

**JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH
PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

KATEDRA PEDAGOGIKY A PSYCHOLOGIE

**Rozvíjíme emoční inteligenci dítěte předškolního věku
We develop Emotional Intelligence of a Child at Pre-school Age**

Bakalářská práce

České Budějovice 2010

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Eva Svobodová

Vypracovala:

Yvona Soukupová

Děkuji vedoucí bakalářské práce, paní Mgr. Evě Svobodové za rady, připomínky a metodické vedení práce.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně a použila jen prameny uvedené v seznamu literatury.

Souhlasím, aby práce byla uložena na Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích v knihovně Pedagogické fakulty a zpřístupněna ke studijním účelům.

Anotace

Bakalářská práce se zabývá tematikou rozvoje emoční inteligence dětí předškolního věku. Teoretická část je zaměřena na objasnění pojmu emoční inteligence a seznámení s některými autory známých publikací, které se touto tematikou zabývají. Praktická část poukazuje na možnosti práce s dětmi, a to konkrétně v rámci realizace projektu na rozvoj emoční inteligence dětí předškolního věku. V závěru bakalářské práce jsou uvedeny výsledky pozorování s grafickým zpracováním.

Abstract

Topic of bachelor thesis deals with the development of emotional intelligence of preschool children. The theoretical part focuses on explanation of notion emotional intelligence and on introduction to some authors of well-known publications that are linked to this subject. The practical part points out possibilities of working with children, specifically on the development of emotional intelligence of preschool children within the realization of project. In the conclusion of bachelor thesis are mentioned the results of observation including graphic elaboration.

Obsah bakalářské práce

Úvod	7
I. Teoretická část	
1. Definování pojmu emoční inteligence	9
1.1 Definice některých známých osobností	10
1.1.1 Daniel Goleman	10
1.1.2 Lawrence E. Shapiro	10
1.1.3 John Mayer, Peter Salovey	11
1.1.4 Howard Gardner	11
2. Vznik a vývoj pojmu emoční inteligence (EQ)	11
2.1. Průkopníci pojmu emoční inteligence	12
2.1.1 Peter Salovey a John Mayer	12
2.1.2 Daniel Goleman	13
2.1.3 Howard Gardner	13
2.1.4 Lawrence E. Shapiro	14
3. Význam rozvoje emoční inteligence pro děti předškolního věku	15
3.1 Vliv rodinného prostředí na emoční rozvoj dítěte	16
3.2 Definice pojmu emoce	16
3.3 Základní emoce důležité pro rozvoj dítěte	17
3.3.1 Radost	18
3.3.2 Smutek	18
3.3.3 Štěstí	19
3.3.4 Zlost	20
3.3.5 Strach	21
3.3.6 Odvaha	22

4. Emoční a sociální dovednosti	22
4.1 Umění komunikovat	23
4.1.1 Neverbální komunikace	24
4.2 Sebeovládání	25
4.3 Sebevědomí, sebedůvěra	26
4.4 Empatie	27
4.5 Schopnost navazovat vztahy a získávat kamarády	28
4.6 Schopnost řešit problémy	29
4.7 Humor jako sociální dovednost	30

II. Praktická část

5. Stanovení hypotézy	32
6. Projekt na rozvoj emoční inteligence dětí „Od srdíčka“	32
6.1 Cíl projektu	32
6.2 Metody použité v rámci realizace projektu	33
7. Práce s projektem	33
7.1 Přehled navrhovaných činností a aktivit 1. části projektu – teorie	34
7.2 Zpracování daného tématu 1. části projektu – praxe	36
7.3 Přehled navrhovaných činností a aktivit 2. části projektu – teorie	39
7.4 Zpracování daného tématu 2. části projektu – praxe	43
7.5 Přehled navrhovaných činností a aktivit 3. části projektu – teorie	47
7.6 Zpracování daného tématu 3. části projektu – praxe	48
8. Vyhodnocení pozorování	50
9. Závěr	61
Seznam použité literatury	62
Přílohy	64

Úvod

Děti – jsou naše radost, budoucnost, naděje, plní naše představy, očekávání, sny a nesplněná přání. Všichni dospělí se snaží děti vychovávat, učit, ukazovat jim správnou cestu a vést je po ní. Přejeme si, aby naše děti byly chytré, vzdělané, dobře zajištěné, šťastné, zkrátka co nejlépe připravené pro další samostatný život. A přes to, že se většinou velice snažíme o děti pečovat a chránit je, zapomínáme někdy na to, že je třeba vybavit je pro život také po stránce sociálních schopností. Myslím si, že to je pro děti téměř to nejdůležitější, aby byly schopné vést spokojený život. Měli bychom tedy se svými dětmi mluvit o pocitech svých i druhých, dávat před dětmi najevo svoje emoce, ať jsou pozitivní nebo negativní. Stejně důležité je ukázat také dětem to, že navazování a udržování přátelských vztahů je velkou devizou pro spokojený život. Stejně tak jim můžeme být vzorem také v oblasti sebekontroly a sebeovládání při řešení problémů a konfliktů. Je třeba ukázat dětem různé strategie při řešení konfliktů a problémů a v neposlední řadě poukázat na to, jak je důležité, aby lidé mezi sebou komunikovali. Toto vše lze shrnout pod společný termín – emoční inteligence.

Já sama pracuji s dětmi předškolního věku v mateřské škole a každý den slyším ze šatny spoustu příkazů a zákazů od rodičů, to vše většinou ve spěchu. Na to, jak se dítě momentálně cítí, se rodiče málo kdy zeptají. Neuvědomují si často, že je velice důležité mluvit s dětmi o jejich pocitech a náladách, o tom, jak se měly celý den, co se jim líbí a nelíbí, co by si přály, jaké mají kamarády. Rodiče by měli se svými dětmi řešit jejich problémy. I když se to nezdá, i takto malé děti mají své bolístky a trápení a jistě nejsou o nic menší než ty naše. Každé dítě přichází do školky z jiného sociálního a emočního prostředí. I toto je třeba brát v úvahu a je důležité, aby učitelka v mateřské škole intenzivně pracovala s dětmi právě v oblasti rozvoje emoční inteligence. Ze své praxe vím, že učitelky v mateřských školách mají poměrně velký prostor pro rozvoj emoční inteligence dětí. Myslím si, že pro práci v této oblasti mají nejlepší podmínky ze všech stupňů školství, a to právě proto, že tráví s dětmi velkou část dne. A také proto, že jsou děti malé a v této oblasti velice vnímavé. Mohou tak děti sledovat a pracovat s nimi jak při volných hrách, řízených činnostech a hrách, pobytu venku, tak při stravování i sebeobslužných činnostech. Důležitý je také věk dětí a fakt, že dítě většinou setrvává v prostředí mateřské školy tři až čtyři roky. Čím dříve se s dětmi začne pracovat na rozvoji emočních a sociálních schopností, tím bude dítě lépe vybaveno pro další spokojený život. Děti sice přicházejí na svět již částečně emočně vybavené, ale stále

zůstává velký prostor pro jejich další rozvoj. Pomozme jim proto na této nesnadné cestě a vychovejme ze svých dětí plnohodnotně uvažující a jednající lidi, kteří nebudou lhostejní ke svému okolí.

Proto je mým přáním, aby ti, kdo budou moji práci číst se nad tímto problémem pozastavili a zamysleli. Zároveň bych chtěla ve své práci prezentovat to, jakým způsobem se dá v oblasti rozvoje emoční inteligence již s takto malými dětmi pracovat.

I. Teoretická část

1. Definování pojmu emoční inteligence

„Popisy emoční inteligence jsou stejně staré jako poznání lidského chování. Od Starého a Nového zákona po řecké filozofy, Shakespeara, Thomase Jeffersona a moderní psychologii se emocionální hledisko rozumu bere jako základní prvek lidské povahy....Emoční inteligence je „něco“ v každém z nás, co je více méně nepostižitelné. Určuje, jak řídíme své chování, proplouváme společenskými složitostmi a činíme osobní rozhodnutí, díky nimž dosahujeme pozitivních výsledků.“ (2 : 36)

Pod pojmem emoční inteligence se skrývá celá řada emočních a sociálních schopností. Tyto schopnosti nám umožňují vnímat svoje potřeby i potřeby druhých, umět si poradit se svými emocemi i s emocemi druhých lidí, umět komunikovat s druhými, navazovat přátelství, dokázat naslouchat druhým, poradit si s řešením problémů a konfliktů atd. Jsou to schopnosti, které si každý člověk v určité míře přináší na svět, ale může je nadále rozvíjet. Každý člověk disponuje určitou mírou IQ, kterou je možné změřit a posoudit na základě inteligenčních testů. Emoční inteligenci neboli EQ změřit nemůžeme, ale můžeme ji pozorovat právě v jednání a chování lidí. Lidé, kteří jsou dobře emočně vybaveni, bývají většinou mnohem oblíbenější u svých kolegů a přátel, a to i přes fakt, že jejich IQ je na vysoké úrovni a často se jedná o lidi s vysokoškolskými tituly. „*Emoční dovednosti nejsou protikladem inteligenčních nebo rozumových schopností, spíše se vzájemně dynamicky doplňují na pojmové úrovni i ve skutečném světě. V ideálním případě může člověk vynikat v rozumových schopnostech i v sociálních a emočních dovednostech, jak je tomu u některých výjimečných osobností. Snad nejvýznamnější rozdíl mezi IQ a EQ je ten, že EQ je mnohem méně geneticky zatíženo, což poskytuje rodičům a vychovatelům příležitost navázat tam, kde příroda skončila, a zvětšit šance dítěte na úspěch.“ (20 : 17)*

1.1 Definice některých známých osobností

Pojem emoční inteligence byl mnohokrát definován, a to různými známými i méně známými osobnostmi, které se tímto tématem méně či více zabývali. Různé pohledy na emoční inteligenci se od sebe v něčem liší, ale ve všech lze najít převážně společné znaky. Mezi nejznámější odborníky, kteří se problematikou emoční inteligence zabývali a nadále zabývají patří Daniel Goleman, Lawrence E. Shapiro, Peter Salovey, John Mayer a Howard Gardner.

1.1.1 Daniel Goleman

„Co jsme schopni změnit, abychom umožnili našim dětem úspěšnější a šťastnější život? Proč například někteří vysoce inteligentní lidé jdou v životě z jednoho zklamání do druhého, zatímco lidem s nižším IQ se vede až překvapivě dobře? Jsem přesvědčen, že příčina spočívá v souhrnu schopností, jež zde nazýváme „emoční inteligencí“. Patří sem především sebeovládání, vytrvalost, schopnost vyvinout úsilí a sám sebe motivovat. A tyto schopnosti (jak ještě uvidíme později) můžeme v dětech pěstovat, a poskytnout jim tak lepší základ pro využití všech nadání, kterými je obdařila příroda.“ (5: 9)

1.1.2 Lawrence E. Shapiro

„Emoční inteligence nebo EQ není založena na tom, jak je dítě chytré, ale spíše na tom, čemu říkáme osobnostní rysy nebo prostě „charakter“. Nejnovější výzkum dokazuje, že sociální a emoční dovednosti mohou být dokonce důležitější pro úspěšnost člověka v životě než jeho schopnosti intelektuální. Jinými slovy vysoké EQ má zřejmě větší význam pro úspěšný život člověka než vysoké IQ měřené běžným testem verbální a neverbální kognitivní inteligence.“ (20:14)

1.1.3 John Mayer a Peter Salovey

Emoční inteligence jako „součást sociální inteligence, která zahrnuje schopnost sledovat vlastní i cizí pocity a emoce, rozlišovat je a využívat těchto informací ve svém myšlení a jednání.“ (20:17)

1.1.4 Howard Gardner

„Interpersonální inteligence označuje schopnost rozumět druhým lidem: co je motivuje, jak pracují a jak s nimi spolupracovat. Intrapersonální inteligence... je obdobným nadáním, avšak obráceným dovnitř. Je to schopnost znát sama sebe a podle toho jednat ve vnějším životě.“ (5:47)

2. Vznik a vývoj pojmu emoční inteligence

Emoční centra se postupně vydělila z nejprimitivnějšího základu, a to z mozkového kmene. V průběhu milionů let se z těchto emočních center vyvinul teprve myslící mozek. Dříve tedy existovala emoční centra a teprve o dlouho později se vyvinula centra racionální. První emoční centra člověka se vyvinula z čichového laloku a postupně se zvětšovala, až obklopila horní konec mozkového kmene. „S příchodem savců se objevily nové důležité buněčné vrstvy – základ emočního mozku. Protože část mozku obkružuje a ohraničuje mozkový kmen, byla nazvána „limbickým systémem“, z latinského slova „limbus“ znamenajícího „obkružovat.“ (5:2)

„Naše počítky vstupují do mozku v jednom místě vzadu, blízko míchy. K složitému racionálnímu myšlení dochází na opačné straně, vpředu... Fyzická cesta emoční inteligence začíná v mozku u míchy. Tudy vstupují naše primární počítky a musejí přejít do přední části mozku, abychom mohli o svém prožitku racionálně uvažovat. Ale nejdříve procházejí limbickým systémem, což je místo, kde jsou prožívány emoce. Emoční inteligence vyžaduje účinnou komunikaci mezi racionálním a emočním centrem v mozku.“ (2:28)

2.1 Průkopníci pojmu emoční inteligence

Problematikou emoční inteligence se zabývalo a nadále zabývá mnoho odborníků. Někteří z nich se věnují převážně teorii, jiní se snaží o propojení svých studií do praxe. Mezi průkopníky pojmu emoční inteligence a nejznámější autory publikací v oblasti této problematiky patří nesporně především Peter Salovey, John Mayer, Daniel Goleman, Lawrence E. Shapiro a Howard Gardner.

2.1.1 Peter Salovey a John Mayer

Peter Salovey, psycholog z Harvardovy univerzity a John Mayer z univerzity v New Hampshiru v roce 1990 jako první použili termín emoční inteligence a jsou autory teorie emoční inteligence. Nechtěli, aby se EQ používalo jako synonymum pro emoční inteligenci. Obávali se, že se lidé budou v souvislosti s tím domnívat, že jde o měřitelnou veličinu. (20:17)

Peter Salovey patří mezi teoretické psychology, kteří kráčeli ve stopách Howarda Gardnera. Salovey velmi podrobně zmapoval postupy, kterými lze do emocí lidí vnést inteligenci. V jeho definici emoční inteligence je shrnuta typologie personální inteligence.

Rozlišuje pět hlavních oblastí:

1. Znalost vlastních emocí
2. Zvládnání emocí
3. Schopnost sám sebe motivovat
4. Vnímavost k emocím jiných lidí
5. Umění mezilidských vztahů (5:50-51)

John Mayer je tvůrcem myšlenky, že sebeuvědomění znamená: „ *uvědomovat si, a to jak svoji náladu, tak i myšlenky, které se k ní vážou.*“ (sec.citace 5:55) Mayer zjistil, že lidé mohou ke sledování svých citů přistupovat několika způsoby:

- lidé sebeuvědomělí
- lidé sebepohlčení
- lidé akceptující

2.1.2 Daniel Goleman

Psycholog Daniel Goleman vydal v roce 1995 knihu „Emoční inteligence“. Hlavní přínos Golemana tkví v tom, že v ní shromáždil nepřeberné množství poznatků, popsal různé aspekty emoční inteligence a uvedl spoustu příběhů ze života obyčejných lidí, ve kterých poukázal na význam emoční inteligence. Tato publikace se brzy stala bestsellerem a jeho význam a popularita dokonce dosáhly až do Bílého domu. Prezident Clinton řekl při návštěvě knihkupectví v Denveru v Coloradu novinářům: „*Víte, co je skvělá kniha? Jmenuje se Emoční inteligence. Je to velice zajímavá knížka. Moc se mi líbí. Dostal jsem ji od Hillary.*“ (sec. citace 20:15) Daniel Goleman ve své knize shrnul nejen svoje názory na emoční inteligenci, ale také uvedl názory, průzkumy a studie různých odborníků. Můžeme mezi nimi najít jména: Peter Salovey, John Mayer, Howard Gardner, ale také neurolog Joseph Ledoux, který jako první objevil hlavní úlohu amygdaly, věhlasný psycholog E.L.Thorndike se svým názorem na sociální inteligenci, psycholožka Diane Ticeová a psycholog Dolf Zillmann, zabývající se zvládním hněvu a vzteku a mnozí další.

V díle D.Golemana se dozvídáme, co jsou emoce, k čemu nám vlastně jsou, jak s nimi můžeme nakládat, jak je zvládat, kde emoce vznikají, jaký je rozdíl v prožívání emocí u žen a mužů a dětí. V neposlední řadě autor v knize předkládá myšlenky, které se týkají emoční inteligence v praktickém životě.

2.1.3 Howard Gardner

Psycholog z pedagogické fakulty Harvardovy univerzity Howard Gardner, je autorem knihy „Dimenze myšlení“, ve které rozvinul teorii různých druhů inteligence člověka. Těmito inteligencemi lidé mohou disponovat podle toho, jaké jsou jejich osobní vlohy a také podle vlivu prostředí. Na základě výzkumů v oblasti psychologie a etnologie, Gardner dokazuje, že existuje nejméně sedm nezávislých druhů inteligence:

- jazyková inteligence
- tělesně-pohybová inteligence
- hudební inteligence
- prostorová inteligence
- logicko-matematická inteligence

- intrapersonální inteligence
- interpersonální inteligence –
 - a) schopnost osobního spojení
 - b) schopnost sociální analýzy
 - c) schopnost dojednávat řešení
 - d) schopnost organizovat skupiny

Poslední dva druhy inteligence Howard Gardner nazývá inteligencí personální. (5:15). Později Gardner se svými spolupracovníky rozšířil seznam sedmi základních inteligencí na dvacet různých typů.

Jméno H.Gardnera je v neposlední řadě také spojeno s vedoucí osobností „Project Spektrum“ tj. studijní plán, jehož cílem bylo vědomě rozvíjet různé druhy inteligence u dětí. Děti, které se výzkumu účastnily, byly vedeny k tomu, aby rozvíjely všechny schopnosti a dovednosti, které budou později potřebovat k tomu, aby se staly úspěšnými nebo k tomu, aby byly spokojeny s tím, co dělají. V souvislosti s tímto projektem zazněla také tato myšlenka právě z úst Howarda Gardnera: *„Nastal čas, rozšířit naše chápání lidského nadání. Vzdělání může nejvíce přispět k rozvoji dítěte tím, že mu pomůže nalézt obor či zaměstnání, které bude nejlépe odpovídat jeho talentům, tak, aby v něm bylo schopné a spokojené. Tento pohled jsme zcela pustili ze zřetele. Namísto toho poskytujeme každému člověku vzdělání, ve kterém když uspějete, budete ideálně připraveni na povolání vysokoškolského profesora. A ruku v ruce s tím, každého hodnotíme podle toho, jestli odpovídá těmto úzce vymezeným směrnícím úspěšnosti. Měli bychom trávit méně času neustálou snahou děti ukáznit a zhodnotit; užitečné by bylo spíše snažit se jim pomoci nalézt jejich přirozené schopnosti a nadání, a pak je rozvíjet. Existují přece sta a sta způsobů, jak v životě dosáhnout úspěchu, a na cestě k němu potřebujeme ty nejrůznější schopnosti a nadání.“* (sec. citace 5:45)

2.1.4 Lawrence E. Shapiro

Lawrence E.Shapiro je poslední osobností, které se v oblasti průkopníků rozvoje emoční inteligence budu věnovat. Je psychologem a odborníkem v oblasti užití her v psychoterapii dětí. Zároveň působí také jako prezident „Centra pro aplikovanou psychologii“, jehož je současně i zakladatelem. Jeho kniha „Emoční inteligence dítěte a její rozvoj“, která ho především proslavila je opravdovým a praktickým návodem, jak pracovat s dětmi od nejútlejšího věku v oblasti rozvoje emoční inteligence. Může

v mnohém napomoci rodičům, prarodičům, vychovatelům i učitelům při práci s dětmi a při jejich výchově. L.E. Shapiro předkládá v knize spoustu praktických rad, myšlenek a návrhů k různým činnostem. Radí, jak s dětmi komunikovat, jak je naučit chápat neverbální komunikaci, jak jim být vzorem při získávání přátel, jak chápat humor, jak učit svoje děti relaxovat, řešit problémy atd. Z knihy můžeme také získat poznatky o negativních emocích, jako je vina a stud a jak jich můžeme využít při výchově dětí, dozvíme se také důležité věci z oblasti neuroanatomie emocí.

