

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra psychologie a patopsychologie

Bakalářská práce

Barbora Drašarová

Rozvoj emoční inteligence u dětí předškolního věku

Olomouc 2023

vedoucí práce: Mgr. Veronika Kavková Ph.D.

Prohlášení autora

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Rozvoj emoční inteligence u dětí předškolního věku“ vypracovala sama pod odborným vedením. Dále prohlašuji, že všechny užití zdroje jsou zahrnuty v seznamu použité literatury.

V Olomouci dne:

Podpis autora:

Poděkování

Tímto bych chtěla poděkovat paní Mgr. Veronice Kavkové, Ph.D., za její vstřícnost, trpělivost a cenné rady při odborném vedení mé bakalářské práce. Také bych chtěla poděkovat své rodině za podporu a ohleduplnost.

Obsah

Úvod.....	6
1 Emoce.....	8
1.1 Definice pojmu emoce	8
1.1.1 City.....	8
1.2 Klasifikace emocí.....	8
2 Emoční inteligence.....	10
2.1 Definice pojmu emoční inteligence.....	10
2.2 Rozdíl mezi sociální a emoční inteligencí	10
2.2.1 Gardnerova typologie personální inteligence	11
2.2.2 Model emoční inteligence podle Golemana.....	12
3 Popis vývoje dítěte předškolního věku	14
3.1 Obecná charakteristika předškolního období.....	14
3.2 Vývoj emocí a sociálních vztahů u dítěte.....	14
4 Důležitost rozvoje emoční inteligence u dětí předškolního věku.....	18
4.1 Rozdíl mezi intelektuální a emoční inteligencí.....	19
5 Jak podporovat rozvoj emoční inteligence u dětí předškolního věku	21
5.1 Emoční inteligence pedagoga.....	21
5.2 Empatie neboli vnímavost k emocím druhých lidí	22
5.3 Emoční myšlení.....	23
5.4 Řešení problémů	25
5.5 Sociální dovednosti	25
5.6 Sebemotivace.....	26
6 Manuál aktivit pro rozvoj emoční inteligence u dětí předškolního věku	29
6.1 Oblast sebeovládání – sebekontrola.....	29
6.1.1 Hra „Zachovej klid“	29
6.1.2 Výtvarná činnost „Koláž hněvu“	30
6.1.3 Dramatická hra „Mám velkou zlost“	31
6.1.4 Hra „Sušenky“	33
6.1.5 Hra „Bobřík mlčení jinak“	34
6.2 Oblast empatie	35
6.2.1 Výtvarná činnost „Kdybych byl“	35

6.2.2	Dramatická hra „Uhodni pocit“	35
6.2.3	Výtvarná činnost „Kreslení jednou tužkou“	36
6.2.4	Komunikační a výtvarná činnost „Měj se dobře“	37
6.2.5	Pohybová hra „Doprovod nevidomého“	38
6.3	Oblast mezilidských vztahů	39
6.3.1	Hra „Kouzelná šála“	39
6.3.2	Obličejová masáž „Citlivé poznávání“	40
6.3.3	Hra „Co tě můžu naučit“	40
6.3.4	Výtvarná činnost „Mandala z kamínků“	41
6.3.5	Komunikační hra „Kuba řekl“	42
6.4	Oblast komunikace	43
6.4.1	Hra „Imaginární míč“	43
6.4.2	Komunikační hra „Ano, nebo ne“	44
6.4.3	Hra „Řada podle kritérií“	45
6.4.4	Hra „Co je na obrázku?“	46
6.4.5	Hra „Co máme společného“	47
	Závěr	48
	Seznam bibliografických citací	49
	Anotace	52

Úvod

Rozvoj emoční inteligence u dětí předškolního věku se v poslední době stává čím dál tím více diskutovaným tématem. Pod pojmem emoční inteligence si můžeme představit schopnost ovládat, vyjadřovat a regulovat vlastní emoce a také empatii čili porozumění a vcítění se do pocitů druhých lidí. Oblast emoční inteligence se u dětí začíná vyvíjet již v raném dětství a předškolní věk dítěte je obdobím, kdy může být rozvoj emočních schopností nejintenzivnější. Zároveň tyto schopnosti tvoří základ pro pozitivní vývoj dětí a jejich budoucí vztahy. Pro rozvoj těchto schopností lze využívat různé aktivity, prostřednictvím kterých si děti mohou vyzkoušet různé situace a učit se tak se svými emocemi pracovat. Proto se v této bakalářské práci zaměřím právě na rozvoj emoční inteligence u dětí v předškolním věku a na základě odborných zdrojů budu hledat prakticky využitelné činnosti pro rozvoj těchto schopností.

Cílem mé bakalářské práce je na základě teoretických poznatků čerpaných z odborné literatury vytvořit manuál pro učitele s cílem nakombinovat různé techniky, které jim mohou usnadnit práci s emocemi dětí. Zároveň je mým cílem výsledný manuál společně s bakalářskou prací rozeslat do různých mateřských škol se záměrem podpořit rozvoj emoční inteligence u dětí předškolního věku a také usnadnit práci učitelům.

Tato bakalářská práce se bude skládat ze dvou částí. První částí budou teoretické poznatky tvořící většinu mé práce a druhou částí bude výsledný manuál jako pomůcka pro učitele při práci s rozvojem emocí dětí. Bakalářská práce bude tedy teoretická s prakticky využitelným výsledkem. Na začátku bakalářské práce budu definovat pojem emoce a v následné kapitole představím pojem emoční inteligence a její dva známe modely podle Golemana a Gardnera. Dále objasním období předškolního věku dítěte a jeho specifika, budu se zabývat také důležitostmi rozvoje emoční inteligence dětí předškolního věku. V poslední kapitole teoretické části popíšu, jak můžeme u dětí emoční inteligenci rozvíjet i bez používání různých her, tedy obyčejným působením v každodenním životě. Poslední kapitola bude výsledná – manuál aktivit pro rozvoj emoční inteligence dětí předškolního věku pro učitele mateřských škol.

PŘEHLED TEORETICKÝCH POZNATKŮ

1 Emoce

1.1 Definice pojmu emoce

Najít přesnou a jednotnou definici emocí je poměrně obtížné. Vymezení, které by emoce přesně vystihovalo, nejspíš nenajdeme. Pro objasnění tohoto termínu by nám ale mohlo postačit vědomí toho, že emoce nesou význam citů a používáme je k pojmenování různých stavů, jako je smutek, hněv, lítost, strach, ale také radost a spousta dalších. Z hlediska psychologického vymezení nám pomáhají například některé psychologické slovníky (Nakonečný, 2000)

Emoce je považována za biologickou adaptaci člověka, která je hůře ovlivnitelná. Ve své podstatě se jedná o hodnotící reakci člověka na podnět. Při prožívání určité libosti, či nelibosti naše emoce vycházejí napovrch a projevují se různými fyziologickými změnami v naší motorice a v intenzitě pohotovosti k našemu jednání. Podle velikosti a obsáhlosti rozlišujeme právě afekty, vášně a nálady. (Hartl, 2004)

1.1.1 City

Na poli psychologické roviny jsou city subjektivní a pro každého jsou důležitými zážitky. City a jejich zážitková součást jsou vlastně psychologickým jádrem emocí. Jedná se o jistý neklid, zmatek, pohnutku a rozrušení našeho organismu. Je to stav, kdy se naše tělo snaží hledat subjektivní možnosti adaptace na danou situaci. Naše city mají velkou moc a dokážou rozhodovat o našem chování a do jisté míry s námi manipulují mimo náš rozum. (Nakonečný, 2000)

1.2 Klasifikace emocí

Mnohé klasifikace emocí a jejich dělení podle různých autorů bývají považovány za zastaralé, umělé, poměrně problematické a v rámci určitých emocí neúplné a nepřiměřené, popisuje Nakonečný (2000). Hartl (2004) emoce vyznačuje jako hodnotící reakce člověka na určité podněty, při kterých zažívá fyziologické změny, pocity libosti a nelibosti, které nás motivují k jednání.

Mezi klasifikaci emocí lze řadit toto dělení:

- **Vyšší city** neboli naučné a vývojově výše postavené. Tyto vyšší city mají intelektuální, etický a estetický charakter.
- Dále to jsou **city vztahové**, které se vyznačují déle trvajícím emocemi vůči osobám a různým objektům.
- V neposlední řadě jsou to **city smíšené**, které se zpravidla skládají z více citů, respektive můžeme říct, že se jedná o jakýsi zážitkový celek.

V potaz můžeme brát i dělení citů na **primární**, tedy naše vrozené emoce, **sekundární**, které se skládají z několika emocí primárních a **naučené**, které bývají vyvolávány podmiňováním¹. (Nakonečný, 2000)

Podle Nakonečného (2000) můžeme za základní emoce považovat strach, hněv, smutek a radost. Například Simone Pfeffer (2003) má klasifikaci emocí podobnou, ale trošku širší, za základní emoce považuje smutek, strach, vztek, radost, důvěru, znechucení, očekávání a také překvapení. Podle Hartla (2004) člověka v životě provází osm základních emocí a to překvapení, radost, důvěra, očekávání, smutek, strach, vztek a znechucení.

¹ Adaptace na měnící se podmínky prostředí (Hartl, 2004)

2 Emoční inteligence

Jako všeobecný a známý tento pojem uvedl Daniel Goleman ve své publikaci *Emotional Intelligence* v roce 1995, překládáno právě jako Emoční inteligence (dále jen EI). Díky tomuto bestselleru se toto pojetí dostalo do podvědomí společnosti. Poprvé byl tento koncept aplikován v roce 1990 Saloveyem a Mayerem pro popsání vlastností jako je laskavost, úcta, ovládání nálady, vcítění a dalších. (Shapiro, 2014)

2.1 Definice pojmu emoční inteligence

Emoční inteligence je vnímána jako schopnost vnímat sám sebe, ovládat své vlastní emoce a přiměřeně a rozumně reagovat na emoce ostatních lidí (Slušničené, 2019). Významné osobnosti jako je Goleman přiblížili oblast EI ještě více. Samotný termín byl v tehdejších dobách nový, to stejné se však určitě nedalo říct o pojmu samotném. Mayer a Salovey definovali pojem EI takto: „*Emoční inteligence je schopnost zaznamenávat emoce a pocity své vlastní i druhých, rozlišovat je a tyto informace využívat při myšlení a konání.*“ (Bariso, 2019, str. 25–27)

Pokud bychom chtěli jednoduše objasnit, co to znamená EI, mohli bychom říct, že je to schopnost využívat emoce tak, aby nám neškodily, ale aby nám byly prospěšné. Není to jen o tom vědět toho hodně o emocích a jejich funkcích, ale o schopnosti využívat tyto vědomosti při řízení vlastního chování, nebo při řízení vztahů s ostatními lidmi (Bariso, 2019). Salovey a Mayer použili pojem emoční inteligence pro označení emočních vlastností jako je úcta, laskavost, vcítění, vyjadřování a chápání pocitů, nezávislost, přizpůsobivost, schopnost řešení mezilidských vztahů, ovládání nálady a například přátelství. (Shapiro, 2014)

EI je vlastně schopnost naučit se rozeznávat, kdy a v jakých situacích by mohlo dojít k jisté neshodě či konfliktu a abychom se do něj nedostali nechtěně, a ještě hůře, abychom ho neřešili tím způsobem, kterého bychom později litovali. (Bariso, 2019)

2.2 Rozdíl mezi sociální a emoční inteligencí

Pro spoustu lidí je těžké rozlišit pojem emoční inteligence a inteligence sociální. Přesto, že tyto dva pojmy spolu velmi souvisí a prolínají se, je mezi nimi rozdíl. EI je založena na schopnostech vztahujících se k sobě samému a také na schopnostech vztahujících se k druhým. Emočně inteligentní člověk je ten, který je schopen sám sebe motivovat,

uvědomovat si své pocity a emoce a umět je ovládat při různých životních situacích. Sociální inteligence je založena spíše na naší schopnosti uvážene komunikovat, jednat a zacházet s ostatními lidmi. Jedná se zde o to, jak umíme vnímat názory druhých, jestli je umíme přijímat a přiměřeně odmítat. Je to schopnost porozumět nejen sobě samému, ale hlavně ostatním lidem. (Nolen-Hoeksema, 2012; Bar-on, 2006)

2.2.1 Gardnerova typologie personální inteligence

Psycholog Salovey zahrnuje ve své definici Gardnerovu typologii personální inteligence, kde jsou schopnosti rozdělené na pět oblastí, které ve své knize popisuje Goleman:

