenosti rozeznat i pojmenovat základní emoce.⁴

OČEKÁVANÉ VÝSLEDKY UČENÍ

Dítě a ten druhý

- rozpozná běžné projevy emocí a nálad u druhých lidí
- vyjádří, jak se cítí (verbálně či neverbálně)
- přiřadí k dané emoci některé její typické projevy

PŘÍNOS PRO ROZVOJ DALŠÍCH OBLASTÍ OSOBNOSTI

Dítě a jeho tělo

- rozvoj hrubé a jemné motoriky, dokáže zacházet s jednoduchými nástroji a pomůckami

Dítě a jeho psychika

- rozvoj slovní zásoby

Dítě, ten druhý a společnost

- využívá výtvarné a další rozmanité materiály, vyjadřuje se prostřednictvím vokálních, instrumentálních a hudebně-pohybových činností, dodržuje pravidla her, začleňuje se do skupiny, vyjadřuje se pomocí dramatizace

TIPY PRO UČITELE

Pro rozvoj emoční gramotnosti u dětí je klíčové, jak reagujeme na jejich emoce. Důležité je tyto emoce přijímat, nezlehčovat (např. „*Neplač!*“), ale naopak je pomoci dětem verbalizovat. Proto často poskytujeme dětem zpětnou vazbu k jejich prožívání, např. slovy: „*vidím, že jsi smutný/á; slyším, že se směješ, to máš asi radost*“ apod. Využíváme tedy principy efektivní komunikace a popisný jazyk. Stejně tak je důležité být autentický/á a popisovat své vlastní emoční stavy, např.: „*Mám radost, rozzlobilo mě, bojím se, že...*“ Pro děti je také důležité, aby mimika učitele byla výrazná a v souladu s jeho slovy, protože jim to pomáhá orientovat se a porozumět jeho sdělení. Tímto způsobem pomáháme dětem chápat a orientovat se v emocích vlastních i druhých lidí.

S dětmi v mateřské škole začínáme pracovat nejprve se čtyřmi základními emocemi – radostí, smutkem, strachem a hněvem. Postupně k nim přidáváme další – překvapení, znechucení, žárlivost. Je tedy možné si každou níže uvedenou

hru a činnost přizpůsobit tak, že si zvolíme počet emocí, se kterými v rámci hry pracujeme, aby to odpovídalo vývojové úrovni dětí.

-
- 1 Stuchlíková, I. (2010). Základy psychologie emocí. Portál.
 - 2 Vágnerová, M. (2012). Vývojová psychologie: dětství a dospívání. Karolinum.
 - 3 Erikson, E. H. (2015). Životní cyklus rozšířený a dokončený: devět věků člověka. Portál.
 - 4 Vágnerová, M. (2012). Vývojová psychologie: dětství a dospívání. Karolinum.

1 Na čaroděje

Čas: 10 minut

Typ: pohybová hra

Organizace: hromadná či skupinová

Minimální věk: 3+

Vzdělávací cíle

- Dítě dokáže napodobit mimiku a gesta podle vzoru.

Co budeme potřebovat

- volný prostor k pohybu (třída, venkovní prostor)

Postup

1. Vstoupíme do role čaroděje (můžeme využít i rekvizity) a proměňujeme sebe i děti v různá zvířata: „Jsem kouzelný čaroděj, teď proměním nás, pozor dej, jen hůlkou mávnu teď a... je tu hned!“ Do říkadla doplňujeme zvířata společně s pojmenováním jejich emoce či nálady, např. veselá opička, smutný slon, vztekly pes, vylekaný zajíc apod.
2. Sami demonstrujeme zvolené zvíře pohybem i mimikou a děti nás napodobují.
3. Když děti získají jistotu a chtějí, mohou vstoupit do role čaroděje a střídát se v ní.

Reflexe

Zeptáme se dětí, jaké zvíře se jim předvádělo nejlépe a proč. Dál se můžeme doptávat např. otázkami: „Kdybyste měly nějakým zvířetem zůstat, které by to bylo? Vzpomenete si, jak se nějaké zvíře cítilo? Dokázaly byste to teď samy ukázat?“

Modifikace pro mladší děti

Když děti chtějí vstupovat do role čaroděje, mohou zvolit, v koho sebe i ostatní promění s pomocí obrázku, který si vyberou.

TIPY PRO UČITELE

Nejvhodnější je vybírat zvířata, která mají nějaký charakteristický pohyb, jež lze snadno napodobit a proměnit ho podle nálady. Hru můžeme doplnit prací s knihou Nevrlý Ruda – Lang, S. (2023). Nevrlý Ruda. Portál.

2 Není tvář jako tvář

Čas: 30 minut

Typ: pohybová hra, tvořivá činnost

Organizace: hromadná a následně

skupinová, případně individuální

Minimální věk: 3+

Vzdělávací cíle

- Dítě rozpozná a pojmenuje běžné emoce a nálady u druhých.

Co budeme potřebovat

- prostor umožňující pohyb (třidu, venkovní prostor), hudební nástroj či nahrávku s úryvky instrumentálních skladeb, modelínu, modelovací podložku, předlohu lidského obličej, zrcátka

Postup

1. Nejprve si s dětmi uděláme krátké pohybové cvičení, kdy jim zahrajeme (pustíme) krátký úryvek vybrané skladby a děti zkusí pohybově vyjádřit, jak se při hudbě cítí. Začneme nejprve skladbou veselou, pak smutnou, rozzlobenou, klidnou. Skladby řadíme tak, aby vůči sobě byly v přirozeně výrazném kontrastu.
2. Využíváme štronza, kdy děti uprostřed pohybu „zkamení“. Při štronzu se jich ptáme, jak by náladu či emoci popsaly, např.: „Cítím se veselý/á, šťastný/á...“
3. Zeptáme se dětí, zda si všimly, jestli se jim změnil i výraz obličej. Pokud si nejsou jisté, pohybové cvičení zopakujeme, ale tentokrát si více všimáme výrazu obličej.
4. Necháme je pohodlně se usadit, rozdáme jim pomůcky na modelování a zrcátka (stačí jedno pro skupinu dětí) a požádáme je, aby si z modelíny udělaly jeden váleček jako ústa, dva tenké válečky jako obočí, jeden váleček pro nos a dvě malé kuličky pro oči.
5. Znovu přehrajeme jednu vybranou skladbu a požádáme děti, aby její náladu zkusily vyjádřit tentokrát pomocí modelíny. *Jak bude vypadat rozzlobená tvář? A jak smutná?*
6. Nakonec je necháme volně tvořit a udělat libovolnou tvář s libovolnou náladou.

Reflexe

Společně si ukážeme vzniklé podobizny a necháme děti odhadovat, jakou náladu asi mají, jak se cítí. Autor obrazu poté vysvětlí, co a proč chtěl vyjádřit.

Modifikace pro mladší děti

S mladšími dětmi část spojenou s modelováním nerealizujeme hromadně, ale připravíme ji na jiný čas jako nepřímou řízenou činnost – dětem nabídneme modelínu a předlohy s různými výrazy. Místo modelování válečku mohou modelínu na části obličeje nanášet prsty. Během práce si s dětmi individuálně povídáme a pojmenováváme jednotlivé výrazy.

TIPY PRO UČITELE

Tato činnost má velmi dobrý diagnostický potenciál. Po několika týdnech ji můžeme s jinou motivací zopakovat a pozorovat, jak se děti posunuly ve vnímání, pojmenovávání a ztvárňování emocí.

3 Ohňostroj emocí a pocitů

Čas: 30 minut

Typ: senzomotorická hra

Organizace: hromadná

Minimální věk: 3+

Vzdělávací cíle

- Dítě dokáže vysvětlit, že v každém z nás jsou různé emoce.

Co budeme potřebovat

- psychomotorický padák (deka, velké prostěradlo), barevné papíry, případně barevné míčky

Postup

1. Každé dítě si nejprve vytvoří z barevného papíru koule žluté, červené, fialové, zelené, modré a černé barvy.
2. Poté se děti posadí do kruhu okolo rozprostřeného psychomotorického padáku a vezmou si do ruky například žlutou papírovou kouli.
3. Společně s dětmi se postavíme, zvedneme padák a vyprávíme krátký příběh o tom, jak jsme se dnes cítili: „Když jsem viděl/a, kolik se nás tu dnes sešlo, měl/a jsem radost. Jaká barva by se hodila k radosti?“

Říká se, že někdo září štěstím...“ Vezmeme žlutý míč a hodíme ho doprostřed padáku.

4. Vyzveme děti, aby přemýšlely, kdy cítily radost. Když si vzpomenou (nemusí sdílet, pokud nechtějí), hodí svůj míček do padáku. Společně pomocí padáku míčky pohupujeme, kutálíme s nimi a vyhazujeme je lehce do vzduchu. Intenzita pohybu nám může pomoci vyjádřit, co s námi dělá, když máme radost.
5. Když se děti činnosti nasatí, pohyb zastavíme a žluté míčky vyndáme.
6. Pokračujeme ve vyprávění: „Pak jsem si ale vzpomněl/a, že je Míša nemocná, a proto tu není, a z toho jsem byl/a smutný/á. Jakou barvu by mohl mít smutek? Když jsem smutný/á, někdy pláču...“ Do padáku vhodíme modrý míček.
7. Vyzveme děti, aby přemýšlely, kdy se cítily smutné, a když si vzpomenou, vhodí svůj modrý míček do padáku. Pohybově pak zkusíme vyjádřit smutek.
8. Takto postupně střídáme další emoce a míčky, např. hněv: „Včera mě rozzlobilo, když jsem viděl/a jednoho pána, který zahodil pytlík od brambůrků na ulici, i když kousek od něj byl odpadkový koš.“; žárlivost: „Před nějakým časem jsem ve městě viděla jednu holku, která měla krásné šaty a záviděla jsem jí je. Moc se mi líbily a chtěla jsem je taky mít.“; strach: „Dnes ráno jsem se bál/a, když Pěta zakopl a upadl. Bál/a jsem se, aby se mu něco nestalo, ale nakonec to dobře dopadlo.“
9. Nakonec vhodíme do padáku všechny barevné míčky a necháme je promíchat. Dětem můžeme říct, že i v nás se emoce střídají či míchají podobně jako v padáku. Někdy se objeví radost a spokojenost, jindy smutek nebo vztek a někdy všechno dohromady. A je to tak v pořádku.
10. Hru můžeme ukončit velkým společným ohňostrojem, kdy vyhazujeme míčky pomocí padáku do vzduchu.

Reflexe

Po uklizení míčků a padáku se s dětmi opět sejdeme v kruhu a zeptáme se jich, jak se teď cítí. *Jaká je v nich teď barva? A co nového/zajímavého se dozvěděly? Je třeba se stydět za to, že jsme naštvaní? Nebo smutní?*

TIPY PRO UČITELE

Hru můžeme rozdělit a hrát ji více dní za sebou, kdy každý den pracujeme s jednou emocí. Tím získáme prostor na to si o ní více povídat, sdílet zkušenosti dětí se situacemi, které v nich vyvolávají radost nebo je naopak rozzlobí. Pro upevnění prožitku lze hru doplnit dalšími doprovodnými činnostmi, např. kresbou toho, co mi dělá radost, nebo koláží z obrázků z časopisů toho, co mám rád/a apod. Inspirací pro tuto hru byla kniha autorky Anny Lleanas Barená příšerka (Fragment, 2021), kterou můžeme také použít.

DOPORUČENÁ LITERATURA PRO DĚTI

- Oziewicz, T. (2021). Co dělají pocity? Host.
- Oziewicz, T. (2024). Co dělají pocity v noci? Host.
- Stará, E. (2019). Milda a Milda: jakou barvu má radost? Mladá fronta.
- Emotico. Djeco.
- Diepmann, R. (2022) Já a moje pocity, Pasparta.
- Radost, smutek nebo vztek? Pasparta.
- Jak se cítíš, Eddie? Pasparta.
- EMOCE – obrázkové karty. Pasparta.

4 Ostrovy

Čas: 30 minut

Typ: tvořivá činnost

Organizace: skupinová

Minimální věk: 5+



Vzdělávací cíle

- Dítě přiřadí typické projevy chování k jednotlivým emocím.



Co budeme potřebovat

- barevné šátky, různé stavebnice, odpadový materiál (např. staré knoflíky, zbytky vlny, kůže, dřívka apod.), reálné mapy různých ostrovů



Postup

1. Nejprve dětem v kruhu ukážeme nejrůznější mapy ostrovů a začneme je společně zkoumat. *Co taková mapa znázorňuje? Co znamená třeba modrá barva? Co zelená?* Dětem vysvětlíme, že na ostrovech mohou být

hory, údolí, lesy, řeky, jezera, vodopády atd. *A jak by vypadal třeba ostrov Radosti? Nebo Smutku?*

2. Necháme děti rozdělit se do skupin (max. 4 děti). Nejprve si společně připomeneme, jaké emoce známe. Poté si každá skupina vybere, pro jakou emoci by chtěla ostrov tvořit, případně můžeme losovat, přičemž nevádí, pokud bude mít více skupin stejnou emoci.
3. Děti na šátku s využitím nabídnutého materiálu vytváří kompozice, které představují krajinu daného ostrova.
4. Když jsou hotové, požádáme je, aby přemýšlely, jak by se jednotlivé prvky mohly jmenovat. *Jak se chováme, když máme radost? Zkuste si vzpomenout, co se děje v těle. Co děláme, když jsme smutní nebo naštvaní? Nebo když se bojíme...*
5. Děti ve své skupině vymýšlí jména, my je postupně obcházejíme a jejich nápady jim zapisujeme.
6. Na závěr si společně ostrovy prohlédneme a představíme.



Reflexe

Po skončení činnosti se děti zeptáme, komu se zdála jednoduchá a komu těžká, a hlavně nás zajímá, proč tomu tak je. Děti se můžeme doptávat: *Jak často se cítíš smutný/á, šťastný/á, rozzlobený/á? Co u toho děláš?* Reflexe může být realizována buď hromadně, nebo individuálně. Varianta hromadné reflexe je časově náročnější a děti při ní mohou ztrácet pozornost, na druhou stranu poskytuje tu výhodu, že se od sebe děti mohou vzájemně učit. Varianta individuální reflexe může probíhat například při pobytu venku, kdy je času mnohem více.

TIPY PRO UČITELE

Tato činnost v sobě obsahuje prvky artefietiky, kdy samotný proces tvorby je důležitější než výsledek. Činnost vznikla na motivy knihy B. Landmann *Mapy mých pocitů* (Portál, 2021), kterou si s dětmi můžeme prohlížet. Kromě tvořivosti prohlubujeme přemýšlení o vlastním prožívání emocí i porozumění tomu, jak se mohou emoce projevovat u druhých lidí (hněv může být doprovázen křikem, ale také třeba jen zamračením). Proto tuto činnost zařazujeme až u skupiny, se kterou jsme už realizovali jiné činnosti zaměřené na podporu rozvoje porozumění emocím.

5 Jak se dnes cítím

Čas: 5 minut

Typ: sebehodnoticí činnost

Organizace: individuální, hromadná

Minimální věk: 3+

Vzdělávací cíle

- Dítě dokáže rozpoznat a pojmenovat vlastní prožívanou emoci.

Co budeme potřebovat

- značku každého dítěte (fotografie nebo značka na magnetu či suchém zipu, prádelním kolíčku apod.), náladometr (velkoformátový plakát s emocemi, barevné kelímky s emotikonem, pás papíru s různě barevnými částmi)

Postup

1. Podle prostorových možností a vývojové úrovně děti připravíme ve třídě náladometr (vizuálně znázorněná škála emocí), místo, kam si děti mohou kdykoliv během dne zaznamenávat, jak se cítí.
2. Po libovolné činnosti můžeme dětem s reflexí pomoci výroky: „Někdo měl radost, bavilo ho to, někdo se možná trochu bál, že se mu to nepovede, někdo se třeba zlobil, že nebyl ve dvojici se svým kamarádem.“ Podobnými výroky dětem otevřeme možnosti k přemýšlení o tom, jak jim vlastně v průběhu činnosti bylo.
3. Poté jim rozdáme jejich značky a vyzveme je, aby je umístily na náladometr podle toho, jak se cítily.
4. Společně potom vyhodnotíme, co jsme zjistili. Děti mohou svou volbu odůvodnit (např.: „Byl/a jsem naštvaný/á, protože jsem měl/a málo času to dodělat.“)
5. Tímto způsobem děti seznámíme s náladometrem a postupně ho začleňujeme do života třídy. Vysvětlíme dětem, že si mohou vyznačit, jak se právě cítí, a pak to klidně během dne měnit.
6. Průběžně s dětmi o jejich emocích individuálně hovoříme. Využíváme situace, kdy je prožívání dítěte patrné, a navrhuje mu, že si může jít to, jak se cítí, vyznačit. Postupně vytváříme návyk využívat náladometr při příchodu do mateřské školy.
7. Příležitostně s dětmi vyhodnocujeme, jaká je převažující nálada ve třídě. Poskytujeme prostor pro sdílení příčin toho, co momentálně emocionálně prožíváme.

Reflexe

Reflexi s dětmi děláme individuálně. Ptáme se jich, zda a případně v čem jim náladometr pomáhá. Ptáme se jich, zda se cítí stále stejně, nebo se jejich nálada během dne mění. Co převažuje? Co by jim případně pomohlo cítit se lépe?

Modifikace pro mladší děti

S mladšími dětmi je vhodné začít s pomocí velkých emotikonů umístěných viditelně různě po třídě. Při hodnocení činnosti se dítě postaví k emotikonu, který odpovídá jeho náladě.

TIPY PRO UČITELE

Tato činnost je dlouhodobá a je třeba ji pojímat jako převážně individuální práci s dítětem. Proto i společné chvíle reflexe zbytečně neprotahujeme, aby se z nich nestaly dlouhé a nudné povinnosti. Při společných chvílích, kdy potřebujeme, aby děti rychle vyjádřily, jak se cítí, jak moc jsou spokojené, využíváme hromadné metody, např. pomocí palce na ruce (nahoru, vodorovně, dolů), polohy těla (stoj, klek, sed), oboustranného emotikonu, který dítě otočí odpovídajícím výrazem nahoru apod. Naopak při individuálních rozhovorech si všímáme emočního naladění dítěte, necháme ho o emocích hovořit, případně mu poskytujeme popisnou zpětnou vazbu. Dítě se postupně učí rozlišovat své emoční stavy, mluvit o nich a případně hledat cesty, jak je zvládat. Jako učitelé získáváme důležitou informaci pro naši další práci s dítětem či třídním kolektivem.

DOPORUČENÁ LITERATURA PRO DĚTI

- Gimbergsson, S. (2024). Gustík brečí. Host.
- Landmann, B. (2021). Mapy mých pocitů. Portál.
- Lang, S. (2023). Nevrlý Ruda. Portál.
- Lang, S. (2024). Nevrlý Ruda říká ne!. Portál.
- Llenas, A. (2021). Barevná příšerka. Fragment.
- Oziewicz, T. (2021). Co dělají pocity? Host.
- Oziewicz, T. (2024). Co dělají pocity v noci? Host.
- Stará, E. (2019). Milda a Milda: jakou barvu má radost? Mladá fronta.