Lavrence E. Shapiro se především zaměřuje ve své práci na význam hry pro rozvoj emoční inteligence dětí. Osudnou mu pro toto rozhodnutí byla věta známé dětské terapeutky Anny Freudové, dcery Sigmunda Freuda, která řekla že: *„Hra je práce dětí.“* (sec. citace 20:11) *„Ve své profesionální kariéře jsem si tuto větu vzal k srdci, a proto učím děti novým emočním a sociálním dovednostem prostřednictvím zábavných a stimulujících her.“* (20:11) Autor předává praktické poznatky rodičům, kteří je mohou využít k tomu, aby zlepšili emoční a sociální dovednosti svých dětí. L.E.Shapiro ve své knize říká: *„Ted' začínáme pozorovat, že pro všechny děti může být užitečné učit se dovednostem emoční inteligence, ne jen pro ty, které už mají určité problémy. Přesvědčili jsme se, že mít vysoké EQ je přinejmenším stejně důležité jako mít vysoké IQ. Jeden výzkum za druhým ukazuje, že děti s dovednostmi emoční inteligence jsou šťastnější, sebevědomější a úspěšnější ve škole. Stejně významná je skutečnost, že se tyto dovednosti stávají základními stavebními kameny k tomu, aby z našich dětí vyrostli odpovědní, citliví a tvořiví dospělí.“* (20:7)

3. Význam rozvoje emoční inteligence pro děti předškolního věku

Neobjevují se emoce u dětí zcela přirozeně? Na tuto otázku odpovídá L.E.Shapiro ve své knize *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj*: „Ne dnes už ne“. Podle něj je třeba emoční dovednosti u dětí rozvíjet a pomáhat jim tím, aby se tak lépe uplatnily v dalším životě. Rodiče, učitelé i vychovatelé mají pro tuto práci s dětmi dostatek prostoru a je velmi důležité, aby se s nácvikem začalo co nejdříve. Nejdůležitější myšlenkou knihy L.E.Shapira je to: *„že můžete naučit své děti způsobům, jak mohou měnit biochemii svých emocí, a pomoci jim, aby byly přizpůsobivější, dovedly lépe zvládat situaci a byly prostě šťastnější.“* (20:9)

3.1 Vliv rodinného prostředí na emoční rozvoj dítěte

Dítě již přichází na svět s určitými emočními dispozicemi. Jeho mozek je ale schopen dále se po stránce emoční inteligence rozvíjet a zdokonalovat. Důležitým faktorem je prostředí, ve kterém bude dítě vyrůstat, a zejména to, jak je toto prostředí podnětné. Od toho se pak bude odvíjet další emoční vývoj dítěte. Nejdůležitější roli v rozvoji emoční inteligence dítěte hraje pochopitelně rodina, která je přirozeným prostředím, ve kterém se dítě může od svých rodičů učit emočním dovednostem. Záleží na stylu života rodiny, na tom, jaké vztahy v rodině panují, jaký styl výchovy rodiče preferují atd. Pokud je rodinné prostředí emočně bohaté, dá se předpokládat, že dítě z takového prostředí bude emočně dobře vybavené pro další život. Děti z emočně chudého prostředí budou po stránce emoční inteligence ochuzené. Mají ale ještě pořád šanci naučit se emočním dovednostem, např. v prostředí mateřské školy. V žádném případě ale jakékoliv zařízení nemůže rodinné prostředí v této oblasti úplně nahradit.

„Vytvoříte-li svým dětem životní styl, který bude posilovat imunitní systém jejich těla, pomůžete jim nyní i v jejich dalším životě.“ (20:45)

3.2 Definice pojmu emoce

Rozšířená definice emocí říká, že jsou „*složitým pocitovým stavem, jehož psychická, somatická i behaviorální součást má vztah k afektu a náladě.*“ (14:211)

„Emoce (emotion, affect) širší pojem než cit, zastřešující subjektivní zážitky libosti a nelibosti provázené fyziologickými změnami, motorickými projevy (gestikulace, mimika), stavy menší či větší pohotovosti a zaměřenosti (láska, strach, nenávisť aj.); lze u nich zjišťovat směr přibližování či vzdalování, intenzitu a čas trvání;“ (6:138)

„Emoce jsou události např. radosti, smutku, zlosti, strachu, soucitu, zklamání, ulehčení, hrdosti, studu, viny, závisti, jakož i dalších druhů stavů, které jsou dostatečně podobné těm jmenovaným. Tyto fenomény mají společné následující znaky: a) jsou aktuálními stavy osob; b) odlišují se podle druhu nebo kvality a intenzity; jsou zpravidla zaměřené na objekt; d) osoby, které se nalézají v jednom ze jmenovaných stavů, mají

normálně charakteristický prožitek (aspekt prožití emocí) a často se vyskytují také určité fyziologické změny (fyziologický aspekt emocí) a způsoby chování (aspekt chování emocí).“ (22:10)

„Kořenem slova emoce je latinské movere, tedy hýbat. Je to tedy slovo, v němž je obsažena tendence k jednání. Emoce, city a pocity jsou tedy něčím, co náš život může obohatit a oživit, ale také ho mohou naplnit úzkostí, smutkem nebo zlostí. ...Emoce je totiž vždy signálem, který nese nějakou zprávu.“(19:30)

3.3 Základní emoce důležité pro rozvoj dítěte

Podle socioložky Simone Pfeffer je dobré začít s dětmi předškolního věku pracovat nejprve se šesti základními emocemi - radost, štěstí, smutek, zlost, strach a úžas. Těmto emocím děti většinou brzy porozumí a dokážou je rozpoznat. Já užívám při práci s dětmi všechny tyto základní emoce. Děti všechny emoce po určité době bezpečně pojmenují a dokáží je od sebe rozlišit. Myslím si ale, a také jsem si to již několikrát ověřila, že děti předškolního věku nedokážou pochopit pravý význam štěstí. Často se setkávám s tím, že děti označí svoji momentální náladu jako štěstí. Na dotaz: „*Ty jsi dnes šťastný?*“ ale řeknou, že mají velkou radost. Spíš vybírají náladu podle obrázku, na kterém je štěstí prezentováno širším úsměvem, než-li radost. Vysvětlila jsem dětem podstatu této emoce, použila jsem praktické příklady ze života dětí a jejich rodičů, a také jsem uvedla svoje vlastní pocity. Ze své zkušenosti tedy mohu říci, že pokud se s dětmi předškolního věku intenzivně pracuje na rozvoji emoční inteligence, naučí se bezpečně rozpoznat pět základních emocí. Jsou to emoce, se kterými se většina dětí v předškolním věku již setkala, a i když je nedokážou pojmenovat, obvykle je poznají právě podle výrazu tváře. Různí vědci, kteří se problematikou emocí zabývali, se shodli na osmi základních emocích, které jsou lidé schopni rozpoznávat. Jsou to: smutek, strach, vztek, radost, důvěra, znechucení, očekávání a překvapení.

„Mimiku těchto základních emocí rozeznávají lidé na celém světě. Zdá se, že je vrozená, poněvadž i lidé slepí od narození vyjadřují základní emoce stejnými mimickými prostředky jako lidé, kteří vidí.“(19:31)

3.3.1 Radost

Radost je emoce, kterou by měli lidé prožívat co nejčastěji, protože je to emoce velmi příjemná. Děti v předškolním věku jsou většinou radostné a pozitivně naladěné. Může se zdát, že se dokážou radovat ze všeho, co je obklopuje, a také téměř ze všeho, co jim nabídneme. Co vlastně potřebujeme k tomu, abychom se začali radovat? A co k tomu potřebují děti? Radujeme se z nějakého důvodu, a když důvod zevšední, radost se začne vytrácet. Potřebujeme změnu. Stejně tak je to u dětí. Někteří rodiče si ani neuvědomují, že mohou svým dětem nevědomě ubližovat. Zahrnují je nepřeborným množstvím dárků, ze kterých se dítě už ani nedokáže radovat. Pokud se budeme tématu radosti podrobněji věnovat, můžeme zjistit, co vlastně dětem opravdu dělá radost. A především si možná samy děti budou schopny uvědomit, co jim dělá radost, a to nejen tu krátkodobou, rychle pomíjející, ale i dlouhodobou, hlubší, která přetrvává. Vnímání toho, co dítěti způsobuje radost, může být užitečné také z dalšího důvodu. Může mu pomoci při volbě činností, kterými se chce zabývat a které ho budou plně uspokojovat.

Robert Zajonc a jeho kolegové uvádějí, že pokud se člověk usmívá, obličejové svaly se při tom napínají, a tak snižují přítok krve do přilehlých cév. Tím se krev ochlazuje a způsobuje snížení teploty mozkového kmene a zároveň se spouští produkce hormonu serotoninu, označovaného jako hormon štěstí. Jeho význam je pro emoční život dětí nedocenitelný, především v tom, že jim pomáhá vyrovnávat se s jejich stresem. Zároveň tak zabraňuje přetížení mozku dítěte. (20:10)

„Když řekneme svým dětem, aby se jen hezky usmívaly, a hned se jim bude všechno zdát lepší, máme naprostou pravdu. Zdánlivě malé věci mohou hrát velkou roli.“
(20:10)

3.3.2 Smutek

Smutek je emoce, která je také součástí života dítěte. Někdy jde o smutek, který je vyvolaný zklamáním, např. z toho, že dítě nedostane co si přeje, jindy se jedná o dlouhodobější a intenzivnější emoci, při které většinou dítě prožívá nějakou velkou ztrátu. Tou může být např. rozchod rodičů. Pokud člověk prožívá smutek, dochází u něj

k poklesu energie a zájmu o běžné činnosti a zejména o činnosti zábavné a rozptylující. Pokud je smutek dlouhodobého rázu, může přerůst až v depresi a zpomalit také tělesný růst a metabolismus. Tím, že se člověk odvrátí od vnějšího světa v době, kdy prožívá nějakou smutnou událost, dojde k tomu, že se zaměří na svoje nitro. Získá tak prostor pro sebe a hledá způsob řešení vzniklé situace a také možnost, jak by se přizpůsobil. Pro vnitřní rovnováhu každého člověka je důležité, aby smutek přijal s respektem. Lidé z okolí člověka, zasaženého smutkem, by neměli neustále projevovat soucit a lítost, ale ani se snažit zeslabovat jeho smutek.

Stejně tak to platí i u dětí. Pomocnou rukou může být nabídka k nějaké společné činnosti, která na určitou dobu odvede pozornost dítěte, zasaženého smutkem od problému a poskytne mu tak prostor pro odpočinek. Důležitý je takt a citlivý přístup.(19:52)

3.3.3 Štěstí

Štěstí je emoce, kterou by chtěl jistě prožívat každý člověk, a to co nejčastěji, nejlépe nepřetržitě. Jde o stav vnitřního uspokojení a naplnění. Člověk je tak šťastný, že si již nic víc nepřeje. Jde o stav dlouhodobější než je radost . Šťastný člověk vnímá okolní svět jasněji a vše mu připadá zářivější. *„Psychologové popisují stav štěstí jako stav plynutí, v němž se naprosto oddáváme nějaké věci, činnosti nebo nějakému prožitku. V tomto stavu jsme bdělí a připravení jednat, ale zároveň i uvolnění a v kontaktu se svým okolím. Často vůbec nevnímáme čas, a tak se nám doba stavu plynutí může zdát dlouhá, i když ve skutečnosti to byl jen krátký okamžik.“ (19:48)*

Ve stavu štěstí dochází k omezení negativních pocitů, nastává zklidnění, a tím je umožněno tělu zbavit se vzrušení, které je doprovodným znakem negativních emocí. Pocit štěstí umožňuje tělu, aby se připravilo na další úkoly. Probouzí v člověku chuť dosáhnout nových cílů. Štěstí velice úzce souvisí s láskou a radostí. Chvilé štěstí si každý člověk v sobě uchovává a může si tak znovu opakovaně připomínat, jak štěstí prožíval a svoji zkušenost pak používat jako oporu a zdroj posily v těžkých situacích.

3.3.4 Zlost

„Silná afektivní, agresivní reakce na urážku, frustraci apod.; krátkodobější než hostilita, méně výrazný než vztek = zlost.“ (6:191)

Podle L.E.Shapira je současným nejběžnějším emočním problémem, se kterým se děti setkávají právě ovládnutí hněvu, zlosti, vzteku. Intenzita zlosti nebo hněvu může být hodně rozdílná a také to, za jak dlouhou dobu se člověk dokáže uklidnit je velice individuální. Můžeme rozlišit dva druhy agrese. Agrese jako následek zlosti, která je vyvolána nějakým spouštěčem. V případě dětí to může být např. spor o hračku. Patří sem také dětská zvědavost, týkající se emocí. Děti si chtějí vyzkoušet prožívání emocí v různých podobách. Pokouší se proto vyzkoušet také různé druhy vzteku, zlosti a hněvu. Tyto experimenty jim přináší ještě jedno poznání, a tím je to, čeho všeho lze vztekem dosáhnout. Druhou agresí je agrese trvalejšího rázu. Jedná se o agresi nepodmíněnou nějakou konkrétní situací, ale o zlost jako návykové chování. V takovém případě jde již o obvyklou formu komunikace dítěte s okolím. Příčinou takového chování dítěte je ve většině případů vždy víc stresových faktorů, které se vyskytují jak v nitru, tak v jeho okolí.

Každý projev zlosti nebo agrese může mít hned několik důvodů. Při práci s dětmi je důležité, abychom alespoň přibližně porozuměli pozadí vzniku této emoce. Pokud se nám toto podaří, máme větší šanci správně zareagovat na nežádoucí projevy dítěte. Stejně tak to platí i ve styku dospělých lidí. Za agresivním nebo zlostným chováním lidí se může skrývat i jistý pozitivní záměr.(19:42)

„Jsme-li zlostní nebo rozhněvaní, naše tělo reaguje tak, že se zvyšuje krevní průtok v rukou, což usnadňuje udeření nepřítele nebo uchopení zbraně. Zrychluje se také srdeční frekvence a dochází k rychlému uvolňování energie v důsledku vyplavení různých hormonů, například adrenalinu. Na biologické úrovni je to tedy příprava na energickou fyzickou reakci.“(19:42)

Při nácviu zvládnutí zlosti a agresivity u dětí mohou rodiče, učitele nebo vychovatelé využít různých činností a her. Mezi moje nejpoužívanější publikace, ve kterých hledám inspiraci, patří „Prosociální činnosti v předškolním vzdělávání“ od Mgr. E.Svobodové a příručka „Rozvíjíme emoce dětí“ od autorky S.Pfeffer. V těchto publikacích je mnoho her, při kterých se děti mohou vyvztekat, vykřičet, vydupat, prostě vybit svoji energii, aniž by je za to někdo káral.

Pokud se ale jedná o agresivní chování trvalejšího rázu, je zapotřebí většinou školených odborníků. V těchto případech spolupracujeme s dětskými lékaři, Pedagogicko-psychologickými poradnami a SPC.

3.3.5 Strach

„Strach – nelibá emoce, nepříjemný prožitek s neurovegetativním doprovodem...jde o normální reakci na skutečné nebezpečí n. ohrožení; náklonnost ke strachu souvisí s konstitučními vlastnostmi člověka a s emociální stabilitou či labilitou i s dosavadními zážitky.“(6:566)

Strach je většinou nevítanou emocí a každý by se jí rád co nejrychleji zbavil. U zvládnání této nepříjemné emoce jde především o to, jak se k ní postavíme. Prožívání strachu nás stimuluje k obezřetnosti a pozornosti. Umožňuje nám vnímat nebezpečí, které nám může hrozit. Aniž si to mnohdy uvědomujeme, strach nám umožňuje být opatrnými. Toto se projevuje již u malých dětí. Bez strachu by vlastně opatrnost neexistovala. Lidé by se neměli strachu vyhýbat a ani ho v sobě potlačovat. Strach by nás pak mohl zcela ovládnout, což by se projevilo např. přehnanými úzkostnými reakcemi, které by nás až příliš omezovaly. Existují však také lidé, kteří kompenzují svůj strach až extrémní odvahou a ohrožují při tom nejen sami sebe, ale také druhé lidi. Dokazují si tak, že jsou stateční a že tak vyžívají na svůj strach.

Strach je emoce, která je doprovázená častými fyziologickými projevy, jako je zblednutí, bušení srdce, pocení, třes apod. Při prožívání strachu dochází k hromadění krve ve svalech, především ve svalech na dolních končetinách, což usnadňuje člověku útěk. Celé tělo jakoby na malý okamžik ztuhne, a tento moment umožní člověku posoudit, jak se zachovat v příštím okamžiku. Současně je vyprodukována celá řada hormonů, které uvedou tělo do stavu maximální ostražitosti.

Děti mívají někdy strach z neznámých věcí a činností. S tím se setkávám často i při své práci s dětmi. Některé děti mají strach z toho, že nebudou v některé činnosti úspěšné, a tak se jí raději nezúčastní. V takových případech se vždy snažím děti povzbudit a ocenit jejich snahu, nešetřit chválou i za splnění sebemenšího úkolu.

Je důležité, učit děti, aby dokázaly svůj strach vnímat, vyrovnávat se s nepříjemnými pocity, které ho doprovázejí a zvládat svoje reakce na něj. Děti se mají naučit postavit se svému strachu a čelit mu.

S těmito čtyřmi emocemi jsme schopni v pracovat a rozvíjet u dětí jejich pochopení. Děti je perfektně poznají a chápou jejich význam.

3.3.6 Odvaha

Pokud nebudeme prožívat strach, nestaneme se odvážnými. Odvaha jde ruku v ruce strachu. V situacích, kdy jsme odvážní, cítíme se být silní, jsme připraveni na něco zaútočit, i když musíme překonávat mnoho překážek. Pokud jsme odvážní, jsme aktivní a připraveni jednat. Hledáme řešení i v obtížných situacích. *„Odvaha je protihráčem strachu.“ (19:61)* Pokud prožíváme odvahu, je nutná určitá míra opatrnosti. Je důležité, aby se odvážné jednání nezvrhlo v jednání nebezpečné a nerozumné a nezměnilo se v lehkomyšlnost, která se vyznačuje nerealistickým hodnocením situace a dochází při ní k přeceňování vlastních sil a schopností. (19:61)

Nejlepším způsobem, jak učit svoje děti, aby byly odvážné, je náš osobní příklad. Rodiče jsou pro své dítě vzorem, který se snaží napodobovat a co nejvíce se mu podobat. Je také důležité od malička chválit svoje děti i za malé projevy odvahy a povzbuzovat je. *„Chvalte děti za to, že ochutnají něco nového, že se dají do řeči s novými přáteli, že se snaží postavit něco složitějšího, čtou náročnou knihu, pokoušejí se zvládnout dosud nevyzkoušenou činnost. A nejvíc je chvalte, když projeví morální kuráž – když nebudou následovat druhé, kteří udělali něco špatného, řeknou pravdu v okamžiku, kdy by jim lež usnadnila život atd. Učte je vlastním příkladem – zachovejte se odvážně a seznamte je s tím.“ (4:33)*

4. Emoční a sociální dovednosti

Co jsou to vlastně emoční a sociální dovednosti? Kde a jak se je mohou děti naučit? Můžeme jim v tom nějak pomoci? Toto všechno jsou otázky, na které se mnoho vědců pokouší dát odpověď. Znalost emočních a sociálních dovedností pomůže dětem, aby se lépe dokázaly vyrovnávat s emočním stresem, který dnešní uspěchaná doba přináší. My dospělí můžeme svoje děti naučit, jak mají komunikovat se svým okolím, můžeme je naučit sociálními dovednostem, které jim pomohou při získávání a udržení přátel nebo

jim ukázat, jak se mohou vyrovnávat s problémy a překonávat je. Při nácviku všech emočních dovedností je důležitý vzor dospělého, nejlépe rodiče.