První z nich je *znalost vlastních emocí*. Sebeuvědomění je vlastně rozpoznání citu v okamžiku, kdy vznikne. Je to jedna ze základních schopností člověka v ohledu na jeho emoční inteligenci. Když si jsou lidé jisti svými city a znají své vlastní emoce, umožňuje jim to lépe se rozhodovat. Pokud si nejsme schopni naše pocity uvědomit, jsme vůči nim bezradní. (Goleman, 2011)

Další schopností je *zvládnutí emocí*. Tato schopnost má základ v rozvinutém sebeuvědomění, je to schopnost umět nakládat se svými city tak, aby odpovídaly situaci. Ti, kteří nedokáží zvládat své emoce, se neustále potýkají s tísnivými pocity, zato ti, kteří mají tuto schopnost rozvinutou, se dokáží ze životních překážek zotavit daleko rychleji. (Goleman, 2011)

Třetí schopnost je umět *sám sebe motivovat*. Proto, abychom byli schopni se dlouhodobě soustředit a neztráceli svoji motivaci, je nezbytné zapojit emoce do našeho snažení. Jedná se vlastně o emoční sebeovládání, dokázat si odepřít odměnu, či naši potřebu, nebo potlačování naší zbrklosti je základem našeho úspěchu. Člověk je daleko produktivnější a výkonnější, pokud dovede tyto dovednosti ovládat. (Goleman, 2011)

Nedílnou součástí je také *vnímavost k emocím jiných lidí*. Za „lidskou kvalitu“ se považuje právě empatie. Tato vlastnost se prohlubuje společně s rostoucím emočním sebeuvědoměním. Lidé, kteří jsou empatičtí, dokáží lépe vnímat, co jiní lidé potřebují a chtějí. Jsou dobří v profesích, či v činnostech, kde je nutné se o někoho starat, pečovat nebo někomu pomáhat. (Goleman, 2011)

Jako poslední je schopnost *umění mezilidských vztahů*. Pokud chce mít člověk uspokojivé lidské vztahy, musí se umět vcítit do pocitů a emocí druhých a podřídit tomu své jednání. (Goleman, 2011)

2.2.2 Model emoční inteligence podle Golemana

K objasnění a pochopení tohoto konceptu nám může posloužit model dělení EI do čtyř schopností podle amerického psychologa Daniela Golemana.

Pokud je člověk schopen porozumět svým emocím, rozlišovat jejich charakter a být si vědom toho, jak ho ovlivňují, můžeme o něm říct, že má schopnost *sebeuvědomění*, což je první ze čtyř modelů EI. Co to tedy sebeuvědomění znamená? Jedná se o kompetence člověka poznat své emoce a uvědomit si, jak ovlivňují jeho prožívání, myšlení, chování a činy. Samozřejmě, že to platí i obráceně, tedy být schopen uvědomit si, jaké emoce v nás vyvolává naše jednání a uvažování. Tyto dovednosti se vztahují i na rozpoznávání vlastních tendencí směřovat k určitým emocím a rozpoznat naše silné a slabé stránky. (Bariso, 2019)

Sebeovládání je další schopností člověka, který je emočně inteligentní. Znamená to, že umíme řídit a ovládat své emoce a díky tomu dosáhnout určitého cíle. Z kontextu vyplývá, že jeho součástí je způsobilost sebeovládání našich emočních reakcí při situacích, které můžou být do jisté míry emočně napjaté a hrozí zde nezvládnutí situace právě po stránce emotivní. (Bariso, 2019)

Další vlastností je *empatie* neboli vcítění se do druhé osoby. Jedinec, který má sociální uvědomění, dokáže porozumět chování druhých lidí, pokud umí odhadnout jejich pocity, které právě prožívají. Je naladěný na uspokojování potřeb a přání ostatních, říkáme o něm, že je empatický. (Bariso, 2019)

Posilování vzájemného pouta mezi dvěma lidmi lze docílit různými činy. Například pokud bude v našich kompetencích ovlivnit druhé naším jednáním a slovy, tedy tím, jak s nimi komunikujeme, nazýváme to *řízením vztahů*. Nesnažíme se druhé do něčeho nutit a přimět je k určitým činnostem, ale spíše je namotivovat a povzbuzovat pomocí přiměřeného vysvětlování a ujišťování. Řízením našich vztahů se nejen prohloubí naše vzájemné pouto, ale zároveň toho druhého obohatíme o nové emoce. (Bariso, 2019)

Motivace je považována za vnitřní pohnutku člověka, která nás povzbuzuje k dosažení určitého cíle, na základě našich vnitřních potřeb a přání. Jedinec, který je ambiciózní, ctižádnostivý a vytrvalý se jen tak nezastaví před překážkami, které jsou před něj kladeny, má určitý cíl a toho se snaží dosáhnout. Lidé se správnou sebemotivací bývají úspěšní a motivují ostatní jedince k vytrvalosti, která jim přinese zdary. (Goleman, 2000; in Mikulcová, 2020)

Proto, abychom byli emočně inteligentní, si musíme uvědomovat naše nedostatky a snažit se je kompenzovat a v rámci našich možností odstraňovat. Je zřejmé, že nikdo z nás nebude

vynikat ve všech pěti schopnostech. Je poměrně časté, že si lidé dokáží uvědomovat své emoce, ale práci s nimi, tedy regulaci a jejich ovládní, zvládají hůře. Tyto schopnosti se navzájem doplňují a do jisté míry kompenzují, závislé na sobě však nejsou. (Bariso, 2019)

3 Popis vývoje dítěte předškolního věku

Nyní si popíšeme, jak se vyvíjí dítě v předškolním věku z hlediska emocí a sociálních vztahů, a to z toho důvodu, že jsou to dvě základní složky, které velmi souvisí s emoční inteligencí. Rozvoj emoční inteligence začíná v období okolo čtyř až pěti let, níže si ale ve zkratce uvedeme, jak je to s vývojem emocí a socializace už od novorozeneckého období, protože předškolní věk ovlivňují i předchozí etapy, které na sebe mají určitou návaznost. Na úvod si objasníme, co to předškolní období je.

3.1 Obecná charakteristika předškolního období

V širším slova smyslu je za předškolní věk dítěte považováno období od narození až po nástup do ZŠ. V užším slova smyslu, kterým se tato bakalářská práce zabývá, toto období začíná nástupem do mateřské školy a přechodem do školy základní končí. Věkové rozmezí tohoto období se uvádí od tří do šesti let. (Langmeier, 2006)

Podle Říčana (2006) nelze vystihnout jednou větou, co vše se v tomto období odehrává, co je ale důležité vědět, že je to období, ve kterém si děti vytvářejí základy socializace, tedy navazování prvních širších vztahů a začleňování do společnosti. Je to velice rozmanité a pestré období, ve kterém děti potřebují spoustu podnětů pro jejich pozitivní rozvoj, a ve kterém jim pokládáme základy do jejich budoucího života.

3.2 Vývoj emocí a sociálních vztahů u dítěte

Novorozenecké období

Již v novorozeneckém období si můžeme všimnout drobných predispozic dítěte k sociálnímu kontaktu s lidmi. Tyto znaky můžeme pozorovat v jeho mimických výrazech, které se snaží napodobovat. Jedná se o otevírání a zavírání úst či očí, vystrkování jazyka či jiné drobné pohyby a vokalizace. Dítěti v novorozeneckém období sociální zkušenost chybí, říkáme tedy, že je „sociálně naivní“ je ale schopno vnímat drobné sociální signály. Můžeme si všimnout i jeho mimických výrazů základních emocí jako je odpor, smutek, překvapení, radost či strach, které se snaží po pár vteřinách sledování objektu napodobovat. (Langmeier, 2006)

Kojenecké období

Pro období kojence je velmi dominantní sedmý měsíc života dítěte, kde si dítě s jednou osobou (nejčastěji s matkou) vytváří velmi intimní a blízký vztah. V této fázi dítě pociťuje negativní emoce, tedy strach a úzkosti při odloučení s jeho matkou. I když se jedná jen o malou chvíli, dochází k takzvané „separační úzkosti“. Do této doby se dítě při odloučení od matky emočně nijak neprojevovalo, teď ale na separaci reaguje křikem a pláčem. Další ze zvláštností tohoto stádia je tzv. „odstup“, který si s sebou dítě odnáší až do dospělosti. Dítě již v tomto věku vnímá svoji intimní zónu, která však není dospělým vždy respektována. Intimní zóna souvisí s potřebou intimity. Dá se říct, že nás chrání při moc blízkém fyzickém kontaktu s cizími osobami v našem okolí. Všechny tyto znaky jsou však znakem zdravého a normálního emočního a sociálního vývoje. (Šimíčková – Čížková)

Batolecí období

V batolecím období, tedy od jednoho do tří let je dítě stále silně vázáno na matku, ale rozsah jeho sociálních vztahů se postupně začíná rozšiřovat, zejména v oblasti širšího rodinného kruhu. Pokud se tedy matka na krátkou dobu vytratí z dohledu, dítě tuto separaci zvládá snadněji, protože má v blízkosti někoho jiného, ke kterému už má vytvořené jisté citové pouto. Dítě si začíná utvářet jistou roli ve své rodině a chovat se podle očekávání druhých. (Langmeier, 2006)

Emoční prožívání má v tomto období svá specifika, kterými jsou například afektivní projevy v podobě hněvu a vzteku jako reakce na aktuální frustraci², což je vlastně jistou známkou neschopnosti ovládat své emoce. Toto období vrcholných emocí se nazývá obdobím vzdoru. Pokud děti překročí danou normu a jsou za ni přiměřeně pokárány, objevují se prvotní pocity studu, případně lítosti či smutku. Začínají si být tedy vědomé emočních reakcí druhých lidí například právě při rozčilení nebo radosti matky jakožto reakce na činnost, kterou vykonaly. Pro děti v batolecím věku je sociálním signálem právě emoční projev lidí, kterými jsou obklopeny. Ke konci druhého roku děti k viditelným projevům chování začínají přiřazovat slova označující emoce, které z dané situace vyplývají. Batole použije spíše označení „Honzík brečel“ místo toho, aby popsalo fakt, že Honzika něco trápilo. Zkušenosti dítěte začínají být ve třech letech větší a s nimi se zvyšuje i množství prožitků, na základě

² Jedná se o stav zklamání, který je zapříčiněn překážkou, která brání k dosažení určitého cíle. (Hartl, 2004)

kterých dokáže rozeznat a jednoduše popsat emoce, se kterými se ono samo setkává. (Vágnerová, 2012)

Období předškolní – hry a přípravy na školu

V tomto období se začíná emoční inteligence rozvíjet, dítě chápe pocity nejen své, ale i druhých. Své emoční projevy má více pod kontrolou a v nutných situacích dokáže oddálit své uspokojení. Se svojí nespokojeností se umějí lépe vyrovnat a vyjádřit ji jiným způsobem. V této fázi můžeme pozorovat, které dítě bude mít v této oblasti nejspíše potíže, tedy problém s rozeznáním emocí nebo jejich ovládním. Dítě však začíná být celkově vyrovnanější a stabilnější, než bylo v období batolecího věku. Zlost a vztek jsou méně časté a strach bývá často založen na představivosti, která je v tomto období velice bujná. Jejich způsobu uvažování odpovídá i smysl pro humor, který bývá zpravidla jednoduchý, ale má velkou váhu z hlediska důvěrnosti kamarádkého vztahu dětí. Tyto změny jsou spojeny nejen s větší zralostí CNS³ ale i s úrovní uvažování dítěte. (Vágnerová, 2012; Říčana, 2006)

Co se týče porozumění emocím, děti vědí, že se díky nim dá vyjádřit pocit spokojenosti či nespokojenosti, jsou schopné si své emoce vybavovat zpětně na základě zážitků a zároveň umí předpokládat, jaké pocity asi budou mít při budoucích zážitcích. Před pátým rokem ještě zcela nedokáží porozumět souhrnným citovým prožitkům, až po pátém roce začínají vnímat, že jejich prožívání může být složitější. Emoční ambivalence není tak lehká, jak se může zdát, dítě začíná vnímat a popisovat více emocí zároveň až okolo šestého roku a jejich vyjadřování má podobu asi takovou: „*Jsem ráda, že jdeme s mámou a tátou do kina, ale nejsem ráda, že s námi není náš pejsek.*“ Samotná regulace emocí pak souvisí s osobnostními vlastnostmi dítěte, jeho temperamentem a také se odvíjí od vážnosti dané situace a reagování v afektu. (Vágnerová, 2012)