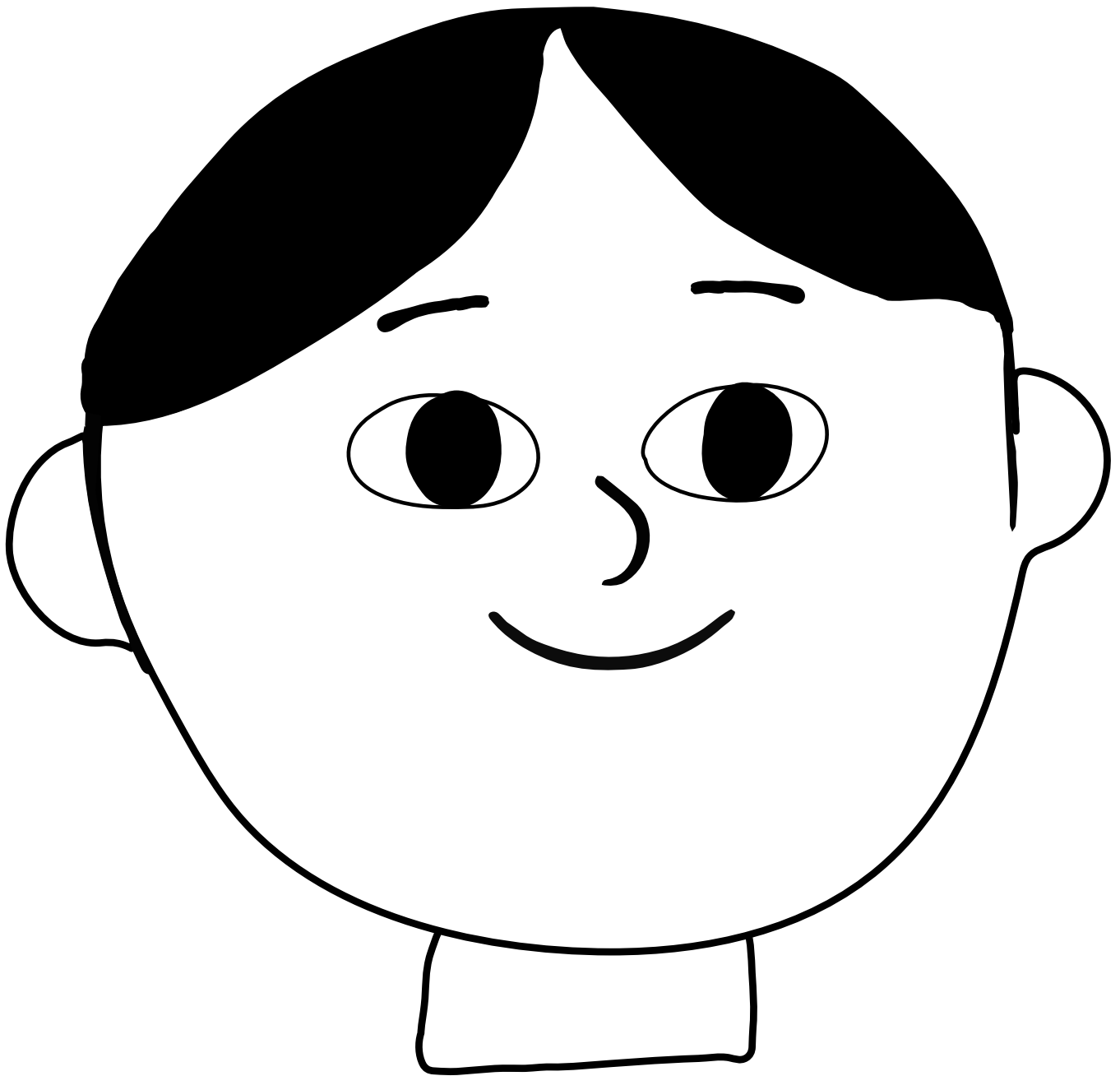
REFLEKTIVNÍ OTÁZKY PRO UČITELE

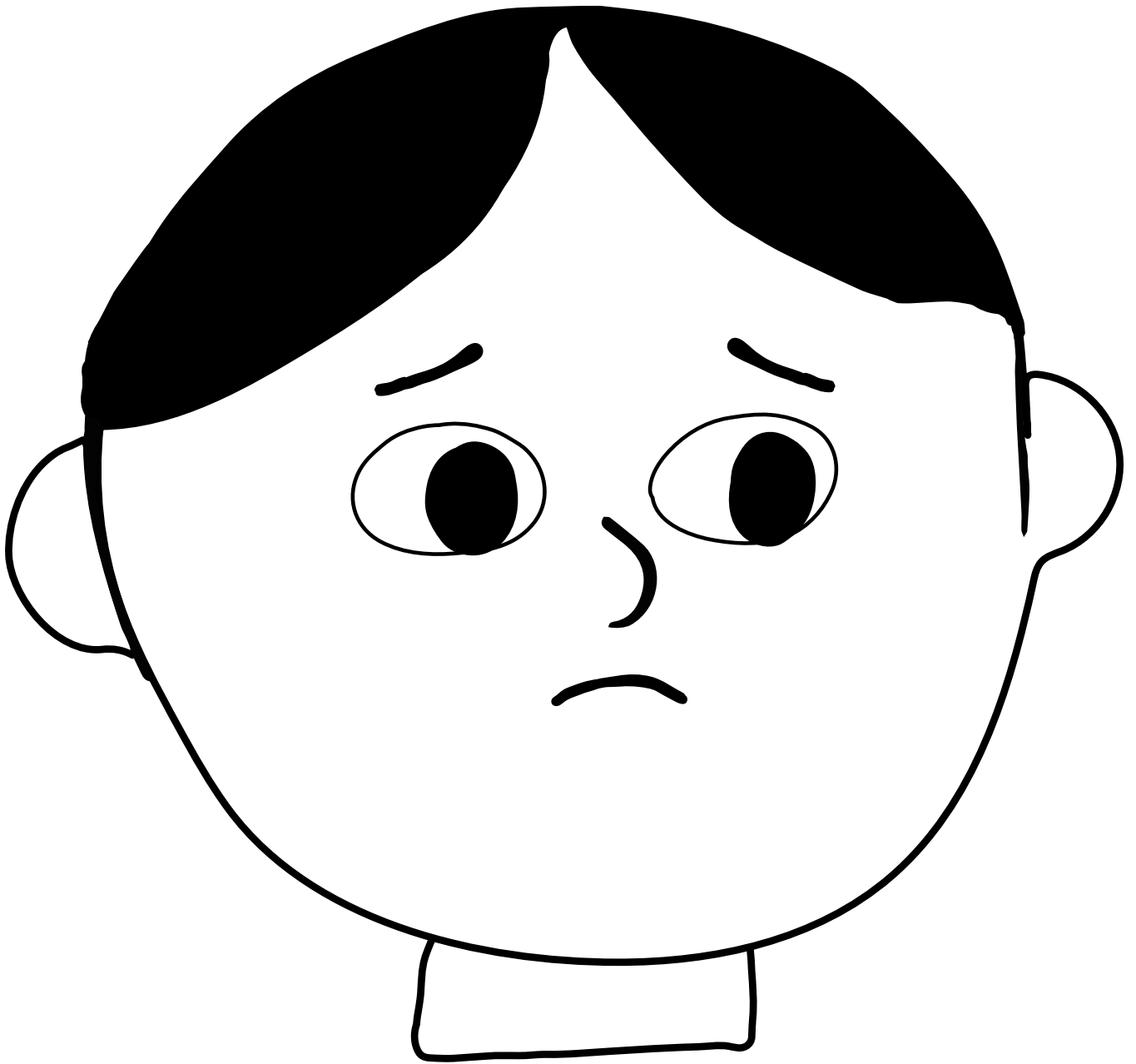
- Přistupuji ke všem dětem s úctou a s respektem k jejich prožívání?
- Vyhýbám se potlačování a zlehčování prožívání dětí („Nebreč, uklidni se...“)?
- Jsem autentický/á a s dětmi vše prožívám a sdílím?
- Jdu dětem příkladem v tom, jak pracovat s emocemi? Říkám jim, jak se cítím, co potřebuji?
- Naslouchám dětem a vnímám jejich aktuální potřeby?
- Jsem připraven/a změnit plány v reakci na aktuální prožívání dětí?
- Jsem dětem stále k dispozici?
- Mohou se na mě děti s důvěrou obrátit? Udělám si na ně čas?
- Poskytuji oporu a útěchu dětem, které potřebují okamžitou emocionální podporu?
- Poskytuji každému z dětí prostor pro sebevyjádření?
- Organizuji den tak, abychom měli čas na sdílení?

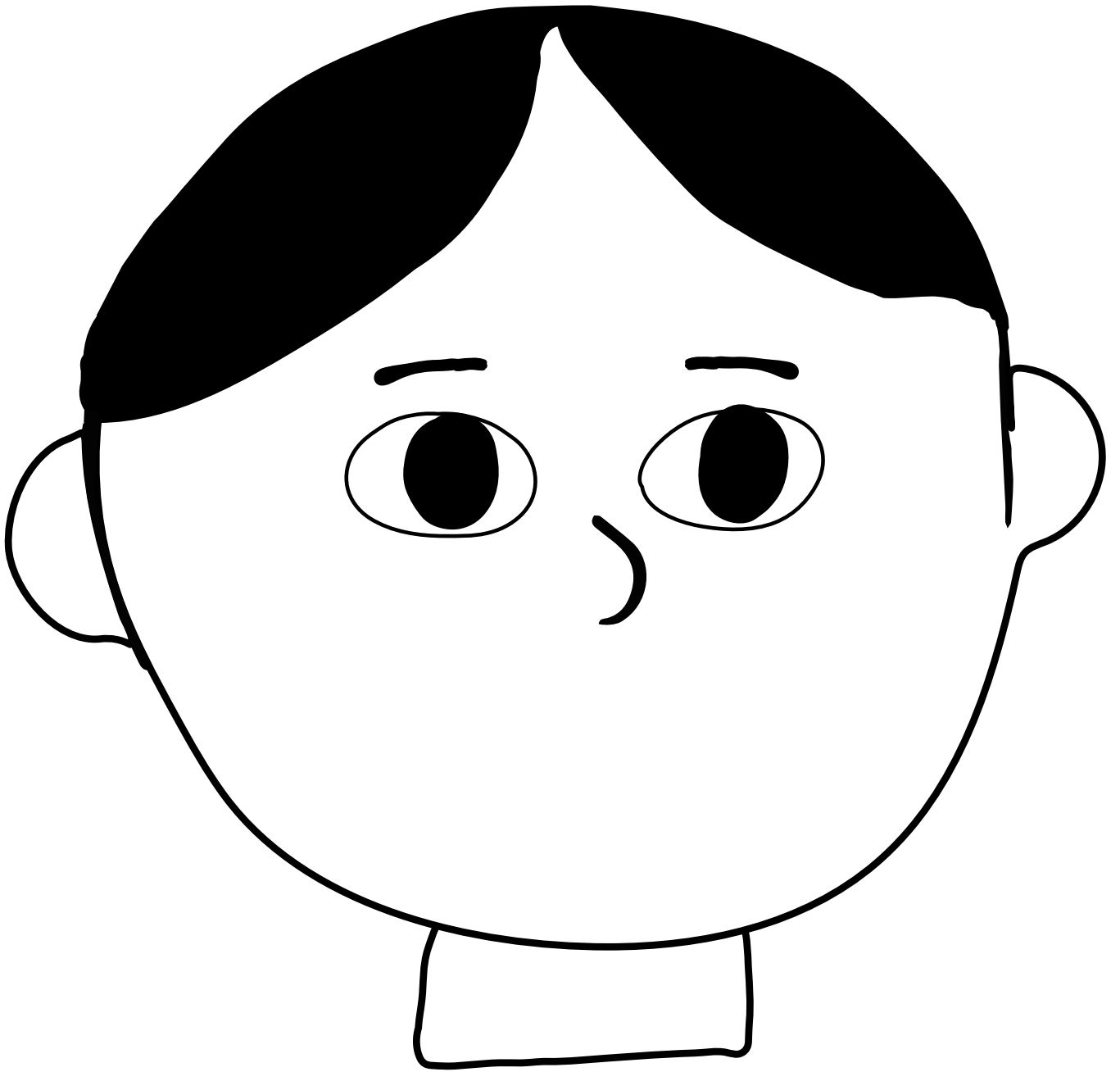
KNIHY A MATERIÁLY K TÉMATU PRO UČITELE

- Ernestová, L. Cesta k sobě. Emoční karty. Duhová kočka.
- Goleman, D. (2020). Emoční inteligence. Metafora.
- Greene, R. W. (2024). Výbušné dítě: jak vychovávat dítě, které se snadno naštvě. Portál.
- Miková, Š. (2018). Nejsou stejné: jak díky Teorii typů porozumět dětem i sami sobě. Mea Gnosis.
- Rosenberg, M. B. (2023). Nenásilná komunikace ve škole. Portál.
- Shapiro, L. E. (2014). Emoční inteligence dítěte a její rozvoj. Portál.
- Stará, E., & Dráberová, J. (2022). Kniha pocitů: jak se vyznat v sobě i ostatních. Pasparta Publishing.

NENÍ TVÁŘ JAKO TVÁŘ







JAK SE CÍTIŠ?

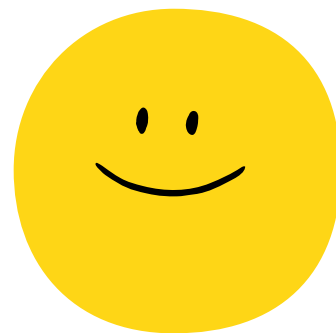
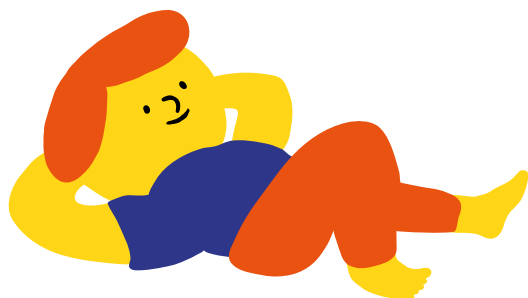
SO
FA



----- **Rozzlobeně**



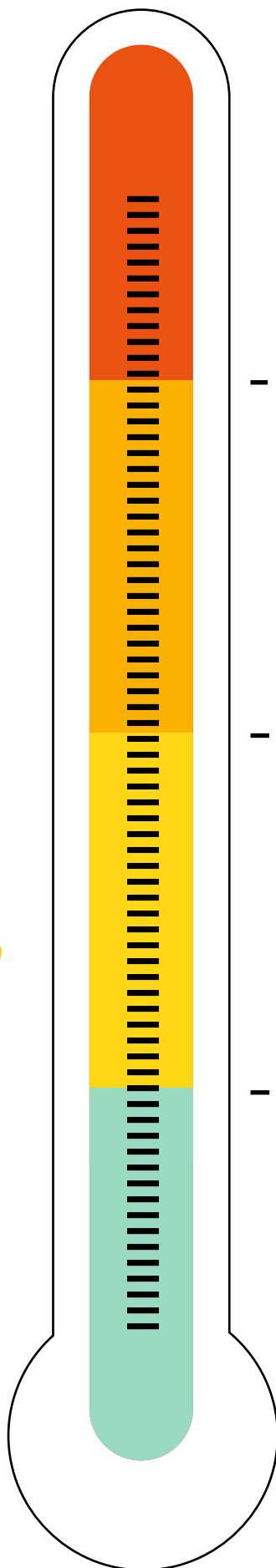
----- **Smutně**



----- **Spokojeně**



----- **Šťastně**





Zvládání náročných situací



VZDĚLÁVACÍ ZÁMĚR

Činnosti a hry pomohou dětem:

- zvládat stresové situace
- regulovat své emoční prožívání a chování

TEORETICKÁ VÝCHODISKA

Děti v předškolním věku se učí rozumět svým emocím. Díky tomu ke konci předškolního období již snáze své emoční prožitky a chování regulují. Neznamená to však, že to již dobře zvládají, stále se tomu učí. Schopnost regulovat své chování a emoce závisí také na temperamentu dítěte a regulační podpoře, které se mu dostává v rodinném prostředí.¹ Dítěti v rozvoji schopnosti regulovat své chování a pracovat s vlastními emocemi pomáhá, učí-li se o svých emocích mluvit. Zároveň potřebuje příklady toho, jak dospělí zvládají stavy související se silnými emocemi. Schopnost seberegulace ovlivňuje i postavení dítěte ve skupině, to, jak je skupinou přijímáno. Emoční prožívání je projevem stresové reakce.² V raném věku je mozek dítěte velmi citlivý na stres; chronicky stresované děti mají mozek zaplavený hormony ochromujícími vyšší mozkové funkce a ovlivňujícími jejich emoční odezvu.³ Stres je reakcí na situace, ve kterých se dítě cítí ohroženo. V takové chvíli může reagovat třím způsobem – útokem, útekem či zamrznutím. V prvním případě reaguje křikem, verbální či fyzickou agresivitou, vztekem, urážením či vzdorem. V případě reakce útekem pozorujeme nesoustředěnost, roztěkanost, psychomotorický neklid, vyhýbání se, či přímo snahu uprchnout. Reakce zamrznutí je provázána odmítáním komunikace (např. odpovědí „já nevím“, mlčením), snahou schovat se, nevnímáním, zasněním. Pro zvládání stresu pomáhají relaxační cvičení, práce s dechem, uvolňování fyzického napětí či vědomé soustředění a přenos pozornosti.

Tyto techniky je možné formou her učit děti již v předškolním věku.

OČEKÁVANÉ VÝSLEDKY UČENÍ

Dítě a jeho psychika

- orientuje se v základních emocích a pocitech
- uvědomuje si příjemné a nepříjemné citové prožitky
- snaží se ovládat své afektivní chování – zklidnit se, tlumit vztek, zlost, agresivitu; těší se z hezkých a příjemných zážitků
- zachycuje a vyjadřuje své prožitky slovně, výtvarně, hudebně či pohybově

PŘÍNOS PRO ROZVOJ DALŠÍCH OBLASTÍ OSOBNOSTI

Dítě a jeho tělo

- rozvoj hrubé i jemné motoriky, zacházení s jednoduchými nástroji a pomůckami, sladění pohybu s hudbou, překonávání fyzických překážek

Dítě a jeho psychika

- rozvoj slovní zásoby, využívání analogie, vyjadřování představ různými způsoby

Dítě, ten druhý a společnost

- využívání výtvarných a dalších rozmanitých materiálů, využívání symbolů a piktogramů při komunikaci, poznávání jiných kultur

Dítě a svět

- získávání poznatků ze světa přírody

TIPY PRO UČITELE

Stres vzniká jako reakce na situace, ve kterých se dítě cítí nějakým způsobem ohroženo. Může jít pro něj o situaci novou, neznámou či nepředvídatelnou. Proto je nezbytné zajistit dětem pocit bezpečí – dopřát jim čas na adaptaci, mít adaptační program nastavený s ohledem na jejich individuální potřeby, umožnit jim emoční podporu prostřednictvím pro ně důležitých předmětů (hračka, muchláček, plena, dečka apod.). Dále je podstatné pro dítě srozumitelně strukturovat čas v mateřské škole s využíváním pravidelných rituálů, dodržováním přehledného režimu, v jehož orientaci mu pomůže využívání vizualizace, např. prostřednictvím fotek, obrázků nebo piktogramů. Velmi stresující je pro dítě pocit ztráty kontroly nad situací. Pokud ví, že se o sebe dokáže (přiměřeně věku) postarat, snižuje to míru jeho stresu. S tím souvisí podpora rozvoje jeho sebeobsluhy vytvářením podmínek, aby mohlo být v maximální možné míře samostatné a zároveň se mu dostalo potřebné dopomoci. Současně děti učíme technikám, kterými si mohou samy pomoci ve chvílích, kdy zažívají stres či silné emoce.

-
- 1 Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Karolinum.
 - 2 Johannessen, Næss, K., & Bakken, A. K. (2020). *Fra uro til ro*. Gildendan.
 - 3 Nešpor, K. (2015). *Sebeovládání: stres, rizikové emoce a bažení lze zvládat!*. Portál.
 - 4 Stixrud, W. R., & Johnson, N. (2019). *Dítě na vlastní pohon: proč svěřit svým potomkům více kontroly nad životem*. Jan Melvil Publishing.

1 Kouzelný kamínek

Čas: 30 minut

Typ: hra

Org.: hromadná, skupinová či individuální

Minimální věk: 3+



Vzdělávací cíle

- Dítě překoná svůj strach nebo ostych.



Co budeme potřebovat

- oblázkové, akrylové barvy, štětce (nebo akrylové fixy), bezbarvý lak na zafixování



Postup

1. S dětmi si nejprve venku nasbíráme kamínky. Hru potom můžeme uvést například těmito slovy: „Víte, proč jsou naše kamínky, oblázkové tak krásně oválné a hladké? Takové kamínky totiž ležely dlouho ve vodě a ta je omývala ze všech stran, až je takhle vyhladila. Kamínek toho musel hodně vydržet, aby měl nakonec podobu, jakou má teď. Možná že teď pomůže on nám a předá nám něco ze své síly.“
2. Dětem vymyslíme různé úkoly (udělej kotouč, zazpívej sám/sama písničku...). Kdo si není jistý, zda to zvládne, nebo se trochu bojí či stydí, může si zkusit vybrat jeden z kouzelných kamínků, aby si dodal odvahy. Může ho pohlédnout, tisknout v dlaně, dát si ho do kapsy. Pokud chce dítě úkol zvládnout samo jen tak, je to naprosto v pořádku.
3. Děti zkusí individuálně či skupinově (dle povahy námi připravených činností) splnit dané úkoly.
4. Na závěr si z oblázkové udělají svůj kouzelný kamínek. Nejprve mu pošeptají, z čeho mají obavy nebo kdy se necítí dobře. Potom si ho pomalují či pokreslí.
5. Ozdobené kamínky můžeme následně vystavit na dostupném místě ve třídě, aby každý mohl ten svůj v případě potřeby použít.



Reflexe

Děti necháme vybrat emotikony, kterými vyjádří, jak se cítily při plnění úkolů. Diskutujeme s nimi o tom, co pro ně bylo těžké, kdy se jim povedlo překonat své obavy, stud či úzkost a z čeho mají teď radost. Pokud se jim nějaká činnost nevedla, hledáme, co by jim k úspěchu pomohlo. Vyzdvihneme odvahu čelit překážce a úsilí, které dítě vynaložilo.



Modifikace pro mladší děti

Diferenciace obtížnosti úkolů musí vycházet z naší znalosti dětí, proto náročnost úkolů přizpůsobujeme nejen věkovému složení třídy, ale také individuálně každému dítěti.

TIPY PRO UČITELE

Hra je motivována knihou Kouzelné pírkó od Sandry Dieckmann (2022, Práh), kterou je možné si s dětmi před hrou přečíst. Jednotlivé úkoly je třeba připravit v různých variantách obtížnosti. Dítě může samostatně zkusit lehčí variantu a poté případně i tu obtížnější (např. přeskokování překážky s rostoucí výškou). S dětmi si také povídáme o tom, jaké další situace v nich vzbuzují obavy a jestli je zvládnou. Může jít např. o společný výlet, lekce plavání, návštěvu zubaře s rodiči či očkování. V jakých situacích si chce dítě kamínek k sobě vzít?

DOPORUČENÁ LITERATURA PRO DĚTI

- Dieckmann, S. (2022). Kouzelné pírkó. Práh.
- Hamblin, B. (2024). Flandil u doktora. Altenberg.

2 Těžký mrak

Čas: 15 minut

Typ: relaxační činnost

Org.: hromadná, skupinová či individuální

Minimální věk: 3+



Vzdělávací cíle

- Dítě využije dechové cvičení v náročné situaci.



Co budeme potřebovat

- psychomotorický padák nebo velká deka



Postup

1. Nejprve si s dětmi vlezeme pod padák (nebo velkou deku) a necháme ho na nás volně ležet. Při tom můžeme mít zavřené oči a představovat si, že je to velký mrak, který nás zalehl. Zároveň děti vyzveme, aby ve chvíli, kdy se nebudou cítit dobře, vylezly zpod padáku/deky ven.

2. Potom všichni vylezeme ven a zážitek reflektujeme: „*Jak jsme se cítili? Co by se dalo s takovým mrakem udělat, abychom ho ze sebe dostali pryč?*“
3. Vyzkoušíme si s dětmi hluboké dýchání. Děti si lehnou na záda, pokrčí kolena a dlaně si položí na břicho. Vyzveme je, aby se nadechly nosem, až se jim nafoukne břicho, potom pomalu vydechnou ústy a představují si, jak odfoukávají mrak.
4. Pokud děti chtějí, znovu si s nimi zalezeme pod padák/deku a tentokrát si dechové cvičení zkusíme v sedě tam.

Reflexe

Jak ses cítil/a přikrytý/á? Máš někdy pocit, jako by ti na srdci ležel těžký černý mrak? Co se stalo, když jsme ho odfoukávali? V jaké pro tebe těžké situaci bychom mohli odfoukávání zkusit?

TIPY PRO UČITELE

Relaxační dýchání s dětmi zařazujeme průběžně a využíváme různé situace. Dětem jdeme příkladem v tom, kdy dýchání používat. Můžeme se děti zeptat, zda by nám chtěly pomoci odfouknout mrak, protože se dnes cítíme špatně. Také jim tuto možnost zklidnění a uvolnění nabídneme, když pozorujeme, že se dostávají do stresu.

3 Lektvar proti strachu

Čas: 20 minut na přípravu + doba vaření

Typ: praktická činnost

Organizace: hromadná nebo skupinová

Minimální věk: 4+

Vzdělávací cíle

- Dítě popíše, z čeho má obavy, a hledá cesty, jak strach překonat.

Co budeme potřebovat

- kotlík, vodu, ohniště/vařič, různé bylinky, případně cukr či med na dochucení, pískoviště

Postup

1. Tuto hru je s dětmi vhodné hrát například před nějakou neobvyklou situací, která v nich vyvolává strach (např. spaní ve školce přes noc, školka v přírodě, plánovaná operace někoho z dětí apod.). Cílem je si s dětmi uvařit lektvar, který je jejich strachu zbaví. S dětmi se vydáme do přírody na sběr ingrediencí. Sbíráme, co nám příroda v daném období nabízí, např. listy maliníku, heřmánek, květy bezu, kopřivu, meduňku apod. Pokud nemáme možnost jít do přírody, můžeme se s dětmi vypravit pro bylinky do blízké lékárny, případně je sami můžeme do mateřské školy přinést.
2. Dětem představíme recept na lektvar (můžeme také vymyslet jednotlivým ingrediencím různé pohádkové názvy). Jakmile máme ingredience připravené, přichystáme ohniště a kotlík, nalijeme do něj vodu a děti pak do ní vhazují jednotlivé součásti lektvaru. Dbáme na bezpečnost práce, o obsluhu ohně se samozřejmě starají pouze dospělí. V případě realizace ve třídě vše dáme do hrnce, zalijeme vodou a poprosíme kuchařky, aby nám lektvar uvařily.
3. Jakmile se lektvar dostane do varu, necháme ho vychladnout. Poté jej přecedíme, rozlijeme do skleniček a s dětmi vypijeme.

Reflexe

Po konzumaci se děti zeptáme, jestli na sobě pozorují nějaké změny. Můžeme se jich ptát: *Kdy by sis takový lektvar potřeboval/a dát? Co v tobě vyvolává strach? Co by ti pomohlo ho zvládnout? Už se někdy ukázalo, že byl tvůj strach zbytečný? Co ti pomohlo?*

Modifikace pro mladší děti

Mladší děti si mohou kouzelný lektvar umíchat jen jako z vody a nasbíraných přírodnin na pískovišti. Jednotlivým ingrediencím můžeme dávat názvy jako např.: bobule proti strachu, listy pro lepší náladu, kouzelný písek odvahy. Na závěr si každé dítě vymyslí vlastní „zaklínadlo“, které mu pomůže v těžkých chvílích. Může to být krátká věta, kterou si řekne, když se bojí (např. „*Jsem silný/á!*“ nebo „*Zvládnou to!*“).