„Snad nejzajímavější součástí procesu emočního vzdělávání dítěte je skutečnost, že doslova měníte chemii jeho mozku nebo přesněji učíte ho způsobu, jak může samo ovládat funkci svého mozku.“ (20:9)

„Ze všech emočních dovedností, které může vaše dítě získat, právě schopnost vycházet s druhými nejvíce přispěje k jeho pocitu úspěšnosti a uspokojení v životě. Aby mohlo účinně fungovat ve společenském světě, potřebuje se vaše dítě naučit poznávat různé společenské situace, interpretovat je a vhodně na ně reagovat. Potřebuje vědět, jak sladit své potřeby a svá očekávání druhých lidí.“ (20:133)

4.1 Umění komunikovat

Komunikační nebo konverzační dovednosti pomáhají dětem navazovat kontakty nejen s jednotlivci, ale také se skupinami svých vrstevníků. Jde vlastně o to, aby dítě bylo schopno sdělit svému okolí svoje potřeby, dokázalo sdílet osobní informace, pokládat druhým otázky, odpovídat, vést rozhovor a v neposlední řadě vyjadřovat svůj souhlas či nesouhlas. Základním způsobem, jak naučit dítě společenské komunikaci, je především konverzace v rodinném prostředí. Právě toto prostředí poskytuje mnoho příležitostí, jako je ukládání dětí k spánku, rodinné procházky, společné stolování, návštěvy atd. Některým dětem je v rodině umožněno dostatečně se rozvíjet po stránce jazykové a jsou dostatečně podněcovány. V mnoha rodinách však děti takové podmínky nemají zajištěny, rodiče se většinou z nedostatku času po této stránce dětem věnují minimálně nebo vůbec.

„Čím je dítě starší, tím je pravděpodobnější, že pokud se nedokáže přiměřeně svému věku jazykově vyjadřovat, bude od ostatních dětí zakoušet výsměch a odmítání, což může vést buď k větší agresivitě, nebo ke stažení do vlastního nitra.“ (19:27)

Důležitou roli při rozvoji komunikačních schopností dítěte má také mateřská i základní škola, protože dítě zde tráví velkou část dne. V této oblasti je důležitá individuální práce s dětmi a správný řečový vzor. Myslím si, že učitelky mateřských škol, mají mnoho způsobů, jak u dětí rozvíjet komunikační schopnosti. Já ve své práci používám prostředky verbální i neverbální komunikace, snažím se s dětmi co nejvíce mluvit a domlouvat. Pokud se děti setkají s nějakým neznámým pojmem, vždy jim

vysvětlím jejich obsah. Ráda a hodně pracuji s literaturou pro děti. Myslím si, že je důležité, aby děti také viděly to, co je jim předčítáno, aby měly možnost vidět, jak se které písmeno píše.

Přes to, že je důležité, aby děti dokázaly mluvit o svých pocitech a potřebách, a také dokázaly naslouchat druhým, výzkum dokazuje, že slova zprostředkují pouze malou část emoční komunikace.

4.1.1 Neverbální komunikace

„Neverbální (nonverbal) zprostředkující významy gestem, tělesným postojem, vzezřením, tónem hlasu, pohledem apod...“ (6:356)

„V sérii studií ukázal psycholog Albert Mehrabian, že v přímé interakci je 55 procent emočního významu zprávy vyjadřováno neverbálními znaky, jako je obličejová mimika, držení těla a gesta, a dalších 38 procent je přenášeno tónem hlasu. Tak zbývá pouhých sedm procent emočního významu, který je skutečně vyjadřován slovy, která říkáme.“(20:212)

„Na rozdíl od verbálního chování, které začíná a končí, neverbální chování trvá.“(20:212)

Otázkou neverbální komunikace se podrobně zabývali psychologové Stephen Nowicki a Marshall Duke ve své knize „Jak pomoci dítěti, které se nezařadilo“. Autoři knihy uvádějí, že nedostatky nebo přímo chyby v neverbální komunikaci dítěte vedou k tomu, že okolí bude takové dítě vnímat jako nevzdělané a nebo neinteligentní. Uvádějí šest oblastí neverbální komunikace, se kterými mívají děti nejčastěji potíže.

Patří mezi ně:

- Jiný způsob mluvy
- Prostor mezi lidmi -posturika
- Gesta držení těla - gestika
- Kontakt očima - mimika
- Zvuk řeči -.paralingvistika
- Co nosíme na sobě

Oba psychologové nabádají rodiče, aby si všímali svých dětí, aby sledovali způsoby jejich neverbální komunikace a pracovali s nimi. Důležité je, aby také rodiče

kontrolovali svoje neverbální projevy, protože jsou neustále pro své dítě vzorem a ono jejich projevy pak napodobuje.

Děti předškolního věku znají velice dobře prvky neverbální řeči. Již velmi malé dítě ve věku tří let velice dobře chápe význam toho, když matka přiloží prst na ústa, když mu zamává rukou na pozdrav nebo když na něj udělá to známé „ty, ty, ty“. Stejně tak ví, že pohlazením nebo přitulením někomu vyjadřuje svoji náklonnost. Já ve své praxi ráda využívám různých spontánních situací právě k tomu, aby se děti co nejvíce seznámily s tím, co které gesto, výraz nebo postoj znamená. Předvádíme s dětmi nejrůznější situace a musím říct, že při tom často zažíváme spoustu legrace.

4.2 Sebeovládání

„ Jde o schopnost přiměřeně jednat a reagovat, tlumit působením rozumu a vůle okamžité emoční popudy. Cílem je vyváženost jednání, tedy potlačování impulsivnosti, nikoli potlačování emocí. Potlačování emocí je naopak nebezpečné.“ (19:14)

Zvládání této emoční dovednosti je velice důležité pro soužití dětí v kolektivu svých vrstevníků i ve vztahu s dospělými osobami. Děti předškolního věku ještě špatně ovládají svoje emoce. Je přirozené, že se u nich často střídají chvíle radosti a smíchu s pláčem a vztekem. Takto malé děti ještě nedokážou regulovat svoje chování a často tak řeší různé situace a problémy. Jde především o velmi malé děti ve věku tří až čtyř let. Děti ve věku mezi pěti a šesti roky, by ale měly alespoň částečně svoje nálady ovládat, konkrétně, měly by umět ovládnout svoji zlost nebo vztek. Při nástupu do základní školy už by měly zvládat ve většině situacích.

Rozvoj sebeovládání tedy souvisí s vyzríváním dítěte a s tím, že je schopné si uvědomit, že určité chování v některých situacích je již nepřijatelné. Znamená to, že dítě se ovládne, zvládne svůj hněv a vztek přijatelným způsobem. Zvládnutí této emoční dovednosti vyžaduje někdy hodně úsilí jak ze strany dítěte, tak i jeho okolí. I zde je důležitý vzor dospělých, především rodičů, kteří mohou svým dětem každodenně ukazovat, jak je důležité ovládat svoje chování, a také to, co z toho především plyne, a tím je klidné řešení problémů.

Ze své praxe mohu potvrdit, že zvládání této emoční dovednosti bývá problémem především pro chlapce. Existuje však mnoho činností, her a příležitostí, kterými lze

sebeovládání s úspěchem trénovat. Vhodným prvkem tohoto tréninku jsou např. prosociální hry nebo manipulační činnosti na rozvoj soustředění a trpělivosti.

4.3 Sebevědomí a sebedůvěra

„Základní emoce sebevědomého člověka pozitivně působí na jeho citovou pohodu a výkonnost a pomáhají mu pozitivně vytvářet mezilidské vztahy.“ (19:66)

Sebevědomí člověka vyrůstá ze sebepojetí. Základy sebepojetí jsou položeny již v batolecím věku. Některé studie uvádějí, že mnohé dvouleté děti jsou schopné uvádět svoje základní charakteristiky (vědí, že jsou děti a ne dospělí a znají svoje pohlaví). Dítě v předškolním věku pak již dokáže popisovat také svoje fyzické rysy a vlastnictví, a také to, co má rádo a co ne. Takový popis ale není příliš přesný a mění se podle momentální situace. Sebehodnocení dětí předškolního věku bývá většinou poměrně vysoké, ale často se může měnit v souvislosti s aktuální situací a jistotou ve vztazích s rodiči. (15:93)

„Sebepojetí vyjadřuje sebepoznání. Odpovídá na otázku: Jaký jsem? Co umím?“ (23:125-126)

Rozvíjení sebevědomí a sebedůvěry je možné u dětí podporovat téměř při všech činnostech v mateřské škole. Základy těchto emočních dovedností jsou však položeny v rodinném prostředí dítěte. Záleží především na přístupu k dítěti a vlivu sociálního prostředí na něj. Sebevědomí znamená, že si je člověk vědom sám sebe, je si vědom toho, co cítí a prožívá, cítí, jaké má potřeby. Z vědomí sebe samého pak vzniká důvěra ve vlastní schopnosti.

Často se setkávám při své práci s tím, že děti ještě před začátkem nějaké činnosti říkají: „Paní učitelko, to nezvládnou.“ Většinou stačí dítě povzbudit, pochválit za nějakou předešlou činnost nebo se ho zeptat, čeho se obává a je po problému. Z mojí zkušenosti lze děti předškolního věku rozdělit do tří skupin, co se sebevědomí a sebedůvěry týká. V první skupině jsou děti, které téměř vždy vysloví pochybnosti nad sebou samým a nad svými schopnostmi, málo si důvěřují, jsou nejisté a potřebují vedení nebo pomoc dospělého. Ve druhé skupině jsou děti, které většinou přeceňují svoje síly a schopnosti, nezamýšlí se nad důsledky, nepociťují žádné obavy a vrhají se do všeho bez rozmyšlení. A ve třetí skupině, která je nejpočetnější jsou děti, které většinou začnou s činností bez problémů, dokážou si samy poradit, hledají řešení a důvěřují si.

Myslím si, že nezáleží na druhu činnosti, zda jde o činnosti pohybové, pracovní, výtvarné, hudební atd. Je důležité vést děti k tomu, aby si uvědomovaly svoje silné i slabé stránky, zbytečně se nepodceňovaly nebo nepřeceňovaly svoje síly.

4.4 Empatie

„Empatie vychází z vlastního sebeuvědomění. Čím otevřenější jsme vůči vlastním emocím, tím lépe dokážeme rozeznávat a chápat emoce druhých lidí.“ (5:99)

„Vývojová psychologové tvrdí, že vcítění má ve skutečnosti dvě složky; emoční reakci vůči druhým, která se obvykle vyvíjí v prvních šesti letech života dítěte, a kognitivní reakci, která určuje míru, do níž jsou starší děti schopny sledovat hledisko nebo stanovisko někoho jiného.“(20:49)

Empatii nebo-li vcítění můžeme pozorovat u většiny dětí již ve velmi útlém věku, a to již během prvního roku života. V tomto věku ještě dítě není schopné odlišit sebe od svého okolí, a proto je tento projev označován jako „globální vcítění“. Mezi prvním a druhým rokem života vstupuje dítě podle psychologů do dalšího, druhého stadia vcítění. V tomto období si již začíná uvědomovat, že neštěstí někoho jiného není jeho vlastní. Přelomem ve vývoji empatie u dítěte je věk šesti let. Zde se psychologové shodují na tom, že dítě vstupuje do stadia kognitivní empatie. Znamená to, že dítě je schopné rozpoznat, kdy kamarád potřebuje jeho pomoc. Jde o rozumové vcíťování, kdy dítě přemýšlí o situaci a samo jedná. (21:49)

Dá se říct, že empatie je základem všech sociálních dovedností a většinou se u dětí rozvíjí zcela přirozeně. Do mateřské školy přicházejí děti s větší či menší schopností vcítění. Jednak je to dáno výbavou, kterou si každý přináší na svět, ale také vzorem, jaký je dítěti předkládán. Pracuji ve věkově smíšené třídě, tedy s dětmi ve věku od tří do šesti let. Nejmladší děti ještě nejsou většinou schopné projevit empatické reakce, ale je možné u nich pozorovat jakýsi tichý nesouhlas s tím, když je někomu ubližováno nebo když je někdo smutný. Starší děti, již dokážou projevit empatii v různých situacích, jako je třeba pláč dítěte po příchodu do školky, konflikty dětí při hrách atd. Tyto empatické reakce mají různé podoby. Někdy děti samy jednájí, nabídnou hračku nebo námět na hru, zeptají se proč je dítě smutné, co se stalo. Jindy hned jak zjistí, že je někdo smutný nebo pláče, přijdou žádat o pomoc učitelku. Ztotožňuji se s odborníky, že děti s větším sociálním cítěním a s větší empatií, jsou oblíbenější u svých vrstevníků

a navazují lépe kontakty. Zároveň ale tyto děti někdy mívají samy problémy, protože očekávají od svého okolí, že se k nim bude chovat tak, jak by se zachovaly ony. Tedy s velkou dávkou vcítění. A takové chování není vždy opětováno.

Chceme-li děti naučit empatickému jednání, není nic lepšího, než-li jim ukázat správnou cestu svým vlastním příkladem.

Prostředí mateřské školy nabízí prostor pro rozvíjení empatie u dětí, a to především formou nejrůznějších prosociálních her. Já při své práci nejčastěji využívám široké nabídky takových her z publikace, ze které je právě tato citace: *„K tomu, aby děti mohly být empatické, potřebují umět vnímat a rozlišovat emoce své, a teprve na základě jejich pochopení, mohou chápat emoce druhých lidí. My dospělí často dětem jejich emoce popíráme a vylouváme (To nic není, to nebolí...Neboj, nic se ti nestane...Nevztekej se, to se nedělá...aj), a tak může být pro děti překvapením, že jsou hry, ve kterých se mohou vyztekat, vyprávět, čeho se bojí anebo z čeho jsou smutné.“ (21:93)*

4.5 Schopnost navazovat vztahy a získávat kamarády

„Mít nejlepšího přítele je důležitý prvek ve vývoji dítěte, který může ovlivnit jeho vztahy v dospívání i v dospělosti.“

„I když nemůžete dítě nutit, aby bylo s druhými dětmi, můžete mu ukázat, jak důležitou roli hrají přátelé ve vašem životě.“ (20:153)

V určitém věku zatouží snad každé dítě po tom, mít kamaráda. Tyto snahy a touhy se objevují v období, kdy se dítě dokáže odpoutat od matky, a to bývá poprvé většinou v době, kdy přichází do mateřské školy. Některé děti nemají s navazováním kontaktů větší problémy, jiné se raději drží v ústraní a jen pozorují své okolí. To jak dítě dokáže navazovat vztahy a hledat si kamarády, závisí na více aspektech, např. zda dokáže se svým okolím komunikovat, zda je průbojné nebo spíš klidné, zda umí naslouchat a respektovat potřeby druhých, zda dokáže ustoupit, domluvit se atd. V neposlední řadě sem patří také vzor, který si přináší z rodiny. Většinou se navzájem hledají děti podobně laděné a zaměřené. Důležitou roli při navazování kontaktů hrají také osobní sympatie, které projevují děti již v předškolním věku.

Je důležité podporovat děti při navazování kontaktů a pomáhat jim, aby byly úspěšné a využívat k tomu každou příležitost..K navazování kontaktů mezi dětmi můžeme využít nejrůznější kontaktní hry nebo písničky. Mě se velmi osvědčila publikace „Písničky

a říkadla s tancem“ od E .Kulhánkové nebo „Prosociální činnosti v předškolním vzdělávání“ od autorky Mgr. E.Svobodové.

4.6 Schopnost řešit problémy

Malé děti se učí řešit problémy nebo konflikty na základě vzoru. Mnohdy si ani neuvědomujeme při řešení vlastních problémů, že nás naše děti sledují. Zaznamenávají si naše chování, postupy, a potom je napodobují. Dá se tedy očekávat, že tak jak řešíme problémy my, budou je podobně řešit i naše děti.

Ze své praxe vím, že důležitým faktorem při řešení problémů mezi dětmi je úroveň jejich komunikačních dovedností. Dítě, které dokáže správně formulovat svoje připomínky a požadavky a zároveň dokáže vyslechnout druhého, se jistě lépe uplatní při hledání řešení konfliktu. Naopak děti, jejichž komunikační dovednosti jsou omezené, budou mít s řešením konfliktu problém a nebo jej vůbec řešit nebudou. Myslím si a ztotožňuji se v tomto směru s autorkou knihy „Prosociální činnosti v předškolním vzdělávání“, Mgr. E.Svobodovou v tom, že: *„K tomu, aby se děti naučily zvládat své emoce a řešit problémy prosociálním způsobem, potřebují se nejdříve vyznat ve svých vlastních emocích a učit se vnímat a respektovat emoce druhých lidí.“*

„Učitelka vede děti k samostatnému řešení konfliktů v situacích skutečných v běžném životě v mateřské škole, ale i v situacích fiktivních, vymyšlených či převzatých z uměleckého díla, které nějakým způsobem zobrazují konflikty blízké dětem. Společně tak vytvářejí vzorová schémata, která mohou dětem pomoci řešit obdobné konflikty v budoucnosti. Děti získávají zkušenost, jak se v určitých situacích společensky přijatelně zachovat.“ (21:91-93)

Při práci s dětmi se mi osvědčila strategie řešení problémů od S.Pfeffer. Popisuje ve své praktické příručce pro mateřské školy „Rozvíjíme emoce dětí“ praktický postup při řešení problému. Tento postup má několik kroků:

1. Definování problému (pojmenovat to, co se vlastně přihodilo, v čem je problém...)
2. Vymyslet alternativní řešení (může být jeden nebo několik návrhů)
3. Posouzení všech řešení a jejich porovnání (posuzujeme všechny nápady)
4. Výběr nejlepšího řešení (rozhodnutí pro nejlepší řešení)
5. Realizace vybraného řešení

6. Vyhodnocení (zhodnocení, k jakému výsledku vybrané řešení vedlo, v případě potřeby provést úpravy).

Při řešení problémů dětí neustále opakujeme tento základní postup. Snažím se do jejich řešení co nejméně zasahovat, spíše jsem pozorovatelkou a průvodcem. Děti se většinou při hledání řešení uklidní, přestanou se dohadovat a soustředí se na společné řešení. Výjimku tvoří konflikty dětí, které velmi špatně ovládají svoje emoce a mají problémy s komunikací..

4.7 Humor jako sociální dovednost

L.E.Shapiro ve své knize „Emoční inteligence dítěte a její rozvoj“ uvádí názor psychologa Paula McGhee, který je přesvědčen, že humor může sehrát důležitou roli při tom, jak se u dětí vyvíjejí sociální schopnosti. Podle něj děti, které označuje jako „humoristy“, jsou mnohem úspěšnější ve svých sociálních interakcích v dětství.

Všeobecně je známo, že děti, které na své okolí působí legračně, mají smysl pro humor, dokážou ostatní rozesmát, jsou oblíbenější u svých vrstevníků, než-li děti, které smysl pro humor postrádají.