Období předškolního věku lze také označit jako období hry. Hra má zde velmi důležitý socializační význam a je hlavní činností dítěte. Dítě si díky hře osvojuje různé dovednosti a vědomosti, a zároveň se při ní dítě dokáže uvolnit a relaxovat, je pro něj určitou terapií. Podle způsobu dětské hry lze odhadovat vývojovou úroveň dítěte. (Langmeier, 2006)

V rámci socializace je pro dítě toto období velice důležité a je třeba ho považovat za přípravu pro společenský život. Dítě nastupuje do mateřské školy a poznává nové autority, kamarády a začíná si v ní budovat své místo. Musí se však naučit pracovat s danými pravidly,

³ Centrální nervová soustava – soustava složená z nervové tkáně, tvořící míchu a mozek. Řídí naši nervovou činnost. (Hartl, 2004)

kteřá pro něj mohou být nová. Dochází zde k celkovému rozvoji osobnosti jedince (socializace, individuace), který je zapříčiněn právě interakcí s lidmi. Nepochází zde pouze ke změnám v jednání dítěte, ale také k rozvoji jeho duševního dění a hodnocení, které souvisí s rozvojem sebehodnocení a sebepojetí. Rodina je i nadále základní sociální skupinou dítěte a mateřská škola zde začíná figurovat jako nová sociální skupina. Na konci tohoto období pobyt v ní začíná být pro dítě přirozenou součástí života. (Vágnerová, 2012)

4 Důležitost rozvoje emoční inteligence u dětí předškolního věku

Dnešní svět klade nejen na dospělé, ale hlavně i na děti čím dál větší nároky a pro to, aby je naše děti zvládly přejít, potřebují v sobě budovat už od útlého věku určitou odolnost vůči nim. Předškolní období je čas, kdy si děti staví základy pro svůj budoucí život a je právě na nás dospělých, abychom jim pomohli. Emoční inteligence je základ pro práci s vlastními emocemi, umět je ovládat, pracovat s nimi a dokázat se vhodně chovat v náročnějších situacích. Proto si teď podrobněji popíšeme, jak důležitý rozvoj emoční inteligence u dětí v tomto brzkém období je.

Naše děti jsou naší budoucností, proto je opečováváme a vychováváme. Při formování jejich osobnosti je ale důležité pohlížet i na složku, která někdy bývá opomíjena. Je to právě emoční inteligence, kterou dítě získává, pokud je jeho výchova směřována na rozvoj schopností zvládat pracovat s vlastními emocemi. Je důležité být dětem dobrým vzorem, aby měly možnost pozorovat správné a vhodné metody a strategie chování, a aby měly možnost zažít pozitivní interakce. Dítě, které umí ovládat svoje emoce se lépe vyrovnává s překážkami či s problémy, které nastanou a zároveň se s nimi lépe vypořádává. Lépe se vyrovnává s emocemi, hlavně těmi negativními. Hněv a agrese se pro něj stávají menší překážkou a dítě samotné se stává méně zranitelným. (Slušničeně, 2019)

Žijeme v moderní době, lidé a věci okolo nás se vyvíjí a s nimi rostou i nároky a požadavky kladené na společnost. Otázkou však je, jestli je člověk od přírody přizpůsoben a schopen s těmito nároky, které jsou na něho vytvářeny, žít. Člověk je vybaven základními emocemi jako jsou hněv a strach a je připraven je používat, příroda však asi nepočítala s tím, že člověk takovými nástrahám, které v něm tyto emoce vyvolávají bude vystavován každý den a s tak velkou četností. (Shapiro, 2014)

Dnešní doba je velkým spouštěčem depresí a úzkostí, proto je dobré a správné naše děti vychovávat a učit je tak, aby byly schopné se lépe vyrovnávat se stresem a tlaky, které na ně v budoucnu budou (pokud se tak již neděje) působit. Je tedy lepší cesta učit naše děti rozpoznávat jejich emoce a city a učit je s nimi pracovat, ovládat je. Učme je sociálním dovednostem, které pro ně v budoucím životě budou základem pro udržování kladných sociálních vztahů nejen v osobním životě, ale například i v profesním. Rozvod, ztráta rodiče, druhé manželství, stěhování a další – právě stabilita a vyrovnanost při setkávání se s těmito v dnešní době už běžnými situacemi považuje za emoční dovednosti, které se u dětí máme snažit rozvíjet. (Shapiro, 2014)

Malé děti se jen tak nevzdávají, mají v sobě jakousi vnitřní motivaci, jsou sebevědomé a nebojí se zkoušet nové a další věci i nadále, nehledě na jejich úspěšnost. Sdílejí kamarádské nadšení, jsou optimistické a vytrvalé v činnostech, které dělají a jdou si za svým momentálním cílem. Už toto můžeme vlastně považovat za počátek jakési emoční inteligence. EI totiž není založena na tom, jak je kdo chytrý, ale spíše na osobnosti a charakteru jedince. Spousta lidí se domnívá, že klíčem pro úspěšný život jsou naše inteligenční schopnosti nežli naše sociální a emoční zdatnost, vyrovnanost a odolnost. Jinými slovy, že náš celkový intelekt je nadřazen inteligenci emoční. Jsou to ale právě naše emoční dovednosti, které stojí za naším úspěchem. Pro to je tedy nutné u dětí jejich schopnost pracovat s emocemi rozvíjet už od raného věku. (Shapiro, 2014)

Vývoj EI je dlouhodobý proces, který vyžaduje vytrvalost a nejlépe ho můžeme procvičovat a posilovat pomocí různých činností. Většina pedagogů je toho názoru, že právě dítě je tím, kdo se dokáže nejlépe vcítit do pocitů a emocí druhých lidí. Můžeme říct, že EI je nedílnou součástí stabilní a vyrovnané osobnosti. (Slušničeně, 2019)

Podle Slušničeně (2019), která tvrdí, že vědecké výzkumy dokazují, že děti, které disponují vyšší emoční inteligencí mají příjemnější život. Pravděpodobnost, že se stanou zodpovědnějšími a starostlivějšími v dospělém věku je velmi vysoká. Lépe si například shánějí pracovní uplatnění a jsou celkově více odolné v překonávání různých životních překážek. Stávají se šťastnými lidmi.

4.1 Rozdíl mezi intelektuální a emoční inteligencí

Nyní si budeme popisovat pojem intelektuální inteligence, což je pojem autorky Loji (2019) a uvedeme si, jak se liší od inteligence emoční, protože s odlišením těchto dvou pojmů má problém valná většina lidí.

Jak jsem již lehce naznačila ve čtvrté kapitole, intelektuální a emoční inteligence není totéž a je vhodné si ukázat rozdíl, mezi těmito dvěma pojmy. Pravdou je, že lidé, kteří mají vysoké IQ⁴, nemusí být vždy těmi nejúspěšnějšími. Výborné známky ve škole a první místa ve školních vědomostních olympiádách nemusí být vždy klíčem ke šťastnému životu. Například psycholog Lewis Terman ve 20. století předpokládal, že jeho vybraná skupina

⁴ Inteligenční kvocient – jedná se o číselné označení naší inteligenční úrovně, tedy o poměr mentálního a chronologického věku krát 100. K tomuto výsledku docházíme pomocí různých testů měřící naše kognitivní dovednosti. (Hartl, 2004)

nejinteligentnějších studentů ve svém budoucím životě bude mít vysokou profesní pozici, to se ale bohužel tehdy nepotvrdilo. Důvodem byl právě nedostatek emoční inteligence u těchto studentů. Tedy neschopnost vnímat emoce druhých a emoce vlastní, natož s nimi pracovat. Udržování mezilidských vztahů pro ně byla velice obtížná oblast a nedokázali se vcítit do pocitů druhých, které v nich vyvolaly svým vlastním chováním. Náš život se totiž odehrává ve vztazích a pokud jsme emočně inteligentní, dokážeme pracovat se vztahy a pocity, které se k nim vztahují. Dá se předpokládat, že tím spíše dosáhneme v životě štěstí. (Loja, 2019; Kotlín, 2013)

5 Jak podporovat rozvoj emoční inteligence u dětí předškolního věku

V této kapitole se zaměřím na to, jak můžeme podporovat rozvoj emoční inteligence u dětí předškolního věku v jejich každodenním životě. Tučně zvýrazněné nadpisy jsou oblasti, na které by se měli zaměřovat pedagogové a dospělí v běžném životě při práci s emocemi dětí a v první podkapitole jsem se specializovala na důležitost emoční inteligence pedagogů, jako na podmínku úspěšného rozvoje emoční inteligence dětí. O této tématice velice dobře a přehledně píše Shapiro (2014), proto budu v následujících podkapitolách často citovat jeho knihu.

5.1 Emoční inteligence pedagoga

Cílem této bakalářské práce je vytvořit manuál, který bude nápomocný učitelům při rozvíjení dětské emoční inteligence, je ale důležité si uvědomit, že pouhá aplikace různých her a činností k jejímu rozvíjení nestačí. Pedagog má mnoho prostředků, jak podporovat rozvoj této oblasti u dětí ale pro to, aby toto rozvíjení bylo efektivní, musí i on sám disponovat jistou úrovní EI. Nyní si tedy popíšeme, co to emoční inteligence pedagoga znamená a proč je tak důležitá.

Každý pedagog by si měl být vědom toho, že svým chováním, svými projevy a celkově svojí osobností působí nejen na rozvoj dětí, ale také ovlivňuje jejich emoční a sociální vývoj. Proto, aby učitel mohl v dětech tyto schopnosti pozitivně rozvíjet, je nutné, aby měl určitou úroveň emoční inteligence. (Wedlichová, 2011, in: Vališ, 2018) Pedagog by měl být empatický, měl by umět komunikovat nejen s dětmi, ale i rodiči, v jeho chování by se neměla objevovat agresivita, ale naopak vstřícnost. Měl by být schopný jednat klidně, přiměřeně, a hlavně mluvit upřímně a otevřeně o svých emocích. Je velmi pravděpodobné, že pokud si pedagog neprošel například nějakým kurzem či vzděláním, které slouží k rozvoji této dovednosti, bude pro něj velmi těžké (v jistých případech i nevhodné) tuto složku rozvíjet u někoho jiného. Jedná se o různé výcviky zaměřené na sociální dovednosti, kde si učitelé nacvičují naslouchání druhým, posilují komunikační dovednosti, učí se zde sebepoznávání a také poznávání druhých. (Katzman et al., 2021; Vališ, 2018; Prokešová, 2001)

Je srozumitelné, že míru osvojených sociálně psychologických dovedností ovlivňuje u učitelů věk, načerpané zkušenosti, odbornost a množství teoretických poznatků. Je nutné dodat, že tato dovednost je považována za klíčovou při práci s dětmi, tvrdí Wedlichová

(2011). Mějme tedy na paměti, že: „*Sociální a emoční dovednosti úzce souvisí se sebeovládáním, sebemotivací, vůlí a empatií, které pomáhají rozvíjet tolik potřebný charakter, lásku, starostlivost, toleranci, vzájemnou úctu, dialog a demokracii*“ (Goleman, 1997, in: Kubinová, 2017, str. 25; Agbaria, 2021)

5.2 Empatie neboli vnímavost k emocím druhých lidí

Empatie je schopnost, se kterou se člověk rodí. První známky empatie vykazují už roční děti v situacích, kdy se rozpláčou, protože pláče dítě vedle nich – psycholog Martin Hoffman mluví o tomto jevu jako o „globálním vcítění“. Dítě v tomto věku ještě nedokáže rozeznat sebe od okolního světa, a tak si neštěstí druhých vztahuje i na sebe. Mezi prvním a druhým rokem života si už dítě začíná uvědomovat, že neštěstí druhých není i jeho a snaží se ostatním pomoci. (Shapiro, 2014)

Hartl (2004) ve své publikaci popisuje empatii jako vcítivost, tedy schopnost vcítit se do pocitů a emocí druhých lidí. Tuto schopnost, by měl mít každý člověk a také by ji měl používat v každodenním životě, a to je i mým důvodem výběru této oblasti emoční inteligence.