TIPY PRO UČITELE

Tato činnost je rozdělena do několika fází a například k přípravě ingrediencí můžeme děti motivovat nálezem listiny s postupem vaření. Do lektvaru volíme takové bylinky, které jsou dětem příjemné a jsou známé svým zklidňujícím účinkem, např. meduňka, heřmánek či levandule. Také teplota čaje a prohřátí organismu navozuje pocit klidu.

DOPORUČENÁ LITERATURA PRO DĚTI

- Cenkl, J., & Haraštová, H. (2018). Nebojím se tmy (Druhé vydání). Albatros.
- Crowther, K. (2012). Skříp, škráb, píp a žbluňk. Baobab.
- Dubuc, M. (2020). Stín Malého Geparda. Labyrint.
- Hole, S. (2020). Neboj se, Oskare. Host.
- Špinková, M. (2017). Divný brach strach. Cesta domů.

4 Tanec proti strachu

Čas: 15 minut

Typ: pohybová hra

Organizace: hromadná

Minimální věk: 3+

Vzdělávací cíle

- Dítě popíše, z čeho má obavy, a hledá cesty, jak strach překonat.

Co budeme potřebovat

- volný prostor k pohybu

Postup

1. Tato činnost je inspirována hakou, maorským bojovým tancem, který nejvíc proslavili novozélandští ragbisté. Cílíme na to, abychom dětem pomohli zmírnit obavy z něčeho, co je čeká. Dětem vyprávíme příběh o tom, jak si kdysi lidé na ostrově v Tichém oceánu pomáhali zvláštním tance proti strachu, když je čekalo něco těžkého. Během tance volali slova a věty, které jim měly dodat odvahu.
2. S dětmi si potom zkusíme podobný tanec vymyslet. *Jak by se dalo třeba ukázat, že jsem silný/á? Jak by se dalo ukázat, že se nebojím?* Propojení určitého pohybu s představou jeho významu usnadňuje zapamatování. Přidáme také verbální doprovod tvořený „tajnou řečí“ – bezobsažnými slabikami. S dětmi postupně nacvičíme sekvenci pohybů s verbálním doprovodem.
3. Jakmile máme tanec jako kolektiv zvládnutý, můžeme jej posléze využívat před nějakými náročnými a nezvyklými situacemi.

Reflexe

S dětmi diskutujeme. *Spadl z vás strach? Cítíte se najednou odvážněji? V jakých situacích by sis potřeboval/a dodat odvahu?*

TIPY PRO UČITELE

Tato činnost je variabilní, sekvence pohybů a verbálního doprovodu může být různě obtížná, aby odpovídala potřebám a možnostem dětí. Inspirovat se můžeme tancem haka na videu. S dětmi můžeme kreslit, čeho se bojí, jak podle nich strach vypadá. Také si povídáme o přísloví „*Strach má velké oči*“ – *co to znamená?* Můžeme si přečíst některou z dětských knih o obavách.

DOPORUČENÁ LITERATURA PRO DĚTI

- Horáček, P. (2019). O myšce, která se nebála. Portál.
- Hoření, N. (2023). Tonča se leká. Meander.
- Kinnear, N. (2018). Malý hrdina. Dobrovský.
- Rezková, M. (2017). Neboj, neboj! – Velká kniha o strachu nejen pro malé strašpytle. Yinachi.

5 Vzhůru do temnoty!

Čas: 10 minut

Typ: pohybová hra

Organizace: hromadná

Minimální věk: 3+

Vzdělávací cíle

- Dítě dokáže překonat svůj strach a prolézat strachovým pytle.

Co budeme potřebovat

- strachový tunel (tunel ušitý z tmavé látky) nebo tmavou deku

Postup

1. S dětmi si postavíme ve třídě či na zahradě překážkovou dráhu. Jako motivaci můžeme použít například knihu Alenka v říši divů, pohádku

O perníkové chaloupce apod. Jedním prvkem překážkové dráhy je strachový tunel. Pokud nemáme tunel z tmavé látky, můžeme ho nahradit např. tmavou dekou přehozenou přes židli.

2. Cílem hry je povzbudit děti, aby překonaly svůj strach a dokázaly překážkovou dráhu dokončit. Dětem poskytujeme individuální pomoc a necháme je, aby si tunelem zkusily prolézt opakovaně. Nejprve mohou požadovat, aby konec tunelu byl otevřený a ony viděly jiné dítě na jeho konci. Postupně zvládají tunel prolézt, i když jen volně leží a ony na jeho konci světlo zpočátku nevidí.

Reflexe

V komunitním kruhu si po skončení činnosti řekneme, jestli se na začátku někdo tunelu bál a jestli se mu podařilo strach překonat. *Jak se ti to povedlo? Co ti pomohlo? Co se stane, když si něco zkusíme vícekrát? Co se z toho můžeme naučit?*

Modifikace pro mladší děti

Tunel můžeme trochu shrnout, aby byl kratší, a děti tak viděly pomyslné světlo na konci tunelu.

TIPY PRO UČITELE

Mnoho dětí s prolézáním samozřejmě nebude mít žádný problém a naopak budou nadšené. Jejich radost a zápal můžeme využít jako motivaci a povzbuzení právě pro ty, kdo se bojí. Zároveň ale děti ujistíme, že bát se neznámého je v pořádku a rozhodně to není důvod k posmívání. Naopak strach máme, aby nás chránil před nebezpečnými situacemi.

DOPORUČENÁ LITERATURA PRO DĚTI

- Cenkl, J., & Haraštová, H. (2018). *Nebojím se tmy* (Druhé vydání). Albatros.
- Crowther, K. (2012). *Skříp, škráb, píp a žbluňk*. Baobab.
- Dubuc, M. (2020). *Stín Malého Geparda*. Labyrint.
- Rušar, D. (2016). *Vlk a tma*. Paseka.
- Špinková, M. (2017). *Divný brach strach*. Cesta domů.

6 Naštvaná baba

Čas: libovolný

Typ: pohybová hra

Organizace: hromadná

Minimální věk: 3+

Vzdělávací cíle

- Dítě dokáže vyjádřit vztek nebo frustraci.

Co budeme potřebovat

- volný prostor pro pohyb

Postup

1. Naštvaná baba je alternace klasické hry na babu, kdy jedno dítě má babu a snaží se ji plácnutím předat někomu jinému. Dětem ale před hrou řekneme, že je normální a přirozené cítit zlost či vztek, když babu dostaneme. A proto může naše baba klidně vztekle dupat, skákat, kopat do vzduchu nohama, dokud ji vztek nepřejde. *Co děláš, když jsi naštvaný/á?*
2. Dítě, které právě babu dostalo, má proto šanci vybit si svoje nepříjemné emoce. Může nějak projevit vztek a frustraci z toho, že dostalo babu (např. dupáním, mácháním rukama, šklebením apod.).
3. Ostatní děti mezitím pokračují v běhu. Po ventilaci hra pokračuje klasicky tak dlouho, dokud bude děti bavit.

Reflexe

S dětmi vedeme diskusi a ptáme se jich: *Jak ses cítil/a, když jsi mohl/a dupat, křičet, máchat pěstmi? Co se pak stalo s tím naštvaním? Zmizelo? Uvolnilo se? A proč myslíš, že tomu tak je?* Společně pak přemýšlíme, co by nám ve třídě pomohlo, když se někdo rozzlobí – můžeme připravit koutek, kde jsou míčky na mačkání, krabice na vykřičení, polštář na boxování, starý papír na mačkání a trhání či bublinková fólie na praskání.

Hra se paradoxně ponese ve velmi radostném a veselém duchu, protože většina dětí bude nepříjemnou emoci a její vybití jen simulovat. Přesto jim tento prožitek pomůže uvědomit si, co dělají, když se zlobí. Učíme děti, že je v pořádku, když se rozzlobíme, ale nemůžeme svůj vztek a zlost obrátit proti druhým. Můžeme si ulevit tak, že tu naši „naštvanost“ pustíme ven bezpečně, aby nikomu neublížila. Tato hra je také vhodným východiskem pro debatu s dětmi o tom, jak ve třídě udělat relaxační koutek – místo, kam se mohou uchýlit a kde mohou bezpečně ventilovat své emoce vždy, když to potřebují.

7 Sopka

Čas: 15 minut

Typ: pohybová hra

Organizace: hromadná

Minimální věk: 4+



Vzdělávací cíle

- Dítě dokáže rozpoznat, když v něm roste zlost.



Co budeme potřebovat

- nákres vybuchující sopky, prostor pro pohyb, tamburínu, píšťalku



Postup

1. S dětmi si ukážeme nákres sopky, která vybuchuje a chrlí lávu, kouř a kameny.
2. Nákras je viditelně vodorovnými čarami rozdělený na třetiny – spodek, kde láva zatím jen klidně čeká; střed, kde už míří vzhůru a z postranních sopouchů uniká dým; a vrchní část, kde již láva, kouř a kameny létají na všechny strany. Toto schéma metaforicky zobrazuje úroveň hromadění hněvu uvnitř člověka.
3. Nejprve si s dětmi vysvětlíme, co znamenají jednotlivé úrovně, a poté je zkusíme ztvárnit hrou. Pokyny ve hře budou následující: pokyn „Sopka spí.“ znamená, že se děti zastaví, na pokyn „Sopka se probudila.“ začnou děti poskakovat, na pokyn „Sopka vybuchla.“ začnou dupat, máchat rukama a křičet. Zároveň si domluvíme signál, na který všichni „zkamení“ (např. krátký hvizd píšťalky).
4. Hra může začít. Za zvuku tamburíny děti běhají volně po prostoru. Jakmile zvukový doprovod umlkne, zvoláme jeden pokyn (např. „Sopka se probudila.“), ukážeme odpovídající část sopky na obrázku a děti provedou domluvený pohyb. Pokyny nahodile střídáme.
5. Potom se posadíme, vydýcháme a zeptáme se dětí, jestli jsou někdy jako sopka. Občas můžeme slyšet, jak někdo říká, že vybuchl. Co to znamená? Vysvětlení můžeme přirovnat k nějaké reálné situaci, kterou děti také zažily. „Když jsem ráno přišel/a, tak jsem byl/a úplně klidný/á. Pak tady ale kluci běhali, i když věděli, že běhat nemají, a Tomáš upadl a praštil se. To se ve mně začala sopka probouzet. Pak se tady holky začaly hádat v kuchyňce, a dokonce se tahaly za vlasy, tak to mi to magma začalo stoupat nahoru a začalo se mi kouřit tady z těch sopouchů. No a pak už jsem vybuchl/a, už ze mě lítala láva, kameny a dým.“
6. Následně zkusíme, jestli by nějaké dítě bylo schopné podobně popsat svůj vlastní zážitek, aby ostatní měli další příklad. Ptáme se dětí, jestli by měly nějakou radu, co udělat, aby naše sopka nevybuchla, protože když už bouchne, může způsobit škodu – na druhé jsme pak nepříjemní.
7. Následně si nákras sopky někde vystavíme – nalepíme ho na viditelné a přístupné místo, přičemž dětem řekneme, že odted ho mohou kdykoli používat jako ukázkou toho, jak jim právě je. Zároveň je vítáno, pokud k sopce přivedou toho, kvůli komu začíná sopka sopit, a vysvětlí mu, proč to tak je a co se jim nelíbí.



Reflexe

Reflexi provádíme průběžně, povzbuzujeme děti, aby sledovaly, jak se cítí. Reagujeme na situace, kdy si budou děti vzájemně ukazovat, jak moc se kvůli něčemu zlobí. *Probudila se dnes v někom sopka? Co to způsobilo? Bouchla někomu? Dalo se tomu nějak předejít? Je něco, co tvou sopku často probouzí? A co ji pomáhá uspat?* Dětem připomeneme dechové cvičení ze hry Těžký mrak.

TIPY PRO UČITELE

Pohybovou hru zařazujeme jako možné odreagování a také na upevnění představy procesu postupně rostoucího hněvu. Klíčová je ale průběžná práce s přirovnáváním k sopce a využívání nákresu pro popsání toho, jak moc jsem právě rozložbený/á. Na učitele je, aby sledoval, když někdo k sopce někoho přivede a řeší s ním/ní, že se děje něco ne úplně dobrého, a na těchto situacích pak postavil reflexi. Také musí pomáhat dětem, které jsou v nepohodě kvůli situaci nesouvisející s jiným dítětem (např.: „Už se ze mě kouří, protože mi vůbec nejde stříhání.“). V takových situacích učitel s dítětem situaci rozebere a spolu se pokusí najít řešení. Může se samozřejmě stát, že původcem nepohody dítěte bude učitel a jeho jednání s ním, i to je dobrá situace pro učení dětí (i dospělých). Mohou si vysvětlit, co a proč se stalo, jak to kdo vidí, učitel může objasnit, proč chtěl to, co chtěl, případně se dítěti omluvit, pokud udělal chybu. Sopku si děti mohou samy namalovat, nakreslit či vymodelovat, vhodné je také s dětmi realizovat pokusy se sodou a octem, případně se můžeme podívat na video ukázkou vybuchující sopky. Pohybovou hru můžeme doplnit verší:

*Každá sopka svoji zlost
hluboko v zemi dusí,
jednou za čas řekne dost!
Vyztekat se musí.*

Matějovský, B. (2023). Oheň, voda, mraky a jiné živly taky. Meander.

DOPORUČENÁ LITERATURA PRO DĚTI

- Dolto-Tolitch, C., & Faure-Poirée, C. (2013). Hněv... a co s ním? Portál.
- Hoření, N. (2021). Hubert se vzteká. Meander.
- Lang, S. (2023). Nevrlý Ruda. Portál.
- Picatoste, J. (2022). Kája se vzteká. Lingea.

8 Tající sněhová vločka

Čas: 15 minut

Typ: relaxační aktivita

Organizace: hromadná

Minimální věk: 3+



Vzdělávací cíle

- Dítě dokáže vědomě uvolnit své svaly.



Co budeme potřebovat

- prostor pro pohyb



Postup

1. Děti mají za úkol si představit, že jsou sněhové vločky. Vločkami právě smývá vichřice (děti se volně pohybují po třídě). Abychom podpořili dětskou představivost, můžeme použít nějakou tematickou skladbu.
2. Vichřice pomalu utichá a vločky se snášejí na zem.
3. Vločky se pomalu ukládají na zem, jsou úplně potichu a přestávají se hýbat (děti si lehají). Momentálně si jen tak leží v závěji a nic jiného nedělají, ale pořád cítí v těle napětí (děti mohou zatínat svaly, ruce svírat v pěst apod.)
4. Najednou ale vychází slunce a vločky začínají tát (děti postupně upozorňujeme na tání každé části těla, přičemž mají po celou dobu zavřené oči). Spolu s tím prohlubují dýchání (nádech nosem a delší výdech ústy).
5. Když se z vloček stane louže (tělo je kompletně nehybné a uvolněné), promění se pomalu zpátky na děti tak, že budou zase postupně rozhýbávat jednotlivé části těla.



Reflexe

Jak jste se cítily? Co ti pomohlo uvolnit se? Kdy ti může tohle cvičení pomoci?

TIPY PRO UČITELE

Tato činnost se dá zařazovat pravidelně podle potřeby. Nejprve hru zařazujeme v rámci pohybových činností, postupně ji můžeme využívat v situacích, kdy ve třídě vzniká nějaký konflikt nebo napětí. Můžeme pracovat s celou skupinou, ale i s jedním dítětem individuálně. Motivaci k vědomému uvolňování svalů a práci s dechem můžeme přizpůsobovat vzdělávacímu tématu, kterému se s dětmi věnujeme. Popsaná varianta je vhodná pro zimní čas, ale lze ji přizpůsobit i jinému ročnímu období (např. podzimní padání listů). Jako inspiraci pro další aktivity podporující seberegulaci u dětí můžeme využít také Karty (Ú)klid v hlavě (SOFA).

9 O smutku

Čas: 35 minut

Typ: diskuse, pohybová hra s dramatizací

Organizace: hromadná

Minimální věk: 3+

Vzdělávací cíle

- Dítě dokáže popsat, co je to smutek; dokáže pantomimicky smutek ztvárnit; dokáže navrhnout, jak se dá pomoci smutnému člověku.

Co budeme potřebovat

- prostor pro pohyb, tmavý šátek

Postup

1. S dětmi sedíme v komunitním kruhu a učitel činnost motivačně uvede např. takto: „Dnes, když jsem šel/šla do školky, jsem na zastávce autobusu viděl/a jednu moc smutnou paní. Víme vůbec, co znamená být smutný/á?“
2. Děti odpovídají a diskutujeme o jejich nápadech. *Jak se to projevuje, když je někdo smutný? Jak vypadá člověk, který je smutný? Viděly jste někdy někoho takového?*
3. Zahrajeme si hru na smutek. Učitel si přes ramena přehodí tmavý šátek a chytá běžající děti. Koho se dotkne, na toho padne smutek – děti zkusí pantomimicky ztvárnit, jak vypadá smutný člověk. Velmi brzy budou ze všech dětí „smutné“ děti.
4. Vzápětí si s dětmi sedneme zpátky do kruhu. *To asi není dobře, nechat se smutkem takto přemoci. Co ti pomáhá, když jsi smutný/á?* nápady dětí můžeme zapisovat.
5. Hru si zahrajeme ještě jednou. Děti ale mají za úkol pozorovat projevy ostatních. Když vidí smutné dítě, mohou ho zachránit – objetím, pohlazením, milým slovem, úsměvem.

Reflexe

S dětmi si zrekapitulujeme, co všechno můžeme dělat, když jsme smutní, a co můžeme udělat pro druhé, když jsou naopak smutní oni.

Modifikace pro mladší děti

Hrajeme pouze pohybovou hru.

TIPY PRO UČITELE

Tato činnost silně využívá tzv. peer tutoring, tedy to, že se děti učí jedno od druhého. Toto učení probíhá v několika rovinách – verbální, motorické a vizuální. S dětmi si povídáme o tom, co jim osobně pomáhá, když jsou smutné. *Bylo ti příjemnější objetí, nebo když ti řekl někdo něco milého? Pomáhá ti, když si s tebou někdo jde hrát, nebo chceš být chvíli o samotě?* Podobně s dětmi jednáme ve chvílích, kdy jsou opravdu smutné. Je důležité jejich emoce nezlehčovat. Také respektujeme to, zda chtějí o příčině svého smutku hovořit. Ptáme se jich, co by jim teď pomohlo. Chtějí, abychom si s nimi šli hrát, nebo by jim pomohlo, kdybychom je objali? Chtějí být chvíli sami, nebo si o tom chtějí povídat? S dětmi si můžeme zazpívat píseň Z. Svěráka a J. Uhlíře *Dělání, dělání*.

DOPORUČENÁ LITERATURA PRO DĚTI

- Hoření, N. (2020). Karla pláče. Meander.
- Míková, M. (2018). A smutek utek. Cesta domů.
- Wechterowicz, P. (2017). Obejmi mě, prosím. Host.
- Wechterowicz, P. (2022). Úsměv pro Žabku. Host.

10 Zavařenina

Čas: 10 minut

Typ: hra

Organizace: hromadná

Minimální věk: 3+

Vzdělávací cíle

- Dítě dokáže nacházet pozitivní jevy a události.

Co budeme potřebovat

- velkou sklenici nebo jakoukoli jinou průhlednou nádobu, papírky a tužky, tmavou deku, baterku

Postup

1. Ve třídě zatemníme a schováme se s dětmi pod velkou deku. *Jaké to je ve tmě? Co by nám pomohlo, abychom lépe viděli? Rozsvítíme baterku. Jaké to je teď?*

2. *A co když je nám smutno? To potom celý svět vypadá černý a smutný. Potřebovali bychom něco, co ho rozveselí. A tak si „zavaříme“ (podobně jako třeba marmeládu) skvělé zážitky.*
3. Ukážeme dětem velkou sklenici a pobídneme je, aby zkusily vymyslet, jaké hezké zážitky by se daly do sklenice schovat. Děti můžeme navést otázkami na to, co jim dělá radost nebo co je rozveselí. Vysvětlíme dětem, že když zažijeme ve třídě něco skvělého, můžeme si to nakreslit nebo jim to napíšeme na papírek, ten složíme a vložíme do sklenice. Postupně plníme sklenici hezkými zážitky. Ke sklenici se můžeme průběžně vracet a připomínat si, co hezkého jsme zažili.

Reflexe

S dětmi diskutujeme. *Proč nám může naše zavařenina pomoci? Kdy by se ti taková zavařenina hodila?*

Modifikace pro mladší děti

S dětmi také můžeme kreslit obrázky na téma Co mi dělá radost. Při ranním setkání si můžeme sdělovat, na co se ten den těšíme.

TIPY PRO UČITELE

Ideální příležitostí pro shromažďování hezkých zážitků jsou denní nebo týdenní reflexe. Při reflexi celého týdne v pátek si vždy můžeme vybrat nějaký „nej“ moment, na kterém se děti shodnou. Učíme tím děti tomu, aby si všímaly pozitivních věcí ve svém životě. V dětech také podvědomě budujeme vědomí toho, že je jim ve třídě dobře a že zažívají spoustu dobrého a radostného. Jednou za čas společně sklenici otevřeme a hezké chvíle si připomeneme.

DOPORUČENÁ LITERATURA PRO DĚTI

- Cenkl, J., & Haraštová, H. (2018). *Nebojím se tmy* (Druhé vydání). Albatros.
- Crowther, K. (2012). *Skříp, škráb, píp a žbluňk. Baobab.*
- Dieckmann, S. (2022). *Kouzelné pírkó*. Práh.
- Dolto-Tolitch, C., & Faure-Poirée, C. (2013). *Hněv... a co s ním?* Portál.
- Dolto-Tolitch, C., & Faure-Poirée, C. (2013). *Stydlivost... a co s ní?* Portál.
- Dubuc, M. (2020). *Stín Malého Geparda. Labyrint.*
- Gimbergsson, S. (2024). *Gustík brečí*. Host.
- Hamblin, B. (2024). *Flandil u doktora. Altenberg.*
- Hillyard, K. (2023). *Mega mamutička Matylda*. Albatros.
- Hole, S. (2020). *Neboj se, Oskare*. Host.
- Horáček, P. (2019). *O myšce, která se nebála*. Portál.
- Hoření, N. (2020). *Karla pláče*. Meander.
- Hoření, N. (2021). *Hubert se vzteká*. Meander.
- Hoření, N. (2023). *Tonča se leká*. Meander.
- Kinneer, N. (2018). *Malý hrdina*. Dobrovský.
- Lang, S. (2023). *Nevrlý Ruda*. Portál.
- Nordqvist, S. (2022). *Jak Fiškus zahnal Pettsonovy chmury*. Host.
- Rezková, M. (2017). *Neboj, neboj! – Velká kniha o strachu nejen pro malé strašpytle*. Yinachi.
- Rušar, D. (2016). *Vlk a tma*. Paseka.
- Singhal, N. (2024). *Srdce & Hlava potkávají kamarádka Pozornost*. Alferia.
- Šedivá, T. (2021). *Krtkův černobílý svět. 65. pole*.
- Špinková, M. (2017). *Divný brach strach. Cesta domů*.
- Wechterowicz, P. (2017). *Obejmi mě, prosím*. Host.
- Wechterowicz, P. (2022). *Úsměv pro Žabku*. Host.