Humor je emoční dovednost, kterou lze pozorovat u dětí již v prvních týdnech života. Podle některých odborníků se opravdový humor objevuje až ve druhém roce života. Je to podle nich období, ve kterém dítě začíná chápat význam slov a předmětů. (20:140)

Stejně jako je tomu u jiných sociálních dovedností, tak i různé děti mají různé schopnosti být vtipné. Dá se říct, že všechny děti mají rády humor, ale některé dovedou chápat a dělat legraci více a některé méně .Je třeba povzbuzovat děti k tomu, aby dokázaly vtipkovat a chápat humorné situace. Ze své práce s dětmi vím, že stačí úplná maličkost, která dokáže děti pobavit a rozesmát. A mnohdy dokáže i zahnat pláč a smutek a v některých případech pomůže odlehčit napjatou atmosféru.. Většinou stačí říct něco jinak než obvykle nebo použít nějaký rým, ať už vědomě nebo nevědomě, legrační přirovnání apod. Jsou to zdánlivě maličkosti, které přicházejí většinou spontánně, ale vždy vyvolají radost a smích. Děti v předškolním věku dokážou velice dobře chápat humor a samy také rády legraci dělají. Už u takto malých dětí se často setkávám s tím, čemu se říká „nakažlivý“ smích. Tyto děti jsou velice oblíbené mezi vrstevníky právě pro smysl pro humor a všimla jsem si, že některé děti se snaží je napodobovat. Děti mají velice rády, když si hrajeme „legrační divadlo.“ Pokoušíme se

dramatizovat různé krátké scénky ze života dětí. Vždy se najde spousta námětů a tato činnost se setkává s velkým ohlasem. Děti i já se při ní výborně odreagujeme a uvolníme a většinou se zapojí i méně průbojné děti. Jediný problém, který občas při hraní řešíme je to, že legrace se nesmí nikoho nepříjemně dotknout, nesmí být na úkor druhého člověka. Musím ale říct, že takové situace jsou výjimečné.

„Humor slouží v různém věku různému účelu, ale během celého života může člověku pomáhat vycházet s druhými a vyrovnávat se s nejrůznějšími problémy.“ (20:147)

Vedle nedocenitelného sociálního významu má humor také blahodárné účinky na naše zdraví. Především snižuje celkové napětí organismu, uvolňuje svaly a odbourává účinky stresu. Výsledky laboratorních testů potvrdily, že prožívání humorných situací, posiluje imunitní systém.

II. Praktická část

5. Stanovení hypotézy

V praktické části své bakalářské práce jsem si stanovila tuto hypotézu:

Intenzivní a soustavnou prací s dětmi předškolního věku, (realizace projektu) lze rozvinout jejich emoční inteligenci.

6. Projekt na rozvoj emoční inteligence dětí „Od srdíčka“

Tento projekt vznikl na základě mého záměru, a tím byl rozvoj dětí po stránce emoční inteligence. Projekt je určený pro děti předškolního věku, konkrétně pro děti ve věku od tří do šesti let. Stanovila jsem jeho přibližnou dobu trvání, a to tři měsíce. Do tvorby projektu se zapojili děti i rodiče a v rámci jeho průběhu docházelo k různým aktuálním změnám, které se týkaly nejen činností, ale také časového sledu. Z projektu vzešlo mnoho zajímavých výrobků, ale hlavním a finálním produktem je „knížka emocí“. Každé dítě si vyrábělo svoji knížku samo, a tak se na konci projektu sešlo 24 velice originálních knížek. Děti si do knížky zaznamenávaly v průběhu celého projektu svoji každodenní náladu, postřehy z nejrůznějších činností, her, snažily se o vyjádření svých pocitů a zobrazovaly v ní svoje představy a nápady. Součástí projektu je také fotografická dokumentace, která zachycuje mnoho zajímavých činností a akcí.

6.1 Cíl projektu

Cílem projektu je zmapování možností rozvoje dětí předškolního věku po stránce emoční inteligence v rámci jedné třídy mateřské školy.

6.2 Metody použité v rámci realizace projektu ke zjištění úrovně emoční inteligence dětí

Ke zjištění úrovně emoční inteligence dětí jsem použila metodu pozorování. První pozorování proběhlo před začátkem projektu a druhé následovalo po jeho ukončení. Každé z obou pozorování trvalo měsíc a děti byly sledovány a hodnoceny celkem v 7 oblastech. Aby byla zajištěna objektivita výsledků, prováděla obě pozorování současně druhá učitelka, která se třídou pracuje.

Složení třídy, ve které byly děti pozorovány:

Počet dětí: 24

Děti ve věku 3-4 roky: 5

Děti ve věku 4-5 roků: 7

Děti ve věku 5-6 roků: 12

Počet dívek: 8

Počet chlapců: 16

7. Práce s projektem

Projekt je rozdělen do tří časových úseků. Každý z nich trvá přibližně jeden měsíc a zabývá se rozvojem určitých emočních dovedností. Projekt je koncipován jako široká nabídka různých činností, ze které lze čerpat a zároveň ji také doplňovat.

Před samotnou realizací byli s projektem seznámeni rodiče, kteří měli možnost prohlédnout si dokumentaci a byli vyzváni, aby se do projektu také zapojili. Ze spolupráce s rodiči se nám podařilo např. uskutečnit návštěvu prodejny s knihami, ve které si děti mohly nejen knihy prohlédnout, ale byly také zasvěceny do toho, jak kniha vzniká, co vše předchází tomu, než si ji můžeme koupit v obchodě. Rodiče přicházeli také na návštěvy do mateřské školy, aby si prohlédli „koutek emocí“, kde jsme společně s dětmi soustředili všechny výrobky a věci, které s projektem souvisí. Součástí spolupráce s rodiči byla také pravidelná informativní sdělení, která se týkala činností a akcí, chystaných v následujícím týdnu. Rodiče tak měli přehled o všem, co

bude ve školce probíhat a mohli tak průběh celého projektu sledovat a pokud měli zájem, také se zapojit do nabízených činností.

7.1 Přehled navrhovaných činností a aktivit 1. části projektu – teorie

Seznámení s emocemi, emoce a naše tělo

Můj plyšový kamarád - seznámení dětí s pojmy nálada, pocit, emoce – děti si přinesou oblíbenou plyšovou hračku, která je bude provázet celým projektem.

- děti popovídají o své hračce, proč ji mají rády, jak si s ní hrají, zda s ní spí, jak jim hračka dokáže zlepšit náladu atd. **Cílem činnosti je uvedení dětí do tématu emoce, rozvoj komunikačních schopností a sdělování pocitů .**

- vedeme rozhovory s dětmi o tom, jakou mohou mít náladu, jak se různé nálady projevují, co při nich cítíme, zda je nám to příjemné nebo ne.

- seznámení s obrázky s šesti základními emocemi a kostkou emocí – radost, štěstí, smutek, zlost, strach, údiv. **Cílem činnosti je seznámení dětí se šesti základními emocemi.**

- děti společně s učitelkou najdou místo pro piktogramy (obrázky s emocemi).

- **vytvoření kalendáře nálad** – každé dítě bude mít k dispozici svoje obrázky a každý den ráno přiřadí obrázek s příslušnou náladou ke své značce (nálady mohou měnit také během dne). **Cílem činnosti je uvědomění si svých emocí a jejich sdělování ostatním.**

- hry s kostkou emocí – děti hází kostkou a učí se pojmenovat jednotlivé emoce. Zároveň se pokouší spojovat emoce s výrazem tváře . **Cílem hry je prohloubit téma emoce a spojit je s vlastní zkušeností, vyjadřovat typické příznaky emocí.**

Hru můžeme hrát s různými obměnami např. – dítě hodí kostkou a ostatní děti nevidí, jaká emoce mu padla. Jejich úkolem je uhodnout, jakou emoci dítě předvádí.

Další varianta hry s kostkou emocí – učitelka popíše určitou situaci, např. „*Karolínka si dnes ráno cestou do školky rozbila koleno*“. Poté dítě hodí kostkou a podle toho, jaká padla emoce, hledá vhodnou odpověď na danou situaci. Např. pokud mu padne strach („*Karolínka má strach že se bude maminka zlobit, protože si roztrhla kalhoty*“) **Cílem této varianty je učit děti přemýšlet o možných reakcích na různé situace.**

- rozhovory o tom, jakou náladu děti právě mají, jak se cítí, co se děje s jejich tělem při různých emocích.

- pohybové hry: „Na planety“, „Na sochy“, „Vzteklanda“

„Na sochy“ – děti tančí při oblíbené hudbě. Na smluvený signál (přestane hrát hudba), děti musí zůstat nehybně stát jako sochy. Učitelka mění nálady soch (smutné, veselé, rozzlobené, sochy, které se mají rády atd.) **Cílem hry je pokusit se vyjádřit určitou emoci a reakce na smluvený signál.**

- **sledování reakcí našeho těla** - po pohybových hrách budeme mluvit s dětmi o tom, co se děje s jejich tělem (sledování tlukotu srdíčka, pokud děti souhlasí, mohou si poslechnout srdíčko kamaráda, těžké ruce, nohy, rychlý dech, který se postupně uklidňuje atd.)

- při relaxaci využijeme i plyšovou hračku (sledování dechu s plyšákem na bříšku – pohoupáme), „hadrové panenky“- uvolnění končetin.

- **kontaktní hra** „Haraburdy harabarda“ – nenásilně odstraňovat ostych dětí s tělesného kontaktu, děti se mohou šimrat také na dlaních, pod krkem a sledovat zda je jim to příjemné, stejně jako na zádech.

- vzájemné masírování malým míčkem nebo rukama. **Cílem činností je sblížení dětí a odstraňování ostychu z tělesného kontaktu.**

- **koutek emocí** – vytvoříme s dětmi koutek emocí a v něm shromáždíme výrobky a předměty, spojené s projektem.

- **fotografování výrazů dětí** – děti tak budou mít možnost vidět pohromadě, kolik výrazů jejich tvář může mít. **Cíl: děti poznají vyjádření emocí svých i druhých dětí.**

- **výroba koláže** – děti vystřihají obrázky s patrnou emoci nebo situací a nalepí je na čtvrtku (práce v několika skupinách, každá skupina bude zpracovávat jinou emoci – 1.skupina radost, 2.vzteky, zlost,3.smutek). **Cílem činností je poznat určitou emoci a správně ji přiřadit, rozvoj spolupráce.**

- **barevné nálady** – děti pomocí barev vyjádří svoji náladu. Mohou ke svému vyjádření vybrat i určitý geometrický tvar. **Cílem činností je přiřazení emoce k určité barvě.**

- „**jak zní nálada?**“ – na základě rozhovorů o určitých emocích se děti pokusí vybrat podle své vlastní fantazie určitý hudební nebo rytmický nástroj (kytara, varhany, klavír, činely, triangl, bubínek atd.). Mohou také použít hru na tělo (dupání, tleskání, plácání, luskání..). **Cílem činností je vyjádření určité emoce prostřednictvím hudby.**

7.2 Zpracování daného tématu 1. části projektu – praxe

Projekt „Od srdíčka“ jsme odstartovali počátkem listopadu 2009. Naším záměrem v prvním tématickém celku, bylo seznámit děti s pojmem emoce, nálada a co prožíváme při různých emocích, jaké jsou reakce našeho těla.

Úplně na samém počátku celého projektu jsme se s dětmi zamysleli nad jeho názvem. Zeptala jsme se dětí, co si pod tímto názvem představují: „...protože srdíčko je červené“, „mám ho ráda“, „protože ťuká“, „je velké“ ...

Děti vlastně mnohdy nevědomě vyjadřovaly souvislost se zaměřením projektu. Vysvětlila jsem jim tedy, o co v našem projektu půjde a zeptala se jich, co ony samy by rády dělaly a co by je bavilo. Společně jsme vybraly místo, kde si vytvoříme „koutek emocí“. Děti dávaly různé návrhy, a potom jsme obcházely jednotlivá místa a říkaly si, proč právě tam by měl koutek být. Nakonec jsme našli místo, které bylo všem příjemné a zároveň bylo dobře přístupné i těm, kdo by do něj chtěli zavítat. Místo jsme opatřili nápisem a znakem našeho projektu, tedy velkým červeným srdíčkem. Seznámila jsem děti s kapsářem a jeho účelem. Každé dítě v něm mělo pod svojí značkou k dispozici obrázky 6 emocí. Již od druhého týdne realizace projektu děti každé ráno zaznamenávaly svoji náladu právě pomocí těchto obrázků na kapsáři. Díky tomu a dalším hrám s emocemi se děti velmi rychle začaly orientovat mezi základními emocemi – radost, štěstí, strach, smutek, zlost a údiv. Některé děti zaznamenávaly svoji náladu hned po příchodu do školky a pravidelně každý den, jiné jen občas nebo podle toho, jakou náladu měly. Část dětí se ke kapsáři vracela několikrát během dne a nálady měnila. Volbu jsem ponechala zcela na nich.

Děti s radostí přivítaly fakt, že během celého projektu budou s námi ve školce také jejich plyšová kamarádi. Po výzvě, aby si přinesly do školky nějakou plyšovou hračku, za mnou bylo několik maminek, které měly obavy z toho, že si děti nechtějí do školky přinést svoji oblíbenou plyšovou hračku. Přinesly si prostě jen nějakého plyšáka, se kterým si doma ani nehrají. Během projektu si ale tyto děti vytvořily k hračce vřelý vztah a o to právě šlo. Plyšová hračka byla vlastně takovým maskotem každého dítěte, kterého jsme využívali při různých hrách, cvičení, odpočinku, a také s námi chodily na procházky nebo na zahradu. Myslím, že plyšová hračka byla důležitým prvkem celého projektu, a to především psychologickým. Děti, které mají problém s komunikací nebo jsou nesmělé ve styku s ostatními dětmi se s ní cítily jistěji. Během celého projektu se děti o své plyšové kamarády pečlivě staraly, a to přispělo i k rozvoji důvěry

v celém kolektivu. Děti si dokonce tak bedlivě střežené hračky půjčovaly při odpočinku, což považuji za velice pozitivní moment.

V počáteční fázi projektu jsme se s dětmi společně zamýšleli nad tím, jak si zaznamenat to, co budeme dělat a prožívat, abychom měli nějakou vzpomínku, a také proto, abychom mohli ukázat rodičům a všem ostatním, co jsme dělali, s čím jsme se seznámili a nebo se naučili. Padaly různé nápady, jako např. že paní učitelka všechno natočí na kameru a udělá film nebo že rodiče budou každý den chodit do školky jako do divadla... Nenápadně jsem děti navedla na téma knihy. Děti okamžitě věděly, že do knihy se píše a kreslí, že se lepí nebo „šije“ atd. Dohodli jsme se tedy, že si každý vyrobí svoji „knížku emocí“. Knížky jsme vyráběli společnými silami. Každé dítě dostalo sadu listů, opatřených dírkami a sametové drátky, pomocí kterých svázalo listy do knihy. Na titulní stranu knihy si děti nalepily svoje fotografie, které jsme pořídili ve školce. Pak už následovala výzdoba titulní stránky a první záznam do nové nepopsané knihy. Výroba knížky byla dalším velice důležitým momentem projektu. Děti do ní zaznamenávaly každý den svoji náladu, kterou jsem jim vždy opatřila příslušným datem, zpracovávaly výtvarně nejrozličnější témata – radost, smutek, zlost, strach, plyšového kamaráda, Vánoce doma atd. Kdykoli během dne si mohly do knihy kreslit nebo vlepovat, malovat a vystříhovat. Některé děti si kreslily navzájem obrázky na památku, jako do památníku, obtiskovaly si prstíky atd. Při výrobě knihy měly děti úplně volné ruce a mohly se při ní zcela realizovat. Knížka odráží nejen nálady a emoce dětí, ale i jejich přání, někdy také obavy a to, co je trápí.

V průběhu prvního měsíce našeho projektu se děti seznamovaly se základními emocemi, a to především prostřednictvím her s kostkou emocí a různých pohybových her. Děti se tak učily rozpoznat emoce podle výrazů tváře, správně je pojmenovat a pokoušely se uvědomit si, co při nich prožívají. K tomuto účelu se mi také velice osvědčila hra se zrcadlem. Děti si posílaly v kruhu zrcadlo a každé z nich mělo možnost podívat se na sebe, jak vypadá když se směje, když se zlobí nebo se bojí, když se diví a nebo je smutné. Domluvili jsme se, že necháme každému dostatečně dlouhou dobu na to, aby si vše v klidu vyzkoušel. Většina dětí se snažila o pravdivý výraz, ale některé děti se při pohledu do zrcadla tak ostýchaly, že toho nebyly schopné. Umožnila jsem jim tedy, aby šly do vedlejší místnosti a měly tak soukromí. Zásadní ale je to, že snad všechny děti byly překvapené, jak při různých výrazech vypadají. Všimly si drobných i větších změn v obličejí (přivřená oči, skrčený nos, čárky kolem očí a úst, vykulené oči, zdvižené obočí atd). Zajímavé bylo, že na mě si těchto změn téměř nevšimaly. Byly

prostě překvapené samy sebou. Myslím, že právě při této hře si začaly uvědomovat samy sebe a to, co se s nimi děje při prožívání různých emocí.

Obr. č.1: kapsář-určování emocí



Obr. č.2: hra s kostkou emocí



Obr. č.3: knížka emocí



Obr. č.4: cvičení s plyšáky



Obr. č.5: knížka emocí



Obr. č. 6: knížka emocí



7.3 Přehled navrhovaných činností a aktivit 2. části projektu - teorie

Práce s několika důležitými emocemi (radost, štěstí, smutek, láska, strach, odvaha, zlost a hněv)

Radost

- „**z čeho mám radost**“ – využijeme fotografie dětí, na kterých se děti usmívají, potom vedeme s dětmi rozhovory o tom co jim dělá radost, co mají rády, jak se radují, vysvětlíme si, že se každý raduje jinak (děti, dospělí).

- **zahrajeme si scénky**, při kterých děti napodobují své kamarády, v situacích, kdy prožívají radost. Můžeme zvolit i možnost, že děti poznávají ve scénkách svoje kamarády (poznáme, jak dobře se děti mezi sebou znají). **Cílem je prohloubit sounáležitost mezi dětmi a lépe se poznat.**

- společně sledujeme, jak reaguje naše tělo, když prožíváme radost.

- pohybová hra „**Smutnilka a Radost**“ - obměna klasické hry na honěnou. Honí dvě děti, jedno je Radost a druhé Smutnilka. Děti, které chytí Smutnilka, jsou smutné (pláčou, nařikají, vzdychají) a vysvobodit je může dotek Radosti. Při kontaktu s Radostí se na sebe obě děti usmějí. **Cílem hry je, aby bylo co nejméně smutných dětí.**

Štěstí

- vedeme rozhovory s dětmi o tom, co je štěstí.

- pro každého tento pojem může znamenat něco jiného, štěstí souvisí s radostí a láskou a je trvalejší než radost.

- **šťastný obraz** – děti vytvoří společně obraz, který bude znázorňovat štěstí. Mohou si zvolit libovolnou techniku a způsob výtvarného vyjádření. Obrazem si vyzdobíme hernu. **Cílem je výtvarné vyjádření pocitu štěstí, rozvoj spolupráce a sounáležitosti.**

Smutek

- využijeme fotografie dětí se smutným výrazem.

- vedeme rozhovory na téma, proč a kdy jsme smutní, co nás trápí, jak nám může někdo pomoci od smutku...