Společná pravidla a dobré skutky

Proto, aby naše děti byly více ohleduplné a odpovědné k ostatním lidem, musíme nastavit určitou laťku požadavků, které budeme na děti klást. Různá pravidla mravního chování můžeme nalézt například v náboženstvích, dítěti však nestačí mít pouhé povědomí o těchto „příkázáních“. Proto, abychom v dětech mravní vývoj podpořili, jim musíme spíše ukázat hodnotový systém, kterým se řídíme a jít jim správným příkladem. Je tedy důležité stanovit si společně daná pravidla a jako vychovatelé být důslední při jejich dodržování a neustupovat z nich. (Shapiro, 2014)

Už v období tří let bychom po dětech měli vyžadovat určité jednoduché práce jako je například zametání, prostírání stolu a další. Díky těmto činnostem se děti učí jednak určitým povinnostem, ale hlavně se učí pomáhat druhým. Dobré skutky, právě ty jsou velice dominantní při rozvoji empatie. Díky jejich činění budeme u dětí nejlépe rozvíjet vcítivost do druhých lidí. Ukazujme tedy dětem, jak dobré skutky konáme – jedná se o obyčejné otevření dveří, půjčení hračky, dělení se s ostatními nebo třeba jenom pouhá nabídka chycení za ruku. Právě při těchto běžných činnostech si děti nejlépe dokáží uvědomit, jak se asi druhý cítí a snaží se mu pomoci. Je to věc, se kterou můžeme začít okamžitě, k její aplikaci

nepotřebujeme žádné pomůcky a je velice účinná. Jakmile se pro dítě stane zvykem konat dobré skutky a pomáhat ostatním, nebude s nimi moci přestat. Jejich součástí je totiž i velice příjemný pocit, který následuje při zjištění, že jsme někomu udělali radost a pomohli mu. (Shapiro, 2014) Na závěr je důležité si říct, že jenom mluvit s dětmi o pomoci druhým nestačí. Děti se učí napodobováním a potřebují také přímou zkušenost, kterou jim my jako dospělí naštěstí můžeme poskytnout. (Shapiro, 2014)

Poctivost, stud a vina

Co si má člověk představit pod pojmem poctivost? Znamená to, že nebudeme druhým lidem lhát, nebudeme si vymýšlet a budeme dodržovat dohodnutá pravidla. Z vývojového hlediska je u dětí v předškolním věku lhaní běžné, děti mají velmi bujnou představivost a je pro ně velice těžké rozeznat realitu od svých fantazijních představ. Měli bychom však mít určitý cit a umět rozeznat, kdy se jedná o lhaní nevědomé a kdy o vědomé. Děti v tomto věku lhaní častokrát využívají k tomu, aby se vyhnuly trestu, aby získaly obdiv svých kamarádů či aby dosáhly toho, po čem touží. Proto, aby byly děti upřímné k nám, musíme být upřímní i my. Samozřejmě, že jsou věci, které děti vědět nemusí, není ale dobře si před nimi vymýšlet. Můžete si s nimi neustále připomínat, jak je důležité říkat si pravdu, i když nám není příjemná. Proto, aby děti říkaly pravdu, nám musí věřit, musíme s nimi budovat důvěrný vztah už od jejich nejútlejšího věku. Jako pomůcku můžeme využívat pohádky, jejichž příběhy jsou na motivy čestného chování, hrát různé hry, které podporují vzájemnou důvěru, a hlavně jít dětem příkladem, dát jim pocit, že i vy věříte jim, například při zadávání důvěrných úkolů. (Sasseville, 2011; Shapiro, 2014)

Stud a vina, je pro mnoho odborníků překážkou pro duševní zdraví lidí, nelze ale opomíjet to, že mají určité velice ovlivňující místo při výchově dětí. Pokud se je naučíme vhodně využívat, jsou pro nás pomocníky při formování morálních hodnot našich dětí. Dbejme tedy na dodržování dohodnutých pravidel a při jejich porušení aplikujte okamžitý, přiměřený, spravedlivý trest a nezapomínejme na vyžadování upřímných omluv. Tyto skutečnosti v dětech vyvolávají pocity, které děti nebudou chtít prožívat znovu. (Shapiro, 2014)

5.3 Emoční myšlení

To, že naše myšlení může ovlivnit náš zdravotní fyzický stav psychoterapeuti vědí už celá století. Zároveň je však pravdou, že určitá část našeho mozku může z části zabránit

různým psychickým, ale také fyzickým nemocem. V ohroženém prostředí se v dnešní době nachází většina dětí a je na nás dospělých, abychom je naučili používat jejich rozum, sociální a emoční dovednosti a vyrovnávat se se spoustou stresu, které dnešní doba přináší. (Shapiro, 2014)

Emoční myšlení je další oblast, kterou je u dětí potřeba podporovat v každodenním životě. Pokud má člověk emoční myšlení, může životem procházet daleko snadněji než ten, kdo jej nemá. Znamená to, že bude mluvit otevřeně a upřímně o svých pocitech, bude optimistický, bude umět popsat svůj problém a řešit ho. Čistá a spokojená mysl je půlka úspěchu a níže popisují, jak tuto schopnost podporovat u dětí.

Mluvit otevřeně a upřímně

To, že jsou osudy našich dětí v našich rukou už víme, bylo by tedy vhodné vychovávat je tak, aby jednaly ve svém nejlepší zájmu, a i v zájmu druhých. Další z věcí, kterou bychom měli naše děti učit je *myslet realisticky*. Spousta z nás má někdy špatný den, už od rána se nám nic nedaří a máme najednou pocit, že nám osud hází klacky pod nohy, jak se říká. V takových chvílích pocítujeme hněv, smutek, rozčilení a celkově spíše negativní emoce. My jsme už dospělí a jsme si plně vědomí toho, že špatné dny se prostě stávají a jsou součástí našich životů, proto bychom toto měli ukazovat i našim dětem. Udělat si společnou chvíli, sednout si a říct si, jaký jsme měli den, co všechno jsme zažili, co nás rozesmálo, co nás rozplakalo, kdo nás rozčilil a proč, co jsme třeba udělali špatně, tedy přiznat si své chyby a říkat dětem pravdu. (Shapiro, 2014)

Modelové příběhy

V dnešní době existuje velká spousta pohádek a příběhů s pozitivními modely, které dokážou u dětí poměrně dost ovlivnit jejich způsob jednání, chování a uvažování celkově. Pro děti je velmi lákavá už jen přítomnost dospělého a když se k poslouchání různých příběhů přidá i jejich představitost stává se z této činnosti jedna z nejlepších pro jejich formování postojů a myšlení. Pokud například s dětmi řešíme určitý problém, můžeme nějaký příběh vymyslet. Děj nemůže být úplně totožný s tím problémem, který potřebujeme řešit, ale může být i na jeho motivy – zvířátka, věci mohou řešit stejnou věc, se kterou by se děti mohly ztotožňovat. (Zralá, 2014, Shapiro, 2014)

5.4 Řešení problémů

I když si to častokrát ani neuvědomujeme, je pravdou, že celý život něco řešíme, tedy jak co udělat, nebo neudělat. Neustále přemýšlíme, jak vyřešit nějaké situace a děti je začínají v předškolním věku řešit také, sice v menším měřítku, ale ano. Je na nás dospělých, abychom jim ukázali, jak je řešit vhodně a vyhýbat se tak nepříjemnostem.

Učení příkladem

Jak vyplývá z výše uvedených podkapitol, vše se odvíjí od toho, jakým příkladem budeme našim dětem. Pokud děti uvidí, že své problémy řešíme křikem, hádkami a nadávkami, budou to dělat také. Pokud dětem ukážeme, že se dá před problémy utíkat, předstírat, že neexistují, nebude pro ně nic lehčího než nás napodobit. Takže první věc, nad kterou se musíme zamyslet je, co dětem předáváme. Děti se setkávají s řešením problémů denně a je na nás, abychom jim ukázali, že je důležité o věcech mluvit, tedy pokud něco chceme – požádejme o to, pokud s něčím nesouhlasíme – vysvětleme, proč nám to nevyhovuje. U dítěte řešení problémů začíná tím, že musí poprosit kamaráda o hračku, že musí poprosit o pomoc paní učitelku, protože jinak by si tu tkaničku samo nezavázalo, že se musí naučit říkat ne, když se mu něco nelíbí a také říct důvod. Těchto situací je mnoho a my je můžeme dětem pomoci zvládat tím, že si o nich budeme povídat, ukazovat jim, jak je řešíme my, hrát slovní hry, kde se děti snaží řešit zamotané situace a pokládáme jim otázky typu: „*Je podle tebe dobře, když tohle někdo dělá? Jak bys to udělal ty?*“ nebo „*Kdyby se takhle chovali všichni, jaké by to mělo důsledky?*“. Samozřejmě můžeme zase využít příběhy a pohádky, které budou dětem sloužit jako příklad. (Sasseville, 2011, Shapiro, 2014)

5.5 Sociální dovednosti

Pod pojmem sociální dovednosti spadá spousta oblastí, jednou z nejdůležitějších je ale navazování vztahů s ostatními a komunikace celkově. Níže si proto uvedeme pár rad, jak v této oblasti pomoci dětem.

Podpora konverzačních dovedností

Spousta dětí má problém navazovat kontakty proto, že do jisté míry postrádají konverzační dovednosti. Neumí vysvětlovat, jaké mají potřeby a ani nerozumí tomu, jaké potřeby mají ostatní. Co tedy můžeme dělat, abychom naučili děti lépe konverzovat? Základ

je pořád stejný, musíme s nimi komunikovat my dospělí. Nejjednodušší, co můžeme udělat, je předvádět jim konverzační dovednosti při běžných činnostech. Když děti ukládáte do postele, když jdete na procházku, nebo kdykoliv naznáte, že je vhodná chvíle, u nich můžete podporovat různé konverzační dovednosti, pomocí činností, které jsou uvedeny v knize od Shapira (2014), například:

- Jasně vyjadřování svých potřeb a přání – povídat si o tom, jak se cítíme, proč se tak cítíme a co chceme.
- Udržení konverzace – neděláme při konverzaci nic jiného, neměníme téma hovoru a neodbočujeme od něho.
- Ukazujeme, že chápeme pocity druhého – vyjadřujeme co ten druhý cítí: „To tě muselo hodně mrzet, když ti Toník zničil tvoji stavbu z kostek, že?“
- Vyjadřujeme city a souhlas – řekněte dítěti, že se vám líbí, co právě udělalo, nebo řeklo. Obejměte ho, pohlad'te ho, pochvalte ho.

Využití humoru

Všem lidem je humor v jisté míře příjemný a vyhledáváme přítomnost lidí, kteří nás dokážou rozveselit. Jedná se o emoční dovednost, která se musí podporovat jako každá jiná právě pro to, že je pro člověka způsobem, jak si získat u druhých uznání a jejich sympatie. Psycholog Paul McGhee řekl: „*Je těžké nemít rád někoho, kdo vás dokáže rozesmát.*“ (Shapiro, 2014, str. 140) a to mu dá zapravdu asi každý. Pokud chceme děti povzbudit k humoru, nejúčinnější způsob je dělat s nimi různé hlouposti, a to s čímkoliv a kdekoliv. (Pfeffer, 2003)

Shapiro (2014) také doporučuje zapojit do programu s dětmi takzvanou „Hodinku humoru“. Tato hodinka spočívá to v tom, že si například jednou či dvakrát týdně s dětmi sedneme a budeme si vyprávět vtipy, či nějaké vtipné příběhy. Cílem humoru je zmenšit napětí, stres, který může v tu danou chvíli panovat, sblížit děti, odlehčit složitou situaci a snížit obavy.

5.6 Sebemotivace

Člověk, který chce v životě dosáhnout svého cíle, musí mít vnitřní motivaci pro jeho dosáhnutí. Nesmí se zastavit a otočit hned u prvního problému, který nastane, ale vytrvat a

bojovat dál. Já osobně tuto schopnost považuji za velmi důležitou a měla by se u dětí podporovat už od útlých let.