REFLEKTIVNÍ OTÁZKY PRO UČITELE

- Vytvářím bezpečný prostor a atmosféru, kde se může každé dítě projevat a sdílet, co prožívá?
- Všímám si aktuálního prožívání dětí a reaguji na ně?
- Pomáhám dětem řešit konflikty?
- Učím děti, jak konfliktům předcházet?
- Zasáhnu, když děti nerespektují ostatní, a to i v případě vzájemného osočování?
- Dávám dětem prostor vyjádřit i odlišný názor?
- Mohou mít děti ve třídě předměty ze svého domácího prostředí, které jim pomáhají cítit se bezpečně?
- Navozuje prostředí třídy, její zařízení a barevnost pocit bezpečí?
- Mám ve třídě prostor, kam se může dítě uchýlit, potřebuje-li být samo?
- Připravuji dětem pravidelně vzdělávací činnosti (např. dramatická výchova, práce s literárním textem apod.), které by je učily pracovat nejen s emocemi vlastními, ale i s emocemi druhých (tj. schopnost rozpoznávat, chápat emoce ostatních a adekvátně na ně reagovat)?
- Jsem autentický/á a hovořím s dětmi o svém vlastním emočním prožívání?
- Dokážu před dětmi přiznat chybu a omluvit se, když zareaguji neadekvátně?

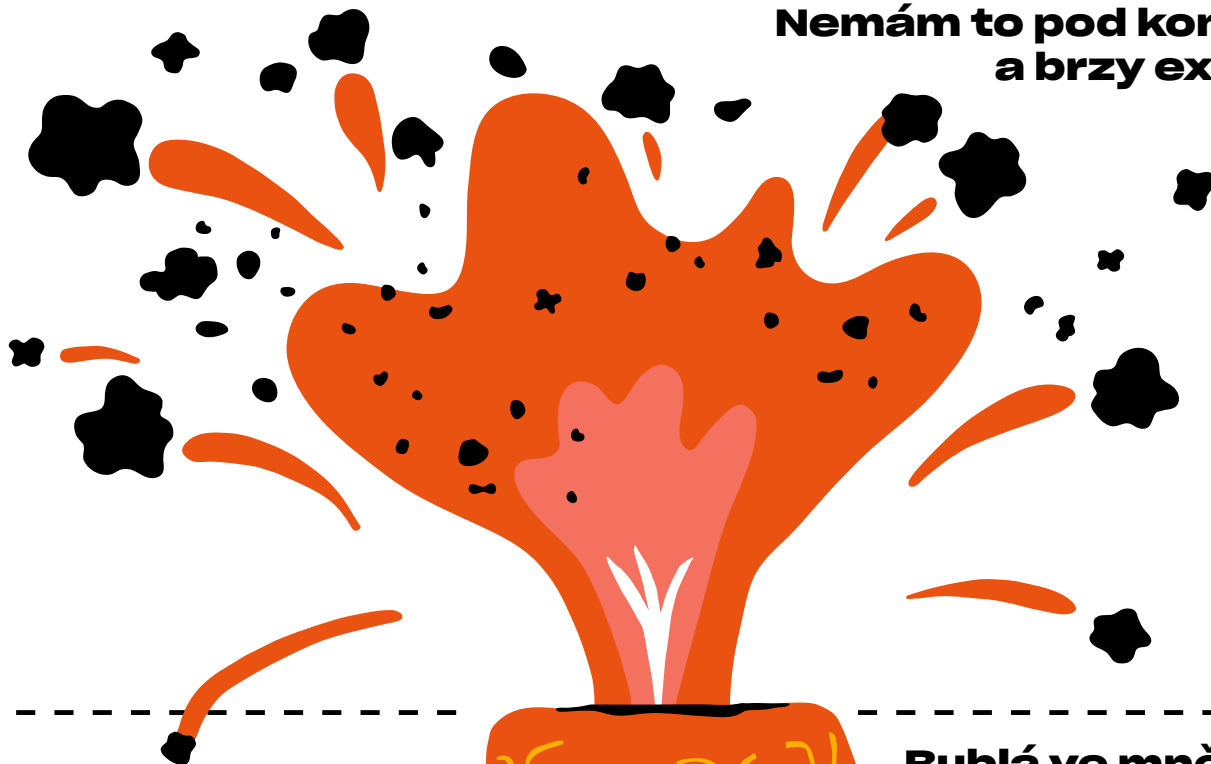
KNIHY A MATERIÁLY K TÉMATU PRO UČITELE

- Gordon, T. (2015). Škola bez poražených: praktická příručka efektivní komunikace mezi učitelem a žákem. Malvern.
- Grubert, A. (2022). Hry pro zvládnání emocí: pro děti 4–10 let. Portál.
- Hoskocová, S., & Suchochlebová Ryntová, L. (2009). Výchova k psychické odolnosti dítěte: silní pro život. Grada Publishing.
- McKay, M., Wood, J. C., & Brantley, J. (2020). Emoce pod kontrolou. Portál.
- Rönna-Böse, M., & Fröhlich-Gildhoff, K. (2021). Psychická odolnost předškoláků. Portál.
- Van Dijk, S. (2023). Jak zklidnit bouři emocí. Portál.

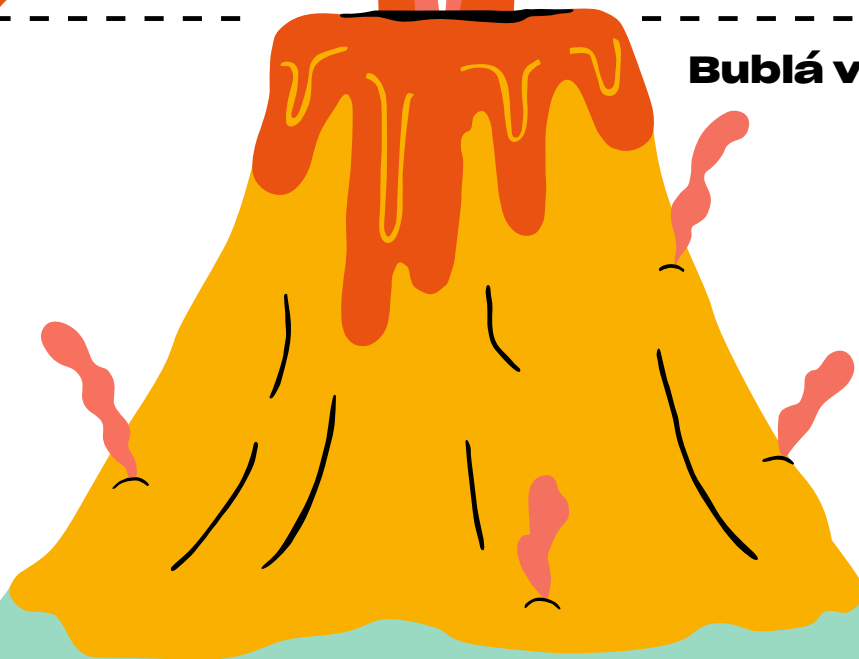
KDYŽ MÁM VZTEK

SO
FA

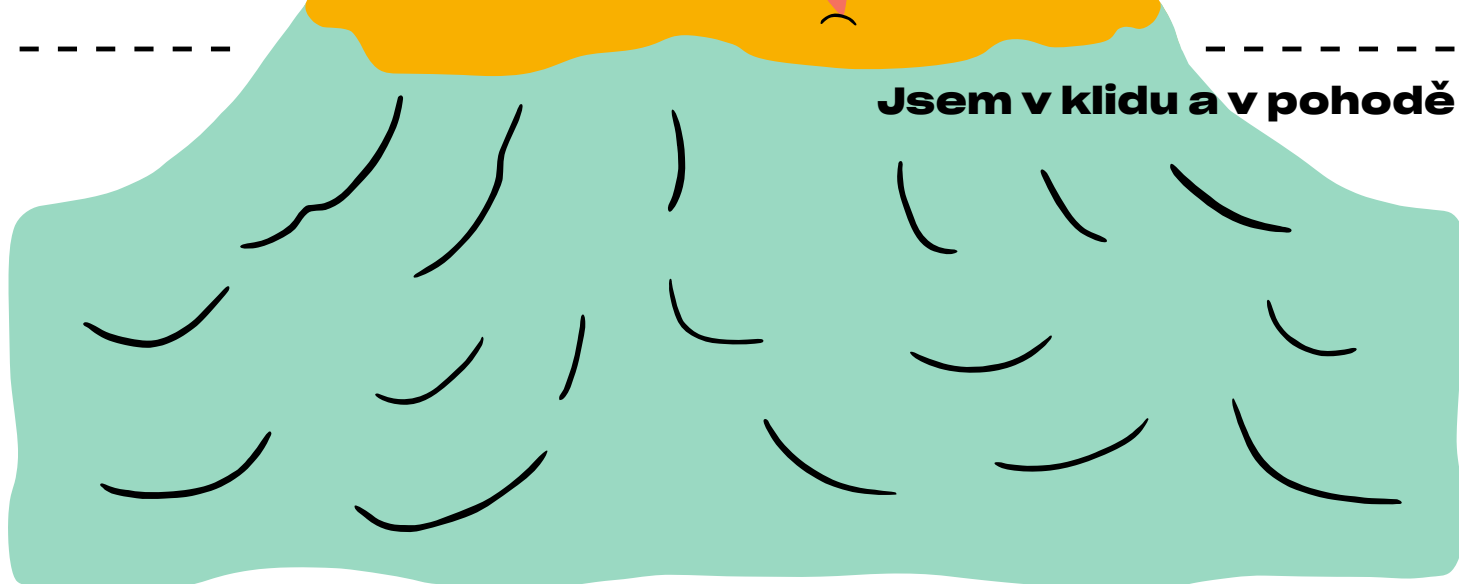
Nemám to pod kontrolou
a brzy exploduji



Bublá ve mně vztek



Jsem v klidu a v pohodě





Řešení problémů



VZDĚLÁVACÍ ZÁMĚR

Činnosti a hry pomohou dětem:

- poradit si v běžných situacích
- řešit jednoduché problémové situace na základě předchozí zkušenosti
- vymýšlet a zkusit různá řešení problémů a situací
- přicházet s vlastními nápady, organizovat a realizovat svoje činnosti
- navrhnout, co potřebují k realizaci vlastních činností
- chovat se empaticky a projevovat ohleduplnost k druhým

TEORETICKÁ VÝCHODISKA

Život člověka je ovlivněn tím, jak on sám o sobě smýšlí. Období předškolního věku je pro dítě klíčové z toho důvodu, že zásadním způsobem ovlivňuje to, jak se v budoucnu dokáže vyrovnávat s nároky života.¹ Je pro ně důležité, aby mělo důvěru ve vlastní schopnosti a vědělo, že jeho snaha a konání mají smysl. Pokud o tom přesvědčené není, vede to k jeho pasivitě.² Proto je důležité, aby ve vzdělávání mohlo zažívat úspěch a rozvíjelo své kompetence. Schopnost řešit problémy se u dětí buduje již od útlého věku. Nejprve napodobují dospělé, jejichž chování v různých situacích pozorují, avšak již ve třech letech používají různé strategie pro řešení problémů vycházející z analogie s jím již známou situací. Schopnost řešit problémy souvisí s rozvojem myšlení, logického uvažování a chápání kauzality. Myšlení dítěte se potřebuje dokázat přizpůsobit novým podmínkám, zvažovat více možností či nahlížet situace z různých perspektiv.³ Také je důležitá jeho schopnost inhibice, tedy schopnost zaměřit se na podstatné informace.

Řešení problému má dvě fáze – první je vymezení problému a pochopení jeho podstaty. Druhá je hledání řešení.⁴ Pro pochopení podstaty problému jsou důležité předchozí znalosti a zkušenosti dítěte, při řešení pak aplikuje již naučené. Uplatňuje se zde učení vhladem, kdy dítě uspěje při řešení problému právě tím, že využije jeho podobnost se situací, kterou zná. Také využívá učení pokusem a omylem, kdy zkusí různé cesty – neúspěšné odkládá a ty úspěšné si naopak zafixuje.⁵ Pokud dítě zvládá řešit jednodušší problémy, výrazně se tím zvětšuje jeho odolnost vůči stresu.⁶

OČEKÁVANÉ VÝSLEDKY UČENÍ

Dítě a jeho psychika

- přináší návrhy při řešení společného problému
- respektuje předem vyjasněná a pochopená pravidla, přijímá vyjasněné a zdůvodněné povinnosti

Dítě, ten druhý a společnost

- uplatňuje své individuální potřeby, přání a práva s ohledem na druhého, dělá kompromisy
- vyjednává s dětmi i dospělými ve svém okolí, domluví se na společném řešení

PŘÍNOS PRO ROZVOJ DALŠÍCH OBLASTÍ OSOBNOSTI

Dítě a jeho tělo

- rozvíjení hrubé i jemné motoriky, zacházení s jednoduchými nástroji a pomůckami, správné držení tužky

Dítě a jeho psychika

- prezentování vlastních zkušeností, zájmů, výsledků své práce či práce skupiny; čerpání informací z různých autentických, tištěných a digitálních zdrojů; určování množství, porovnávání

Dítě, ten druhý a společnost

- spolupodílení se na tvorbě společných pravidel, naslouchání druhému a dodržování domluvených pravidel komunikace, využívání výtvarných a dalších rozmanitých materiálů, využívání symbolů a piktogramů při komunikaci, spolupodílení se na udržování tradic

Dítě a svět

- orientace v blízkém okolí

TIPY PRO UČITELE

Schopnost poradit si v různých situacích a řešit problémy rozvíjíme přirozeně tím, že děti dostávají prostor pro samostatnost a k tomu, aby činily rozhodnutí. Jako příklad můžeme uvést sebeobsahu při svačině – pokud dítě rozlije pití, nejprve jej ukázkou řešení a připraveným prostředím vedeme k tomu, aby si v této situaci umělo poradit. Jako učitelé předškolního vzdělávání můžeme inklinovat k přehnané ochraně dětí, podceňování jejich schopností a řešení problémů za ně. Je důležité využívat všechny příležitosti, které jsou bezpečné, aby dítě mohlo participovat na rozhodování a přispívat svými návrhy, jak řešit různé situace. Vhodné je využívat dramatizaci, ať již klasických pohádek, či příběhů ze života, a práci s literárním textem. Při četbě s dětmi můžeme diskutovat o tom, jak hrdinové různé situace řeší, vymýšlet alternativy, předvídat, jak by příběh mohl pokračovat a hrdina situaci vyřešit, či hledat paralely mezi dějem a vlastními zkušenostmi. Tím se děti seznamují s různými typy problémů a jejich možnými řešeními a zároveň se učí nahlížet na situaci z jiné perspektivy.

To, aby bylo možné se učit řešit různé situace, vyžaduje také rozvinuté myšlení. Jeho rozvoj podporuje taková vzdělávací nabídka, která obsahuje otevřené úkoly – neexistuje jen jedno správné řešení či postup. Musí však jít o úkoly, které jsou pro dítě zvládnutelné a smysluplné. Musíme proto vycházet z poznatků pedagogické diagnostiky a znát vývojovou úroveň, potřeby a zájmy dítěte.

Děti bychom také měli zapojovat do plánování vzdělávací nabídky, tedy společně diskutovat o tom, co bychom chtěli v mateřské škole zkoumat, případně co by je v rámci tématu zajímalo či si chtěly zkusit.

Schopnost řešit problémy také předpokládá rozvinuté komunikační dovednosti – schopnost domluvit se, vyjasňovat si, přinášet návrhy, obhajovat svůj postoj, naslouchat druhému a dopřát mu prostor. To je pro děti velmi náročné. Proto níže zařazujeme i hry, které mohou

nejmenším dětem pomoci začít rozvíjet jejich vzájemnou komunikaci a spolupráci. V předškolním věku dochází ve třídě přirozeně k mnoha konfliktním situacím, které se dítě postupně učí řešit. Důležité je, aby učitel v těchto situacích působil jako průvodce, neřešil situaci za dítě, ale ani ho v ní nenechal samotné.

1 Šulová, L., & Zaouche-Gaudron, C. (2003). Předškolní dítě a jeho svět. Karolinum.

2 Tamtéž.

3 Jackson et al. (2020). Assessment of children as having a strong sense of identity in Childhood Education and Care: Literature review.

4 Vágnerová, M. (2012). Vývojová psychologie: dětství a dospívání. Karolinum.

5 Nakonečný, M. (2021). Psychologie osobnosti. Stanislav Juhaňák. TRITON.

6 Křivohlavý, J. (2009). Psychologie zdraví. Portál.

1 Koulelo se, koulelo

Čas: 10 minut

Typ: hra

Organizace: hromadná

Minimální věk: 2+

Vzdělávací cíle

- Děti se dokážou v činnosti střídat.

Co budeme potřebovat

- míčky (např. tenisáky)

Postup

1. Vyzveme děti, aby utvořily dvojice.
2. Děti sedí ve dvojicích proti sobě v sedu roznožném.
3. Každá dvojice dostane jeden míček a ten si mezi sebou kutálí.

Reflexe

Komu se kutálení míčku dařilo? A proč? Co bylo důležité, aby se míček kutálel sem a tam?

Modifikace

Místo míčku si můžeme posílat autíčka. Starším dětem je možné úkol ztížit tím, že si stoupnou a míček kutálí po nataženém šátku, který každé dítě drží za jeden konec.

TIPY PRO UČITELE

Tato jednoduchá činnost využívá vzdělávací strategii kooperativního učení, kdy děti jeden bez druhého nemohou činnost dokončit – jsou na sobě pozitivně vzájemně závislé. Kooperativní učení je zde zastoupeno samozřejmě v naprosto základní formě, nicméně vytváří dobré základy pro pozdější náročnější a komplikovanější činnosti. Děti si totiž na podobný styl práce zvyknou a posléze jim už přijde samozřejmý. Cílem hry je, aby děti pochopily, že pro úspěšné dokončení úkolu je nutné se střídat. V batolecím a mladším předškolním věku je z vývojového hlediska patrná silná potřeba sebeprosazení, kdy dítě vnímá především sebe, svoje zájmy a potřeby, proto se při této hře učí dávat prostor druhému.

2 Jedna tužka, dvě ruce

Čas: 10 minut

Typ: výtvarná hra

Organizace: hromadná

Minimální věk: 4+

Vzdělávací cíle

- Děti se dokážou v činnosti střídat.

Co budeme potřebovat

- velké archy papíru, tužku, měkké pastelky či pastely, temperové barvy, štětce

Postup

1. Vyzveme děti, aby utvořily dvojice.
2. Každá dvojice dostane velký arch papíru a tužku. Jejich úkolem je na papír volně čárat. Ale pozor, papír je jen jeden a tužka je také jen jedna. Jak to udělat, aby mohly kreslit obě děti? Jak se dá situace vyřešit?
3. Když je papír počmáraný, děti na něm společně hledají nějaký zajímavý tvar či obrazec a potřebují se shodnout pouze na jednom.
4. Tento tvar společně vybarví pastelkami, pastely či temperovými barvami.
5. Vzniklé abstraktní obrázky si vzájemně ukážeme, komentujeme a vystavíme si je.

Reflexe

Komu se kreslení dařilo? Jak jste vyřešili problém, že máte jen jednu tužku a jeden štětec? Jak jste se shodli na jednom tvaru nebo obraze?

Modifikace

Těžší variantou je kreslit konkrétní obraz, na kterém se děti společně předem domluví, např. les, zvíře, princeznu. Opět se musí střídat, to může probíhat buď na základě jejich uvážení, nebo podle pravidla dvou čar – jakmile dítě nakreslí dvě různé čáry, předává tužku. Pro mladší děti pravidlo o střídání použijeme hned od začátku. V případě, že bychom opakovaně pozorovali neschopnost dětí se vystřídat, můžeme využít měřiče, kdy se budou měnit po určitém signálu, např. po úderu do bubínku. Cílem však je, aby se děti postupně naučily situace řešit samostatně, střídat se přirozeně a být k sobě ohleduplné.

TIPY PRO UČITELE

Výtvarná hra je vystavěna na principu kooperace, ale už postrádá předem dané pravidlo střídání. Vyžaduje, aby se děti dokázaly samy dohodnout a vystřídat se, tzn. vnímaly, že druhý již nějakou dobu nepracoval a že je třeba dát mu prostor. Při hře můžeme zároveň pozorovat, kdo je ve dvojici dominantní a kdo submisivní. Pokud již toto o dětech víme, můžeme je do dvojic rozdělit záměrně tak, aby spolu byly dvě děti dominantní či dvě děti submisivní. Tím se dostávají do nové role, učí se v ní reagovat a řešit problémy, které vznikají.

3 Jídelní vozík

Čas: 15 minut

Typ: hra

Organizace: hromadná či skupinová

Minimální věk: 3+



Vzdělávací cíle

- Dítě najde řešení s ohledem na potřeby druhých a dokáže se rozdělit.



Co budeme potřebovat

- táč s nakrájeným čerstvým či sušeným ovocem, rozinkami nebo malými piškoty



Postup

1. Děti sedí v komunitním kruhu a učitel má u sebe táč s mnoha malými kousky nějaké dobroty. Hru můžeme uvést například slovy: „Děti, jel někdy někdo z vás vlakem a viděl, jak tam projíždí jídelní vozík, ze kterého si každý mohl něco dobrého koupit? A teď si představte, že bychom seděli až vzadu, nějakí hamouni by všechno vykoupili a na nás by nic nezbylo. Jak bychom se asi cítili?“
2. Potom dětem sdělíme, že si z tácu, který bude kolovat v kruhu, mohou každý něco „koupit“, ale musí při tom myslet na to, aby zbylo i na ostatní. Zbytek už se nechá na dětech. V tomto kroku jim záměrně explicitně neřekneme, aby si každý vzal jeden nebo maximálně dva kousky. Cílem je, aby si na vhodný postup přišly samy.
3. Děti si táč posílají dokola v kruhu a každé si z něj něco vezme. „Jídelní vozík“ by měl v optimálním případě naším „vlakem“ projet několikrát.



Reflexe

Děti se potom můžeme ptát např.: „*Tak co, podařilo se vám zkrotit vlastní chuť a nechat něco i ostatním? Jak jste se u toho cítili? Jak by se to dalo spravedlivě udělat, když dobroty nemůžeme předem rozpočítat?*“



Modifikace pro mladší děti

S mladšími dětmi realizujeme tuto hru v menších skupinách, protože snáze pochopí princip střídání se a čekání na ostatní. Zároveň hrajeme s dětmi a můžeme být těmi prvními, kdo si z vozíku něco „koupí“. Děti pak náš příklad napodobují.

TIPY PRO UČITELE

Na tácu je třeba mít připraveno dostatečné množství malých kousků, aby se nedal odhadnout jejich počet a děti nemohly hned na začátku přijít se strategií počítání. Ideálně bychom měli mít připravené zhruba troj- až čtyřnásobné množství pochutin, než kolik je dětí. Tato činnost využívá vzdělávací strategii prožitkového učení, kdy děti samy přicházejí na správné řešení a není jim dopředu sděleno. Jakmile u dětí pozorujeme schopnost počkat a odložit uspokojení vlastních potřeb, můžeme ji využít v běžných situacích, např. při servírování zeleninových salátů. Děti si vezmou salátovou misku a samostatně si do ní dají naběračkou salát podle své chuti, ale zároveň tak, aby zbylo na ostatní.

4 Povídal buben bubnu

Čas: 10 minut

Typ: hudební činnost

Organizace: skupinová

Minimální věk: 3+



Vzdělávací cíle

- Dítě naslouchá druhému; dítě počká, až se druhý vyjádří.