- děti vyprávějí vlastní příběhy (rozvoj souvislého vyjadřování, rozvíjení důvěry a pocitu sounáležitosti), na trápení nemusíme být sami, může nám pomoci blízkost druhého člověka.
- **scénky** – děti se pokusí zahrát situace, ve kterých je kamarád smutný a zkouší ho potěšit a zmírnit jeho smutek. **Cílem činností je, aby si děti uvědomily, že existují možnosti, jak najít útěchu a jak pomoci druhému od smutku.**
- zjišťujeme také, jak se děti utěšují samy, co jim pomáhá, když jsou smutné, kdo jim pomáhá.
- sledujeme, co se děje s naším tělem, když jsme smutní.
- **důležité je mít kamaráda!**

Láska

- učit děti rozlišovat různé typy lásky (láska k rodičům, ke kamarádovi, k domácímu mazlíčkovi, láska k hudbě, k malování...).
- co cítíme, když máme někoho rádi?
- vést děti k uvědomění, který typ lásky patří do určité situace.
- učit děti rozlišovat, které projevy lásky jsou jim příjemné a které naopak nepříjemné a vést děti k tomu, že tyto nepříjemné projevy mají právo odmítnout. **Cílem činnosti je, aby si děti uvědomily, jak prožívají lásku a co se při tom děje s jejich tělem.**
- **fotografie** – děti si přinesou fotografie někoho blízkého, koho mají rádi a při pohledu na něj se budou snažit slovně vyjádřit svoje pocity a to, co k němu cítí.
- **mandala z kamínků** – děti dostanou možnost, aby si vybraly kamínky pro všechny, koho milují. Záleží pouze na nich, kolik kamínků si vyberou. Potom každé dítě složí mandalu. Kdo bude chtít poví ostatním, komu dalo kamínek a proč. Sestavením kamínků může dítě také vyjádřit důležitost osoby v jeho životě. **Cílem činnosti je, aby si děti uvědomily, že je s ostatními lidmi spojuje láska.**
- **„Kamarádi to nevzdávají“**, Dana Nowaková - **„Kouzelný prášek Aksál** – četba z knihy – povídka na téma láska.
- **prosociální hra „Na tiché ostrovy“** – učitelka navodí situaci, kdy děti jsou na lodích uprostřed moře. Hraje hudba a děti se plaví po moři. V moři jsou ostrovy (obruče velké i malé). Při bouři (pokud přestane hrát hudba) se musí všechny děti dostat bezpečně na ostrovy. Může se také stát, že nějaký ostrov v bouři zmizí. (učitelka odebere obruč). **Cílem je rozvíjet u dětí prosociální cítění.**

Strach

- jako motivaci pro rozhovory s dětmi na téma „strach“ můžeme využít vlastního příběhu.
- i dospělí se bojí a není na tom nic špatného (některé děti se za projevy strachu stydí)
- vedeme rozhovory na téma „Co je to strach“ – čeho se bojíme, kde se strach bere, jak se cítíme, pokud prožíváme strach nebo obavy. **Cílem činností je uvědomit si, že strach je emoce, kterou prožívá každý a že je možné jej překonávat.**
- „Neobyčejná dobrodružství pro neobyčejné kluky a holky“, Radek Daniel, Lenka Procházková- „O podpostelníkovi“ – četba příběhu na téma strach.
- **výtvarné zpracování** – děti nakreslí nebo namalují obrázek, který bude vystihovat něco, z čeho mají strach nebo jak si strach představují. Na druhém obrázku bude něco, co jim pomáhá strach překonat. Může to být také osoba. Potom položí oba obrázky vedle sebe na zem a střídavě vždy postojí na každém obrázku. **Cílem je sledovat vlastní pocity, umět je pojmenovat, sledovat reakce vlastního těla při přechodu od strachu k odvaze.**
- **prolézání látkovým tunelem** – překonávání strachu a nepříjemných pocitů, zažít příjemný pocit z odvahy.
- **uvědomit si, že jen ten, kdo má strach, dokáže být odvážný!**

Odvaha

- vedeme rozhovory o tom, co je to odvaha, v jakých situacích odvalu prožíváme, jaké máme pocity při prožívání odvahy.
- odvaha jde ruku v ruce strachu – když máme strach a překonáváme ho, tehdy jsme odvážní.
- **kamínek pro odvalu** – děti si vyrobí talisman odvahy. Vyberou si kamínek, který se jim bude líbit. Dáme dětem možnost, aby si kamínky prozkoumaly (je hladký, drsný, lesklý, matný, velký, malý..). Potom si každé dítě namaluje svůj kamínek podle své fantazie. (pro fixaci barev kamínky přelakujeme). **Cílem je vyrobit si talisman, který dětem pomůže při překonávání strachu.**

Zlost a hněv

- vedeme s dětmi rozhovory na téma vztek, zlost, hněv, potyčky...
- sledujeme, co se děje s naším tělem, jak se cítíme
- **pohybové hry: Na planety, Vzteklanda**
- **Vzteklanda** – jedno dítě, které začíná honit, dostane jméno Vzteklanda. Nejprve ukáže všem ostatním, jak se vzteká, a potom začne honit ostatní děti. Koho chytne, ten se stává Vzteklandou a hra se opakuje. **Cílem hry je vybití vzteku, uvolnění energie.**
- **Na planety** – učitelka s dětmi přelétá z jedné planety na druhou. Na každé planetě objeví někoho jiného (dětí smutné, veselé, vzteklé, ustrašené...). **Cílem hry je pohybové vyžití a vyjádření jednotlivých emocí.**
- ublížit se dá nejen fyzicky, ale také ošklivým slovem - „**Ošklivá slova do koše!**“ – děti si vyrobí tolik papírových koulí, kolik řeknou ošklivých slov kamarádovi a potom je společně hodí do koše. **Cílem činnosti je, aby si děti uvědomily, že ošklivé slovo může ublížit mnohem víc než rána.**
- jak zvládat špatnou náladu nebo hněv při hádkách a nedorozumění, jak hledat možnosti pro omluvu a řešení konfliktu – „**Kamarádi to nevzdávají!**“, **Dana Nowaková - „Bouřka“** – četba příběhu na téma „Lepší než hádka je klidná domluva“.
- zahrajeme si scénky, při kterých děti na sebe dostanou zlost. Necháme děti, aby hledaly samy řešení. Je důležité, aby pře zůstala na úrovni verbální konfrontace.
- **hra s velkým balonem** – děti mají možnost vybit svůj vztek nebo zlost boucháním do balonu. Necháme děti, aby samy určily dobu, kterou pro vybití potřebují.
- **divoké hry** – necháme děti dupat, křičet, házet polštářky, válet se po zemi... **Cílem her je uvolnění nahromaděné energie a napětí.**

7.4 Zpracování daného tématu 2. části projektu – praxe

Ve druhé části projektu byla ústředním tématem všech činností práce s jednotlivými emocemi. Mým záměrem bylo, aby se děti seznámily důkladněji nejen se šesti základními emocemi, ale také s některými dalšími, které jsou s nimi úzce spojeny.. Šlo mi především o to, aby se učily chápat, že emoce patří k našemu životu, ať už jsou pozitivní nebo negativní, aby vnímaly svoje pocity i pocity druhých, a také, aby se učily se svými emocemi pracovat.

Opět jsme využili obrázků s jednotlivými emocemi, které jsme již používali a obrázky nových emocí - láska a odvaha, jsme s dětmi vyrobili. Dohodli jsme se společně, že každý den budeme mít pojmenovaný podle nějaké emoce. Při práci s jednotlivými emocemi jsme hodně využívali fotografie dětí a zrcadla, dlouze jsme si povídali o tom, co dětem dělá radost, co je zlobí, čeho se bojí, proč jsou někdy smutné, kdy se cítí odvážné, koho mají rády a jestli jsou šťastné. Pro tyto rozhovory jsme si vyhradili vždy dostatek času tak, aby každé dítě mělo prostor pro svoje povídání a mohlo skutečně sdělit ostatním vše, co potřebuje a chce. Naše povídání neprobíhala pouze organizovaně např. v komunitním kruhu, ale třeba i v pauzách při stolování nebo při odpočinku. Myslím, že to je velice důležité pro to, aby se děti navzájem ještě lépe poznaly. Určitě si každé dítě z takových rozhovorů odnese nějaký nový poznatek o někom druhém. Jako při většině činností tohoto druhu jsme měli problém s tím, aby se děti nepřekřikovaly a dokázaly vyslechnout druhého. Podařilo se nám najít částečné řešení. Každý, kdo právě mluvil, držel v ruce obrázek s emocí, o které jsme si povídali. Rozhovory na téma jednotlivých emocí byly základem, na který pak následně navazovaly pohybové a prosociální hry, výtvarné a pracovní činnosti, četba příběhů ze života dětí a další aktivity. Jednou z nejoblíbenějších činností byla dramatizace situací ze života dětí. Děti při ní mohly vstupovat do různých rolí, mohly ostatním předvést něco ze svého soukromí, ukázat jak to chodí u nich doma atd. Tato činnost je pro děti velmi oblíbená také z toho důvodu, že s nimi do různých situací, které se odehrávají např. u nich doma vstupuje také učitelka a v neposlední řadě i fakt, že se při hraní vždy všichni dobře bavíme a užijeme si legraci. Děti, které většinou bývají ostýchavé a moc se neprojeví, se při některých scénkách dokázaly odreagovat a uvolnit. Myslím si, že si každé dítě z této činnosti odneslo hodně poznatků a zážitků. Všechno to, co děti prožijí si také nejlépe zapamatují.

V průběhu druhého měsíce realizace našeho projektu se nám některé emoce propojily. Vyplynulo to zcela spontánně z rozhovorů s dětmi, takže se nám spojila radost, štěstí a láska. Když jsem se dětí zeptala, co je radost, tak mezi různými odpověďmi bylo také tvrzení: „když je někdo šťastný“, „když má někdo někoho rád“, „když je láska“...Proto jsme tato témata spojili a pracovali s nimi souběžně. Dny s jednotlivými emocemi jsme střídali a každý den jsme zařadili nějakou činnost, která s daným tématem souvisela.

Chtěla bych se krátce pozastavit u tématu štěstí. Na obrázcích, které znázorňovaly radost a štěstí byl pouze jeden celkem malý rozdíl, a to velikost úsměvu. Když jsme hráli hry s kostkou emocí, děti nerozlišovaly mezi obrázkem radosti a štěstí. Oba obrázky považovaly za radost. Na otázku: „Co je štěstí?“ děti odpovídaly takto: „radost“, „když je mu krásně“, „když mi maminka koupí pirátový lego“, „když se můžu koupat v bazénu“...Myslím, že děti nevědomě popisovaly svoje šťastné okamžiky. Pro ně všechny tyto události byly vlastně šťastné chvíle. Důležitým okamžikem pro děti, co se tohoto tématu týká, bylo moje vyprávění o tom, kdy já sama prožívám štěstí. Vysvětlila jsem jim, že štěstí znamená pro každého něco jiného, že jinak prožívají štěstí děti a jinak dospělí lidé, ale společné je to, že je nám tak dobře, že už nic víc nechceme. Ustálilo se nám pro štěstí označení „velká radost“. Aby děti lépe pochopily rozdíl mezi oběma obrázky, vysvětlila jsem jim, že štěstí na rozdíl od radosti, označuje široký úsměv. Když se tak někdo usmívá, říká se, že se směje „od ucha k uchu“. Závěrem k tématu štěstí bych chtěla říct, že děti v tomto věku nechápou zcela význam pojmu štěstí, ale vědí, že je tento pocit spojen s radostí a osobní spokojeností.

Velmi zajímavým tématem, kterému jsme se v průběhu druhé části projektu věnovali, byl strach a odvaha. Dalo se předpokládat, že tato dvě témata se nám opět spojí, a také se tak stalo hned na začátku. Při práci s touto emoci se potvrdilo, jak na sebe děti v předškolním věku nahlíží a jaké o sobě mají mínění. U většiny dětí je sebehodnocení velice vysoké, děti se často přeceňují, ale zároveň nestabilní a závislé na dospělých. Po mojí úvodní otázce: „Čeho se děti bojíte?“ zazněla nejčastěji odpověď: „já ničeho“. A následoval výčet všech hrdinských skutků a odvážných kousků, které připomínaly chování postaviček z kreslených seriálů. Jen některé děti vyslovily obavy ze tmy, strašidla, květin..Nechala jsem děti vypovídat, a pak jsem jim začala vyprávět svůj příběh, ve kterém jsem se dětem svěřila se svým strachem a obavami. Bylo zajímavé při mém vyprávění pozorovat děti. Velice pozorně naslouchaly, chvílemi se smály tomu, že se paní učitelka něčeho bojí, občas přidaly poznámku o své statečnosti,

ale ve chvíli, kdy jsem řekla, že se sice bojím, ale jsem odvážná, se jejich chování začalo měnit. Začaly se překřikovat: „já taky, „já se taky ničeho nebojím.“ Opět jsem jim dala prostor pro svoje vyjádření, bedlivě jsem jim naslouchala, a pak jsem pokračovala pro ně překvapivou otázkou: „Děti a kdy jste byly odvážné vy?“ první se ozvala holčička, která jako jedna z mála odpověděla, že se bojí květin a jejich stínů v noci. „Když jsem se jednou v noci vzbudila a zdálo se mi, ta kytky vypadala jako že na mě chce sáhnout, tak jsem se moc bála, ale dodala jsem si odvahy a šla jsem za mamkou.“ Děti byly zřejmě zaskočené touto odpovědí, takže jsem měla prostor na to, abych jim řekla, že pokud se vlastně ničeho nebojí, tak nemohou být odvážné. Myslím, že to pro ně bylo úplně nové a nečekané zjištění. Využila jsem situací, ve kterých děti projevily strach, ať už to bylo ve školce nebo např. v plaveckém bazénu. Děti nakonec přijaly fakt, že se bojí, bez negativního sebehodnocení, protože důležité pro ně v tu chvíli bylo to, že jsou odvážné. Opět se ukázalo, jak je pro ně důležité zjištění, že to, co prožívají ony, prožívají také dospělí, dokonce i paní učitelka. V souvislosti s tématem strachu a odvahy si děti vyrobily krásné kamínky odvahy, které se staly jejich talismanem a připomínkou, že strach jde ruku v ruce s odvahou.

Téma zlosti a hněvu bylo pro naši třídu velice aktuální. Převážnou část třídy tvoří chlapci s odkladem školní docházky a několik z nich je velice temperamentních a vznětlivých, takže nemají daleko k častým výbuchům zlosti, vzteku a k potyčkám. Pro tyto děti je nezbytně nutné zařazovat do denního programu hodně pohybových aktivit, při kterých mají možnost vybití nahromaděnou energii. Toto bylo mým záměrem i v rámci projektu. Děti měly možnost seznámit se s novými pohybovými hrami, při kterých se mohly vykřičet a vyvztekat, ale také s prosociálními hrami, při kterých bylo třeba ovládat svoje emoce, nemyslet pouze na sebe a na svůj výkon. S velkým ohlasem se setkalo vybití energie do velkého balonu. Při této činnosti se přesně ukázalo momentální rozpoložení dětí i jejich temperament.

Opět jsme využili dramatizace nejrůznějších situací, při nichž mi šlo také o to, ukázat, že je normální když se zlobíme, že na to máme právo, ale musíme se chovat přijatelným způsobem, tak abychom nikomu neublížili fyzicky ani ošklivým slovem.

Obr. č.7: „kamínek odvahy“



Obr. č.8: „kamínek odvahy“



Obr. č.9: malujeme strach



Obr. č.10: malujeme strach



7.5 Přehled navrhovaných činností a aktivit 3. části projektu – teorie

Řešení konfliktů, rozvoj sebeovládání

- vedeme rozhovory s dětmi, proč vlastně konflikty vznikají.
- děti vyprávějí, kdy a z jakého důvodu se s kamarádem dostaly do sporu nebo se o něco hádaly a jak spor vyřešily.
- naučit děti postup, díky kterému lze zvládat a řešit konflikty:
 1. definovat problém
 2. hledat alternativní řešení (návrhy)
 3. posoudit všechny návrhy, porovnat je
 4. vybrat nejlepší řešení
 5. realizovat vybrané řešení
 6. vyhodnotit, k jakému výsledku řešení vedlo a popřípadě provést úpravy
- **scénky** – popíšeme nějakou problémovou situaci a pokusíme se s dětmi problém vyřešit pomocí postupu, přičemž děti vedeme. **Cílem činnosti je naučit děti postup při řešení konfliktů, rozvoj sebeovládání a sebekontroly, respektování druhého.**
- **„zachovej klid!“** – děti mohou stavět věž z kostek, skládat domino... Ostatní děti se snaží stavitele rozptýlit křikem, smíchem, ale nesmí se ho dotýkat. **Cílem činnosti je rozvoj sebeovládání a soustředění.**
- **kamenná socha** – hra, při které vybrané dítě představuje kamennou sochu. Nesmí se hýbat a ostatní děti se ho snaží rozesmát. Podmínkou je, aby se ho nedotýkaly. Pokud se dětem podaří „sochu“ rozesmát, vystřídá se s dalším dítětem. **Cílem hry je rozvoj sebekontroly a sebeovládání.**
- **„co dobře umím a jaký jsem“** – komunikační hra, při které dítě řekne, co umí dobře a jaké je. Ostatní děti potom mohou také říkat, co ještě jejich kamarád dobře umí a jaký je. Mohou diskutovat o tom, zda je to pravda. **Cílem hry je rozvoj vědomí svých dobrých vlastností a schopností, ale také svých slabých stránek, rozvoj sebevědomí.**

Smysl pro humor

- vedeme s dětmi rozhovory o tom, co je humor, legrace .
- děti vyprávějí o legračních situacích, které prožily s rodiči, sourozenci, ve školce...

- je důležité, aby děti pochopily, že legrace na úkor druhého člověka už není legrace, ale zesměšňování.

- sledujeme reakce našeho těla, když jsme veselí.

- **veselý den** – uspořádáme si den, plný legraček a humoru. Můžeme využít legračních převleků, poslouchat legrační písničky, vyprávět si vtipy nebo povídat o vtipných situacích.

- **legrační rýmování** – děti vymýšlejí legrační rýmy na slova (slova nemusí mít žádný význam).

- „**Já jsem Věrka nejsem veverka**“ – děti říkají svoje jméno a k němu přidají legrační slovo, které se nemusí rýmovat.

- **popletená pohádka** – učitelka vypráví dětem známou pohádku, kterou záměrně mění a plete, vkládá do děje humorné situace a vsuvky. Děti učitelku opravují.

Cílem všech uvedených činností je vytvoření uvolněné nálady, zažít legraci s kamarády, rozvoj smyslu pro humor, sblížení kolektivu dětí a učitelky, učit se znát hranice.

7.6 Zpracování daného tématu 3. části projektu – praxe

V poslední části projektu jsem se zaměřila na řešení problémů a konfliktů, rozvoj sebeovládání a využití humoru právě v těchto nelehkých situacích. Děti v předškolním věku ještě nejsou většinou natolik vyzrálé, aby dokázaly řešit vzniklé problémy nebo konflikty zcela v klidu, bez velkých emočních afektů, a aby dokázaly najít správné řešení. Třída, ve které jsem realizovala projekt je věkově smíšená. Navštěvují ji děti od tří do sedmi let, z velké části chlapci. Jednoznačně mohu říct, že nejvíce problémů řešíme právě v oblasti sebeovládání a řešení konfliktů. Věk ani pohlaví při tom nehraje zásadní roli. Do velké míry je jednání dětí v situacích, kdy se objeví určitý problém ovlivněno především jejich temperamentem, ale určitě se dá v této oblasti s nimi úspěšně pracovat.

Na počátku tohoto tématu byly rozhovory s dětmi o tom, z jakého důvodu se děti dostávají mezi sebou do konfliktů. Děti velice živě vyprávěly příhody z domova i ze školky, docházelo i k tomu, že se obviňovaly, okřikovaly, chvílemi to vypadalo, že se i hádají. Když už byla debata příliš hlučná, přerušila jsem ji s tím, aby se zamyslely nad tím jak se právě teď chovají. Domluvili jsme se s dětmi na tom,

že pokaždé, když se budou chtít mezi sebou o něco přít nebo když budou mít mezi sebou nějaký konflikt a nebudou vědět, jak ho vyřešit, dojdou pro mě a společně to zkusíme. Abych dětem ukázala možnost řešení konfliktu, zahráli jsme si společně několik scének, při kterých jsme se o to pokusili. Zároveň se děti seznámily se strategií řešení konfliktů, kterou jsem převzala od S. Pfeffer z publikace „Rozvíjíme emoce dětí“. Aby děti viděly nevhodné chování dospělých, kteří nedokážou řešit problémy v klidu a slušně, sehrály jsme s kolegyní scénku, při které jsme se předvedly právě v takových rolích.