Počítat s úspěchem

Sebemotivace je pro člověka jedna z nejdůležitějších schopností. Díky ní máme touhu čelit překážkám a nevzdávat se. Je právě na nás dospělých, abychom děti učili očekávat úspěch, abychom dbali na to, že vzdělávání bude jejich důležitou součástí zájmu. Naučit je, že vytrvalost se vyplatí a překážky se dají překonat. Pokud se děti dovedou samy motivovat, mají v sobě jisté očekávání, že budou úspěšní a nebojí si klást vysoké cíle. To, jaké cíle a sebmotivaci děti mají ovlivňuje rodina, ve které vyrůstají. Existují různé aktivity, které nám pomáhají u dětí pěstovat touhu po sebe vzdělávání, a ujasnit jim, jakou hodnotu vzdělávání má. Tyto činnosti můžou provádět nejen rodiče, ale také učitelé. Ať už doma, nebo v mateřské škole, si udělejte čas na čtení – každý bude mít v ruce knihu/encyklopedii a potichu si bude číst. Hrajte slovní hry, které mají velký podíl na rozvoji vědomostí dětí, bavte se s dětmi o aktualitách, které nám dnešní svět přináší, tedy o politice, ekonomika a podobně. Zhodnoťte s dětmi, co se ten den naučily a dozvěděly nového. Berte je na výlety do muzeí, knihoven a povídejte si s nimi, jak jste se dostali k tomu povolání, které vykonáváte, tedy co všechno jste museli zvládnout pro to, abyste byli tam, kde teď jste. (Shapiro, 2014)

Vytrvalost a překonávání neúspěchů

Proto, aby děti chápaly hodnotu vytrvalého úsilí, je musíme zapojovat nejen do činností, které jsou pro ně zábavné a jednoduché, ale i do náročnějších aktivit, při jejichž plnění se mohou vyskytnout překážky, které je potřeba překonat a vytrvat u nich. Nebojme se tedy dětem zadávat úkoly ve větším měřítku a s náročnějším nádechem, děti samy zjistí, že následující pocit (že to zvládly) se jim líbí a budou ho chtít zažívat častěji. Nedílnou součástí je samozřejmě zpětná vazba, kterou děti potřebují pro to, aby si tuto tvůrčí dovednost osvojily, je potřeba je přiměřeně chválit a odměňovat. Pro to, aby se děti naučily překonávat neúspěch a například prohru jsou skvělé například deskové, míčové, pohybové hry, pexeso a další, ve který dítě prožívá i prohry v malém měřítku a připravuje se na neúspěchy v životě, které musí překonat. (Shapiro, 2014)

**VÝSLEDNÝ MANUÁL PRO UČITELE
MATEŘSKÝCH ŠKOL**

6 Manuál aktivit pro rozvoj emoční inteligence u dětí předškolního věku

Zde budu popisovat různé hry a aktivity pro rozvoj emoční inteligence u dětí předškolního věku v určitých oblastech, které nám položil Simone Pfeffer (2003). Součástí každé aktivity bude i krátká motivace, postup, případné pomůcky nutné k aktivitám a doporučení, které by si měl přečíst každý, kdo chce aktivity vyzkoušet. Tento manuál byl vytvořen na základě těchto autorů a jejich děl: Simone Pfeffer – Rozvíjíme emoce dětí, Petr Staníček – Hry na rozvoj verbální komunikace, Haková a Štolbová – Krajinou ctností, Zelinová Milota – Hry pro rozvoj emocí a komunikace, Černý Vojtěch a Kateřina Grofová – Děti a emoce: učíme děti vnímat, poznávat a pracovat se svými pocity, Lawrence E. Shapiro – Emoční inteligence dítěte a její rozvoj.

Jsem si vědoma toho, že oblastí emoční inteligence, které by se dali rozvíjet je více, ale to, co pro nás bude stěžejní při rozvoji emoční inteligence dětí, je právě sebmotivace, sebeovládání, empatie a mezilidské vztahy. Pokud vás zajímají i jiné oblasti emoční inteligence, doporučuji přečíst si knihu od Simona Pfeffera – Rozvíjíme emoce dětí, nebo například knihu od Lawrence Shapira – Emoční inteligence dítěte a její rozvoj.

6.1 Oblast sebeovládání – sebekontrola

6.1.1 Hra „Zachovej klid“

Nyní si představíme hru, jejíž cílem je u dětí podporovat jejich schopnost soustředit se a rozvíjet sebeovládání. Schopnost ovládat se je důležitá vlastnost, která dětem v životě pomůže reagovat přiměřeně, například nebýt agresivní v situacích, kdy se stane nějaká nepříjemnost. Tedy hned neoplácet druhému jeho nevhodné chování, ale v klidu mu vysvětlit, že je to, jak se chová, špatné.

Pomůcky:

Tyčinky pro hru mikádo.

Čas:

Přibližně 20 minut.

Motivace:

„Děti, zná někdo z vás hru Mikádo? Dokázal by někdo z vás říct, jak se tato hra hraje? Je potřeba se u této hry soustředit? Myslíte, že bude tato hra zábavná? No, my si teď ještě jednou zopakujeme, jak se tahle hra hraje a trochu ji obohatíme, abychom se i zasmáli.“

Postup:

Na stůl před děti vysypeme hromádku tyčinek, určených pro hru Mikádo. Dítě, které je na řadě, má za úkol vydělat tyčinku z hromádky tak, aby nepohnul s ostatními tyčinkami. Takto se prostřídají všichni hráči a hra pokračuje, dokud se hromádka nerozebere. Hráč, který vytahuje tyčinku to nemá tak lehké, ostatní kamarádi se ho snaží různě rozptýlit. Pozor, žádný z kamarádů se ale hráče nesmí dotknout, pouze ho zlobí a vyrušují ze soustředění pomocí různých slovních narážek. Mohou mu říkat, že je nešikovný, že nezvládne vytáhnout tyčinku, nebo mohou různě vykřikovat a vydávat zvuky.

Úkolem hráče je soustředit se co nejvíce na tyčinky a nenechat se rozhodit kamarády. Pokud se mu podaří vytáhnout tyčinku, dostane bod a v případě, že dokáže ignorovat kamarády (neodpovídat jim a nedívat se na ně), kteří ho rozptylují, dostane body 3.

Doporučení:

Před začátkem hry dětem můžeme říct, co mají dělat, aby se lépe sebeovládaly:

- Soustřed' se na cíl, kterého chceš dosáhnout.
- Sám pro sebe si v duchu říkej, že to dokážeš, že na to máš anebo si třeba zpívej.
- Dýchej pomalu a zhluboka, nikam nespěchej.
- Dívej se jen na to, co máš před sebou. Věcí, nebo lidí, které máš okolo sebe, si nevímej.

(Pfeffer, 2003)

6.1.2 Výtvarná činnost „Koláž hněvu“

Nyní si uvedeme aktivitu, která rozvíjí citovou složku dítěte a pomáhá mu při sebekontroli. Dítě se při této aktivitě zbavuje hněvu, který pociťuje a lépe se ovládá. Tuto hru můžeme využít i při individuální práci s dítětem v případě, že prožívá hněv a vykazuje znaky agresivity. Dítě své pocity „vloží“ na papír a následně je zničí, což mu dá vnitřní pocit, že je jeho hněv pryč.

Pomůcky:

Sadu výtvarných potřeb, papíry, sešity, časopisy, noviny, balící papír, lepidlo a také nůžky.

Čas:

Přibližně 30 minut.

Motivace:

„Děti, stalo se někdy někomu z vás, že jste měly špatnou náladu? Proč vaše nálada byla špatná? Co tu špatnou náladu způsobilo? Co to vlastně znamená mít špatnou náladu? Znamená to být smutný, rozzlobený, rozčilený, protože nám někdo třeba ublížil anebo jen proto, že jsem se špatně vyspali. Ted' si každý z vás zkusí vytvořit koláž – vezmete si papíry a časopisy, které jsem tu nachystala a pomocí výtvarných potřeb zkusíte znázornit, vytvořit, namalovat špatnou náladu.“

Postup:

Na stůl si připravíme všechny potřebné pomůcky a vysvětlíme si, co je to koláž. Úkolem dětí je vytvořit koláž, tedy obraz, kde vyjádří, jak podle nich vypadá zlost, rozčilení, smutek a hněv. Až děti domalují svoji koláž, představí ji kamarádům, nebo jen učitelce. Tedy jaký pocit jejich koláž znázorňuje a proč vytvořili zrovna to, co mají na papíře. Na konec společně vytvořené koláže zničíme, roztrháme, spálíme či zmačkáme jako důkaz toho, že se těchto negativních pocitů můžeme zbavit.

Doporučení:

Po dokončení nebo v průběhu tvorby koláže dětem pokládáme otázky typu:

- Míváš hodně často tyto pocity?
- Proč a na koho se nejčastěji zlobíš?
- Máš nějakou věc, hru, aktivitu, která ti pomůže tenhle pocit necítit? Nebo třeba nějakou osobu, člověka, který ti pomůže se toho pocitu zbavit?

(Zelinová, 2007)

6.1.3 Dramatická hra „Mám velkou zlost“

Děti se častokrát dostávají do situací, ze kterých se dá utéct tím způsobem, že shodí vlastní vinu na někoho jiného. V tu chvíli jim to přijde jako nejjednodušší řešení, je ale třeba jim objasnit, že to není správná cesta k vyřešení problému.

Pomůcky:

Učitel si předem nachystá seznam scének, které děti budou hrát. Zároveň dětem umožní vzít si jakékoliv hračky, které třída nabízí.

Čas:

Přibližně 30 minut.

Motivace:

„Děti, stalo se vám někdy, že jste si s někým třeba hrály, stavěly stavebnici a kamarád se k vám zachoval neférově? Třeba že odešel a nepomohl vám uklidit vydělanou hračku? Co jste u toho cítily? Byly jste našťvané? A stalo se vám někdy, že jste odešly od hračky a neuklidily jste si ji? Pokud ano, proč? Je správné odejít od neuklizené hračky a nechat ji uklidit někoho jiného? Ano, je to špatně, ale můžeme třeba někoho poprosit, aby nám ji uklidit pomohl, že? Tak teď si zahrajeme dramatickou hru, kde si tyhle chvíle vyzkoušíme.“

Postup:

Učitel si nachystá několik scének na různá témata, které děti budou ztvárňovat. Scénky mohou mít stejný námět, ale jiné téma:

- Oba kamarádi tvrdí, že ten druhý udělal při vystříhování větší nepořádek a hádají se, kdo to uklidí.
- Kamarádi si chtějí hrát se stejnou hračkou a nemohou se dohodnout, kdo si ji vzal první.
- Kamarádi chtějí skákat na trampolíně, ale nemůžou se dohodnout, kdo z nich půjde skákat první.

Děti rozdělíme do dvojic a každému z nich popíšeme scénu, kterou budou mít zahrát před ostatními dětmi, všem dvojicím necháme trochu času na rozmyšlení a přibližné natrénování. Děti postupují při dramatizaci tím způsobem, že nejdříve popíší, co dělal/neudělal ten druhý a pak popíší sebe. Říkají, co jim vadí, proč jim to vadí, co potřebují a podobně. Jejich úkolem je najít společné řešení problému a dosáhnout cíle. Po celou dobu je učitel dětem k dispozici a radí jim při dramatizaci.

Doporučení:

Můžete dětem jednu scénku ukázat s vaší kolegyní, aby děti lépe pochopily, co mají dělat. Nebojte se ukazovat emoce, zvyšovat hlas a celkově být hlučné. Zároveň je důležité, aby rozeprě zůstala pouze na verbální úrovni a dbát na to i u dětí.

(Pfeffer, 2003)

6.1.4 Hra „Sušenky“

Děti je potřeba učit tomu, že ne vždycky dostanou hned to, co chtějí, že budou vždy obdarováni. V jejich dětském světě to znamená, že na ně někdy nezbude nějaká sladkost a budou muset čekat. Že nebudou hrát tu hlavní roli v divadle, kterou chtěly, ale musí se spokojit s jinou. Tato hra děti naučí ovládat své pocity a emoce, když jsou jiní obdarováni a oni ne. Je to taková průprava do života, ve kterém člověk musí čekat, než něčeho dosáhne, nebo něco dostane.

Pomůcky:

Na tuto hru budete potřebovat sušenky, nebo jakoukoliv jinou sladkost, kterou mají děti rády.

Čas:

Přibližně 10 minut.

Motivace:

„Děti, jakou můžou mít sušenky chut? Můžou být slané, nebo sladké, že? Jaké příchutě sušenek znáte? Jak myslíte, že budou chutnat tyto?“ Motivací pro tuto hru, je hra samotná. Případně by bylo možné děti namotivovat na sladkost, kterou mají před sebou, aby jejich posilování sebeovládání bylo intenzivnější.