Co budeme potřebovat

- Orffovy nástroje



Postup

1. Děti se rozdělí do dvojic a každé si vybere nějaký hudební nástroj.

2. Do hry můžeme děti vtáhnout např. slovy: „Když se spolu dva lidé baví, mluví oba najednou, nebo mluví vždy jen jeden a až potom ten druhý? Zkusíme teď něco podobného, akorát beze slov? Co kdyby za nás mluvily hudební nástroje? A co si budou povídat? Poznáme, jestli říkají něco veselého, smutného, nebo se dokonce hádají? Zkuste si teď třeba říct, jak se dnes máte.“
3. Necháme děti, aby zkusily realizovat rozhovor pomocí svých hudebních nástrojů. Jedno dítě začne (můžeme rozpočítávat či losovat), ale aby mohlo druhé odpovědět, musí mu dát prostor a odmlčet se.

Reflexe

Komu se dařilo popovídat si? Proč to šlo/nešlo? Komu se to zdálo těžké, komu lehké? Proč? A o čem jste si v té dvojici povídali?

TIPY PRO UČITELE

Cílem hry je naučit se střídat v dialogu – naslouchat si, odpovídat si, dávat si prostor. Sledujeme, které dvojice ještě nejsou schopné se v dialogu pravidelně střídat, a pomocí zpětné vazby jim s tím pomáháme. Reflexe je stěžejní částí této činnosti, protože pravděpodobně ne všechny děti budou schopné říct, jestli jejich rozhovor měl i nějaký hlubší smysl. To nastává ve chvíli, kdy jedno dítě je schopné např. z hlasitosti zvuku či rychlosti hraní usuzovat, co mu asi druhý chce říct, případně vnímat jeho neverbální projevy. Je samozřejmě naprosto v pořádku, pokud hlubší smysl děti nevnímaly, jen experimentovaly s nástroji a podařilo se jim se pravidelně střídat.

Dvojice, které ale došly dál, mohou inspirovat ty děti, které se na tuto úroveň uvažování ještě nedostaly. Rychlost a intenzita hraní totiž mohou vyjadřovat různé nálady a emoce. Stejně jako předchozí činnost i tato využívá strategii prožitkového učení, kdy děti samy přicházejí na nové principy. Poté, co si děti uvědomí, že tato činnost má i komplexnější rovinu, ji můžeme zopakovat a sledovat, jestli bude víc dvojic (nebo tentokrát už možná úplně všechny) schopných hudební rozhovor verbálně převyprávět. Stejný princip následně uplatňujeme při řešení konfliktů mezi dětmi. Jakmile vyvstane situace, kdy se na nás někdo obrátí se stížností na chování někoho jiného, či konflikt mezi dětmi sami zaznamenáme, dáme oběma dětem možnost se k situaci vyjádřit. Chceme po nich, aby ji popsaly ze svého hlediska – co se stalo, co cítily, co jim vadilo. Ptáme se jich, co by od druhého potřebovaly. Jak jinak to šlo řešit? Děti se tímto postupem naučí takto samostatně komunikovat s druhými – vysvětlit si situaci a pojmenovat své potřeby.

5 Den pro radost

Čas: 25 minut

Typ: diskuse

Organizace: hromadná

Minimální věk: 3+

Vzdělávací cíle

- Dítě dokáže obhájit svoje rozhodnutí nebo postoje.

Co budeme potřebovat

- nejoblíbenější hračku z domova

Postup

1. S dětmi se domluvíme (a o spolupráci poprosíme i rodiče), že si jeden vybraný den uděláme „Den pro radost“. Každé dítě si z domova přinese svou nejoblíbenější hračku (takovou, se kterou se dá dobře manipulovat a hrát si s ní, např. panenku, autíčko, plyšáka...).
2. V komunitním kruhu pak každé dítě představí svou hračku a řekne, proč právě ona je tou nejoblíbenější.
3. Dětem vysvětlíme, že čím máme svou hračku raději, tím víc se o ni přirozeně bojíme, což ale neznamená, že bychom ji měli skrývat. Dětem dáme za úkol vyřešit následující problémy: *Jak to udělat, aby hračka byla ve školce v bezpečí, nic se jí nestalo a my se o ní nemuseli bát? A co kdyby si s ní chtěl hrát i někdo jiný? Děti navrhnou řešení a vymýšlejí pravidla, jejich diskusi moderujeme.*
4. Potom dáme dětem prostor pro spontánní hru, aby si své hračky užily. Pozorujeme, jak se jim daří dohodnutá pravidla respektovat.

Reflexe

Děti sdílejí, jak čas hraní probíhal, jestli nedošlo k nějakému konfliktu a jak se ho případně podařilo vyřešit. Pokud se konflikt vyřešit nepodařilo, zkusí ostatní děti navrhnout, jak by bylo možné se zachovat v budoucnu.

TIPY PRO UČITELE

Den pro radost nemusí být jednorázovou událostí, ale dá se opakovat třeba jednou měsíčně. Na dětech můžeme pozorovat, do jaké míry přijaly pravidla za svá a chovají se k druhému a k jeho vlastnictví s respektem. Hledání řešení pro případné konflikty můžeme podpořit společnou četbou některé z následujících knih.

- Dolto-Tolitch, C., & Faure-Poirée, C. (2013). Žárlivost – a co s ní? Portál.
- Dubuc, M. (2024). Jeden po druhém! Host.
- Persson, K. (2023). Moje! Host.

6 Ať je nám tu spolu hezky

Čas: průběžně dle potřeby

Typ: diskuse

Organizace: hromadná

Minimální věk: 3+

Vzdělávací cíle

- Dítě dokáže přinášet návrhy možných řešení společného problému.

Co budeme potřebovat

- kreslicí potřeby

Postup

1. Tato hra využívá momentů, kdy je potřeba vyřešit nějakou situaci a nastavit pravidla chování platná pro všechny. S dětmi si sedneme do kroužku.
2. Předneseme jim problém, popíšeme situaci. Například: „*Jak to tady pozoruju, tak se mi moc nelíbí fungování u stolů při jídle. Když dojdeme, je okolo stolů a na nich hodně nepořádku. Co navrhuje? Jak to můžeme vyřešit?*“
3. S dětmi posléze diskutujeme o možných řešeních, která je napadají, a společně se dobereme k obecnému pravidlu. V případě ukázky by to bylo například: „*Po jídle po mně zůstane čistý stůl.*“
4. Toto pravidlo můžeme s dětmi nakreslit či graficky znázornit. Využít můžeme i fotografie – vyfotit, jak by měl stůl vypadat poté, co dojdeme. Pravidlo se pak nalepí na vhodné místo a můžeme na něj v budoucnu odkazovat, pokud si to situace vyžádá. Zároveň připravíme pomůcky pro dodržování pravidla. V tomto ukázkovém případě by to byl kyblík, hadr, smetáček a lopatka nebo vlhčené ubrousky na dětem volně přístupném místě, aby si po sobě mohly své místo uklidit.

Reflexe

Probíhá průběžně, když se k pravidlům vracíme a zjišťujeme, jestli nám fungují. Ideální zpětnou vazbou pro učitele je, pokud se děti samy mezi sebou na pravidla upozorňují.

Modifikace pro mladší děti

Méně zkušené děti ještě pravidla nezvládnou samy nakreslit, takže nejvhodnější variantou jsou jejich fotky při tom, když danou činnost (konzumace jídla u stolečků, úklid, oblékání...) provádějí.

TIPY PRO UČITELE

Práce s pravidly je základním předpokladem efektivního fungování třídy, kvalitních vztahů mezi dětmi navzájem i mezi nimi a učitelem a pozitivního klimatu třídy. Ideálním způsobem vytváření pravidel je formulovat je společně s dětmi v průběhu školního roku, když vyvstane jejich potřeba. Díky tomu je děti mohou přijmout za svá a lépe se jim dodržují. Zažitá praxe, kdy se na začátku školního roku věnuje třídním pravidlům jeden týden (pokud vůbec) a dětem se pravidla představí, není příliš vhodná ani efektivní. Pár tipů pro efektivní práci s pravidly: Musí být pro děti smysluplná. Jejich znázornění umísťujeme ve výšce očí dětí, na místě, kde se dané pravidlo využívá (pravidlo o jídle bude u stolů, o zacházení s vodou zase v umývárně). Rozlišujeme pravidla, která jsou naprosto základní a vycházejí z požadavků bezpečnosti (např. chování během pobytu venku), a ta, která vznikají, aby zajistila kvalitu společného soužití, a jsou tedy tvořena společně s dětmi. Pravidla formulujeme jako informační sdělení pozitivně: „*Uklízíme si po sobě hračky.*“

7 Kam dnes vyrazíme?

Čas: 5 minut

Typ: diskuse

Organizace: skupinová nebo individuální

Minimální věk: 3+

Vzdělávací cíle

- Dítě dokáže přinášet návrhy při řešení společného problému.

Co budeme potřebovat

- velkou mapu okolí mateřské školy

Postup

1. S dětmi se každý den před vycházkou sejdeme u velké nástěnné mapy okolí mateřské školy. Na mapě jsou vyznačena (např. špendlíkem, nálepkou) dětem známá místa, kam si obvykle chodíme hrát (hřiště, louka, park, les apod.). Můžeme ke značce přidat fotografii dětí na daném místě. Barva značky znamená, jak daleko od mateřské školy se dané místo nachází. Zelená barva označuje místa v nejbližším okolí, kdy je potřeba minimum času na jejich dosažení, žlutá označuje středně vzdálená místa a červená ta, k jejichž dosažení potřebujeme více času.
2. Nejprve vyzveme děti, aby mezi sebou vybraly toho, kdo daný den zvolí místo, kam na vycházku půjdeme. Tento výběr probíhá formou nominace někoho, kdo ten den udělal něco výjimečného, nezištného, empatického (umyl po svačině všechny stoly, srovnal knihovnu atd.). Vyslechneme si pár návrhů od dětí a pak společně hlasujeme. Koho kolektiv určí, může vybírat.
3. Na nás je, abychom vybranému dítěti řekli, kolik máme ten den času, tedy z míst jakých barev se může vybírat. Dítě si pak rozmyslí, kam by chtělo, aby se šlo, a určí jedno místo.
4. Poté vybrané dítě popíše a na mapě prstem ukáže, kudy na vybrané místo půjdeme. Vhodné je využívat záchytné orientační body, např.: „Tady půjdeme přes přechod, kolem trojice vysokých stromů, okolo zelené lavičky...“
5. Ostatní děti činnost vybraného spolužáka pozorují a případně mu radí. Vybrané dítě má také výsadu, že na vycházce jde první a kontroluje podle zvolených orientačních bodů, že jdeme správnou cestou.

Reflexe

Probíhá průběžně během činnosti, kdy s dětmi oceňujeme jejich chování, dáváme vybranému dítěti zpětnou vazbu, jestli správně vybralo cestu na zvolené místo a také jestli samotný výběr místa odpovídá časovým možnostem daného dne.

Modifikace pro mladší děti

S činnostmi můžeme začínat od prvního dne docházky do MŠ. Mapu budeme mít prázdnou a postupným objevováním okolí, nejdřív nejbližšího, tedy zahrady mateřské školy, a focením se na daných místech budeme naše mapové portfolio postupně rozšiřovat.

Je samozřejmě naprosto v pořádku, pokud podobný proces zabere třeba celý školní rok. Pro mladší děti může být volba z většího počtu možností, i když jde o místa stejné barvy, příliš náročná nebo u nich vyvolávat stres. V takovém případě jim můžeme rozhodování usnadnit tím, že nabídku zúžíme, například jen na dvě vybraná místa.

TIPY PRO UČITELE

Tato činnost u dětí rozvíjí schopnost zvažovat různé možnosti a porovnávat je, pracovat s různými proměnnými (čas, různé možné cesty). Při volbě toho, kdo vybírá, se zase děti učí nejen přednést návrh, ale i ho argumentačně podpořit, vyslechnout návrhy druhého, zvážit je a případně změnit názor na základě jeho přesvědčivějších argumentů. Dále u dětí přirozeně rozvíjíme časoprostorovou orientaci, orientaci na ploše a paměť, přičemž všechny tyto oblasti jsou propojeny převodem ze 2D do 3D, což je pro předškolní dítě velmi náročná dovednost. Při každodenním provádění této činnosti si ale děti na tento systém zvyknou a orientace na mapě i v přílehlém okolí jim brzy nebude dělat vůbec žádný problém. U dětí navíc pěstujeme demokratické smýšlení. Konkrétní inspiraci s autentickou ukázkou z praxe najdeme v knize Den v mateřské škole od Ondřeje Koželuha. V této publikaci je detailně popsáno toto společné plánování vycházky jako součást denní rutiny.

8 Vánoční překvapení

Čas: 25 minut diskuse a nespécifikovaný čas na přípravu

Typ: diskuse, praktická činnost

Organizace: hromadná

Minimální věk: 3+

Vzdělávací cíle

- Dítě dokáže navrhovat možná řešení společného problému.

Co budeme potřebovat

- bez pomůcek

Postup

1. Tuto hru si můžeme zahrát např. v předvánočním čase. Děti můžeme pobídnout: „*Co kdybychom rodičům uspořádali nějaké pěkné předvánoční odpoledne? Co bychom tu ale dělali?*“ S dětmi si promyslíme, co všechno bychom chtěli s rodiči stihnout a zvládnout a co všechno jim chceme ukázat.
2. Na tabuli nebo velký papír můžeme znázornit jednotlivé nápady dětí, jak by společná vánoční besídka či posezení mohly vypadat, např.: zazpíváme koledy, zahrajeme si oblíbenou pohybovou hru, upečeme jim cukroví apod. Ze všech nápadů pak hlasováním vybereme ty, které zvládneme společně realizovat. Ještě před hlasováním diskusi moderujeme a děti upozorňujeme na limity, které musíme při plánování zohlednit (prostor, čas, vybavení apod.).
3. Předkládáme dětem konkrétní problémy a necháme je, aby přicházely s řešeními, např.: *Na pečení cukroví bychom potřebovali nějaká vykrajovátká, ale ty ve školce nemáme. / Péct cukroví ale není jen tak, to chce nějaký dobrý recept. Kde ho vzít? / A kde to upečeme, když nemáme ve třídě troubu? / Kam všechny ty rodiče posadíme, aby dobře viděli? / Čím by bylo nejlepší začít?* apod.
4. Následně společně s dětmi uděláme grafický plán – co a kdy budeme chystat, kdo je za co zodpovědný. Někdo může udělat plakát se základními informacemi pro rodiče, nějaká skupina dětí se bude chtít podílet na výrobě cukroví, někdo si vezme na starost to, že si doma půjčí formičky atd.

Reflexe

Druhý den po realizaci besídky s dětmi vyhodnotíme, jak se akce povedla. *Na co jste hrdé? Co se povedlo? Co byste příště udělaly jinak?*

Modifikace pro mladší děti

Čím mladší či méně zkušené děti, tím bude role učitele důležitější a výraznější, bude potřeba děti při plánování více vést pomocí otázek.

TIPY PRO UČITELE

Tato činnost má parametry projektového učení, kdy děti spoluřídí celý proces a řeší konkrétní praktické situace a problémy. Uplatňují své předchozí zkušenosti, učí se novému, rozvíjí své kompetence a budují si sebedůvěru. Úkolem učitelů při projektovém učení je provázet děti a případně přispívat nápady, které děti samy nevymyslí; učitel je součástí týmu, nikoli jeho vedoucí. Projektové učení by pro své benefity mělo být v předškolním vzdělávání využíváno, ať již v rámci projektů celé třídy (jak je popsáno výše), nebo v rámci projektu skupiny či jednoho dítěte. Více podrobností k projektovému učení v předškolním vzdělávání je možné nalézt v publikaci *Projektové a činnostní učení v předškolním vzdělávání: metodika pro učitele od kolektivu autorů*.

Besídky ani žádné jiné akce pro rodiče by neměly být koncipovány jako „výkladní skříň“, ať už učitele, nebo dětí, se kterými něco během dlouhých týdnů nacvičíme. Měly by být odrazem reálného dění ve třídě a příležitostí pro růst a učení dětí. Pokud mohou děti besídku spoluorganizovat, jde o jejich záležitost, jejich motivace vychází z nich. Stejný princip a postup při plánování můžeme uplatnit během celého školního roku, např. při oslavách tradičních svátků či významných dnů.

DOPORUČENÁ LITERATURA PRO DĚTI

- Dolto-Tolitch, C., & Faure-Poirée, C. (2013). *Žárlivost – a co s ní?* Portál.
- Dubuc, M. (2024). *Jeden po druhém!* Host.
- Flood, C. (2015). *Ti otravní králíci*. Svojtka.
- Hamblin, B. (2024). *Flandil ve školce*. Altenberg.
- Král, V. (2022). *O veliké řepě: Koza rohatá*. Portál.
- Petz, M. (2021). *Smolný den*. Euromedia Group.
- Persson, K. (2023). *Moje!* Host.
- Smatana, S. (2022). *Eliška není strašidlo*. Labyrint.

REFLEKTIVNÍ OTÁZKY PRO UČITELE

- Využívám převážně vzdělávací metody, kdy je dítě samostatné a aktivně se učí?
- Nabízím dětem především vzdělávací činnosti, které mohou realizovat bez mého přímého vedení?
- Nabízím činnosti s otevřeným koncem, které dětem umožňují hledat různé způsoby a varianty řešení?
- Kladu dětem takové otázky, které podněcují jejich přemýšlení, hypotetické uvažování a předvídání?
- Zapojuji děti do tvorby pravidel?
- Hledám řešení některých situací společně s dětmi?
- Zapojuji děti do výběru témat a plánování vzdělávacích činností?
- Umožňuji dětem participovat na rozhodnutích, které se jich týkají?
- Vedu děti k postupnému přebírání zodpovědnosti za své chování i učení?
- Dávám dětem možnost zvolit si činnost či způsob řešení úkolu?
- Umožňuji dětem podílet se na řízení vzdělávacího projektu? Mohou děti stanovit cíle projektu a navrhnout a plánovat cestu k jeho dosažení?
- Využívám veškerých neočekávaných změn a situací jako příležitostí k učení dětí?
- Organizuji režimové momenty tak, aby děti měly prostor pro maximální samostatnost?

KNIHY A MATERIÁLY K TÉMATU PRO UČITELE

- Danišová, J., & Daniš, P. (2020). Svobodná hra: jak nechat vyrůst radostné, odolné a samostatné děti. Smart Press.
- Dweck, C. S. (2017). Nastavení mysli: nová psychologie úspěchu aneb naučte se využít svůj potenciál. Jan Melvil Publishing.
- Loudová Stralczyňská, B. et al. (2022). Projektové a činnostní učení v předškolním vzdělávání: metodika pro učitele. Raabe.
- Rochovská, I., Krupová, D., & Hubáčková, T. (2018). Vědci v mateřské škole: aktivity pro malé badatele. Portál.
- Rosenberg, M. B. (2023). Nenásilná komunikace ve škole. Portál.
- Svobodová, E. (2022). Aby nám tu bylo hezky: tvoříme pravidla v MŠ. Portál.



Vyhledání pomoci



VZDĚLÁVACÍ ZÁMĚR

Činnosti a hry pomohou dětem

- žádat o pomoc vrstevníky či dospělého

TEORETICKÁ VÝCHODISKA

Dítě se v mateřské škole dostává do situací, které jsou pro něj nové či obtížné. Představuje to pro něj stresovou zátěž a ono se přestává cítit bezpečně. Proto souběžně s tím, jak u něj podporujeme rozvoj samostatnosti a schopnosti řešit jednodušší problémy, rozvíjíme i dovednost požádat o pomoc. Zároveň dítě učíme nacházet a poznávat sociální oporu na individuální úrovni, na kterou se může obrátit.¹ Klíčovou sociální oporou v mateřské škole je osoba učitele či učitelky, se kterou dítě potřebuje mít bezpečný vztah, založený na důvěře a jistotě přijetí. Přejít do základního vzdělávání je pro dítě obrovskou výzvou a zátěží a je třeba, aby čas v mateřské škole byl maximálně využit pro rozvoj schopnosti zvládat zátěž. To se ale neděje tak, že je dítě vystavováno přílišné zátěži, nýbrž tak, že se učí navazovat vztahy, identifikovat situace, kdy potřebuje pomoc, vědět, na koho se má/může obrátit, a umět si o pomoc říct.

OČEKÁVANÉ VÝSLEDKY UČENÍ

Dítě, ten druhý a společnost

- verbálně či neverbálně si řekne o pomoc
- dokáže nabídnout pomoc druhému
- uvede příklady osob, na které se může obrátit s prosbou o pomoc
- uvede příklady situací a osob, které v nich mohou pomoci

PŘÍNOS PRO ROZVOJ DALŠÍCH OBLASTÍ OSOBNOSTI

Dítě a jeho tělo

- rozvíjení hrubé i jemné motoriky, zacházení s jednoduchými nástroji a pomůckami

Dítě a jeho psychika

- prezentování vlastních zkušeností, zájmů, výsledků své práce či práce skupiny; čerpání informací z různých autentických tištěných i digitálních zdrojů; předvídání a usuzování na děj z obrázku i textu, vymyšlení alternativního konce příběhu

Dítě, ten druhý a společnost

- vyjadřování se pomocí dramatizace, přijímání různých rolí při dramatických činnostech, využívání výtvarných a dalších rozmanitých materiálů, využívání symbolů a piktogramů při komunikaci, orientace na ploše i v prostoru

Dítě a svět

- rozeznání některých nebezpečí, poznávání způsobů ochrany při některých nebezpečných situacích

TIPY PRO UČITELE

Dítě přicházející do mateřské školy má potřebu navázat pevný a bezpečný vztah s pečující osobou. Z toho důvodu je vhodné, aby děti měly po dobu docházky do mateřské školy pokud možno stejné učitele či zažívaly minimum změn. Praxe, kdy děti postupují mateřskou školou ze třídy do třídy s každoroční změnou učitele, je nevhodná a nerespektuje vývojové potřeby dětí. To platí i pro třídy dětí předškolních. Zároveň učitel či učitelka potřebují dítě velmi dobře znát

a rozpoznat, jaká forma pomoci je pro ně v dané situaci nejlepší. Zda za dítě něco udělat (např. zapnout mu zip), či mu poskytnout pouze dopomoc (např. zip přidršet) nebo mu poradit. Učitelé musí být citliví na to, co už je dítě schopno zvládnout a co je ještě nad jeho síly, aby nedocházelo ani k rozvoji naučené bezmocnosti (pasivita plynoucí ze zvyku), ani k frustraci z příliš obtížného úkolu. Právě možnost dobře poznat dítě je dalším argumentem pro usilování o to, aby se neměnil učitel třídního kolektivu v průběhu docházky dítěte do mateřské školy.

1 Šulová, L., & Zaouche-Gaudron, C. (2003). Předškolní dítě a jeho svět. Karolinum.

1 Na Mrazíka

Čas: cca 3 minuty na jedno opakování

Typ: pohybová hra

Organizace: hromadná

Minimální věk: 3+



Vzdělávací cíle

- Dítě neverbálně sdělí, že potřebuje pomoc.



Co budeme potřebovat

- volný prostor k pohybu



Postup

1. Mezi dětmi vybereme pomocí rozpočítadla jednoho Mrazíka a jedno sluníčko, které nějak označíme (např. barevným šátkem na ruku).
2. Na signál začnou děti utíkat a Mrazík se je snaží chytit. Koho se dotkne, toho „zmrazí“. Dotyčné dítě se musí zastavit, ale může dát máváním najevo, že potřebuje pomoc.
3. Dítě představující sluníčko si musí zmrazeného kamaráda všimnout a poté ho může zachránit obejmutím. V tu chvíli se dítě může znovu zapojit do hry.
4. Hra probíhá do zvukového signálu. Jakmile zazní, porovnáme, kolik dětí je zrovna zmrazených a kolik se jich může pohybovat. Byla zima silná, nebo bylo slunce silnější? Vyměníme děti v roli Mrazíka a sluníčka, aby se prostrídaly.