Naším krédem, které nás provázelo po celou dobu práce s tímto tématem, bylo: „Vše se dá vyřešit v klidu!“ Je pochopitelné, že se to ne vždy dařilo. Některé děti mají opravdu velké problémy s tím, aby se dokázaly ovládnout a nepropadly vzteku a pláči. Děti vyhledávaly pomoc učitelek při řešení problémů poměrně často. Zdálo by se, že téměř vůbec neuměly vzniklé konflikty řešit. Ale o to právě šlo, aby si strategii řešení osvojily a ony k tomu využívaly právě přítomnost dospělého. Postupně se snažily řešit problémy samostatně, ne vždy pomocí navržené strategie, ale hledaly jiná řešení, přicházely s různými nápady. Přes jistou snahu dětí se však často k řešení problému nedobraly a situaci nezvládly. Pořád u některých přetrvávala a vítězila touha prosadit svůj návrh, být nejlepší. Myslím, že zvládání takových situací je pro děti velmi obtížné. Vyžaduje to velkou dávku sebeovládání a kompromisu a děti mají před sebou v tomto ohledu ještě spoustu práce. K tomu, aby děti zvládly podřídit se, přistoupit na kompromis a ovládnout se i ve vypjatých situacích, musí ujít ještě dlouhý kus cesty. Velký podíl zde hraje nejen zmiňovaný temperament, ale také vzor v rodině. V prostředí mateřské školy je třeba určitě v tomto směru s dětmi pracovat, ale myslím si, že i intenzivní práce, může přinést požadované výsledky až v průběhu několika let, protože dítě musí po této stránce ještě rozumově i emočně dozrát.

Velice dobrým pomocníkem v rozvoji sebeovládání dětí je humor. Děti v předškolním věku dokážou velice vtipně reagovat na některé humorné situace a mají smysl pro humor. Já velice ráda často používám při práci s dětmi vtipné poznámky nebo rýmy a myslím, že děti si na to už zvykly a vždy humorně reagují. Ne všechny děti však humor chápou a dokážou vtipně reagovat. V rámci projektu jsme si udělali společně hned několik legračních dnů, ve kterých jsme vymýšleli legrační rýmy, vyprávěli jsme si legrační pohádky a příběhy, vymýšleli jsme si humorné říkanky, dělali legrační grimasy, pokoušeli jsme se jeden druhého rozesmát atd. Mým záměrem bylo to, aby děti pochopily, že když se pokusí řešit určité problémy s nadhledem a s trochou

humoru, může se jim to někdy lépe podařit. Nejde o to, problém zlehčovat, pouze odlehčit vypjatou situaci. Opět musím konstatovat, že je to velice individuální záležitost. Dítě, které je impulzivní a nezvládá svůj hněv, takový přístup ani nezaregistruje nebo ho naopak ještě víc popudí. Klidné dítě naopak rádo využije odlehčení, uklidní se a svůj problém vyřeší. Důležité je, aby si děti uvědomily, že legrace nesmí být na úkor druhého. Nesmí nikoho urážet a zraňovat. S tím děti neměly závažnější problémy. Při práci s tímto tématem se mi velice osvědčil spontánní nápad dětí „popletené písničky“, který nejspíše vznikl na základě „popletených pohádek“. Při obou uvedených činnostech se děti i dospělí opravdu dobře bavili.

Závěrem bych chtěla říct, že nemůžeme děti nutit, aby se smály, ale můžeme jim ukázat, že s humorem a úsměvem na tváři se lépe žije a že být veselý a umět dělat legraci pro ně může být výhodou.

8. Vyhodnocení pozorování

Po tříměsíční realizaci projektu na rozvoj emoční inteligence dětí jsem obě pozorování vyhodnotila. Každé pozorování trvalo přibližně měsíc a během této doby jsem shromažďovala potřebné informace o dětech. Pozorovala jsem je v různých situacích a průběžně nebo dodatečně jsem zapisovala potřebné informace do záznamových archů, které jsem si pro tuto potřebu vytvořila před realizací projektu. Každý záznamový arch obsahuje informace o věku a pohlaví dítěte a dále 7 oblastí, ve kterých byly děti hodnoceny třístupňovou škálou ANO – ČÁSTEČNĚ – NE. Jednotlivé stupně této škály představují zvládání daných oblastí na určité úrovni. Pro lepší práci se záznamy jsem každý stupeň ještě označila číslem.

ANO (1) – dítě zvládá bez pomoci dospělého, jedná se o běžný a stálý projev dítěte.

ČÁSTEČNĚ (2) – dítě zvládá pouze někdy a převážně s pomocí dospělého, jedná se o občasný projev dítěte.

NE (3) – dítě samostatně nezvládá, vždy potřebuje pomoc dospělého.

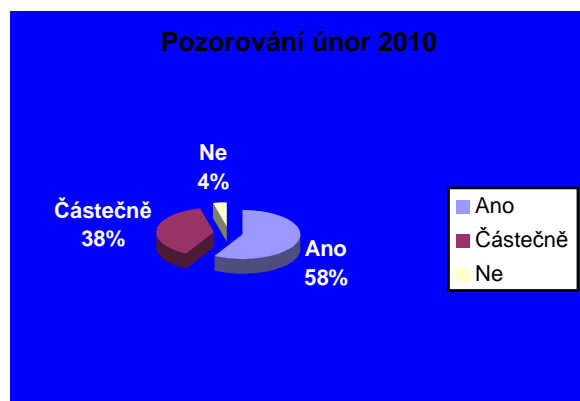
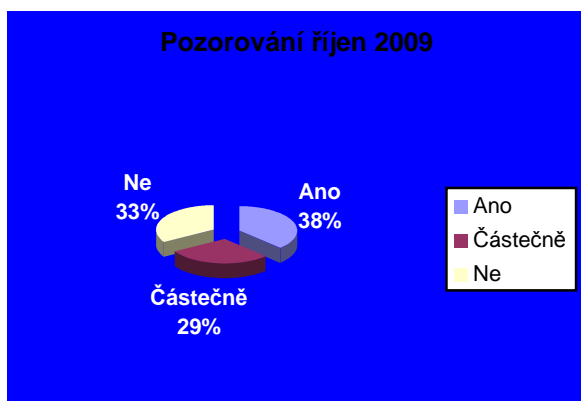
Podkladem pro výpočty pozorování byly informace ze záznamových archů. Při výpočtu jsem postupovala tak, že jsem vycházela z celkového počtu dětí, což je 24 (100%). Sečetla jsem dosažené výsledky v jednotlivých oblastech (ANO – ČÁSTEČNĚ – NE), a potom vypočítala procenta ve všech oblastech. Takto jsem postupovala v případě obou pozorování. Posledním krokem vyhodnocování bylo zanesení výsledků

do grafů, ze kterých je možné porovnat vývoj dětí po třech měsících. Grafické zpracování výsledků uvádím v této části práce. Ukázku záznamových archů s informacemi uvádím v přílohách.

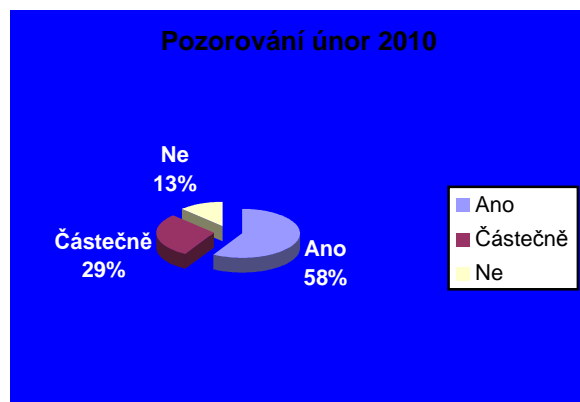
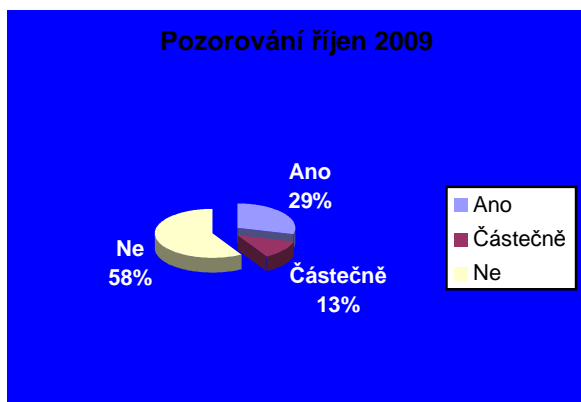
Grafické zpracování výsledků pozorování dětí

1. SEBEPOZNÁNÍ, SEBEUVĚDOMĚNÍ

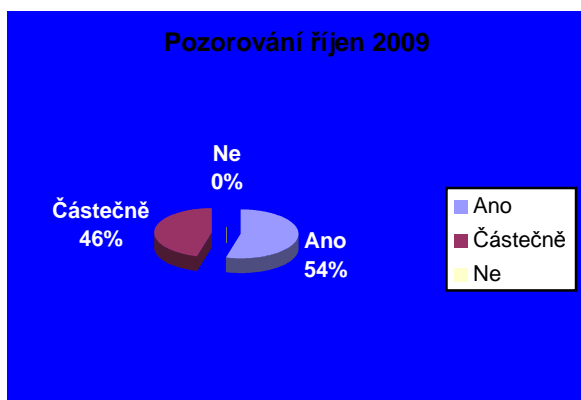
1.1 Umí dítě pojmenovat svoje pocity?



1.2 Dokáže dítě o svých pocitech hovořit?

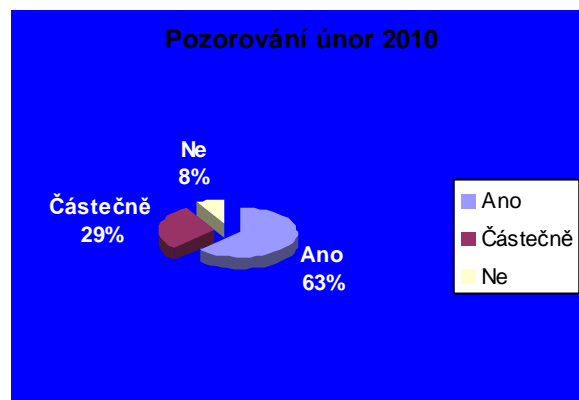
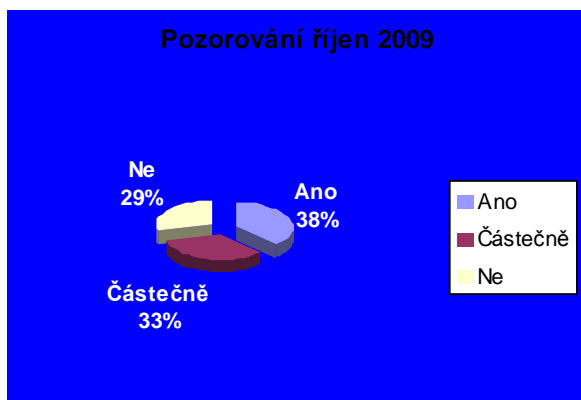


1.3 Dokáže dítě říct, co potřebuje?

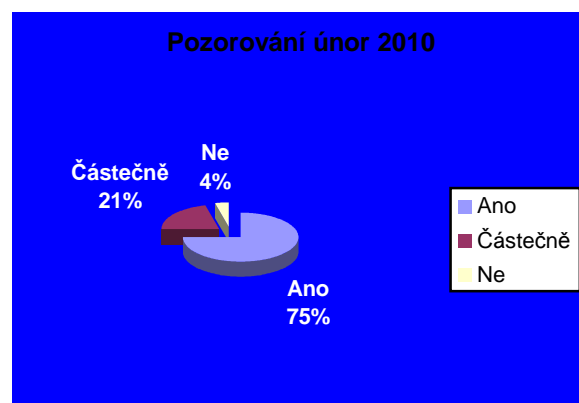
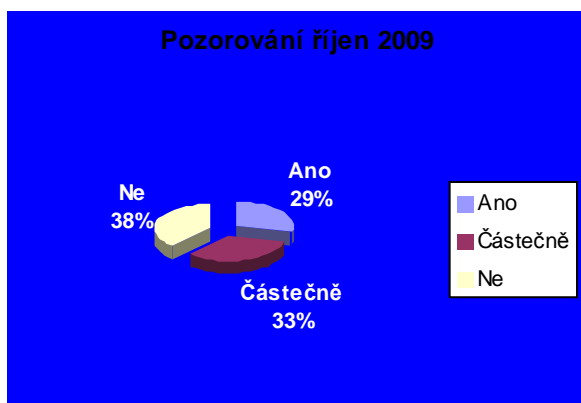


2. EMPATIE

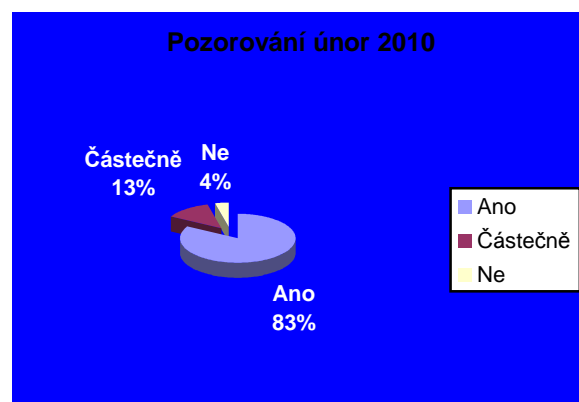
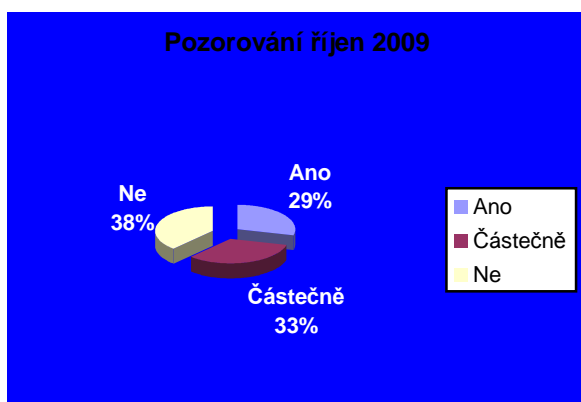
2.1 Je dítě schopno naslouchat druhému?



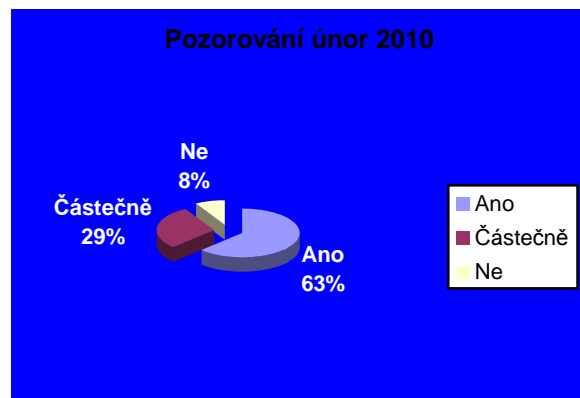
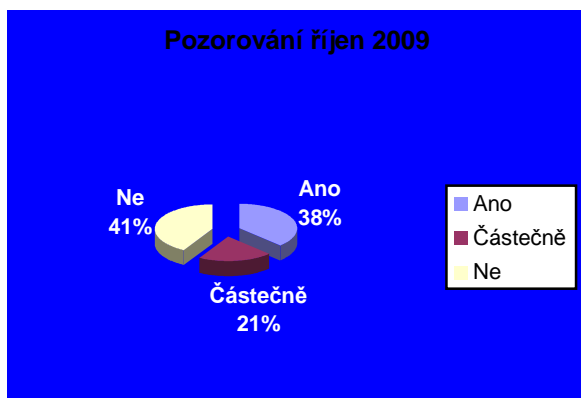
2.2 Je dítě schopné rozpoznat, co druhý prožívá?



2.3 Dokáže dítě pojmenovat to, co druhý prožívá?

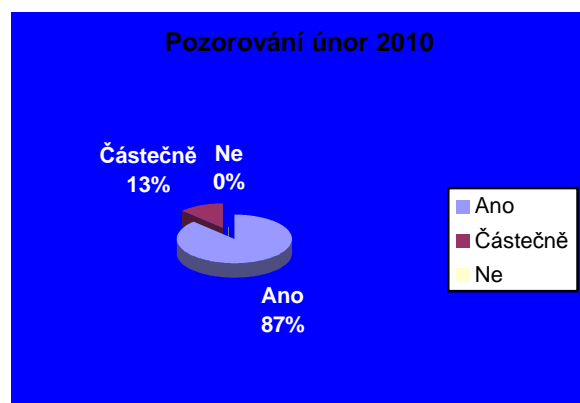
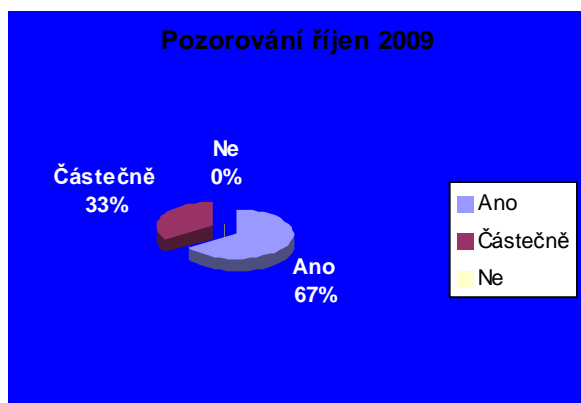


2.4 Dokáže dítě projevít empatickou reakci?

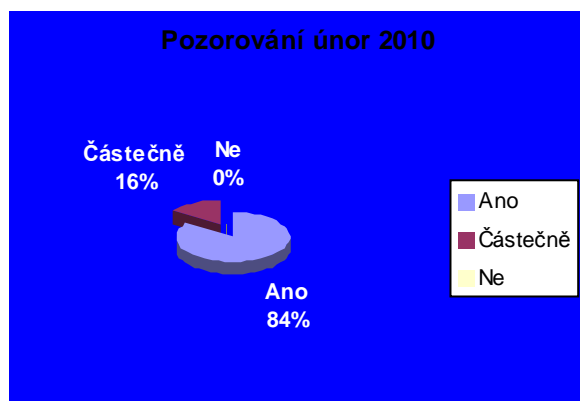
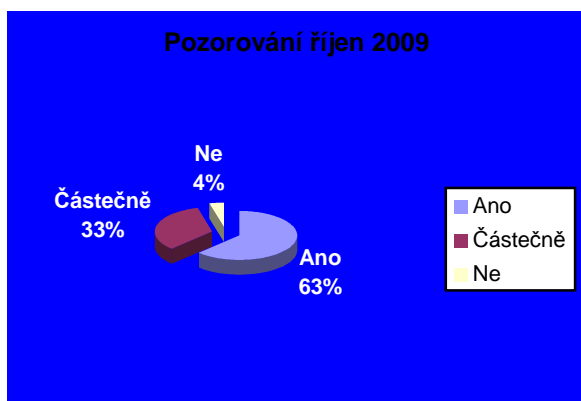


3. KOMUNIKACE

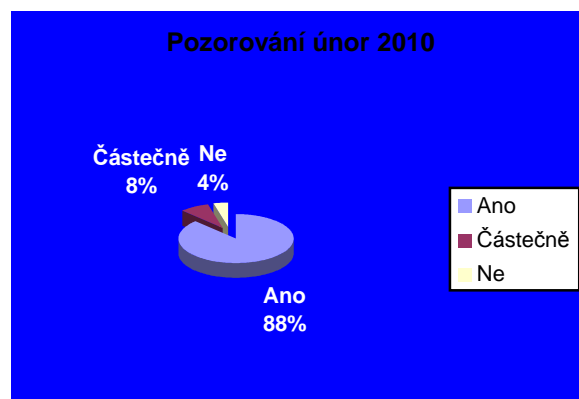
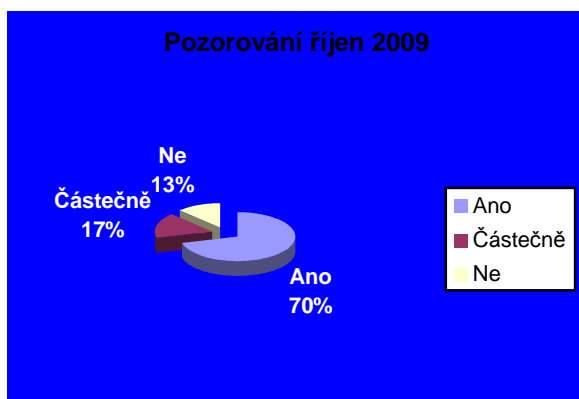
3.1 Komunikuje dítě se svými vrstevníky?



