

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra psychologie a patopsychologie

**Manuál pro učitele mateřských škol
pro rozvoj emoční inteligence dětí předškolního věku**

Hrajeme si s dětmi a rozvíjíme jejich emoční inteligenci

Olomouc 2023

Autor: Barbora Drašarová

Odborné vedení: Mgr. Veronika Kavková Ph.D.

Obsah

Úvod	3
1. Oblast sebeovládání – sebekontrola	4
Aktivity pro rozvoj sebeovládání-seberegulace	4
2. Oblast empatie	6
Aktivity pro rozvoj empatie	6
3. Oblast mezilidských vztahů	8
Aktivity pro rozvoj mezilidských vztahů	8
4. Oblast komunikace	10
Aktivity pro rozvoj komunikace	10
Závěr	12
Seznam bibliografických citací	13
Seznam obrázků	14

ÚVOD

V dnešní době je vedení edukačního procesu v mateřských školách poměrně náročné. Faktem je, že jsou zde kladeny čím dál větší požadavky na pedagogy a jejich práci. Doba, ve které žijeme se vyvíjí a s ní se zvyšují i určité nároky na práci pedagogů. Úkolem učitelů vždy bylo, a i bude připravit děti během předškolního vzdělávání na svět, který je čeká. Pravdou je, že dnešní moderní doba na nás klade čím dál větší nároky. Přináší nám spoustu překážek a je na nás dospělých, abychom naučili naše děti s těmito nástrahami pracovat. Jedním z možných řešení je podporovat je po psychické a emoční stránce a budovat tak jejich odolnost proti nástrahám, které dnešní svět přináší.

Tento stručný manuál je **součástí bakalářské práce** na téma Rozvoj emoční inteligence u dětí předškolního věku, kterou jsem vytvořila na základě teoretických poznatků a doporučuji přečíst si ji všem (zejména 4. a 5. kapitoly), kteří by s tímto manuálem chtěli pracovat. Jednak se zde dočtete plno zajímavých informací ohledně rozvoje emoční inteligence dětí předškolního věku a jednak je její **šestá kapitola obsáhlejší verzí** tohoto manuálu, kde najdete přesné **návody** a **postupy** ke zde zmíněným aktivitám. Manuál obsahuje soubor aktivit čerpaných z odborných knih, které jsou jejími autory již vyzkoušené a při rozvoji emoční inteligence (která je pro život dětí velice důležitá) efektivní.

Tento manuál se skládá ze **čtyř oblastí** emoční inteligence, které jsou považovány za jedny z nejdůležitějších. Níže se dočtete, jaké aktivity se pro rozvoj dané oblasti hodí. Pokud budete chtít tyto hry použít, nahlédněte do bakalářské práce, přesněji do **šesté kapitoly – Manuál aktivit pro rozvoj emoční inteligence u dětí předškolního věku**, kde je popsán postup, krátká motivace a doporučení ke každé aktivitě.

V případě většího zájmu o rozvoj emoční inteligence u dětí předškolního věku doporučuji přečíst si knihy, z kterých jsou čerpány i níže uvedené aktivity. Jedná se o knihy: Simone Pfeffer – Rozvíjíme emoce dětí, Petr Staníček – Hry na rozvoj verbální komunikace, Jana Haková a Martina Štolbová – Krajinou ctností, Milota Zelinová – Hry pro rozvoj emocí a komunikace, Vojtěch Černý a Kateřina Grofová– Děti a emoce: učíme děti vnímat, poznávat a pracovat se svými pocity, Lawrence E. Shapiro – Emoční inteligence dítěte a její rozvoj.

1. OBLAST SEBEOVLÁDÁNÍ – SEBEKONTROLA

U dětí v předškolním věku se schopnost sebeovládání týká regulace vlastních emocí a dovednosti ovládat a mít pod kontrolou své chování a emoce. Děti v tomto období mají nižší trpělivost, vyšší impulzivitu a neumějí zcela pracovat s agresí, která je pro každého člověka přirozená. Hry níže uvedené se u dětí soustředí na rozvoj schopnosti rozpoznávat své emoce a být si vědom toho, jak ovlivňují naše chování. Díky sebekontrolě se děti naučí vyhýbat konfliktům a řešit je takovým způsobem, který bude přijatelný jak pro ně samotné, tak i pro jejich okolí.