Reflexe

S dětmi si řekneme, jak se cítily v určitých rolích. Jaké u toho měly pocity a proč? *Je správné snažit se někomu pomoci? A je správné si o pomoc říct? Proč? Komu můžeme říct, když něco potřebujeme? Komu ve školce, komu doma?*



Modifikace pro mladší děti

U mladších dětí můžeme mít víc než jedno sluníčko, protože malé děti nemají ještě dobrou prostorovou orientaci a hůře registrují toho, kdo jim signalizuje, že potřebuje pomoc. Při vyšším počtu „zachránčů“ dochází k poskytnutí pomoci v kratším časovém intervalu.

TIPY PRO UČITELE

Obejmutí sluníčkem je zvoleno zcela záměrně, protože více odpovídá cíli hry. Zmrazené dítě se musí rozhodnout, zda chce být objato – zachráněno, a pomoc k sobě neverbálně přivolat. Zachraňující dítě – sluníčko musí dávat pozor a všimát si druhých. Obejmutí také vyžaduje nějaký čas. Hru můžeme rovněž využít k diagnostice jednotlivých dětí a třídního klimatu, protože velmi dobře odhalí vztahy ve třídě, zda je věnována pozornost všem dětem, zda se někdo raději nestraní apod. Opakovat hru můžeme tak dlouho, dokud bude děti bavit, případně ji můžeme různě modifikovat. Je možné ji realizovat ve venkovním prostředí.

Otázka *Proč?* představuje otázku vyšší kognitivní náročnosti, a je tedy u reflexe klíčová, protože pouhé konstatování faktu (líbilo/nelíbilo, jednoduché/těžké...) je prosté, ale obhájení názoru už je mnohem těžší a aktivizuje dětskou mysl a uvažování o poznání víc než otázky nižší kognitivní náročnosti. Zároveň při reflexi přecházíme od okamžitého zážitku k aplikaci prožitého na běžné životní situace.

2 Židličkovaná

Čas: 10 minut

Typ: pohybová hra

Organizace: hromadná

Minimální věk: 3+



Vzdělávací cíle

- Dítě aktivně vyhledává pomoc; dítě aktivně pomoc nabízí.



Co budeme potřebovat

- dětské židličky



Postup

1. Na koberci jsou do kruhu zády k sobě rozestavené židličky, kterých je o jednu méně než dětí.
2. Pustíme hudbu, a dokud hraje, děti kolem židliček tančí nebo chodí. Jakmile hudba hrát přestane, musí si každý najít své místo. Změna oproti klasické verzi této hry je v pravidlu, že žádná židle nesmí zůstat prázdná a žádné dítě nesmí zůstat stát či sedět na zemi. *Dokážete se na židličky poskládat? Na kolik židlí*

si troufáte? Kolik židliček nám bude stačit? S dětmi se domluvíme, že to zkusíme zvládnout.

3. Začneme znovu hrát. Jakmile hudba utichne, děti se musí nějak o místa na židlích podělit. Navzájem si říkají o pomoc či pomoc nabízejí. Hledají vhodnou strategii, jak situaci řešit. Rychlost není rozhodující, důležité je splnění podmínek. Jakmile jsou děti s řešením spokojené, ubereme další židli, znovu pustíme hudbu a hrajeme další kolo.

Reflexe

Děti se zeptáme, komu se hra líbila a proč. *Je správné nabídnout někomu pomoc? Proč je důležité si říct o pomoc?*

Modifikace pro mladší děti

Menším dětem několikrát ukážeme na vlastním příkladu, jak by měla činnost správně probíhat, a pak jim případně radíme, čeho si mají všimnout.

TIPY PRO UČITELE

Jedná se o klasickou hru židličkovaná s malou obměnou, která ale mění podstatu hry. Stejně jako při klasické variantě u dětí rozvíjíme reakci na signál, postřeh, orientaci v prostoru, ale tato verze má navíc několik bonusů. Nikdo nevyhadne, takže není podporována nezdravá soutěživost, po celou dobu mají možnost se zapojovat i děti, které by jinak byly vyřazené mezi prvními. U dětí rozvíjíme prosociální chování, kdy nezištně nabízejí pomoc ostatním, trénujeme dovednost si o pomoc říct nebo požádat o svolení. Hra podporuje pozitivní klima třídy a je dobrým východiskem pro budování kolektivu.

3 Prší

Čas: 10 minut

Typ: pohybová hra

Organizace: hromadná

Minimální věk: 3+

Vzdělávací cíle

- Dítě dokáže poprosit o pomoc a také pomoc nezištně nabídnout.

Co budeme potřebovat

- obruče, fáborky

Postup

1. Obruče rozmístíme různě po koberci, přičemž by jich mělo být o několik méně, než kolik je dětí. Tyto obruče představují domečky. Děti se mezi nimi volně pohybují a představují motýlky. K tomu mají libovolný hudební či rytmičtý doprovod. Jakmile však uslyší píseň Prší, prší, musí se co nejrychleji schovat do nějaké volné obruče.
2. Na několik dětí samozřejmě místo nezbyde, ale mohou se před deštěm zachránit tím, že poprosí někoho, kdo stojí uvnitř obruče, jestli by se k němu nemohly přidat. Děti stojící v obruči naopak mohou ostatní přivolávat k sobě a pomoc nabízet.
3. Hru opakujeme, aby se děti prostřídaly v roli toho, kdo o pomoc žádá, i toho, kdo ji nabízí.

Reflexe

Jaký to byl pocit pomoci někomu, kdo to potřeboval? Jaký to byl pocit, když ti někdo pomohl ve chvíli, kdy jsi to potřeboval/a? Je těžké říkat si o pomoc?

Modifikace pro mladší děti

Ze začátku bude ideální, když bude pouze o jednu obruč méně, než kolik je dětí, aby si na modelových situacích zažily, jak se má chovat buď ten, kdo pomoc potřebuje, nebo ten, kdo ji může nabídnout. Další možnost spočívá v tom, že obručí bude stejně jako děti a ten, na koho žádá nezbyde, je učitel, který svým příkladem může ukázat dětem správný postup a očekávané chování při hře.

TIPY PRO UČITELE

Tato hra v sobě nese prvky prosociálního chování a můžeme při ní diagnostikovat kvalitu třídního klimatu a vzájemných vztahů mezi dětmi. Úkolem učitele je dění pozorovat, oceňovat a vyzdvihovat pozitivní projevy chování. Tato hra se dá hrát jak ve třídě, tak venku. Venkovní varianta vyžaduje fáborky, kterými označíme stromy představující domečky. Hra je inspirována knihou, kterou s dětmi můžeme před hraním číst: Lukešová, M. (2021). Paví očko, dobrý den! Meander.

4 Na stavbě

Čas: libovolný

Typ: tvořivá činnost

Org.: hromadná, skupinová nebo individuální

Minimální věk: 3+

Vzdělávací cíle

- Dítě dokáže odhadnout své schopnosti a v případě potřeby si říct o pomoc.

Co budeme potřebovat

- kartičku, která má na jedné straně zelené kolečko a na druhé červené (případně PET víčka těchto barev), stavebnici, jednoduché předlohy pro stavění

Postup

1. Naším úkolem je postavit město. Každé dítě je v roli stavaře a bude podle nákresu stavět z kostek nějakou stavbu. Má však připravený menší počet dílků, než kolik jich bude potřebovat. Několik dětí je v roli stavbyvedoucích a jejich úkolem je sledovat, zda někdo ze stavitelů nepotřebuje pomoc. *Zvládneme to?*
2. Dokud dítě úkol zvládá samostatně, má vedle sebe na viditelném místě položenou kartičku zeleným kolečkem vzhůru. Pokud si neví rady nebo potřebuje stavební materiál, otočí kartičku červenou stranou vzhůru.
3. Stavbyvedoucí procházejí mezi staviteli a pozorují, jestli někdo nepotřebuje pomoc. V případě, že zpozorují červenou kartičku, zeptají se, co stavitel potřebuje.
4. Stavící dítě formuluje svou prosbu a stavbyvedoucí mu pomůže problém vyřešit.

Reflexe

Jak se ti podařilo úkol splnit? Šlo by to bez pomoci? Je těžké říkat si o pomoc? Kdy je pro tebe něco těžké a jsi rád/a, když ti někdo pomůže? Bylo těžké si všimnout, že někdo potřebuje pomoc?

Modifikace pro mladší děti

Úlohu stavbyvedoucího nejprve zastává dospělý. Z počátku je jeho úkolem jen dodávat stavební materiál, volíme proto velmi jednoduché předlohy pro stavbu. Místo stavby můžeme volit skládání barevných kostek (PET víček, korálků, dřevěk apod.) do řady podle jednoduché barevné předlohy. Dětem však budou chybět některé barvy, o které musí požádat.

TIPY PRO UČITELE

U zkušenějších dětí můžeme zavést ještě žlutou (oranžovou) kartičku, která nám doplní barvy semaforu. Tato barva znamená, že si dítě úplně neví rady, ale ještě se samostatně pokusí o splnění úkolu. V případě, že se mu ani při zvýšeném úsilí nepodaří úkol splnit, obrátí kartičku červeným kolečkem vzhůru. Metoda semaforu se používá i ve vyšších stupních vzdělávání, můžeme ji využít při sebehodnocení dětí a při nepřímo řízených vzdělávacích činnostech.

5 Ohňostroj

Čas: 5–10 minut

Typ: hra

Organizace: hromadná či skupinová

Minimální věk: 3+

Vzdělávací cíle

- Dítě si dokáže říct o pomoc.

Co budeme potřebovat

- čtvercový karton pro každé dítě (cca 20x20 cm), natrhané krepové nebo hedvábné papíry

Postup

1. Děti sedí v kruhu a uprostřed nich je na zemi hromádka natrhaných krepových nebo hedvábných papírů. Každé dítě má v rukou svůj karton. Děti vtáhneme do hry např. slovy: „Viděly jste někdy ohňostroj? A myslíte, že bychom si ho mohli vytvořit přímo tady ve třídě?“
2. S dětmi diskutujeme o tom, jak bychom papíry mohli zvednout ze země, aniž bychom se jich dotkli a aniž bychom vstali ze sedu.
3. Pokud někoho napadne mávat kartony, vybereme dvě děti, aby máváním zkusily papíry dostat do vzduchu a vytvořily tak ohňostroj. Při neúspěchu se zeptáme, co by bylo teď potřeba udělat. Cílem je dovést děti k tomu, aby si řekly o pomoc a zároveň pochopily, že při nějakých úkolech je možné uspět pouze společným úsilím.
4. Jakmile kartony použijí všechny děti najednou, papíry se zvednou ze země, rozletí se do všech stran a vytvoří tak malý ohňostroj.

Reflexe

Myslíte, že kdybychom zkoušeli vytvořit ohňostroj každý sám, povedlo by se nám to? Proč ne? Proč je dobré nebát se říct si o pomoc a spolupracovat?

Modifikace

Pro snazší udržování potřebné vzdálenosti můžeme na zemi vyznačit pomocí lana kruh, do něhož položíme papíry, přičemž děti nesmí toto lano překročit.

TIPY PRO UČITELE

Tato jednoduchá hra představuje typ činnosti, při které děti musí hledat vlastní cestu k řešení. Není zde jasně daný postup. Děti musí být kreativní, přicházet s nápady, diskutovat o nich s druhými a vzájemně si pomáhat. Tyto činnosti jsou pro rozvoj myšlení dětí velmi cenné.

Reflexe

Co jsme se z této pohádky mohli naučit? Kdo myslíte, že někdy potřebuje pomoc? Kdy jsi ty sám/sama někomu pomohl/a? Kdo ti s něčím pomáhá?

Modifikace pro mladší děti

Dramatizace provádíme formou narativní pantomimy, kdy učitel děj vypráví a děti jen pohybem znázorňují jednání postav. V heterogenní třídě se může role vypravěče zhostit starší dítě, které pohádku dobře zná.

TIPY PRO UČITELE

Využívání dramatické výchovy je funkčním způsobem podpory socio-emočního rozvoje dětí. Umožňuje jim v bezpečném prostředí získávat nové zkušenosti, vyzkoušet si různé role, nahlížet na situace z pohledu různých osob. Díky tomu můžeme s dětmi uvažovat, jak se asi cítil např. dědeček, když potřeboval pomoc. Můžeme se dotknout tématu studu či strachu říct si o pomoc, můžeme společně hledat cesty, jak to řešit. Obdobně můžeme pracovat s pohádkou Paleček a jeho kamarádi.

6 O veliké řepě

Čas: 10–20 minut

Typ: dramatizace

Organizace: hromadná či skupinová

Minimální věk: 3+

Vzdělávací cíle

- Dítě si dokáže říct o pomoc.

Co budeme potřebovat

- nějakou věc ve třídě, která bude symbolizovat řepu, oděvní doplňky k naznačení rolí (klobouk, šátek apod.), případně papírové masky zvířat

Postup

1. S dětmi si nejprve přečteme či převyprávíme pohádku O veliké řepě.
2. Děti vytvoří několik skupin a v rámci nich si rozdělí role.
3. Pohádku potom dramatizují a ostatní jsou diváci. Poté se skupiny vystřídají.

DOPORUČENÁ LITERATURA PRO DĚTI

- Flood, C. (2015). Ti otravní králíci. Svojtka.
- Hrubín, F. (2013). Paleček a jeho kamarádi. In: Špalíček veršů a pohádek. Studio Trnka.
- Král, V. (2022). O veliké řepě: Koza rohatá. Portál.

7 Moji pomocníci

Čas: 10–15 minut

Typ: výtvarná hra

Organizace: skupinová či individuální

Minimální věk: 4+

Vzdělávací cíle

- Dítě dokáže uvést příklady osob, na které se může obrátit s prosbou o pomoc.

Co budeme potřebovat

- papír formátu A3 (případně větší), barevné fixy, prstové barvy

Postup

1. S dětmi si nejprve povídáme o tom, co všechno už dokážou, např. zavázat si tkaničky, jíst příborem, vystřihnout obrázek apod.
2. Dětem dáme čtvrtku a necháme je, aby doprostřed otiskly svou ruku. *Co tvoje ruce už umí? Za co bys je pochválil/a?*
3. Zatímco otisk zasychá, ptáme se děti na jejich zkušenosti, kdy s něčím potřebovaly pomoci. *Kdo ti pomohl? Komu říkáš, když chceš s něčím pomoci?*
4. Při dalším doptávání se můžeme zaměřit přímo na prostředí školky. *Kdo ti může pomoci tady ve školce? Komu bys řekl/a, kdybys něco potřeboval/a?*
5. Děti si vezmou barevný fix a za každou osobu, kterou si vybaví, nakreslí okolo svého otisku další obrys ruky.

Reflexe

Když se teď podíváš na obrázek, co vidíš? Už tam není jen jedna malá ruka, ale je tam mnoho rukou. Co to znamená?

Modifikace pro mladší děti

Dítě procesem individuálně provázíme. Můžeme mu pomoci otázkami, např.: „A kdybys ztratil/a svou hračku, komu bys řekl/a o pomoc? Kdyby se ti vylilo pití, komu bys řekl/a o pomoc? Kdyby ti nešla pustit voda v umývárně..., Kdyby ti nešla postavit velká garáž z kostek...“ apod. Pokud bychom chtěli pracovat s nejmenšími dětmi, je vhodné symbolické znázornění rukou, které mi pomáhají, nahradit konkrétním zobrazením – dítě může jednoduše nakreslit sebe a své kamarády nebo se mohou společně vyfotit a fotografii dotvořit například rámečkem.

TIPY PRO UČITELE

Když dítě učíme vyhledat pomoc, neznamená to jen pomoc jiného člověka. Prostředí třídy můžeme upravit tak, aby dítě našlo pomoc samostatně, a sice ve formě rady. Můžeme používat např. piktogramy v šatně o tom, co a kdy si oblékat, fotografie polic s hračkami, aby dítě vědělo, kam co patří, postupy při „nehodách“, režim dne, aby dítě vědělo, co se kdy bude dít. Tato podpora jeho samostatnosti je velmi důležitá a patří do oblastí podpory dítěte v tom, aby umělo vyhledat pomoc.

8 A co teď?

Čas: 5–10 minut

Typ: diskuse

Organizace: skupinová či individuální

Minimální věk: 4+

Vzdělávací cíle

- Dítě dokáže uvést příklady osob, na které se může obrátit s prosbou o pomoc.

Co budeme potřebovat

- situační kartičky, případně dětské obrázkové knihy

Postup

1. S dětmi si prohlížíme obrázky a hledáme situace, kdy se někomu něco stalo (např. odře si koleno, rozlije pití, má strach z nějaké situace, ztratí se v obchodě).
2. *Jak by se dala situace řešit? Komu bys mohl/a říct o pomoc?*

Reflexe

Zažil/a jsi někdy něco podobného? Kdo ti v tu chvíli pomohl?

Modifikace pro starší děti

Situace z obrázků společně dramatizujeme, včetně dialogů mezi aktéry.

TIPY PRO UČITELE

S dětmi můžeme využít knihy – wimmelbuch. Jde o velkoformátové beztextové knihy, obsahující velké množství ilustrací ze života lidí i zvířat. Je pro ně typické množství detailů, které umožňují dětem objevovat stále nové a nové informace a sledovat jednotlivé příběhy, které jsou v kresbách ukryty. Mezi nejznámější wimmelbuchy u nás patří knihy od R. S. Berner.

DOPORUČENÁ LITERATURA PRO DĚTI

- Berner, R. S. (2024). Jaro. Obrázkové příběhy. Paseka.
- Berner, R. S. (2012). Léto. Obrázkové příběhy. Paseka.
- Berner, R. S. (2024). Noc. Obrázkové příběhy. Paseka.
- Berner, R. S. (2022). Podzim. Obrázkové příběhy. Paseka.
- Berner, R. S. (2021). Zima. Obrázkové příběhy. Paseka.
- Hegerová, V., Etrychová, P., & Suchá, R. (2021). Edo! Ty neposedo! – Obrázková etiketa pro nejmenší. Portál.
- Hegerová, V. (2021). Pepo! Ty popleto! – Obrázková etiketa pro nejmenší. Portál.
- Flood, C. (2015). Ti otravní králíci. Svojtka.
- Hrubín, F. (2013). Paleček a jeho kamarádi. In: Špalíček veršů a pohádek. Studio Trnka.
- Král, V. (2022). O veliké řepě: Koza rohatá. Portál.

REFLEKTIVNÍ OTÁZKY PRO UČITELE

- Jsem dětem stále k dispozici?
- Pečuje o děti v mateřské škole / dětské skupině stálý personál, který děti znají a kterému důvěřují?
- Jsou všichni provozní pracovníci ochotni vždy laskavě komunikovat s dětmi a nabídnout jim pomoc?
- Jsme jako kolegové ve třídě jednotní v pravidlech a výchovných postupech?
- Dávám dětem najevo, že se na mě mohou kdykoli obrátit?
- Poskytuji každému dítěti takovou pomoc, jakou potřebuje?
- Plánuji předem, jak jednotlivým dětem poskytnu smysluplnou podporu při realizaci vzdělávací činnosti?
- Jsem dětem vzorem v prosociálním chování?
- Máme ve třídě předvídatelný denní režim?
- Využíváme přechodových rituálů, které dětem pomáhají orientovat se v čase?
- Využíváme pro komunikaci obrázky a piktogramy, aby mohly porozumět i děti se sníženou komunikační schopností?
- Zvládám zajistit bezpečnost dětí ve třídě i venku?
- Vysvětluji dětem účel pravidel, která dodržujeme?
- Zapojuji děti do řešení některých situací? Ptám se na jejich návrhy?
- Dokážu si já říct o pomoc, když ji potřebuji?
- Vím, na koho se obrátit, když si pracovně nevím s něčím rady?

KNIHY A MATERIÁLY K TÉMATU PRO UČITELE

- Matějček, Z. (2013). Co, kdy a jak ve výchově dětí. Portál.
- Michajluková, A. (2019). Dítě, které se v životě neztratí. Jak ho vychovat a podpořit na vlastní cestě. CPress.
- Smetáčková, I., Štech, S., Viktorová, I., Martanová, V., Páchová, A., & Francová, V. (2020). Učitelské vyhoření. Proč vzniká a jak se proti němu bránit. Portál.
- Svobodová, E. (2022). Prosociální činnosti v předškolním vzdělávání. Raabe.
- Svobodová, E., & Švejsová, H. (2011). Metody dramatické výchovy v mateřské škole. Portál.
- Švamberk, Š. (2018). Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele. Grada.
- Dweck, C. S. (2017). Nastavení mysli. Nová psychologie úspěchu aneb Naučte se využít svůj potenciál. Jan Melvil Publishing.
- Loudová Stralczyňská, B. et al. (2022). Projektové a činnostní učení v předškolním vzdělávání: metodika pro učitele. Raabe.
- Rochovská, I., Krupová, D., & Hubáčková, T. (2018). Vědci v mateřské škole. Aktivita pro malé badatele. Portál.
- Rosenberg, M. B. (2023). Nenásilná komunikace ve škole. Portál.
- Svobodová, E. (2022). Aby nám tu bylo hezky: Tvoříme pravidla v MŠ. Portál.

A CO TEĎ?





Pozitivní vzájemné vztahy



VZDĚLÁVACÍ ZÁMĚR

Činnosti a hry pomohou dětem:

- začlenit se do skupiny
- navazovat a udržovat přátelství
- přijímat různé sociální role
- ovlivňovat společné činnosti
- chovat se empaticky a projevovat ohleduplnost k druhým
- respektovat dohodnutá pravidla
- domlouvat se a spolupracovat s ostatními dětmi
- navazovat a rozvíjet citové vazby
- přijímat i vyjadřovat pozitivní ocenění

TEORETICKÁ VÝCHODISKA

Ne náhodou je v cíli předškolního vzdělávání sociální a emoční rozvoj dítěte zmiňován na prvních dvou místech.¹ Aby se dítě cítilo dobře, potřebuje být přijato. Zároveň je pro něj nezbytné mít své místo jako individualita, ale i ve společnosti druhých. To mu poskytuje potřebné bezpečí a podmínky pro jeho další rozvoj. Je důležité, jak dítě vidí samo sebe, jak vidí druhé i jak oni vidí jej.² Proto je klíčové v předškolním vzdělávání podporovat rozvoj vzájemných pozitivních vztahů, respektu, schopnosti empatie a spolupráce. Potřebujeme se zaměřovat na podporu vzájemné komunikace mezi dětmi a budování důvěry.^{3,4} To, jakým způsobem dítě realizuje a prožívá vztahy v mateřské škole, má dopad na jeho další život. Třída mateřské školy představuje formální sociální skupinu, do které nejsou děti přiřazeny na základě svého zájmu a preferencí. Potřebují v této skupině najít své bezpečné místo, navázat neformální vztahy a skupinu přijmout za svou – ztotožnit se s ní. To vše vyžaduje, aby učitel v předškolním vzdělávání věnoval pozornost této oblasti,

kontinuálně a systematicky pracoval na sociálním rozvoji dětí i budování pozitivního třídního klimatu.