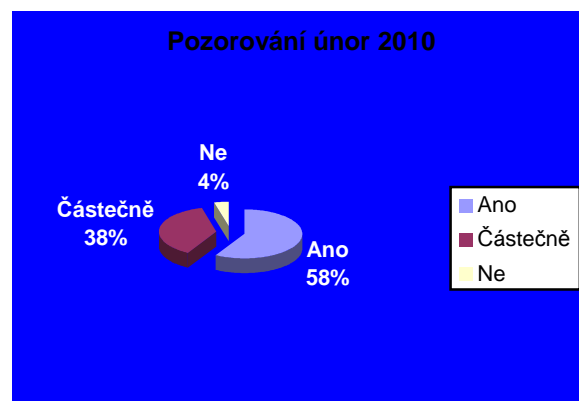
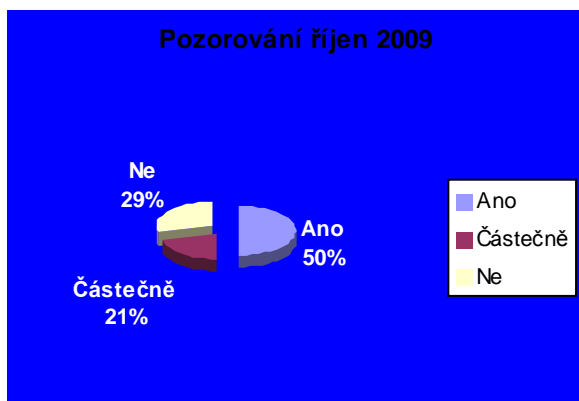
3.2 Komunikuje dítě s učitelkou a ostatními dospělými?



3.3 Navazuje dítě při komunikaci s druhými oční kontakt?

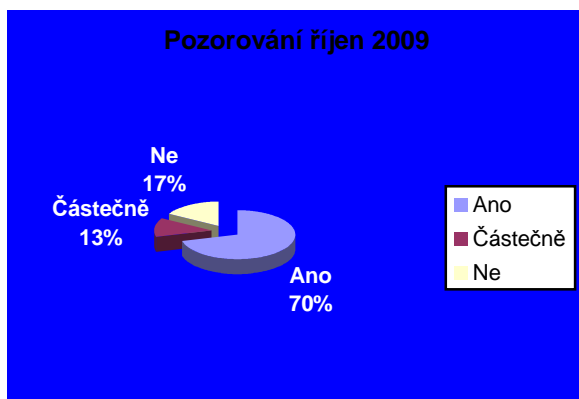


3.4 Používá dítě vědomě způsoby neverbální komunikace?

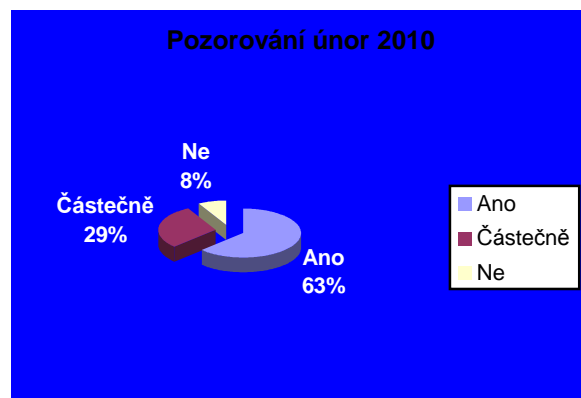
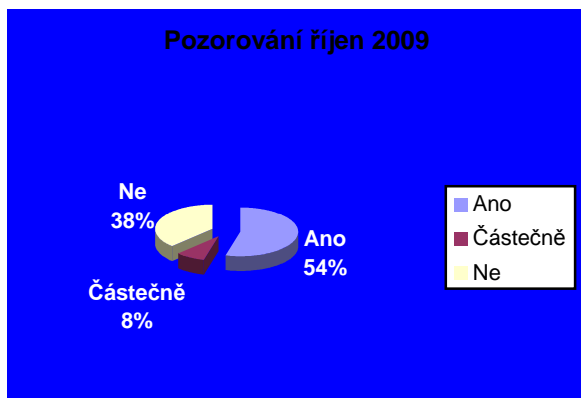


4. NAVAZOVÁNÍ VZTAHŮ

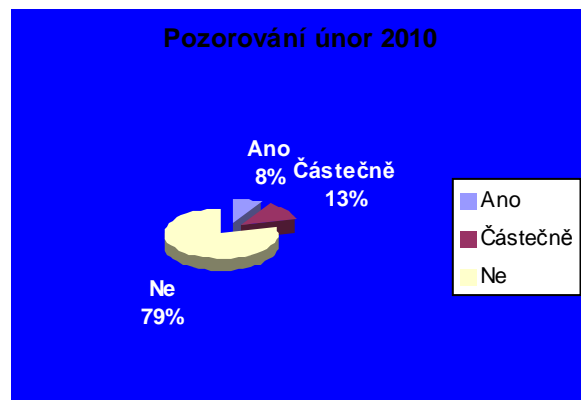
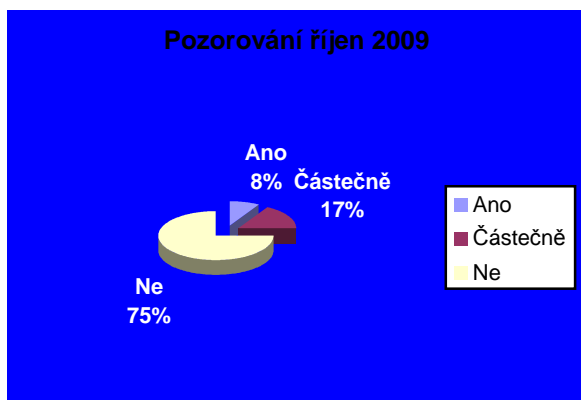
4.1 Navazuje dítě vztahy s vrstevníky?



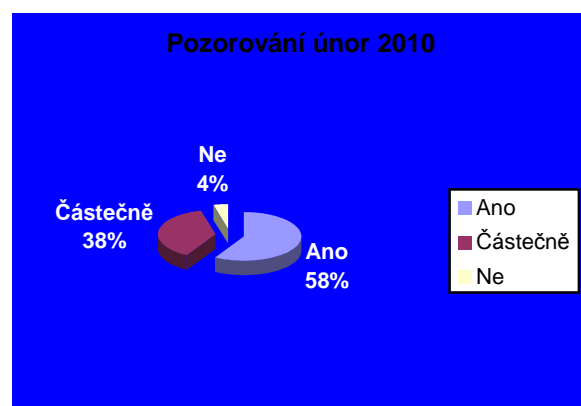
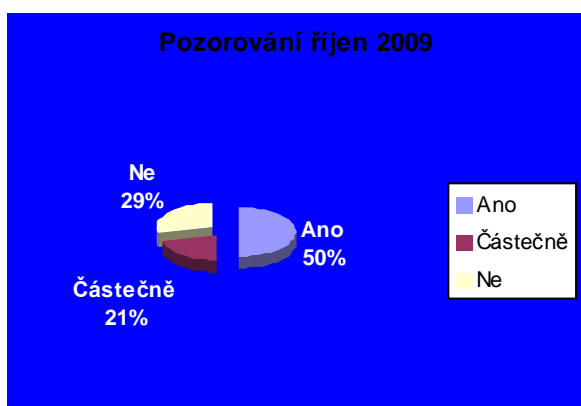
4.2 Projevuje se dítě při navazování vztahů aktivně?



4.3 Vyhledává dítě při navazování vztahů pomoc dospělého?

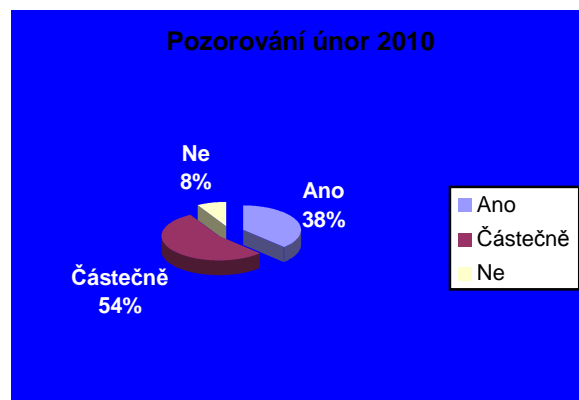
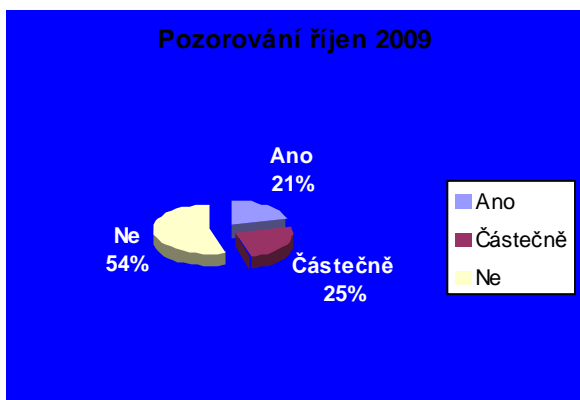


4.4 Projevuje se u dítěte snaha o udržování vztahů?

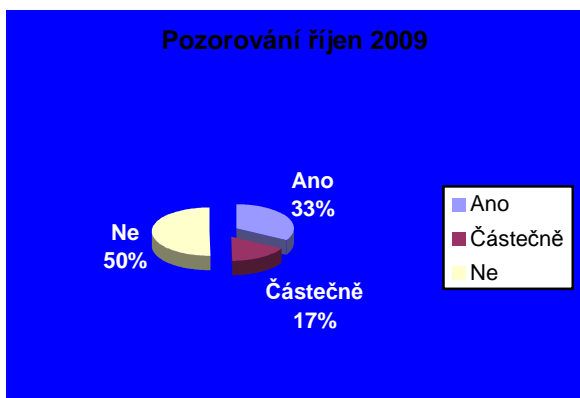


5. ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

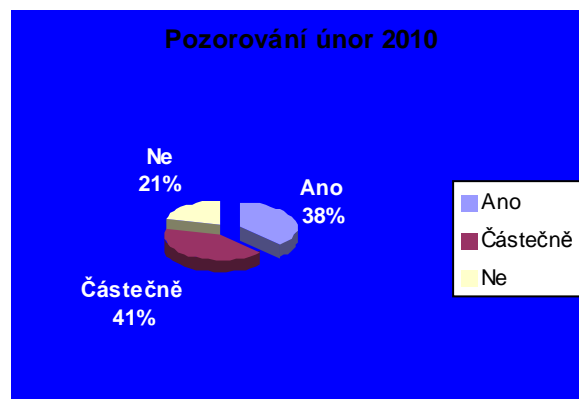
5.1 Projevuje dítě snahu řešit problém samo?



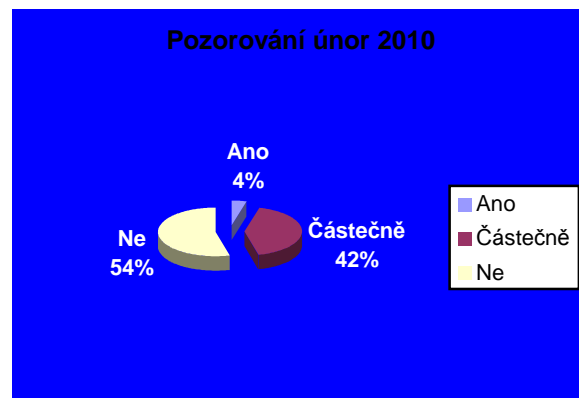
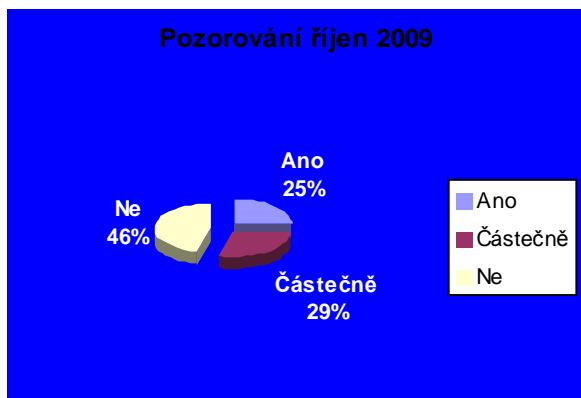
5.2 Vyhledává dítě při řešení problému pomoc dospělého?



5.3 Pokouší se dítě hledat způsob řešení problému?

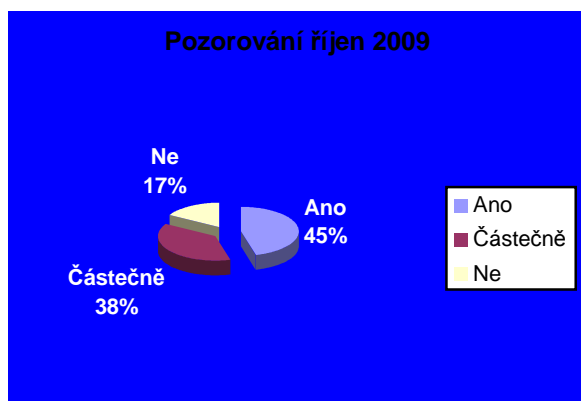


5.4 Řeší dítě problém bez sebekontroly (pláčem, hněvem, agresí..) ?

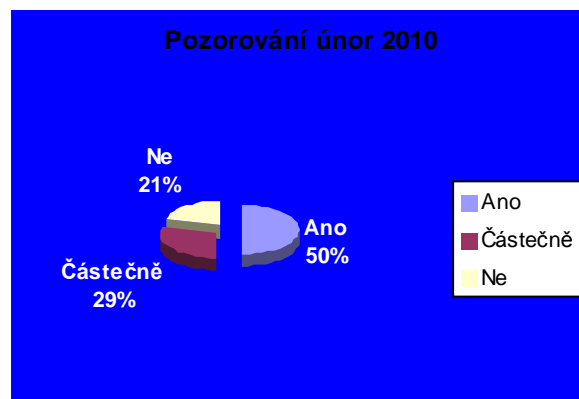
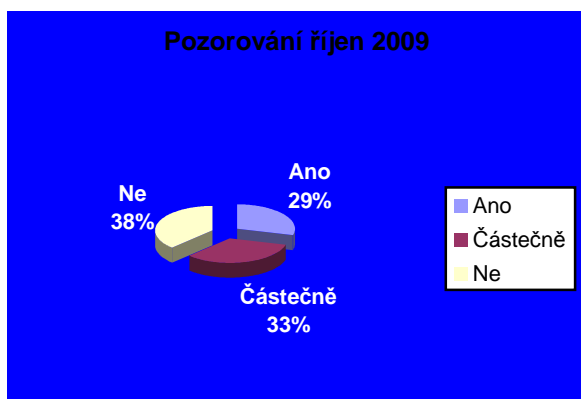


6. SMYSL PRO HUMOR

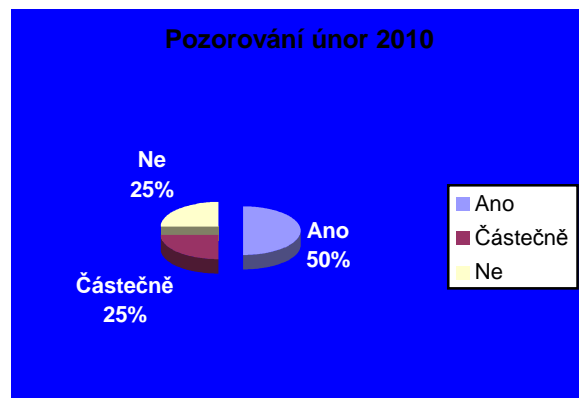
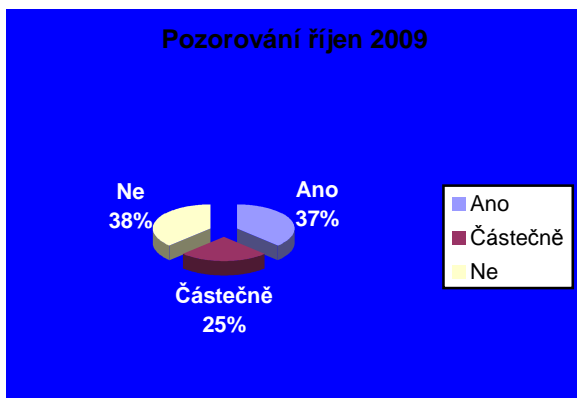
6.1 Projevuje dítě při humorných situacích smysl pro humor?



6.2 Je dítě schopno „dělat humor“?

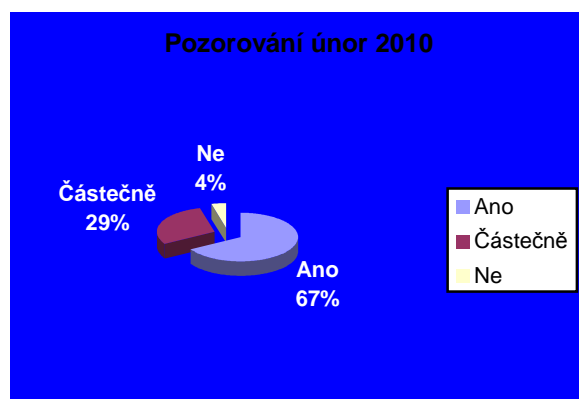
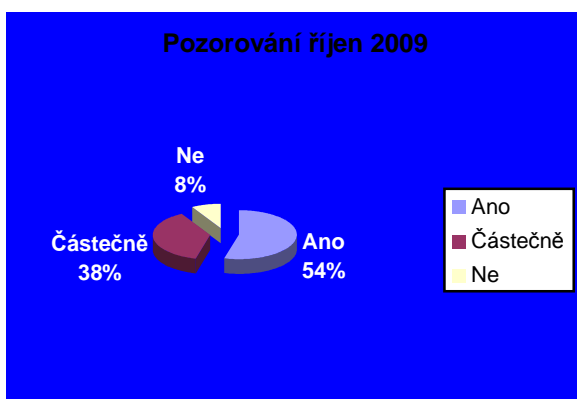


6.3 Umí dítě reagovat na vtipné situace?

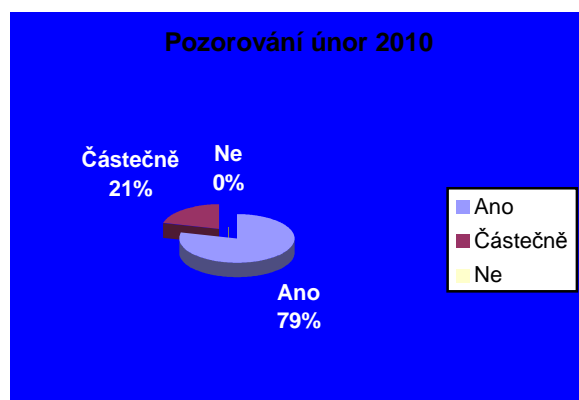
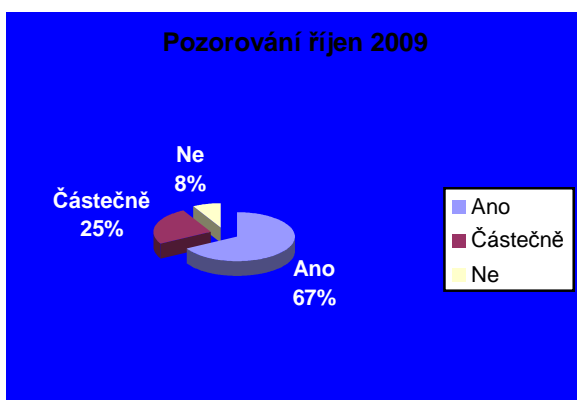


7. SEBEOVLÁDÁNÍ

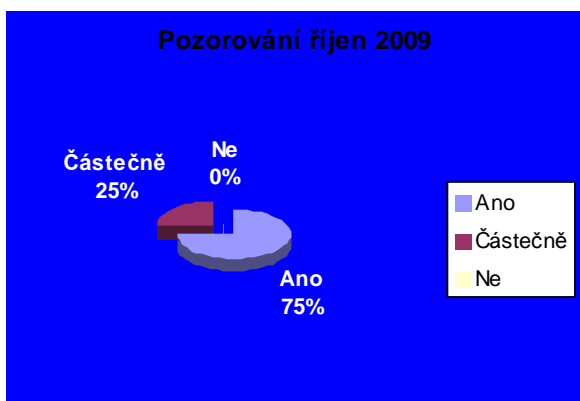
7.1 Je dítě schopno sebekontroly při volných hrách?