Obrázek 1 Čestnost (Zdroj: Haková, Štolbová, 2021, str. 17)

AKTIVITY PRO ROZVOJ SEBEOVLÁDÁNÍ- SEBEREGULACE

- **Hra „Zachovej klid“**

Při této hře si děti procvičují svoji trpělivost a snaží se soustředit na dosažení svého cíle. U této aktivity dítě musí potlačit svůj hněv a rozčílení, které v něm úmyslně vyvolávají jeho spoluhráči. Po úspěšném splnění pak ale následuje u dotyčného příjemný pocit uspokojení, že překonal překážky a dosáhl cíle.

(Pfeffer, 2003)

- **Výtvarná činnost „Koláž hněvu“**

Tato hra je velice účinná při déle přetrvávajícím hněvu či agresivitě dítěte. Jedinec své trápení přenese na papír, který následně zničí a vyhodí do koše. Nabývá tak pocitu klidu, že jeho trýznivé emoce odešly společně s vyrobeným obrazem pryč.

(Zelinová, 2007)

- **Dramatická hra „Mám velkou zlost“**

Děti mezi sebou neustále řeší nějaké problémy. Hádají se, kdo si hrál s hračkou jako poslední a kdo ji uklidí, nebo kdo si vzal hračku jako první a má teď právo si s ní hrát. Při těchto chvílích jednají zbrkle a situace někdy končí pláčem, či fyzickým napadením. Tato hra dětem umožní dostat se do těchto situací „jenom jako“ a můžeme tak podporovat jejich uvážené a promyšlené řešení nepříjemných situací.

(Pfeffer, 2003)

- **Hra „Sušenky“**

V životě se nám může stát, že nedostaneme to, po čem toužíme. Dítě nese velice těžce, když je jejich kamarád obdarovaný a ono samo ne. V životě to tak ale někdy chodí, že se na nás už prostě „nedostane“, je to věc, s kterou se musíme smířit. Tato hra je tomuto průpravou. Bonusem této hry je to, že zde můžeme pozorovat, jak se děti dokáží vcítit do role druhého.

(Zelinová, 2007)

- **Hra „Bobřík mlčení jinak“**

Mít pevnou vůli vyžaduje opravdu velkou sebekontrolu. Někdy se děti moc nesoustředí a bezmyšlenkovitě si přivlastní věci, které už patří někomu jinému. Když před dítě položíte hromadu bonbónů, nabere si jich plnou hrst. Nejenže to pro něj není zdravé, ale bonbóny jsou určeny i pro ostatní děti. Účelem této hry je, aby dítě příště ovládlo svoji vůli a bonbón si vzalo jen jeden.

(Haková, Štolbová, 2021)

2. OBLAST EMPATIE

Empatie neboli schopnost vcítit se do pocitů druhých lidí je velmi důležitá oblast emoční inteligence a je považována za jednu z klíčových schopností emočně inteligentního člověka. Je to schopnost, která je částečně vrozená, ale zároveň je potřeba ji neustále posilovat, a to už od nejútlejšího věku dětí. Je nutné dětem připomínat, že pokud budou schopné vcítit se do jiných lidí, porozumí tak jejich chování a bude pro ně snazší navazovat s nimi vztahy.



Obrázek 2 Citlivost (Zdroj: Haková, Štolbová, 2021, str. 8)

AKTIVITY PRO ROZVOJ EMPATIE

- **Výtvarná činnost „Kdybych byl“**

Pro člověka je velmi důležité být si vědom toho, jak by se cítil, kdyby byl v situaci někoho druhého. Být si vědom všech pozitivních věcí, které člověk může zažívat, ale i těch negativních, které mu daná pozice přináší. Děti jsou velice vnímavé a vidí, když je nějaké dítě odříznuto od kolektivu. Je proto vhodné děti naučit vnímat pozice jiných, aby měly možnost volby vybrat si, zda v ní chtějí být také, což tato aktivita nabízí.

(Zelinová, 2007)

- **Dramatická hra „Uhodni pocit“**

Je velmi důležité, aby děti uměly popisovat pocity a emoce své, ale i druhých. Učit se tak, aby byly druhým nápomocné, což je schopnost, kterou jejich okolí určitě ocení. To že děti umějí rozeznat pocity ostatních je základem pro budování sociálních vztahů. Tato hra, je na tuto problematiku zaměřena.

(Shapiro, 2014)

- **Výtvarná činnost „Kreslení jednou tužkou“**

Respektovat a přijímat názory a nápady druhých lidí je někdy opravdu těžké. Děti tuto schopnost využívají při společných hrách a v budoucnu ji budou potřebovat například při pracovní spolupráci, nebo v osobním životě. Tato činnost děti podněcuje k tomu, aby byly k nápadům druhých otevřené a zároveň dokázaly naznačit, že je jejich představa trošku odlišná.