OČEKÁVANÉ VÝSLEDKY UČENÍ

Dítě, ten druhý a společnost

- všímá si druhých, pozná, kdo ze spolužáků chybí
- vysvětlí, proč je důležité spolupracovat
- neverbálně či verbálně vyjádří, jak se cítí v třídním kolektivu
- nebojí se dotknout druhého či vzájemný dotek přijmout
- dokáže vyjádřit, co je mu příjemné/nepříjemné
- dokáže ocenit druhého
- dokáže udělat ústupek pro dobro celé skupiny

PŘÍNOS PRO ROZVOJ DALŠÍCH OBLASTÍ OSOBNOSTI

- kompetence k učení (při učení využívá strategie pokusu a omylu)
- kompetence komunikační (prezentuje své zkušenosti, zájmy, výsledky své vlastní práce či práce skupiny, naslouchá druhému a dodržuje domluvená pravidla komunikace)
- kompetence k podnikavosti a pracovní (přichází s vlastními nápady, organizuje a realizuje své činnosti)
- kompetence k řešení problémů (vymýšlí a zkouší různá řešení problémů a situací, volí adekvátní řešení vedoucí k cíli)
- kompetence kulturní (zapojuje se do tvůrčích činností)

TIPY PRO UČITELE

Nebezpečím pro sociální rozvoj dětí je povrchnost, kdy učitelé předkládají dětem pozitivní vztahy zkratkou – všichni se tu máme rádi, všichni jsme tu kamarádi. Není to pravda a dítě to staví do pozice, kdy dochází k nesouladu mezi jeho vlastním prožíváním a zkušeností a slovy autority. Je proto nutné se těchto zjednodušení vyvarovat a naopak pracovat na tom, aby dítě získávalo pozitivní zkušenosti s druhými a učilo se přiměřeně svým schopnostem případné konflikty řešit. Nevhodné je vzájemné porovnávání dětí, zdůrazňování výkonu (např. preference kognitivně zaměřených činností), nerespektování individuálních potřeb jednotlivých dětí a využívání soutěživých prvků v jakékoli podobě. Žádoucí je naopak využívání kooperativních činností a prosociálních her. Velkou roli hraje způsob jednání učitele, jak přistupuje k jednotlivým dětem, jak komunikuje, jak řeší problémy, neboť jeho chování je vzorem pro děti. Velmi pomáhají společné zážitky, které kolektiv stmelují, proto bychom vzdělávací činnosti měli koncipovat jako společná dobrodružství – společně něco zkoumáme, hledáme, objevujeme a řešíme.

1 MŠMT. (2024). Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání.

2 Jackson, J., Noble, K., Anzai, D., Mitchell, P., & Cloney, D. (2020). Assessment of children as having a strong sense of identity in Early Childhood Education and Care: Literature review.

3 Kašíková, H. (2016). Kooperativní učení, kooperativní škola. Portál.

4 Koželuhová, E., & Koželuh, O. (2024). Kooperativní činnosti v předškolním vzdělávání. Raabe.

1 Rušná ulice

Čas: 5 minut

Typ: pohybová hra

Organizace: hromadná

Minimální věk: 2+

Vzdělávací cíle

- Dítě si je vědomé přítomnosti druhých.

Co budeme potřebovat

- volný prostor pro pohyb

Postup

1. S dětmi si představíme, že jsme na rušné ulici. Každý někam jde, každý někam spíchá. Děti se můžeme ptát: „Kam chodíš s maminkou a tatínkem? Kam bys teď chtěl/a jít? Koho na ulici potkáš?“
2. Pustíme zvuky ulice (případně libovolný hudební doprovod) a děti se pohybují volně po prostoru. Musí se vzájemně vyhýbat, nikdo nesmí do nikoho vrazit. Mohou chodit pomalu i rychle, ale bezpečně.
3. Když zvuky ustanou, děti se zastaví, rozhlédnou se a toho, kdo je jim nejbliže, pozdraví – mohou verbálně i neverbálně, úsměvem či zamáváním.

Reflexe

Koho jsi na své cestě potkal/a? Jak jste se pozdravili?

Modifikace pro starší děti

Starší děti mohou při setkání po pozdravu zkusit navázat zdvořilostní konverzaci.

TIPY PRO UČITELE

Pro děti na konci batolecího období a začátku toho předškolního je velmi obtížné vnímat v prostoru pohyb dalších lidí. Touto jednoduchou hrou je učíme vnímat sebe a zároveň brát ohled na druhé, respektovat, že jsme ve třídě spolu. Pokud pracujeme s mladšími dětmi, je vhodné se na způsobu pozdravu domluvit – necháme děti přinášet návrhy a pak společně jeden vybereme.

2 Na krtka

Čas: 10 minut

Typ: pohybová hra

Organizace: hromadná

Minimální věk: 3+

Vzdělávací cíle

- Dítě si všimá druhých, pozná, kdo ze spolužáků chybí.

Co budeme potřebovat

- deku nebo velký šátek

Postup

1. Děti běhají po třídě za jakéhokoli rytmického nebo melodického doprovodu.
2. Když hudba přestane hrát, musí se každý zabalit na zemi do klubíčka a zavřít oči.
3. Učitel pak obchází třídu a vybere si jedno dítě, které přikryje dekou nebo prostěradlem. Z tohoto dítěte se stává krtek.
4. Potom učitel vyzve ostatní děti, aby otevřely oči, a zeptá se jich, z koho se stal krtek.
5. Děti se musí rozhlédnout, vybavit si, kdo ten den byl ve třídě přítomen, a porovnat to s tím, koho vidí. Přikryté dítě mezitím zůstává schované a potichu. Když se děti shodnou na jednom jménu, vyvolají krtka: „Krtku, krtku, ukaž se mi, neschovávej se mi v zemi!“
6. Nato krtek vyskočí a odhalí svou identitu. Ve hře můžeme pokračovat znovu od začátku.

Reflexe

Jaké to bylo hádat, kdo chybí? A proč? Podle čeho jste na to přišli? Kdo je ve třídě tvým kamarádem? S kým si rád/a hraješ? Kdo ti někdy pomáhá?

Modifikace pro mladší děti

Mladším dětem můžeme pomáhat návodnými radami typu: „Ten, kdo chybí, je kluk.“ nebo „Ten, kdo chybí, má dnes zelené tričko.“ a podobně, čímž dětem zužujeme výběr. Naopak u starších dětí, které se již dobře znají, můžeme pod deku schovávat dvojice, které si v klubíčku lehnou k sobě.

TIPY PRO UČITELE

Hra vypadá velmi jednoduše, ale pro děti není úplně snadná, zvláště chodí-li jich do třídy více než dvacet. Musí si rychle vybavit, kdo patří do třídy, koho tam daný den neviděli, kdo tam naopak byl, a kdo jim tedy nyní chybí. Ve spojení s rytmickou veselou hudbou je hra pro děti zábavná, pohybem uvolňuje napětí a zároveň se neustále musí soustředit na sebe navzájem. Tuto hru je vhodné zařadit již v adaptačním období, kdy se děti poznávají. Pomůže jim lépe poznat, kdo do třídy patří, a zapamatovat si jména druhých. Je dobré, pokud hru hraje i druhý dospělý přítomný ve třídě, který se do hádání více zapojuje v případě, že se děti ještě tolik neznají. Děti, které se nechtějí aktivně zapojit, mohou přikrývat ostatní. Pokud někdo nechce mít zavřené oči, nemusí. Jen se domluvíme, že nebude ostatním prozrazovat, kdo je ukrytý. Také se s dětmi domluvíme, že než někoho přikryjeme, nejprve se dotkneme jeho zad – pokud zavrtí hlavou, že nechce být přikrytý, respektujeme to.

3 Linka a Bod

Čas: 20 minut

Typ: výtvarná hra

Organizace: hromadná

Minimální věk: 3+

Vzdělávací cíle

- Dítě vysvětlí, proč je důležité spolupracovat.

Co budeme potřebovat

- kolečka vystřižená z barevných papírů a dřívka od nanuků (obyčejná i různě nabarvená)

Postup

1. Dětem rozdáme bílá papírová kolečka a dřívka. Každé dítě má pouze jednu věc v ruce. Všichni pak mají za úkol udělat dvojice tak, aby v ní byl jeden s kolečkem a druhý se dřívkem.
2. Děti vyzveme: „Zkuste teď z toho, co máte, postavit to nejkrásnější, co dokážete.“ V tomto kroku samozřejmě nebude variabilita staveb příliš velká, což je ovšem záměr. Děti zkusí ze dřívka a kolečka udělat nějaký obrázek, např. značku, lízátko, houpačku, strom apod.

3. Děti se následně můžeme zeptat: „Co byste potřebovaly, aby byla ta stavba ještě krásnější?“ S dětmi přijdeme na to, že bychom potřebovali více materiálu. Jak to udělat, když ho víc nemáme? Děti přijdou na to, že se mohou spojit.
4. Nyní děti pracují ve čtveřicích a jejich kompozice jsou variabilnější. „Co byste ještě potřebovaly, aby to bylo opravdu nejkrásnější?“ Přidáme dětem barevná kolečka, necháme je spojovat se do větších skupin a tvořit podle jejich fantazie.
5. Po skončení činnosti probíhá prohlídka staveb, kdy jednotlivé týmy představují své výtvary. Zároveň během prohlídky probíhá reflexe činnosti.

Reflexe

Díky čemu se povedlo udělat krásné obrázky? Co bylo důležité?

Modifikace pro mladší děti

S mladšími dětmi tvoříme společně, jednotlivé kroky pouze komentujeme v duchu: „A co kdybychom zkusili přidat více koleček a dřívek?“

TIPY PRO UČITELE

Jako motivace posloužila kniha *Linka a Bod* (Cauchy, 2023), kterou si s dětmi můžeme po tvoření, případně v jeho průběhu, přečíst. Pomůcky je s dětmi možné vyrábět předem. Hra využívá prožitku jako cesty, jak dítě může získávat poznání. Seznamuje se nejen s hodnotou sounáležitosti, vzájemné pomoci a spolupráce, ale i s tím, že odlišnosti jsou vítané.

4 Šneci – moje místo ve třídě

Čas: 15 minut

Typ: pracovní činnost

Organizace: individuální

Minimální věk: 4+

Vzdělávací cíle

- Dítě neverbálně vyjádří, jak se cítí v kolektivu třídy.

Co budeme potřebovat

- modelovací podložku, modelíny různých barev

Postup

1. S dětmi pracujeme individuálně. Každý si vybere modelínu libovolné barvy a vymodeluje z ní šneka. Toho potom umístí na připravenou desku, na níž jsou už zhruba uprostřed s mírným rozestupem šneci učitelů. Vysvětlíme dětem, že deska je jako naše třída. Můžeme doplnit prvky jako koberec či stoly, také vytvořené z modelíny.
2. Dítě svého šneka umístí tam, kam cítí, že ono samo patří. Někdo je rád v blízkosti učitelů, někdo je introvertnější a chce být trochu stranou, někdo je rád v blízkosti ostatních dětí.
3. Když všechny děti umístí svého šneka, vytvořeme do společného kruhu, prohlédneme si ho a reflektujeme. Na závěr děti vyzveme, aby ještě pomocí modelíny obraz dotvořily, pokud chtějí.

Reflexe

S dětmi můžeme diskutovat o tom, proč je dobré, že jsme všichni pospolu. *Co všechno můžeme společně ještě zažít? A co kdyby se někdo cítil odstrčený či sám? Co bychom s tím mohli dělat? Jak to můžeme udělat, aby se každý cítil dobře?*

Modifikace pro mladší děti

S mladšími dětmi můžeme vybarvovat obrázek třídy a vyzvat je, aby se do něj dokreslily.

TIPY PRO UČITELE

Díky individuální organizační formě máme dostatek času na to s dítětem hovořit a poznávat jeho potřeby. Zároveň můžeme poznávat kamarádké vazby mezi dětmi, případně jejich skryté sympatie. Také je vhodné s dětmi číst knihy na téma přátelství a hledání cesty jednoho k druhému.

DOPORUČENÁ LITERATURA PRO DĚTI

- Borando, S. (2021). Černý kocour, bílá kočka. Portál.
- Fleming, L. (2024). Ela a noční světýlka. Albatros.
- Horáček, P. (2022). Kamarád pro medvěda. Albatros.
- Lobel, A. (2023). Kvak a Žbluňk jsou kamarádi. Albatros.
- Mav Hrovat, N. (2023). Jak myška hledala kamarády. Fragment.
- Mayer, M. (2004). Jedna žába, druhá žába. Samuel.
- Trnka, J. (2008). Zahrada. Studio Trnka.
- Weninger, B. (2006). Jeden za všechny, všichni za jednoho. Thovt.
- Wechterowicz, P. (2019). Nerozluční přátelé. Host.

5 Hra na těsto

Čas: 10 minut

Typ: relaxační činnost

Organizace: hromadná

Minimální věk: 3+

Vzdělávací cíle

- Dítě se nebojí dotknout druhého či vzájemný dotek přijmout, dokáže vyjádřit, co je mu příjemné/nepříjemné.

Co budeme potřebovat

- prostor pro pohyb

Postup

1. Hru můžeme uvést následujícím způsobem: „Zahrajeme si na pekaře a jen jako si upečeme něco dobrého. Ale aby takové pečení dobře dopadlo, musí pekař péct s láskou a své těsto si hýčkat.“
2. První dvojici utvoří učitel s dítětem, aby ukázal všem ostatním, jak se má těsto správně zpracovat. Dítě se posadí do tureckého sedu a učitel za něj. „Nejdříve potřebujeme mouku, kterou jemně prosejeme na vál.“ Učitel-pekař jemně prsty poklepává na záda dítěte sedícího před ním. „Pak rozklepneme vejce.“ Učitel se dítěte lehce dotýká pěstí. „Přidáme cukr, rozinky, máslo...“ Opět dítě prsty jemně masíruje. „A vše pěkně promícháme.“ Učitel hladí dítě po zádech. „Těsto musíme pořádně prohníst.“ Učitel jemně tiskne kůži na dětských zádech, pracuje pomalu. „Musíme ho nechat

v teple odpočívat, vykynout.“ Učitel si třením zahřeje dlaně a pokládá je dítěti na záda. „Nakonec těsto vyválíme, dáme na něj jablíčka a pěkně je zabalíme.“ Učitel dítěti pohladí celá záda, postupuje od páteře ke stranám a na závěr jej obejmje.

3. Podle vzoru dvojice učitel–dítě se zapojí i ostatní. Jedno dítě bude dělat pekaře a druhé bude představovat těsto. Toto dítě–těsto instruujeme, aby říkalo svému pekaři, zda se mu doteky líbí, či nelíbí, případně korigovalo jejich intenzitu. Pokud je mu to příjemné, může zavřít oči. Později se v rolích vystřídají.

Reflexe

Jak ses cítil/a, když se tě někdo dotýkal? Jaké to bylo někoho se dotýkat? Kdy nám může objetí či pohazení pomoci? A co je třeba udělat, když nechceme, aby se nás někdo dotknul?

TIPY PRO UČITELE

Lidský dotek je velmi mocný a uzdravující, snižuje hladinu stresových hormonů. V dnešní době, která je nastavená výrazně individualisticky, se ale z běžného života bohužel vytrácí. I mnohé děti nemají dostatek zkušeností s tímto neverbálním projevem přijetí. Děti učíme, že lidský dotek je přirozený, že je příjemný, ale také že si každý stanovuje hranice, kdy nám je ještě příjemný a kdy už ne, a že ho můžeme odmítnout. Při této hře se děti učí vnímat toho druhého, naladit se na sebe, uvolnit se a vzájemně si důvěřovat. Hru můžeme spojit s relaxační hudbou. Dbáme na to, aby se děti dotýkaly pouze částí těla, kde je to pro druhého komfortní a neohrožující, tedy zad, ramen, případně paží či dlaní. Hru můžeme doplnit četbou knihy *Obejmi mě, prosím* Wechterowicz, 2017).

6 Klubíčko přátelství

Čas: 10–15 minut

Typ: hra

Organizace: hromadná

Minimální věk: 3+

Vzdělávací cíle

- Dítě dokáže ocenit druhého.

Co budeme potřebovat

- židle, klubíčko vlny

Postup

1. Děti i učitel sedí v kruhu na židličkách. Učitel nejprve uváže vlnu kolem nohy své židle a potom pošle klubíčko prvnímu dítěti. „Posílám klubíčko přátelství Julče, protože na ní mám ráda, že je laskavá.“
2. Když k dítěti klubíčko doputuje, jednou ho obtočí kolem nohy své židle, pošle ho zase někomu dalšímu a řekne, proč druhému klubíčko posílá.
3. Jak klubíčko postupně putuje, vzniká v komunitním kruhu síť nebo pavučina přátelství.
4. Když se klubíčko odmotá celé, přivážeme konec opět na nohu židle. S dětmi se opatrně na židle postavíme a podíváme se z výšky na to, co vzniklo.

Reflexe

Jak vypadá naše pavučina? Co to znamená, že je takhle hustá? Co se ti na naší třídě líbí?

Modifikace pro mladší děti

Méně zkušeným dětem budeme pomáhat návodnými kritérii: „Pošleme klubíčko tomu, kdo si s námi hraje. Pošleme klubíčko tomu, kdo nám někdy pomohl.“ apod.

TIPY PRO UČITELE

Se zkušenějšími dětmi je možné eliminovat židle, které jsou použity pro usnadnění manipulace s klubíčkem. Pro děti by bylo obtížné zkoordinovat pohyb tak, aby držely vlákno a zároveň klubko posílaly dál. Proto omotáním kolem nohy židle dítě získá volné ruce a může s klubkem snáze manipulovat. Dobré je také pavučinu, jakmile je hotová, vyfotit, poté vytisknout a vystavit. Dbáme na to, aby v průběhu hry bylo oceněno každé dítě. Sledujeme, zda někdo nezůstává opomenut, v případě potřeby citlivě vstupujeme do hry a pomáháme dětem druhé oceňovat tak, aby se dostalo na všechny. Cílem je, aby každý zažil pocit přijetí a uznání ve skupině.

7 Padák

Čas: 15 minut

Typ: pohybová hra

Organizace: hromadná

Minimální věk: 3+

Vzdělávací cíle

- Dítě dokáže své chování přizpůsobit tak, aby bylo dosaženo společného cíle.

Co budeme potřebovat

- psychomotorický padák (deka, prostěradlo)

Postup

1. Děti stojí v kruhu a drží psychomotorický padák.
2. Společně padák pomalu zvedáme a pouštíme dolů (sjednocení tempa).
3. Simulujeme sílu větru – hýbeme padákem jemně nebo silně (reakce na signál a synchronizace pohybu s druhými). Poté s dětmi můžeme zkusit různé způsoby práce s padákem (viz níže), přičemž není nutné dodržet toto pořadí.
4. Schováváme se – padák najednou zvedneme co nejvýš, a aniž bychom ho pustili, schováme se pod něj a necháme se jím přikrýt.
5. Děláme sněhovou bouři – na padáku jsou papírové koule či molitanové míčky a podle intenzity mávání budeme vyvolávat sněhovou bouři – míčky nadskakují, ale nesmí nám vypadnout do té doby, než učitel zavolá „sněhová bouře“.
6. Koulení míče – v padáku máme větší míč a naším cílem je padákem pohybovat tak, aby míč nevypadl ven (rozvoj spolupráce; možné varianty jsou také koulení po obvodu nebo houpání z jedné strany na druhou).
7. Místa si vymění... – děti padák volně drží, a když učitel řekne: „Místo si vymění ti, kdo mají brýle.“, zvedne se padák vysoko a určené děti pod ním proběhnou a chytí se na nějakém jiném místě, než na jakém byly na začátku.

Reflexe

S dětmi hodnotíme, jak se nám dařilo úkoly plnit. *Kdy nám to šlo a kdy naopak ne? Co je pro úspěch důležité?*

Modifikace pro mladší děti

S méně zkušenými dětmi budeme volit jednodušší zadání a činnost jako takovou zkrátíme oproti variantě se zkušenějšími dětmi. Začínáme pouhým pohybem s padákem – chůze po obvodu kruhu, běh, poskoky snožmo na místě.

TIPY PRO UČITELE

Pořadí činností s padákem, jejich počet i obtížnost jsou zcela libovolné. Přizpůsobujeme je možnostem dětí a aktuálnímu složení skupiny. Motivaci pro tuto činnost volíme podle potřeb.

8 Společný stromeček

Čas: 30 minut

Typ: výtvarná činnost

Organizace: hromadná

Minimální věk: 3+

Vzdělávací cíle

- Dítě vysvětlí důležitost spolupráce.

Co budeme potřebovat

- výtvarné potřeby (barvy, pastelky, lepidla, nůžky, zbytky vln, látek, knoflíky, třpytky apod.), šablonu rovnostranného trojúhelníku, velký arch papíru

Postup

1. Na stolech je připraveno množství výtvarného a dalšího materiálu k tvoření. K dispozici je také papírový trojúhelník pro každé dítě.
2. Každý si vezme trojúhelník a za použití připravených pomůcek jej libovolně vyzdobí.
3. Hotové trojúhelníky si přineseme do společného kruhu a prohlédneme si je. Děti motivujeme k další činnosti: „*Takto jsou ty stromečky ale takové malé. Napadlo by vás, jak by to šlo udělat, abychom tu měli velký strom?*“ Diskutujeme nad možnostmi, můžeme dětem ukázat, že se jednotlivé trojúhelníky dají k sobě skládat. Postupně z nich složíme jeden velký strom, který můžeme nakonec nalepit na velký papír.

Reflexe

Co jsme se dnes díky tomuto stromečku naučili?

TIPY PRO UČITELE

Každé dítě si může trojúhelníků vyrobit, kolik chce. Při této činnosti využíváme tzv. kolaborativní práci – výsledek je společný, každý k němu přispívá podle svých možností a chuti, nicméně nejsme na sobě závislí. Pokud by dítě nechtělo svůj strom přiložit k ostatním, nevadí. I v tomto můžeme dát dětem na vybranou a pracujeme se vzniklou situací. Kládeme otázku: „*Jak to udělat, když chceš mít svůj vlastní stromeček, ale zároveň bychom chtěli mít ve třídě velký, aby byl dostatečně vidět?*“

9 Vosy a včely

Čas: 15 minut

Typ: venkovní pohybová hra

Organizace: hromadná

Minimální věk: 4+



Vzdělávací cíle

- Dítě dokáže udělat ústupek pro dobro celé skupiny.



Co budeme potřebovat

- lana, obruče, tenisáky nebo jiné míčky podobné velikosti



Postup

1. V této pohybové hře hrají děti proti učitelům. Děti představují včely a dospělí vosy. Hra je realizována venku na větším prostranství při hezkém počasí, aby na sobě děti nemusely mít příliš oblečení, které by jim mohlo bránit v pohybu.
2. V prostoru se do jedné linie se zhruba deseti- až patnáctimetrovými rozestupy položí na zem čtyři obruče. Jedna zůstane prázdná, ta představuje včelí úl. Do každé další se dají tři tenisáky, které představují vosami ukradené včelí larvy.
3. Jedno dítě je včelí královna. Toto jediné dítě zůstává u první obruče a jeho úkolem je posílat pro larvy včelí dělnice – tedy ostatní děti. Dospělí, kteří představují vosy, brání svoje nakradené larvy, a to nejdřív u skrýše (druhá obruč), která je nejbližší úlu. Jakmile se učitel-vosa dotkne dítěte-včely, musí se dělnice vrátit ke své královně, která ji vyléčí objetím, a včelka se vzápětí může vrátit do hry.

4. Vosy se snaží, aby se žádná včela nedostala k larvám, ale postupně tři včelky proklouznou obranou a všechny larvy jsou vráceny do úlu. Jakmile je první úroveň dokončena, přesunují se učitelé-vosy ke druhé, vzdálenější skrýši. Návrat dětí-včel do boje tedy zabere delší dobu a získávání larev se ztíží, protože vosí obrana bude méně přetížena.
5. U poslední skrýše mají včely situaci ztíženou ještě více a samostatně ani v malých skupinách nemají šanci obranou vos proniknout. Opakovanými pokusy musejí děti-včely přijít na to, že je možné uspět jenom společnými silami (tedy útokem velké skupiny včel najednou), rozvrstvením útoku (tedy útokem z mnoha stran najednou), případně obětováním několika jedinců pro úspěch skupiny (tedy odlákáním pozornosti vos).
6. Mezi včelami samozřejmě může probíhat diskuse a mohou probírat taktiku, takové jednání je dokonce vítané a posléze oceněné.