7.2 Je dítě schopno sebekontroly při řízených hrách a činnostech?



7.3 Je dítě schopno sebekontroly při sebeobslužných činnostech?



9. Závěr

Z výsledků pozorování jednoznačně vyplývá a potvrzuje se moje hypotéza, že intenzivní a soustavnou prací s dětmi předškolního věku lze rozvíjet jejich emoční inteligenci. Považuji za důležité zdůraznit, že zde hrají svoji roli i další faktory, jako je věk dětí, jejich individuální předpoklady, zde mám na mysli především temperament a v neposlední řadě také délka pobytu dítěte v mateřské škole. Všechny tyto uváděné faktory se při mé práci s dětmi, během realizace projektu projevily a myslím, že je důležité, brát je v úvahu. Emoční vývoj dítěte je velice individuální záležitost, stejně tak, jako celkový vývoj každého jedince. Jak z mého pozorování vyplývá, děti se v rámci třídy jako celek po stránce emoční inteligence rozvinuly, ale některé děti neudělaly téměř žádný nebo žádný posun. Jedná se především o děti, které mají emoční problémy, jsou velmi nevyrovnané, spíše pesimisticky laděné, špatně komunikují se svým okolím a nebo děti velice bázlivé, které se velmi málo projevují. S těmito dětmi je nutné individuálně pracovat rozhodně delší dobu. Ze zkušeností, které jsem během projektu získala usuzuji, že by mohl být projekt delší, a to z toho důvodu, aby bylo více prostoru pro větší propojení všech oblastí, které byly předmětem rozvoje. V praxi mám tímto na mysli více času pro opakování všech postupně získávaných vědomostí a zkušeností dětí a možnost neustále se k jednotlivým tématům vracet a různě je propojovat. Pochopitelně jsem se o toto během celého projektu snažila, ale podařilo se mi to pouze částečně právě kvůli časové tísní. Chci na toto navázat a po realizaci projektu s dětmi i nadále pracovat v rozvíjení jejich emoční inteligence a především využívat jejich již získaných vědomostí, dovedností a zkušeností v běžném životě v mateřské škole i mimo ni.

Seznam citované a použité literatury

- 1) Bečvářová, I. *Pracovní listy k výuce dramatické výchovy*. Prachatice : SVIS MŠMT, 2004. 81 s.
- 2) Bradberry, T. a Greavesová, J. *Emoční inteligence v praxi*. Columbus, 2005. 182 s. ISBN 978-80-7249-220-6.
- 3) Dvořáková, H. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. Praha : Dr. Josef Raabe, s.r.o. 2002. 145 s. ISBN: 80-86307-27-1.
- 4) Eyrovi, L. a R. *Jak naučit děti hodnotám*. Praha : Portál, 2000. 156 s. ISBN 80-7178-360-9.
- 5) Goleman, D. *Emoční inteligence*. Columbus, 1997. 348. s. ISBN 80-85928-48-5.
- 6) Hartl, P., Hartlová, H. *Psychologický slovník*. Praha : Portál, 2000, 2004. 774 s. ISBN 80-7178-303-X.
- 7) Helus, Z., *Dítě v osobnostním pojetí*. Praha : Portál, 2004, 228 s. ISBN 80- 7178-888-0.
- 8) *Informatorium : časopis pro výchovu a vzdělávání dětí od 3 do 8 let v MŠ a ŠD*. Praha: Portál, XI. ročník, číslo 7. ISSN 1210-7506.
- 9) *Informatorium : časopis pro výchovu a vzdělávání dětí od 3 do 8 let v MŠ a ŠD*. Praha : Portál, XI. ročník, číslo 4. ISSN 1210-7506.
- 10) *Informatorium : časopis pro výchovu a vzdělávání dětí od 3 do 8 let v MŠ a ŠD*. Praha : Portál, XI. ročník, číslo 5. ISSN 1210-7506.
- 11) *Informatorium : časopis pro výchovu a vzdělávání dětí od 3 do 8 let v MŠ a ŠD*. Praha : Portál, XVII. ročník, číslo1. ISSN 1210-7506.
- 12) *Informatorium : časopis pro výchovu a vzdělávání dětí od 3 do 8 let v MŠ a ŠD*. Praha : Portál, XIII. ročník, číslo 4. ISSN 1210-7506.
- 13) Kopřiva, P., Nováčková, J. Nevolová, D. *Respektovat a být respektován*. P Kopřiva – Spirála, 2008. 286 s. ISBN 97-8809-04-03-000.
- 14) Koukolík, F. *Lidský mozek*. Praha: Portál, 2000. 359 s. ISBN 80-7178-379-X.
- 15) Langmeier, J., Krejčířová, D. *Vývojová psychologie*. Praha : Grada Publishing, 1998. 343 s. ISBN 80-7169-195-X.
- 16) Müllerová, E. *Příběhy z měsíční houpačky*. Praha : Portál, 1998. 109 s. ISBN 80-7178-601-2.

- 17) Nakonečný, M. *Lidské emoce*. Praha : Academia, 2000. 335 s.
ISBN 80-200-0763-6.
- 18) Opravilová, E., Gebhartová. *Rok v mateřské škole*. Praha : Portál, 2003. 492 s.
ISBN 80-7178-847-3.
- 19) Pfeffer, S. *Rozvíjíme emoce dětí*. Praha: Portál 2003. 106 s.
ISBN 80-7178-764-7.
- 20) Shapiro, L. E. *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj*. Praha: Portál, 1998. 267 s.
ISBN 80-7178-238-6.
- 21) Svobodová, E. *Prosociální činnosti v předškolním vzdělávání*. Praha: Dr. Josef Raabe, s.r.o. 2007. 133 s. ISBN 80-86307-39-5.
- 22) Stuchlíková, I. *Úvod do psychologie emocí*. České Budějovice: 1998. 73 s.
ISBN 80-7040-266-0.
- 23) Zelinková, O. *Pedagogická diagnostika a individuální vzdělávací program*. Praha: Portál, 2007. 207 s. ISBN 80-7367-326-6.

Přílohy

Příloha č.1

Záznamový arch pro pozorování dítěte po stránce rozvoje emoční inteligence

Dítě je hodnoceno v 7 oblastech, škálou 3 stupňů: ANO – ČÁSTEČNĚ – NE

Pozorování probíhá před realizací projektu na rozvoj emoční inteligence a po jeho realizaci.

Věk: 3,7

Pohlaví: chlapec

1. <u>Sebepoznání, sebeuvědomění</u>	říjen	únor
a) umí dítě pojmenovat svoje pocity?	3	3
b) dokáže dítě o svých pocitech hovořit?	3	3
c) dokáže dítě pojmenovat to, co druhý prožívá?	3	3
2. <u>Empatie</u>		
a) je dítě schopno naslouchat druhému?	3	3
b) je dítě schopné rozpoznat, co prožívá druhý?	3	3
c) dokáže dítě pojmenovat to, co druhý prožívá?	3	3
d) dokáže projevit emfatickou reakci?	3	3
3. <u>Komunikace</u>		
a) komunikuje dítě se svými vrstevníky?	2	2
b) komunikuje dítě s učitelkou a ostatními dospělými?	3	2
c) navazuje při komunikaci s druhými oční kontakt?	3	2
d) chápe dítě způsoby neverbální komunikace?	3	2
4. <u>Navazování vztahů</u>		
a) navazuje dítě vztahy s vrstevníky?	3	2
b) projevuje se dítě při navazování vztahů aktivně?	3	3
c) vyhledává dítě při navazování vztahů pomoc dospělého?	3	3
d) projevuje se u dítěte snaha o udržování vztahů?	3	2
5. <u>Řešení problémů</u>		
a) projevuje dítě snahu řešit problém samo?	3	3
b) vyhledává dítě při řešení problému pomoc dospělého?	3	3
c) pokouší se dítě hledat způsob řešení problému?	3	3
d) řeší dítě problém bez sebekontroly (pláčem, hněvem, agresí)?	3	3

6. Smysl pro humor

a) projevuje dítě při humorných situacích smysl pro humor?	3	2
b) je dítě schopno „dělat“ humor?	3	3
c) umí dítě vtipně reagovat na vtipné situace?	3	3

7. Sebeovládání

a) je dítě schopno sebekontroly při: - volných hrách	1	1
- řízených hrách a činnostech	1	1
- řešení problémů	1	1
- sebeobslužných činnostech	1	1

Příloha č.2

Záznamový arch pro pozorování dítěte po stránce rozvoje emoční inteligence

Dítě je hodnoceno v 7 oblastech, škálou 3 stupňů: ANO – ČÁSTEČNĚ – NE

Pozorování probíhá před realizací projektu na rozvoj emoční inteligence a po jeho realizaci.

Věk: 4,4

Pohlaví: dívka

1. <u>Sebepoznání, sebeuvědomění</u>	říjen	únor
a) umí dítě pojmenovat svoje pocity?	1	1
b) dokáže dítě o svých pocitech hovořit?	1	1
c) dokáže dítě pojmenovat to, co druhý prožívá?	1	1
2. <u>Empatie</u>		
a) je dítě schopno naslouchat druhému?	3	2
b) je dítě schopné rozpoznat, co prožívá druhý?	1	1
c) dokáže dítě pojmenovat to, co druhý prožívá?	1	1
d) dokáže projevit emfatickou reakci?	1	1
3. <u>Komunikace</u>		
a) komunikuje dítě se svými vrstevníky?	1	1
b) komunikuje dítě s učitelkou a ostatními dospělými?	1	1
c) navazuje při komunikaci s druhými oční kontakt?	1	1
d) chápe dítě způsoby neverbální komunikace?	1	1
4. <u>Navazování vztahů</u>		
a) navazuje dítě vztahy s vrstevníky?	1	1
b) projevuje se dítě při navazování vztahů aktivně?	1	1
c) vyhledává dítě při navazování vztahů pomoc dospělého?	2	2
d) projevuje se u dítěte snaha o udržování vztahů?	1	1
5. <u>Řešení problémů</u>		
a) projevuje dítě snahu řešit problém samo?	3	2
b) vyhledává dítě při řešení problému pomoc dospělého?	1	2
c) pokouší se dítě hledat způsob řešení problému?	3	3
d) řeší dítě problém bez sebekontroly (pláčem, hněvem, agresí)?	1	2

6. Smysl pro humor

a) projevuje dítě při humorných situacích smysl pro humor?	1	1
b) je dítě schopno „dělat“ humor?	2	1
c) umí dítě vtipně reagovat na vtipné situace?	1	1

7. Sebeovládání

a) je dítě schopno sebekontroly při: - volných hrách	2	2
- řízených hrách a činnostech	2	2
- řešení problémů	2	2
- sebeobslužných činnostech	1	1

Příloha č.3

Záznamový arch pro pozorování dítěte po stránce rozvoje emoční inteligence

Dítě je hodnoceno v 7 oblastech, škálou 3 stupňů: ANO – ČÁSTEČNĚ – NE

Pozorování probíhá před realizací projektu na rozvoj emoční inteligence a po jeho realizaci.

Věk: 6,3

Pohlaví: chlapec

	říjen	únor
1. <u>Sebepoznání, sebeuvědomění</u>		
a) umí dítě pojmenovat svoje pocity?	1	1
b) dokáže dítě o svých pocitech hovořit?	2	1
c) dokáže dítě pojmenovat to, co druhý prožívá?	1	1
2. <u>Empatie</u>		
a) je dítě schopno naslouchat druhému?	2	1
b) je dítě schopné rozpoznat, co prožívá druhý?	3	1
c) dokáže dítě pojmenovat to, co druhý prožívá?	2	1
d) dokáže projevit emfatickou reakci?	3	2
3. <u>Komunikace</u>		
a) komunikuje dítě se svými vrstevníky?	1	1
b) komunikuje dítě s učitelkou a ostatními dospělými?	1	1
c) navazuje při komunikaci s druhými oční kontakt?	1	1
d) chápe dítě způsoby neverbální komunikace?	2	1
4. <u>Navazování vztahů</u>		
a) navazuje dítě vztahy s vrstevníky?	1	1
b) projevuje se dítě při navazování vztahů aktivně?	1	1
c) vyhledává dítě při navazování vztahů pomoc dospělého?	2	3
d) projevuje se u dítěte snaha o udržování vztahů?	2	2
5. <u>Řešení problémů</u>		
a) projevuje dítě snahu řešit problém samo?	2	1
b) vyhledává dítě při řešení problému pomoc dospělého?	1	2
c) pokouší se dítě hledat způsob řešení problému?	2	1
d) řeší dítě problém bez sebekontroly (pláčem, hněvem, agresí)?	2	2

6. Smysl pro humor

a) projevuje dítě při humorných situacích smysl pro humor?	1	1
b) je dítě schopno „dělat“ humor?	1	1
c) umí dítě vtipně reagovat na vtipné situace?	1	1

7. Sebeovládání

a) je dítě schopno sebekontroly při: - volných hrách	2	1
- řízených hrách a činnostech	2	2
- řešení problémů	2	2
- sebeobslužných činnostech	2	1

Příloha č.4

Záznamový arch pro pozorování dítěte po stránce rozvoje emoční inteligence

Dítě je hodnoceno v 7 oblastech, škálou 3 stupňů: ANO – ČÁSTEČNĚ – NE

Pozorování probíhá před realizací projektu na rozvoj emoční inteligence a po jeho realizaci.

Věk: 5,2

Pohlaví: chlapec

1. <u>Sebepoznání, sebeuvědomění</u>	říjen	únor
a) umí dítě pojmenovat svoje pocity?	3	1
b) dokáže dítě o svých pocitech hovořit?	3	2
c) dokáže dítě pojmenovat to, co druhý prožívá?	2	1
2. <u>Empatie</u>		
a) je dítě schopno naslouchat druhému?	3	1
b) je dítě schopné rozpoznat, co prožívá druhý?	2	1
c) dokáže dítě pojmenovat to, co druhý prožívá?	3	1
d) dokáže projevit emfatickou reakci?	3	1
3. <u>Komunikace</u>		
a) komunikuje dítě se svými vrstevníky?	1	1
b) komunikuje dítě s učitelkou a ostatními dospělými?	2	1
c) navazuje při komunikaci s druhými oční kontakt?	2	1
d) chápe dítě způsoby neverbální komunikace?	1	1
4. <u>Navazování vztahů</u>		
a) navazuje dítě vztahy s vrstevníky?	1	1
b) projevuje se dítě při navazování vztahů aktivně?	1	1
c) vyhledává dítě při navazování vztahů pomoc dospělého?	3	3
d) projevuje se u dítěte snaha o udržování vztahů?	1	1
5. <u>Řešení problémů</u>		
a) projevuje dítě snahu řešit problém samo?	2	1
b) vyhledává dítě při řešení problému pomoc dospělého?	2	3
c) pokouší se dítě hledat způsob řešení problému?	3	2
d) řeší dítě problém bez sebekontroly (pláčem, hněvem, agresí)?	3	3

6. Smysl pro humor

a) projevuje dítě při humorných situacích smysl pro humor?	2	1
b) je dítě schopno „dělat“ humor?	2	1
c) umí dítě vtipně reagovat na vtipné situace?	2	1

7. Sebeovládání

a) je dítě schopno sebekontroly při: - volných hrách	2	1
- řízených hrách a činnostech	2	1
- řešení problémů	2	1
- sebeobslužných činnostech	1	1

Příloha č.5

Záznamový arch pro pozorování dítěte po stránce rozvoje emoční inteligence

Dítě je hodnoceno v 7 oblastech, škálou 3 stupňů: ANO – ČÁSTEČNĚ – NE

Pozorování probíhá před realizací projektu na rozvoj emoční inteligence a po jeho realizaci.

Věk: 5,9

Pohlaví: dívka

1. Sebepoznání, sebeuvědomění

říjen únor

- | | | |
|---|---|---|
| a) umí dítě pojmenovat svoje pocity? | 1 | 1 |
| b) dokáže dítě o svých pocitech hovořit? | 1 | 1 |
| c) dokáže dítě pojmenovat to, co druhý prožívá? | 1 | 1 |

2. Empatie

- | | | |
|---|---|---|
| a) je dítě schopno naslouchat druhému? | 1 | 1 |
| b) je dítě schopné rozpoznat, co prožívá druhý? | 1 | 1 |
| c) dokáže dítě pojmenovat to, co druhý prožívá? | 1 | 1 |
| d) dokáže projevit emfatickou reakci? | 1 | 1 |

3. Komunikace

- | | | |
|---|---|---|
| a) komunikuje dítě se svými vrstevníky? | 1 | 1 |
| b) komunikuje dítě s učitelkou a ostatními dospělými? | 1 | 1 |
| c) navazuje při komunikaci s druhými oční kontakt? | 1 | 1 |
| d) chápe dítě způsoby neverbální komunikace? | 1 | 1 |

4. Navazování vztahů

- | | | |
|--|---|---|
| a) navazuje dítě vztahy s vrstevníky? | 1 | 1 |
| b) projevuje se dítě při navazování vztahů aktivně? | 1 | 1 |
| c) vyhledává dítě při navazování vztahů pomoc dospělého? | 3 | 3 |
| d) projevuje se u dítěte snaha o udržování vztahů? | 1 | 1 |

5. Řešení problémů

- | | | |
|---|---|---|
| a) projevuje dítě snahu řešit problém samo? | 1 | 1 |
| b) vyhledává dítě při řešení problému pomoc dospělého? | 3 | 3 |
| c) pokouší se dítě hledat způsob řešení problému? | 1 | 1 |
| d) řeší dítě problém bez sebekontroly (pláčem, hněvem, agresí)? | 3 | 3 |

6. Smysl pro humor

a) projevuje dítě při humorných situacích smysl pro humor?	1	1
b) je dítě schopno „dělat“ humor?	1	1
c) umí dítě vtipně reagovat na vtipné situace?	1	1

7. Sebeovládání

a) je dítě schopno sebekontroly při: - volných hrách	1	1
- řízených hrách a činnostech	1	1
- řešení problémů	1	1
- sebeobslužných činnostech	1	1

Příloha č. 6 – viz. CD č. 2. – Foto projekt