Postup:

Každému druhému dítěti rozdáme sušenku, jednu si nechá i učitel, který dětem řekne, aby sušenky nejedly. Později poprosí děti, aby zvedly ruku ty, které sušenku dostaly, pak řekne, aby zvedly ruku ty, které sušenku nedostaly. Nechá děti chvíli čekat a později povolí dětem sušenku sníst a my pozorujeme, kdo se o sušenku podělí. Na závěr si s dětmi povíme, co cítily, když sušenku nedostaly a co vedlo ty děti, které byly obdarované k tomu, aby se podělily s těmi, kdo ji nedostaly.

Doporučení:

Je možné rozdat sušenky každému třetímu dítěti, aby více dětí zažilo tento ne moc příjemný pocit. Tato aktivita se dá zařadit i do oblasti na rozvoj empatie, která je při této hře také rozvíjena z pozice obdarovaných.

(Zelinová, 2007)

6.1.5 Hra „Bobřík mlčení jinak“

Tato hra je velice dobrá při trénování pevné vůle dětí a většině pedagogům je známá. Hra „Bobřík mlčení“ nebývá vždy hodnocena kladně, ale pro děti je (v přiměřeném měřítku) prospěšná a v jistých případech může být i velice zábavná. V životě si člověk častokrát musí odepírat věci, které pro něj nejsou například vhodné a tato hra je pro ovládnutí vůle velice účinná.

Pomůcky:

Přesýpací hodiny s různou délkou (například 2 minuty, 5 minut a 10 minut) nebo stopky, dále čelenky/korunky/šátky pro označení hráčů.

Čas:

Čas této hry se odvíjí od zájmu dětí a probíhá v průběhu celého dne.

Motivace:

„Děti, co to znamená mít pevnou vůli? Znamená to, že něco musíme vydržet, i když je to hodně těžké. Znáte někdo hru „Bobřík mlčení“? Tak teď si ji spolu zahrajeme, ale v trošku jiné formě.“

Postup:

V kruhu dětem učitel vysvětlí, jak se tato hra hraje, tedy že děti musí vydržet určitý čas bez mluvení. Na začátek si všichni společně vyzkouší jednu minutu nemluvit. Pak učitel ve třídě vyznačí místo, kde si děti bobříka mohou hrát kdykoliv v průběhu dne, podle jejich zájmu. Na označeném místě jsou přesýpací hodiny pro měření času a šátky pro označení hráčů. Ten, kdo má na sobě šátek otočí hodiny a snaží se bobříka dodržet, dokud se hodiny nedosypu. Ostatní děti mohou označené hráče slovně provokovat, nesmí se jich ale dotýkat. Ten, kdo bobříka poruší, sundá si šátek a hru může zkusit zase až po pár minutách.

Doporučení:

Tuto aktivitu je dobré zapojovat do denního programu třeba dvakrát do měsíce, aby byla dětem stále vzácná a stále efektivní.

(Haková, Štolbová, 2021)

6.2 Oblast empatie

6.2.1 Výtvarná činnost „Kdybych byl“

U této činnosti děti projeví své vnitřní touhy tím, že se vcítí do věci, jejíž schopnosti či vlastnosti by chtěly mít. V budoucnu tuto schopnost děti využijí například při rozhodování se v různých životních situacích, kdy je potřeba si představit, jak by člověku bylo, kdyby byly v té pozici, kde jsou ti druzí, jako je třeba volba povolání.

Pomůcky:

Na tuto aktivitu budete potřebovat pastelky, fixy a čtvrtky papíru.

Čas:

Přibližně 30 minut.

Motivace:

„Děti, říkal si někdy někdo z vás, že by chtěl být třeba nějakým zvířátkem, pohádkovou postavou, květinou, nebo třeba jídlem, protože se vám ta věc prostě líbí? Třeba já, kdybych byla zvířátkem, byla bych ptákem, abych mohla mít volnost, létat a dívat se na vše z výšky. Tak teď zkusíte na papír namalovat i vy, čím byste chtěly být a pak nám povíte, proč.“

Postup:

Pomocí motivace se děti zeptáme, čím by chtěly být a řekneme jim, aby tu danou věc, kterou chtějí být nakreslily na papír a může jich být klidně více. Po dokončení kresby si děti sednou do kolečka na koberec a každý řekne jakou věc nakreslil a proč by jí chtěl být a co by mohl dělat, kdyby jí byl.

Doporučení:

Je dobré, aby učitel sám na sobě dětem uvedl více příkladů, čím by chtěl být, aby děti přesně věděly, jak je zadání úkolu myšleno.

(Zelinová, 2007)

6.2.2 Dramatická hra „Uhodni pocit“

Nyní si představíme hru na rozvoj empatie u dětí. Děti tuto schopnost mohou využívat v každodenním životě, kdy se očekává, že se budou umět vcítit do pocitů druhých, že poznají, co jejich kamarád asi právě prožívá, tedy jestli je smutný, rozzlobený anebo veselý.

Pomůcky:

Na tuto hru nejsou potřeba pomůcky.

Čas:

Přibližně 20 minut, podle zájmů dětí.

Motivace:

„Děti, co cítíte, když vám někdo ublíží? Když vás někdo pochválí? Když se k vám někdo chová neférově? Děti, tomu, co cítíte se říká emoce a pocity, a někdy je důležité umět odhalit, jaké pocity a emoce cítí náš kamarád, pro to, abychom mu mohli třeba pomoci, když je právě smutný. Teď si spolu zahrajeme hru, kde se někdo vždy přemění v herce a já mu povím, co bude hrát. Potřebuji k tomu jednoho z vás, kdo se hlásí?“

Postup:

Tuto hru je nejlepší nejdříve dětem předvést, tedy učitel si stoupne před děti (bude říkat, že je „herce“) a bude opakovat větu „Zapomněl jsem si doma čepici“. Podstata je ale taková, že tu větu bude říkat vždy jiným tónem: vesele, smutně, rozzlobeně, překvapeně, vystrašeně a podobně. Úkolem dětí je uhádnout, jakou emoci, pocit podle nich herce při říkání věty zažívá (radost, smutek, ...). V roli „herce“ se mohou prostrídat všechny děti a každé z nich vždy bude říkat jinou větu, na jakékoliv téma, mohou to být úplně obyčejné věty typu:

- Dal/a bych si zmrzlinu.
- Chci jít na koupaliště.
- Nechal/a jsem si doma plyšáka.

Doporučení:

Před začátkem hry je důležité si s dětmi zopakovat co to emoce a pocity jsou, jaké druhy máme a také si je společně například napodobit, nebo ukázat na obrázcích osoby, které jednotlivé druhy emocí znázorňují.

(Shapiro, 2014)

6.2.3 Výtvarná činnost „Kreslení jednou tužkou“

Při rozvoji empatie se děti učí i respektovat rozhodnutí a potřeby druhého, což pro ně někdy bývá velmi obtížné. Tuto schopnost mohou využít v praxi například při obyčejných hrách, kdy musí brát v potaz plány toho druhého.

Pomůcky:

Na tuto aktivitu si nachystejte čtvrtky papíru a tužky, podle počtu dvojic.

Čas:

Přibližně 20 minut.

Motivace:

„Děti, znáte ve svém okolí někoho, kdo nemluví? Myslíte, že to ti lidé mají těžké, když nemluví? A proč to mají těžké? Ano, nemůžou se nikoho na nic zeptat, nemůžou se s nikým na ničem domlouvat a většina lidí nepozná, co chtějí, nebo potřebují. My si teď zahrajeme hru, ve které taky nikdo z vás nebude mluvit. Rozdělíte se do dvojic a vaším úkolem bude jednou tužkou společně namalovat obrázek, celou dobu ale nikdo z vás nesmí mluvit a na ničem se domlouvat.“

Postup:

Děti rozdělíme do dvojic a dáme jim jednu tužku a papír. Hned na úvod jim zdůrazníme, že mají zakázáno mluvit a musí nakreslit společný obrázek. Nesmějí se tedy na ničem domlouvat, jen se střídat v kreslení. Po dokončení obě děti popíší své pocity, které měly při tvorbě obrázku. Sdělují, co při kreslení prožívaly, co se jim líbilo či nelíbilo, kdo maloval víc a kdo méně, co namalovaly a jak k výslednému obrázku dospěly.

Doporučení:

Při rozdělování dětí do dvojic doporučuji děti rozdělovat podle rozpočítadla, pro posilování náhodných vztahů a vyhneme se tak tomu, že by na sebe některé děti pouze „zbyly“.

(Zelinová, 2007)

6.2.4 Komunikační a výtvarná činnost „Měj se dobře“

Tuto činnost lze zapojovat do programu s dětmi pokaždé, když budete potřebovat, aby si děti byly vědomé dané situace, která nastala a nechcete, aby se o ní dozvěděly náhodou a samotné si o dané situaci vytvářely zkreslené představy.

V životě každého se někdy stane, že si prožíváme těžké chvíle. Děti někdy nejsou ve školce, protože jsou nemocné či protože jdou k doktorovi. Tato aktivita se dá využít i ve velice těžších situacích, jako například ztráta, úmrtí někoho blízkého. Náplň této hry je však stále stejná – děti se snaží vcítit do situace daného kamaráda a podpořit ho při těžkých chvílích.

Pomůcky:

Pomůcky na malování obrázku: papír, pastelky, fixy, vodovky, tempery.

Čas:

Přibližně 35 minut.

Motivace:

„Děti, víte že váš kamarád Pepík má neštovice? Víte, co je to za nemoc? Proč nemůže být s námi tady ve školce?“ Motivaci zde volíme podle zvoleného problému, který má dítě, na které budeme myslet. S dětmi si budeme povídat i o jiných nemocech motivaci použijeme jako součást aktivity.

Postup:

S dětmi jsme si už při motivaci vysvětlili, o jakou nemoc se jedná. Teď si společně budeme povídat, jak se asi Pepík cítí, jestli si děti myslí, že je mu třeba smutno, protože nemůže být s kamarády, protože nemůže chodit ven, možná ho to i bolí. Společně budeme řešit, jak bychom mu mohli pomoci. Na závěr Pepíkovi každý namaluje obrázek a případě s paní učitelkou může napsat i vzkaz, který se dotyčnému předá.

Doporučení:

Tato činnost se dá využít i u pozitivní situace, tedy že je někdo třeba na dovolené a budete si s dětmi představovat, jak se dítě cítí, když je na dovolené a společně můžete namalovat obrázky s pozdravy, které pošlete poštou.

(Černý, Grofová, 2017)

6.2.5 Pohybová hra „Doprovod nevidomého“

Pokud se chceme do někoho opravdu vcítit, není nic jednoduššího, než si jeho pozici/stav doopravdy zažít. Tato hra dětem umožní nejen se vcítit do stavu a pocitů druhého, děti to mohou samy doopravdy vyzkoušet a pocít reálně zažít.

Pomůcky:

Na tuto hru budete potřebovat šátky na zavázání očí – do jedné dvojice jeden šátek.

Čas:

Přibližně 30 minut, podle zájmu dětí.

Motivace:

„Děti, víte, co to znamená slovo nevidomý a němý? To znamená, že ten člověk nevidí a nemluví. Znáte někoho, kdo je nevidomý či němý? Můžou tito lidé vykonávat všechny věci, které děláme my? Myslíte, že to mají těžké, nebo lehké? Už jste si někdy zkoušely chodit se zavázanýma očima a nemluvit u toho? Tak teď si to společně vyzkoušíme.“

Postup:

Řekneme dětem, ať vytvoří dvojice a jeden z nich si zaváže oči. Druhý hráč vodí kamaráda se zavázanýma očima po třídě a ani jeden u toho nemůže mluvit. Přibližně po pěti minutách se vymění. To celé si děti zopakují, ale budou mít dovoleno mluvit. Na závěr si všichni sednou do kruhu a popíší své pocity při hře a jestli byl rozdíl v tom, když mohly a nemohly mluvit.

Doporučení:

Tuto hru můžete aplikovat na jakoukoliv problematiku, u které potřebujete, aby si ji děti doopravdy vyzkoušely. Například jaké by to bylo, mít pouze jednu nohu, či ruku. Společně s dětmi si můžete vyzkoušet, jaké by to vykonávat všechny aktivity s tímto omezením.

(Zelinová, 2007)

6.3 Oblast mezilidských vztahů

6.3.1 Hra „Kouzelná šála“

Děti při této hře rozvíjí pocit sounáležitosti a zároveň sebeuvědomění. Upevňují si vztahy mezi sebou a hra jim dává pocit, že někam patří, děti tak vědí, kde je jejich místo a že jsou spolu ve školce všichni v bezpečí.

Pomůcky:

Na tuto hru budete potřebovat šálu či šátek z lehkého materiálu.