(Zelinová, 2007)

- **Komunikační a výtvarná činnost „Měj se dobře“**

Děti se musí učit, že je možné vcítit se do někoho jiného, i když ho nevidíme. Když je například kamarád nemocný nebo i naopak, když je například někde na dovolené. Je důležité umět vnímat i pozitivní pocity, které druhí cítí a jejich štěstí jim přát, nebo jim v opačném případě pomoci zbavit se nepříjemných pocitů.

(Černý, Grofová, 2017)

- **Pohybová hra „Doprovod nevidomého“**

Zažít si doopravdy stav, který prožívají ostatní, je jedna z nejlepších věcí pro to, abychom si uvědomili, jaké to vážně je. Můžeme si myslet, že víme, co ten druhý prožívá, ale naše domněnky nemusí být vždy přesné. Proto je dobré si záměrně danou situaci nasimulovat a vyzkoušet, což přesně tato hra umožňuje.

(Zelinová, 2007)

3. OBLAST MEZILIDSKÝCH VZTAHŮ

Navazování sociálních vztahů není zas tak jednoduchá schopnost, jak se může zdát. Je to oblast, která činí spoustě dětí problémy a může se stát velkou překážkou v jejich životě. Faktem ale je, že mezilidské vztahy tvoří náš život a jsou pro nás nenahraditelné. Proto je nutné děti už od brzkého věku učit vztahy s ostatními navazovat.



Obrázek 3 Pospolitost (Zdroj: Haková, Štolbová, 2021, str. 97)

AKTIVITY PRO ROZVOJ MEZILIDSKÝCH VZTAHŮ

- **Hra „Kouzelná šála“**

Vědomí toho, že někam patříme je pro nás velmi důležité. Každý chce mít pocit a jistotu, že je něčeho součástí a má stejnou hodnotu jako ti ostatní. Pocit sounáležitosti je jednou z lidských potřeb, která upevňuje dětské vztahy a dává jim pocit bezpečí, který děti při této hře můžou zažít.

(Zelinová, 2007)

- **Obličejová masáž „Citlivé poznávání“**

Důvěra je velmi důležitá pro tvorbu pevných a opravdových vztahů v životě dítěte. To, že děti někomu věří, znamená, že ho mají opravdu rády a budují si s ním důvěrný vztah. Tato aktivita je založena právě na tom, že děti vloží své tělo do rukou kamaráda.

(Haková, Štolbová, 2021)

- **Hra „Co tě můžu naučit“**

Být druhému nápomocný má pozitivní dopad nejen na podporu vztahu s dotyčnou osobou, ale dává nám to pocit důležitosti, potřebnosti a učíme se tak i vzájemnému respektu. To všechno může tato hra dětem nabídnout.

(Haková, Štolbová, 2021)

- **Výtvarná činnost „Mandala z kamínků“**

Mít někoho rád a být si vědom toho, že má někdo rád nás je pro naši osobu moc důležité. Děti potřebují jednou za čas hmotně ztvárnit blízké osoby, které mají a říct si: *„Tohle je moje maminka, tohle je můj tatínek, moje babička, moje kamarádka Anička a můj pejsek Max, a my všichni se máme moc rádi.“* Potřebují mít hmatatelný důkaz lásky, který si při této činnosti mohou vytvořit.

(Černý, Grofová, 2017)



Obrázek 4 Důvěra (Zdroj: Haková, Štolbová, 2021, str. 24)

- **Komunikační hra „Kuba řekl“**

Vděčnost a laskavost jsou vlastnosti, které se v dobře fungujícím vztahu očekávají. Pokud chceme, aby děti měly dobré vztahy s ostatními, musíme jim vysvětlit, že jsou jistá mravní pravidla, která je důležitá dodržovat. K tomu nám může posloužit právě tato hra, ve které si děti mimo jiné protrenují i soustředění a vnímavost.

(Haková, Štolbová, 2021)

4. OBLAST KOMUNIKACE

Člověk se častokrát dostává do nepříjemných situací ze zcela prostého důvodu – selhala zde komunikace. Pokud lidé neumí komunikovat, dochází k různým nepochopením a konfliktům. Je velmi důležité děti učit komunikačním schopnostem, protože je budou potřebovat celý život, tedy ve škole, v práci, a i v osobním životě.