Reflexe

S dětmi celou hru po jejím úspěšném skončení analyzujeme a zeptáme se jich, jak se jim nakonec povedlo uspět. *Co pomohlo? Co naopak nefungovalo? Co to znamená pro náš život ve třídě? Co to o nás vypovídá? Jací jsme?* Oceníme schopnost domluvit se, obětovat, myslet na druhé, pomáhat si a vyzdvihneme pozitivní efekt, který domluva a následná spolupráce přinesly.



Modifikace pro mladší děti

Mezi obručemi uděláme menší rozestupy a vosy nebudou larvy bránit s takovým úsilím.

TIPY PRO UČITELE

Hra není příliš vhodná pro nejmenší děti, protože hlavním smyslem této hry je, aby děti poznaly, že pouze společným a koordinovaným úsilím, případně obětováním se několika z nich, je možné dosáhnout cíle, což jsou pro menší děti příliš pokročilé postupy. Hra je fyzicky velmi náročná, zařazujeme ji tedy v době, kdy jsou děti odpočinuté. Hra využívá vzdělávací strategii prožitkového a kooperativního učení.

DOPORUČENÁ LITERATURA PRO DĚTI

- Borando, S. (2021). Černý kocour, bílá kočka. Portál.
- Cauchy, V. (2023). Linka a Bod. Portál
- Fleming, L. (2024). Ela a noční světýlka. Albatros.
- Horáček, P. (2022). Kamarád pro medvěda. Albatros.
- Lobel, A. (2023). Kvak a Žbluňk jsou kamarádi. Albatros.
- Mav Hrovat, N. (2023). Jak myška hledala kamarády. Fragment.
- Mayer, M., & Mayer, M. (2004). Jedna žába, druhá žába. Samuel.
- Trnka, J. (2008). Zahrada. Studio trnka.
- Weninger, B. (2006). Jeden za všechny, všichni za jednoho. Thovt.
- Wechterowicz, P. (2019). Nerozluční přátelé. Host
- Wechterowicz, P. (2017). Obejmi mě, prosím. Host.

REFLEKTIVNÍ OTÁZKY PRO UČITELE

- Vedu děti ke vzájemnému respektu?
- Umožňuji dětem vyjadřovat odlišné názory?
- Respektuji názory, představy a prožívání jednotlivých dětí?
- Podporuji u dětí spolupráci, nikoli soutěživost?
- Využívám pravidelně kooperačních činností?
- Zohledňuji při dělení dětí do skupin jejich zkušenosti, potřeby a zájmy?
- Využívám hry rozvíjející vzájemné vztahy?
- Vedu děti cíleně k poznávání hodnot naší společnosti?
- Věnuji dostatek času a pozornosti péči o třídní klima?
- Jsem dětem příkladem v tom, jak se chovám k druhým a komunikuji s nimi?
- Všímám si a oceňuji pozitivní projevy chování ve skupině?
- Zaměřuji se na to, abychom měli jako kolektiv silné společné zážitky?
- Zaměřuji se na socio-emoční vývoj dětí více než na jejich osvojení si dílčích poznatků?
- Dopřávám dětem dostatek času na jejich svobodnou hru i další spontánní činnosti a zajišťuji jim pro ně vhodné podmínky?
- Řídím děti jen v nezbytně nutné míře?

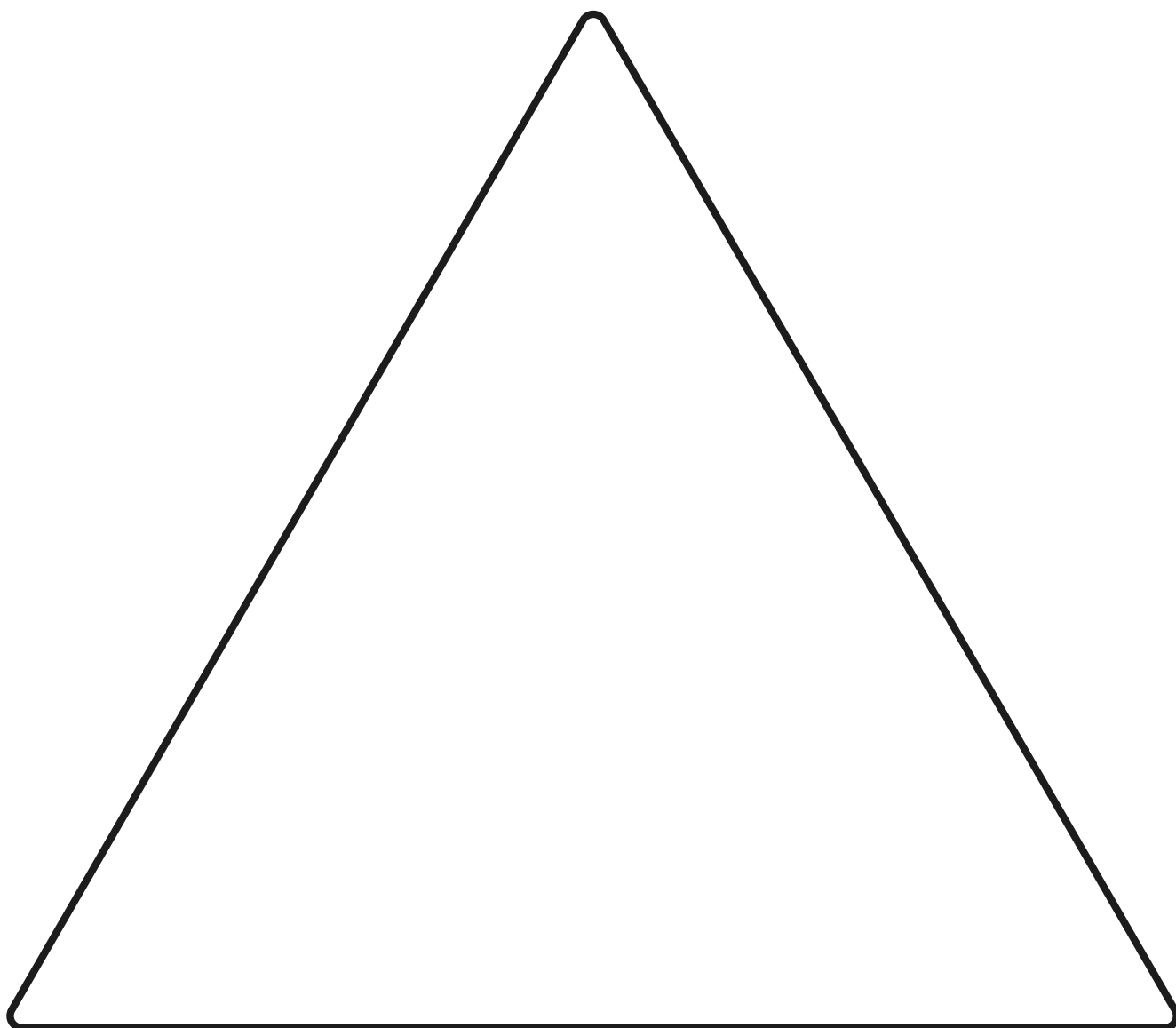
KNIHY A MATERIÁLY K TÉMATU PRO UČITELE

- Kasíková, H. (2016). Kooperativní učení, kooperativní škola. Portál.
- Koželuhová, E. (2022). Čtenářské strategie u předškolních dětí a nečtenářů. Portál.
- Koželuhová, E., & Koželuh O. (2024). Kooperativní činnosti v předškolním vzdělávání. Raabe.
- Smith, C. A. (1994). Třída plná pohody. Portál.
- Svobodová, E. (2017). Prosociální činnosti v předškolním vzdělávání. Raabe.
- Svobodová, E. (2022). Aby nám tu bylo hezky: tvoříme pravidla v MŠ. Portál.

ŠNECI - MOJE MÍSTO VE TŘÍDĚ

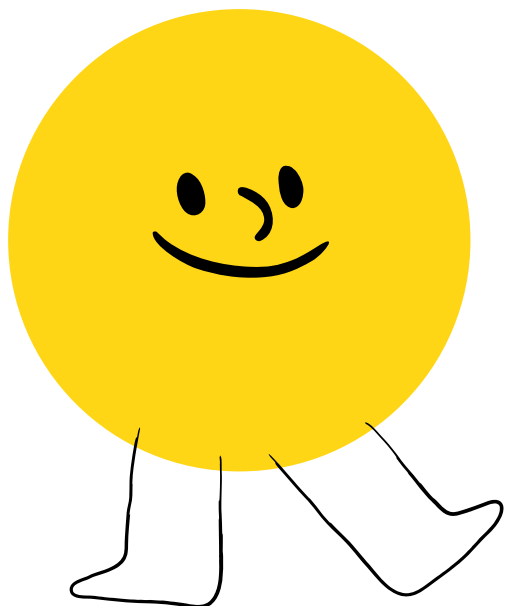


SPOLEČNÝ STROMEČEK

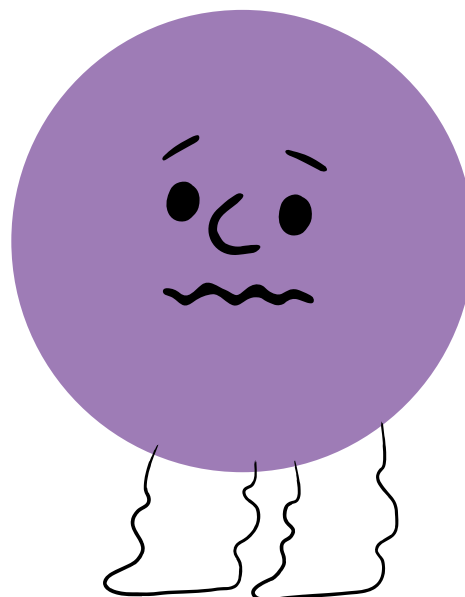


Přílohy

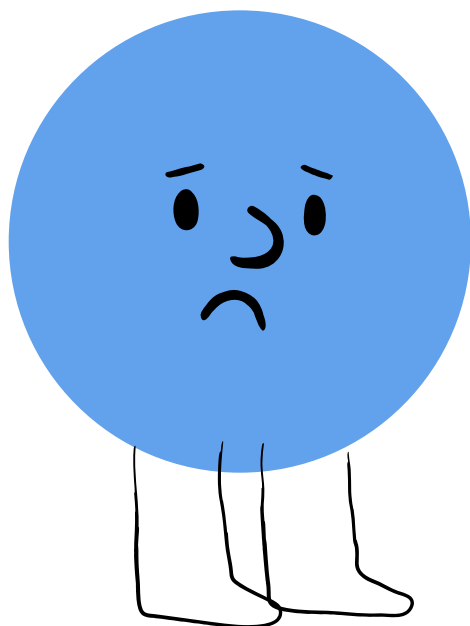
Radost



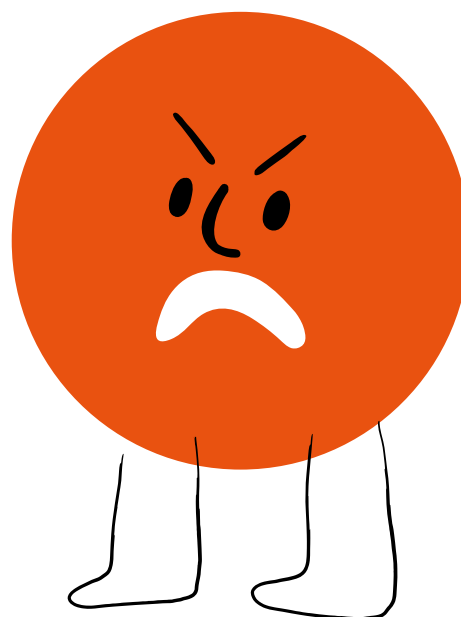
Strach

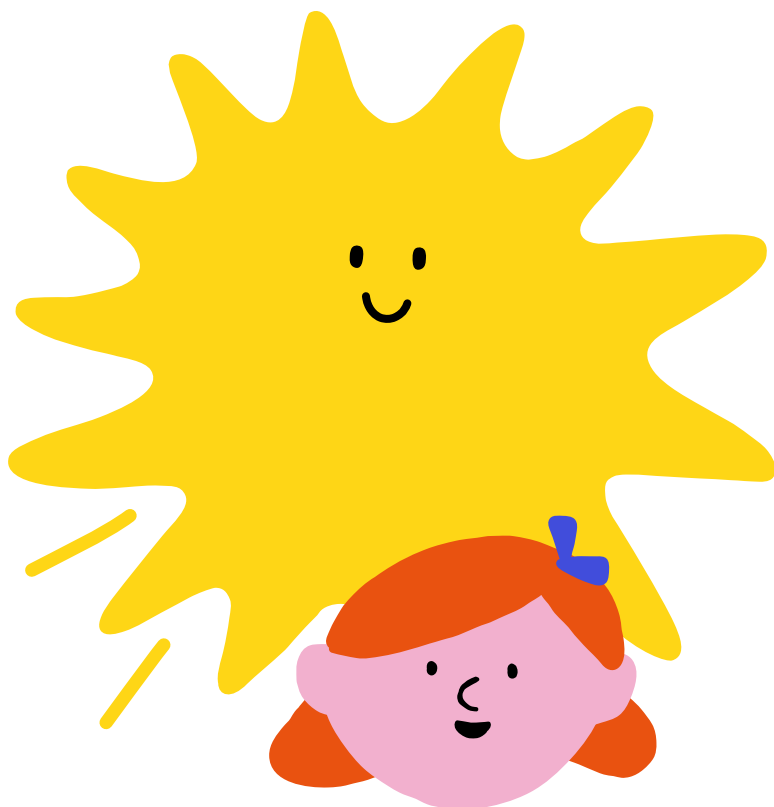


Smutek

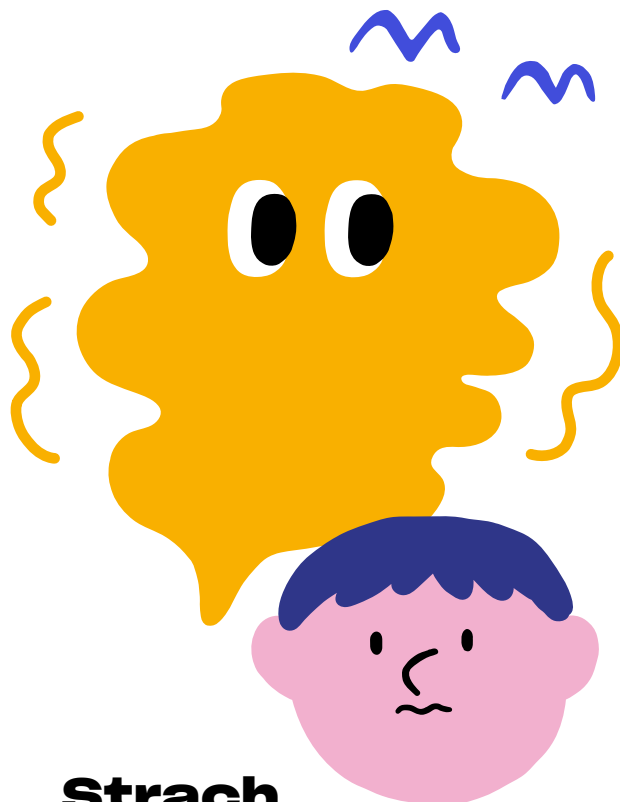


Vztek





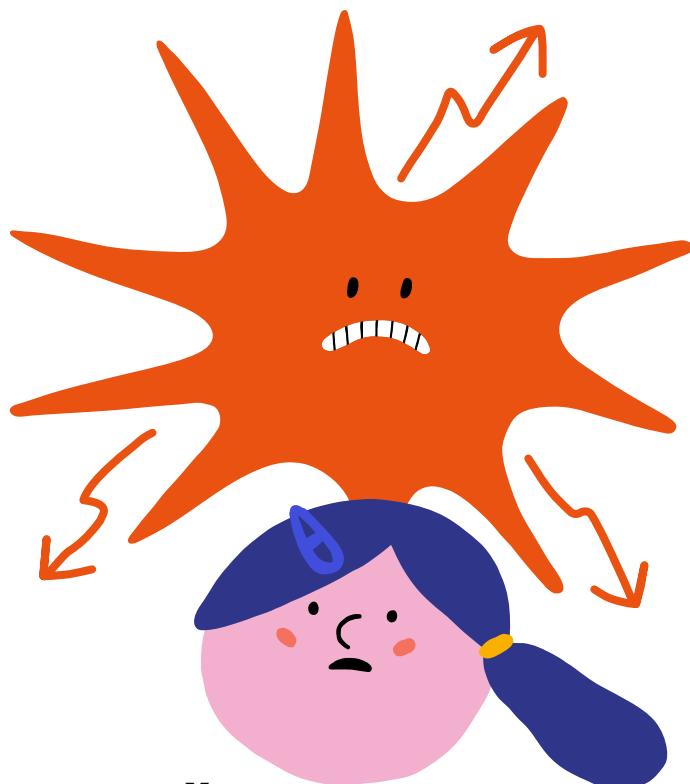
**Radost
svítí a hřeje**



**Strach
se schovává
a pozoruje**



**Smutek
chladí a pláče**



**Hněv
křičí a vybuchuje**

KDYŽ SE CÍTÍM SMUTNĚ, MŮŽU...

SO
FA

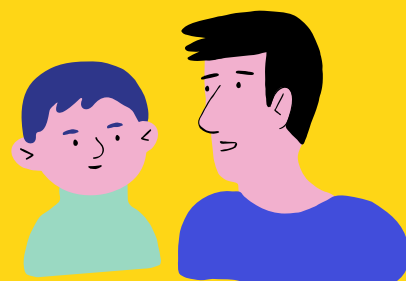
Obejmout plyšáka



Postavit něco
z kostek



Jít za dospělým
a promluvit si s ním



Jít za kamarádem a hrát si s ním



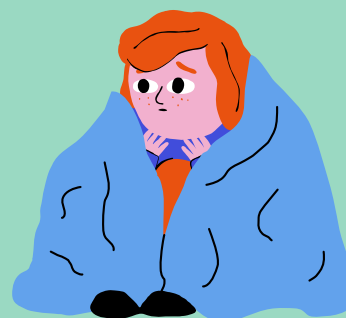
Něco nakreslit



Pomalou a zhluboka
dýchat



Zabalit se do deky
a odpočinout si



Zaskákat si



Skládat puzzle

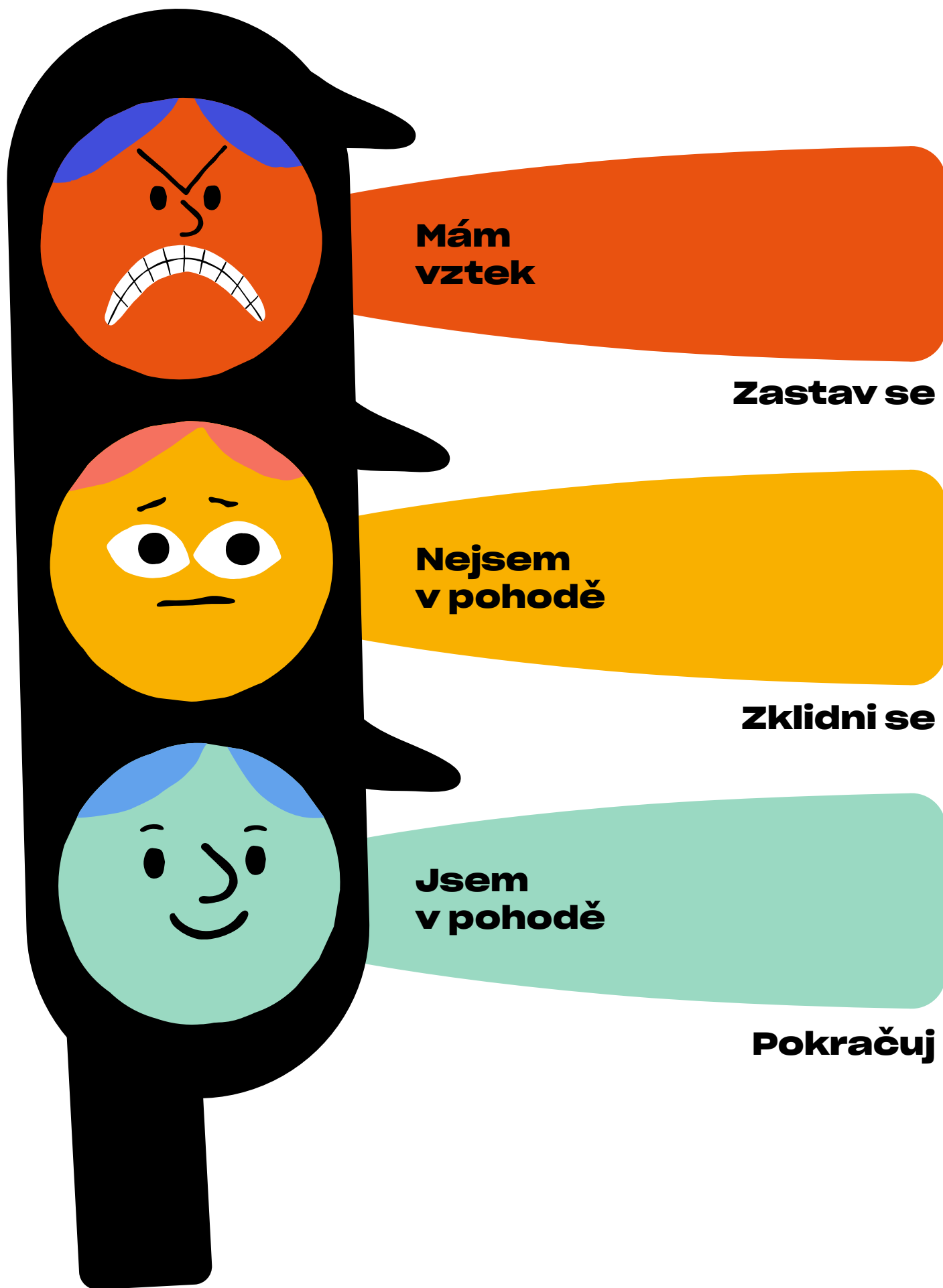


Zatancovat si



SEMAFOR

SO
FA



**Mám
vztek**

Zastav se

**Nejsem
v pohodě**

Zklidni se

**Jsem
v pohodě**

Pokračuj

Metodika socio-emočního učení *Poznáváme sebe a druhé* byla vytvořena pro pedagožky a pedagogy mateřských škol s cílem podpořit rozvoj socio-emočních dovedností dětí a posilovat jejich pozitivní vztahy. Studie ukazují, že cílená podpora socio-emočního učení a respektujících vztahů již v preprimárním vzdělávání má pozitivní dopad na celkové zdraví a wellbeing dětí. Pomáhá předcházet náročnému chování a podporuje rozvoj odolnosti a schopnost zvládat změny.

Učební materiály byly inspirovány Metodikou socio-emočního učení pro ZŠ a SŠ *Respekt, Rozmanitost, Rovnost, Resilience*.

Úvod



1. ročník ZŠ



2. a 3. ročník ZŠ



4. a 5. ročník ZŠ



6. a 7. ročník ZŠ



8. a 9. ročník ZŠ



1. a 2. ročník SŠ



3. a 4. ročník SŠ



**SO
FA**