Čas:

Přibližně 15 minut.

Motivace:

„Děti, jak můžou vypadat sochy? Ano, socha může být jakákoliv, může mít tvar člověka, nebo zvířete. Tak teď si společně na ty sochy zahrajeme. Já mám v ruce kouzelný šátek a když ním zamávám, stanou se z nás sochy, které budou vypadat úplně stejně jako já.“

Postup:

Děti vytvoří kruh tím, že se chytnou za ruce a jeden „vyvolený“ bude mít v ruce „kouzelný šátek“. Děti se budou točit a zpívat u toho píseň (libovolnou), jakmile „vyvolený“ mávne kouzelným šátkem všichni zkamení přesně jako on, respektive napodobí jeho postoj. Pak se šátek předá dalšímu a takto se prostřídají všechny děti.

Doporučení:

Tuto hru je dobré používat pro odlehčení vážné situace, za jakýchkoliv podmínek v jakémkoliv prostředí. Je rychlá, snadná a děti pozitivně naladí.

(Zelinová, 2007)

6.3.2 Obličejová masáž „Citlivé poznávání“

Tato činnost je zaměřena především na vzájemnou důvěru, kterou k sobě děti musí projevit, když si ke svému tělu pouštějí druhého člověka. Důvěřovat někomu je velmi těžká věc, kterou děti budou potřebovat jak ve svých osobních, tak i neosobních vztazích.

Pomůcky:

Na tuto aktivitu budete potřebovat různé předměty jako jsou například: balónky, peříčka, lžičky, jehličnaté větvičky, tužky, papírové kapesníky a šátek na zavázání očí.

Čas:

Přibližně 25 minut.

Motivace:

„Děti, kdo z vás má rád masáže? Masíroval vás už někdy někdo? Jaké to bylo? Co jste při tom cítily? Tak teď se společně budeme také masírovat.“

Postup:

Děti vytvoří dvojice a vedle sebe budou mít položených 6 předmětů různé struktury. Dvojice si sednou naproti sobě a jeden si zaváže oči. Úkolem druhého bude citlivě jezdit předměty po obličejí svého kamaráda, který má zavázané oči a bude hádat, jaký předmět to je. Pak se děti ve svých rolích vymění.

Doporučení:

Je důležité dětem zdůraznit, že po obličejí předměty musí jezdit opravdu jemně, aby to tomu druhému bylo příjemné.

(Haková, Štolbová, 2021)

6.3.3 Hra „Co tě můžu naučit“

Pro člověka je velmi důležité umět popsat svoje slabé, ale i silné stránky. Umět říct, v čem je dobrý. Upřesňujeme si tak svoji hodnotu a cenu. Díky této hře si děti posilní nejen svoji osobní hodnotu, ale i přátelské vztahy, kde budou pomáhat ostatním dětem.

Pomůcky:

K této aktivitě si každé dítě připraví to, co bude potřebovat.

Čas:

Přibližně 40 minut, ale necháme hru běžet, dokud děti bude bavit.

Motivace:

„Děti, jak si kamarádi mohou pomáhat? Jak se k sobě mají chovat? Ted' bych chtěla, aby si každý z vás zkusil vzpomenout, v čem je dobrý, co vám jde a co byste mohly naučit někoho jiného. Třeba já umím hezky malovat princezny a traktory, kdyby někdo chtěl, mohu ho to naučit. Tak ted' se prosím každý z vás zamyslete, co byste nás mohly naučit.“

Postup:

Zadáme dětem, aby si vybraly aktivitu, kterou by mohly naučit někoho jiného, může jít třeba o ustlání postýlky, zavázání tkaničky, zapnutí zipu u bundy, postavení hradu z kostek a další. Až bude mít každý vymyšlenou činnost, vytvoří si vlastní plakát, podle kterého děti poznají, co se u něj můžou naučit. Jakmile to děti budou mít hotové, tak si půlka dětí půjde prohlédnout plakáty, o které mají zájem a poprosí kamaráda, aby je tu činnost naučil, pak se vystřídají s druhou půlkou. Na závěr je dobré si sednout do kruhu a společně si sdělit, co se kdo naučil.

Doporučení:

Pokud si některé děti nevymyslí svoji činnost, nevádí to budou mít alespoň možnost pozorovat a učit se od ostatních.

(Haková, Štolbová, 2021)

6.3.4 Výtvarná činnost „Mandala z kamínků“

Přes veškerou snahu, kterou vynakládáme při rozvoji komunikačních schopností si musíme uvědomit, že povahu dětí nezměníme. Některé děti jsou plaché, introvertní a svoje city a lásku k druhým nedokáží popsat. Je tedy dobré, své city k někomu vyjádřit a popsat něčím hmotným, něčím, co je osahatelné. To právě tato aktivita nabízí.

Pomůcky:

Placaté menší kamínky (koupené plastové, nebo z přírody), čtvrtky tvrdého papíru, tekuté lepidlo, pastelky/fixy/lepidlo.

Čas:

Přibližně 35 minut.

Motivace:

„Děti, co to znamená mít někoho rád? Jak můžeme říct druhému, že ho máme rádi? Dá se vyjádřit to, že někoho máme rádi i jinak, než že mu to řekneme? „

Postup:

Při motivaci si s dětmi zopakujeme, co to znamená mít někoho rád a mít blízké osoby. Doprostřed stolu položíte kamínky a děti mají za úkol vybrat si pro každou blízkou osobu jeden kamínek. Jeden kamínek si děti vyberou i pro sebe a nalepí ho do středu papíru. Pak si berou kamínek po kamínku a lepí je ve směru spirály, která je tvořena kamínky, které znázorňují osoby, které má dítě rádo. Mandalu mohou děti doplnit kresbou. Na závěr si učitelka s každým spirálu popíše.

Doporučení:

Pokud některé dítě bude mít mandalu malou – malý počet kamínek, můžeme mu vysvětlit, že to nevadí, že někdo má sice méně blízkých lidí a kamarádů, ale o to víc může být jejich přátelství hlubší a pevné.

(Černý, Grofová, 2017)

6.3.5 Komunikační hra „Kuba řekl“

Děti velmi často potřebují radu, či pomoc od kamarádů, rodičů nebo učitelů. Je ale nutné jim připomínat, že laskavé jednání funguje mnohem lépe, než to nelaskavé a pokud laskavost budeme stále používat, nemusíme se bát žádat o rady pořád dokola. Svoji laskavostí si totiž děti získávají i kamarády.

Pomůcky:

Na tuto činnost nejsou potřeba pomůcky.

Čas:

Přibližně 25 minut.

Motivace:

„Děti, co znamená, když řeknu, že by k sobě máme být všichni laskaví? Jaké slova můžou být projevem toho, že jsme laskaví? Ano, je to například slovo prosím a děkuji. Kdy tyhle slova používáte? Teď si spolu zahrajeme hru, kde jedno z těchto laskavých slov budeme používat.“

Postup:

Řekneme dětem, ať si stoupnou do kruhu a učitel bude říkat různé povely. Například: „Kuba řekl: prosím, klekni si.“ Pokud učitel řekne v příkazu slovo „prosím“ děti pokyn provedou, pokud ale toto slovo vynechá, děti povel provést nemají. Je tedy důležité, aby se děti opravdu soustředily. Pokud se některé dítě splete a povel provede i bez zaznění slova „prosím“ půjde si sednou do středu kruhu a bude čekat, až ho vystřídá jiný hráč, který se spletl. V říkání povelů se děti střídají, dokud je to baví.

Doporučení:

Na úvod hry je velmi důležité dětem objasnit, proč musíme v životě používat slovo prosím a děkuji. Uvedeme si různé situace, kdy se tyto slova mají říkat a děti se mohou podělit o zkušenosti, kdy třeba čekaly, že jim někdo poděkuje, ale neudělal to.

(Haková, Štolbová, 2021)

6.4 Oblast komunikace

6.4.1 Hra „Imaginární míč“

Nyní si uvedeme hru, která je zaměřená na rozvoj komunikace. Děti zde musí navazovat oční kontakt a říct o sobě pár informací, což podporuje navázání vztahů a jejich vzájemnou spolupráci. Navazování očního kontaktu je důležité při seznamování, sdělování důležitých informací a prohlubuje vztahy.

Pomůcky:

Na tuto hru nejsou potřeba pomůcky.

Čas:

Podle zájmu dětí, přibližně 20 minut.

Motivace:

„Děti, asi každý z vás už si někdy házel s kamarády míčem, dnes si takovou házenou společně zahrajeme. Trošku jiné to ale bude v tom, že si budeme házet míčem, který neexistuje a u toho odpovídat na otázky. Dělal to už někdy někdo z vás? Tak teď si to společně ukážeme a nezapomeňte, že i tenhle míč může spadnout na zem!“

Postup:

Děti udělají vestoje nebo v sedě kruh, učitel jim vysvětlí pravidla hry. Tedy, že si budeme házet imaginárním míčem, tedy míčem, který neexistuje. Je důležité to dětem předvést například s další učitelkou. Úkolem hráče, který má míč je podívat se na některého

z kamarádů a míč mu hodit. Ostatní hráči se tedy musí stále soustředit a dívat se na toho, kdo má míč v ruce. Při hře se stanoví nějaké téma otázek, na které musí všichni odpovídat. Například ten, kdo chytí míč, musí říct, jaká je jeho oblíbená barva. Hru hrajeme tak dlouho, dokud děti mají zájem.

Doporučení:

Téma pokládaných otázek, na které má každý hráč vždy odpovědět lze střídat podle libosti a tématu, které chce pedagog probírat. Děti mohou odpovídat na otázky:

- Jaké je tvé jméno?
- Jaké je tvé oblíbené jídlo?
- Jakou červenou/modrou /žlutou/... věc znáš?
- Řekni jednu jarní květinu.

Téma je naprosto flexibilní a záleží na nás, jaké si vybereme.

(Staniček, 2020)

6.4.2 Komunikační hra „Ano, nebo ne“

Děti mají rády jakékoliv hádanky a tato verze je bude velice bavit. Je to o něco těžší než běžné hádání, ale to dětem nevadí. Při této hře si děti potrénují svoji představivost, a hlavně řeč. Musí se snažit formulovat své otázky správně, jinak jsou totiž neplatné. Podporuje to tak jejich jazykovou obratnost, slovní zásobu a taky pozornost – musí se soustředit, jaké otázky už padly.

Pomůcky:

K této hře nejsou potřeba pomůcky.

Čas:

Přibližně 25 minut.

Motivace:

„Děti, jaké zvířátka znáte? Můžeme je nějak rozdělit? Podle čeho? Jaké znáte ryby? Jaké znáte ptáky? Jaká znáte domácí zvířata? Tak teď si společně zahrajeme hru, kde budete hádat, na jaké zvíře myslím.“ Motivaci vždy vymyslete podle téma hádaných předmětů – zvířata, jídlo a podobně.

Postup:

Děti sedí v kroužku a učitel si myslí nějaké zvíře, děti mají za úkol zvíře uhádnou. Smějí se ho ptát pouze těmi otázkami, na které lez odpovědět jen ano, či ne. Učitele později vystřídají všechny děti a téma hádané věci může být jakékoliv. Otázky můžou znít:

- Umí to zvíře plavat?
- Je velké?
- Má peří?

Obdobně děti mohou hádat například jídlo:

- Je sladké?
- Jí se studené?
- Je hnědé?
- Je bílé?
- Musíme ho mít uskladněné v lednici?

Doporučení:

Tuto hru je dobré aplikovat vždy když potřebujete, aby si děti lépe zapamatovaly informace z nové tematiky (zvířata). Před tím, než s dětmi budete věci hádat, je důležité projít si s nimi danou tematiku, aby o ní děti měly přehled.

(Pfeffer, 2003)

6.4.3 Hra „Řada podle kritérií“

Děti mají obecně hodně rády, když je jim zadaný nějaký ne úplně lehký úkol, který musí společnou silou vyřešit. Tyto aktivity opravdu dobře rozvíjí jejich spolupráci, učí děti přijímat názory druhého a zároveň je donutí vyjádřit svůj vlastní názor. Tyto vlastnosti budou děti uplatňovat v situacích, kdy bude potřeba něco řešit a objasnit důvod svého názoru.

Pomůcky:

Na tuto hru nejsou potřeba pomůcky.

Čas:

Přibližně 20–25 minut, podle zájmu dětí.