Obrázek 5 Přátelskost (Zdroj: Haková, Štolbová, 2021, str. 116)

AKTIVITY PRO ROZVOJ KOMUNIKACE

- **Hra „Imaginární míč“**

Navazování očního kontaktu může být pro někoho obtížné, když to ale budeme provádět hravou formou, možná prolomíme ledy. Říct o sobě určitou informaci před skupinou lidí není už vůbec lehké, když to ale pojmem formou vtipné hry, některé děti se mohou rozmluvit, což tato hra umožňuje.

(Staníček, 2020)

- **Komunikační hra „Ano, nebo ne“**

Když se od někoho chceme dozvědět určitou informaci, vždy nefunguje to, že obyčejně zeptáme. Někdy se nad svojí otázkou musíme opravdu zamyslet, aby dávala ostatním smysl a mohli jsme díky ní dospět k naší vyžadované odpovědi. Což si děti při této hře mohou vyzkoušet.

(Pfeffer, 2003)

- **Hra „Řada podle kritérií“**

Naslouchání a respektování názoru druhých a prosazování názorů vlastních je někdy obtížné. Pokud ale budeme tuto schopnost u dětí podporovat už od jejich útlého věku, můžeme jim tak položit základy do jejich budoucího života. Celá tato schopnost je totiž založena na tom, umět si svůj názor prosadit a vykomunikovat, o což se děti při této hře mohou pokusit.

(Staníček, 2020)

- **Hra „Co je na obrázku“**

Široká slovní zásoba je pro dítě velmi důležitá. Dítě ji potřebuje při vyjadřování svých názorů, potřeb nebo například při popisu problému, který má a potřebuje ho vyřešit. Nízká slovní zásoba by se tak mohla stát jistou překážkou a spoustu věcí znepříjemňovat. Tato hra je zaměřena nejen na rozvoj slovní zásoby, ale i fantazie.

(Zelinová, 2007)

- **Hra „Co máme společného“**

Mimo to, že si děti v této hře dokazují pocit sounáležitosti, rozvíjejí si i slovní zásobu, paměť a učí se formulovat věty tak, aby dávaly smysl ostatním dětem. Pomocí otázek se vzájemně hlouběji poznávají a učí se komunikovat s ostatními.

(Staníček, 2020)

ZÁVĚR

V tomto manuálu se nachází dvacet aktivit, díky kterým můžeme efektivně rozvíjet emoční inteligenci dětí předškolního věku. Pro přehlednost jsou rozdělené do čtyř oblastí, které jsou při rozvoji emoční inteligence nejdůležitější. Každá hra má svůj stručný popis využití a hlouběji se jimi zabývá moje bakalářská práce (6. kapitola), ke které je tento stručný manuál přikládán jako příloha.

Na závěr bych chtěla ještě jednou zdůraznit, že pro lepší pochopení této tematiky je vhodné pročíst si vybrané kapitoly bakalářské práce (4. a 5. kapitola). V případě zájmu si můžete pročíst uváděnou literaturu, na které je tento manuál založen.

SEZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH CITACÍ

ČERNÝ, Vojtěch a Kateřina GROFOVÁ, 2000. *Děti a emoce: učíme děti vnímat, poznávat a pracovat se svými pocity*. 2., doplněné vydání. Brno: Edika, 2017. ISBN 978-80-266-1125-7.

HAKOVÁ, Jana a Martina ŠTOLBOVÁ, 2021. *Krajinou ctností: sborník 156 aktivit pro výchovu ke ctnostem*. Praha: Nadace Pangea. Gymnasion. ISBN 978-80-2709-678-7.

PFEFFER, Simone, 2003. *Rozvíjíme emoce dětí: praktická příručka pro mateřské školy*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-764-7.

SHAPIRO, Lawrence E, 2014. *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj*. Vyd. 4. Přeložil Hana KAŠPAROVSKÁ. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0651-4.

STANÍČEK, Petr, 2020. *Hry na rozvoj verbální komunikace*. Praha 7: Grada Publishing. ISBN 978-80-271-1567-9.

ZELINOVÁ, Milota, 2007. *Hry pro rozvoj emocí a komunikace: koncepce a model tvořivě humanistické výchovy*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-197-6.

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 Čestnost (Zdroj: Haková, Štolbová, 2021, str. 17)	4
Obrázek 2 Citlivost (Zdroj: Haková, Štolbová, 2021, str. 8)	6
Obrázek 3 Pospolitost (Zdroj: Haková, Štolbová, 2021, str. 97)	8
Obrázek 4 Důvěra (Zdroj: Haková, Štolbová, 2021, str. 24).....	9
Obrázek 5 Přátelskost (Zdroj: Haková, Štolbová, 2021, str. 116)	10