Motivace:

„Děti, teď máte za úkol se pořádně navzájem prohlédnout a uvědomit si, jaké na sobě máte oblečení a jakou barvu to oblečení má. Dále jaké máte vlasy a oči, a jak jste vysoké. Je to důležité pro hru, kterou teď budeme hrát. Až budete hotové, dejte mi vědět.“

Postup:

Tato hra spočívá v tom, že dětem budeme zadávat úkol vytvořit řadu dle různých kritérií. Například vytvořte řadu podle velikostí vašich dlaní, od nejmenšího po největší. Děti se tedy společně musí domlouvat a zařadit tak, aby s tím všechny souhlasily. Kritéria obměňujeme dle libosti, například:

- Podle barvy vlasů (od světlé po nejtmaší).
- Podle výšky (vzestupně nebo sestupně)
- Podle délky rukou (od největší po nejmenší)

Doporučení:

Velmi dobrou obměnou této hry je, když se děti musí domlouvat pouze pantomimicky, bez použití řeči. Tuto formu je vhodné volit jako těžší verzi, když už si tou lehčí děti prošly.

(Staniček, 2020)

6.4.4 Hra „Co je na obrázku?“

V této hře děti popisují obrázek a domýšlejí, co si postavy/zvířata na obrázcích myslí a co budou dělat. Nejde zde tedy o schopnost pouze popsat, co děti vidí, ale domyslet si k obrázkům vlastní příběhy. Děti při této hře rozvíjejí nejen svoji slovní zásobu, ale také fantazii a zbavují se strachu hovořit před ostatními dětmi. Tyto schopnosti jsou nutné k dalšímu vzdělávání, které má dítě před sebou.

Pomůcky:

Obrázky, na kterých se odehrává děj a které děti budou popisovat, jejich motiv je libovolný – pohádkové postavy, zvířata a další.

Čas:

Přibližně 25 minut.

Motivace:

Motivaci k této hře bych volila podle tématu obrázků, které děti popisují. Při pohádkových postavách bych děti motivovala například četbou pohádky.

Postup:

Pedagog si nachystá tematické obrázky, na kterých se odehrává nějaký děj a děti si obrázky nejdříve popíší. Pak si s dětmi budeme povídat o tom, co postavy na obrázku dělají, co dělaly předtím a co teprve dělat budou. Děti se ve svých nápadech mohou navzájem doplňovat a na závěr mohou vymyslet klidně celou pohádku.

Doporučení:

Tato aktivita se dá hrát i bez obrázků při běžných denní činnostech. Například na procházce si s dětmi můžete povídat o tom, co si asi myslí stromy, rostliny, zvířata, nebo kolem jdoucí lidé a vymýšlet si o nich různé příběhy.

(Zelinová, 2007)

6.4.5 Hra „Co máme společného“

Tato hra u dětí podporuje pocit sounáležitosti, že někam patří a mají něco stejného, jako ostatní. Toto je její vedlejší funkce, hlavní ale je, že děti přiměje komunikovat a zjistit v čem jsou s kamarádem stejní a v čem rozlišní. V životě je totiž potřeba umět se s někým ztotožňovat, ale zároveň odlišovat.

Pomůcky:

Na tuto hru nepotřebujete žádné pomůcky.

Čas:

Přibližně 30 minut.

Motivace:

„Děti, máte velký úkol, s kamarádem ve dvojici se navzájem prohlédněte a zkuste na sobě najít tři stejné věci, a pozor, nemusí to být jen věci vzhledové, třeba můžete mít společné koníčky, nebo nějaké místo, kam oba chodíte. Tak můžete začít.“

Postup:

Jako první věc, co uděláme je, že rozdělíme děti do dvojic. Úkolem dětí ve dvojici je najít tři věci, které mají společné pomocí pokládání otázek. Může se jednat o jakékoliv věci, stejné pohlaví, barva očí, vlasů, stejná barva trička. Jakmile budou mít dvojice splněno, vytvoříme jiné skupiny o čtyřech a hráče promícháme. Děti však nemohou použít stejné věci, které použily v prvním kole. Postupně se skupiny rozšiřují vždy o dvě děti až nakonec zbude jedna velká skupina, která bude mít za úkol najít 3 stejné věci.

Doporučení:

V prvním kole můžete děti rozdělít podle pohlaví a poradit jim, že právě to je ta jedna z věcí, kterou mají stejnou.

(Staniček, 2020)

Závěr

Závěrem mé bakalářské práce je zjištění, že rozvoj emoční inteligence u dětí předškolního věku je velmi důležitý, umožňuje dětem porozumět jejich emocím a regulovat je. Rozvoj emoční inteligence lze podporovat různými aktivitami, jako jsou hry na rozvoj empatie, sociálních vztahů, sebeovládání a komunikace, ale také naším chováním, které si od nás děti přebírají. Velmi důležité je myslet na to, že rozvoj emoční inteligence dětí je v rukou rodičů a učitelů, kteří by měli být dětem dobrým příkladem a tuto schopnost pomáhat rozvíjet. Emoční inteligence je pro život dětí velmi důležitá a je nutné věnovat se jejímu rozvoji již v předškolním věku, protože je to období, kdy si děti utváří základy pro svůj budoucí život.

Celá bakalářská práce se skládá ze dvou částí. V první části teoretických poznatků jsem se zaměřila na definování pojmu emoce a emoční inteligence, a věnuji zde pozornost modelům emoční inteligence od Golemana a Gardnera. Samostatná kapitola je zde věnována také období předškolního věku a důležitosti rozvoje emoční inteligence u dětí v tomto období. V páté kapitole popisuji, jak podporovat rozvoj emoční inteligence u dětí v předškolním věku běžnými činnostmi a chováním, které mají na rozvoj dětí velký vliv. Šestá kapitola je výsledná – jedná se právě o manuál aktivit pro rozvoj emoční inteligence u dětí předškolního věku pro učitele mateřských škol, založený na poznatcích z odborné literatury. Součástí této bakalářské práce je stručná verze tohoto manuálu, kterou příkládám jako přílohu a budu ji společně s bakalářskou prací rozesílat do různých mateřských škol.

Za cíl mé závěrečné práce jsem si položila vytvořit manuál na základě teoretických poznatků čerpaných z odborné literatury a společně s bakalářskou prací ho rozeslat do různých mateřských škol a byl splněn. Tato bakalářská práce je teoretická a jejím výsledkem je prakticky využitelný manuál pro učitele mateřských škol, který jim může usnadnit práci při rozvoji emoční inteligence dětí. Je vytvořený na základě prostudované odborné literatury, kterou jsem uvedla v seznamu bibliografických citací.

Seznam bibliografických citací

AGBARIA, Qutaiba, 2021. *Classroom Management Skills among Kindergarten Teachers as related to Emotional Intelligence and Self-Efficacy*. International Journal of Instruction. (EJ1282266), 16. ISSN 1694609X.

BAR-ON, Reuven, 2006. *The Bar-On model of emotional-social intelligence*, (ESI)1. Psicothema., (18, 13-25), 13. ISSN 0214–9915.

BARISO, Justin, 2019. *EQ, emoční inteligence v každodenním životě: aby emoce neškodily, ale pomáhaly: praktický průvodce emoční inteligencí*. Přeložil Kateřina ORLOVÁ. Praha: Metafora. ISBN 9788076250529.

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.

GOLEMAN, Daniel, 2011. *Emoční inteligence*. Vyd. 2., (V nakl. Metafora 1.). Přeložil Markéta BÍLKOVÁ. V Praze: Metafora. ISBN 978-80-735-9334-6.

GOLEMAN, Daniel, 2000. *Práce s emoční inteligencí: jak odstartovat úspěšnou kariéru*. Praha: Columbus. ISBN 80-7249-017-6.

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.

HARTL, Pavel, 2004. *Stručný psychologický slovník*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-803-1.

KATZMAN, Bat, Niva DOLEV a Meni KOSLOWSKY, 2021. *Emotional Intelligence as a Mediator between Teachers' Emotional Mistreatment and Long-Term Emotional Impact on Students*. Psychology. (Vol.12 No.2). ISSN 2152-7199. Dostupné z: doi:10.4236

KOTLÍN, Roman, 2013. *Teorie inteligence a jejich význam pro pedagogickou teorii a praxi*. České Budějovice. Diplomová práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Teologická fakulta.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ, 2006. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1284-0.

LOJA, Radka, 2019. *Emoce pod kontrolou: 5 kroků ke zvládnutí emocí*. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-2217-2.

MIKULCOVÁ, Markéta, 2020. *Vliv sebezkušenostního kurzu na emoční inteligenci jedince*. Olomouc. Magisterská diplomová práce. Univerzita Palackého v Olomouci Filozofická fakulta.

NAKONEČNÝ, Milan, 2000. *Lidské emoce*. Praha: Academia. ISBN 80-200-0763-6.

NOLEN-HOEKSEMA, Susan, 2012. *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda*. Vyd. 3., přeprac. Přeložil Hana ANTONÍNOVÁ. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0083-3.

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

PROKEŠOVÁ, Ludmila, 2001. *Co s emocemi ve škole*. Pedagogická orientace. 11.1: 51-57.

ŘÍČAN, Pavel, 2006. *Cesta životem: [vývojová psychologie]: přepracované vydání*. Vyd. 2. Praha: Portál. c2004. ISBN 80-7367-124-7.

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

SASSEVILLE, Michel a Mathieu GAGNON, 2011. *Pozorujeme filozofování s dětmi*. České Budějovice: Centrum filozofie pro děti. ISBN 978-80-7394.

SLUŠNIENĚ, Giedrė, 2019. *Possibilities for Development of Emotional Intelligence in Childhood in the Context of Sustainable Education*. Discourse and Communication for Sustainable Education [online]., 10(1), 133-145 [cit. 2023-02-27]. ISSN 2255-7547. Dostupné z: doi:10.2478/dcse-2019-0010

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

ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka, 2008. *Přehled vývojové psychologie*. 2. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-2141-4.

VALIŠ, Jan, 2018. *Emoční inteligence učitelů*. České Budějovice. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Pedagogická fakulta. Vedoucí práce PhDr. Marta Franclová, Ph.D.

VÁGNEROVÁ, Marie, 2012. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vydání druhé, doplněné a přepracované. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2153-1.

WEDLICOVÁ, Iva, 2011. *Emoční inteligence*. V Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně. ISBN 978-80-7414-347-2.

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

ZRALÁ, Zuzana, 2014. *Využití pohádky jako nástroje rozvíjení emočně-sociálních dovedností u dětí*. Zlín: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně. 71 s. Dostupné také z: <http://hdl.handle.net/10563/27332>. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně. Fakulta humanitních studií, Katedra psychologie. Vedoucí práce Palovčíková, Geraldina.

ŽIAKOVÁ, Katarína, 2009. *Ošetrovatelstvo: teória a vedecký výskum*. Druhé. Turany: Osveta. ISBN 978-80-8063-304-2.

Anotace

Jméno a příjmení:	Barbora Drašarová
Katedra:	Katedra psychologie a patopsychologie
Vedoucí práce:	Mgr. Veronika Kavková, Ph.D.
Rok obhajoby:	2023

Název práce:	Rozvoj emoční inteligence u dětí předškolního věku
Název v angličtině:	Development of emotional intelligence of preschool children
Anotace práce:	Tato bakalářská práce se věnuje rozvoji emoční inteligence u dětí předškolního věku. Je rozdělena na dvě části – přehled teoretických poznatků a výsledný manuál pro učitele mateřských škol. Jedná se o teoretickou práci, která je založena na poznacích čerpaných z odborné literatury. Jejím výsledkem je prakticky využitelný manuál, který usnadní učitelům mateřských škol práci při rozvoji emoční inteligence dětí předškolního věku.
Klíčová slova:	Emoce, emoční inteligence, oblasti emoční inteligence, předškolní věk, rozvoj emoční inteligence
Anotace v angličtině:	This bachelor's thesis is devoted to the development of emotional intelligence in children of preschool age. It is divided into two parts – an overview of theoretical knowledge and the resulting manual for kindergarten teachers. This is a theoretical work, which is based on knowledge drawn from professional literature. Its result is a practically usable manual that will facilitate the work of kindergarten teachers in developing the emotional intelligence of preschool children.
Klíčová slova v angličtině:	Emotions, emotional intelligence, area of emotional intelligence, preschool age, development of emotional intelligence
Přílohy vázané mimo práci:	1 příloha: Manuál pro učitele mateřských škol pro rozvoj emoční inteligence dětí předškolního věku

Rozsah práce:	53
Jazyk práce:	Český jazyk