

**JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH**



**P E D A G O G I C K Á F A K U L T A**

**Katedra pedagogiky a psychologie**

Studijní program: B 7507 Specializace v pedagogice

Studijní obor: Učitelství pro mateřské školy

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

# **Rozvoj empatie u dětí předškolního věku**

**Preschool Children and their Development of Empathy**

Autor: Lenka Kocábková

Vedoucí práce: Mgr. Eva Svobodová

2009

Děkuji své vedoucí bakalářské práce Mgr. Evě Svobodové za cenné rady, nápady, inspiraci, ochotu a čas, který mi věnovala.

Děkuji také paní učitelkám Lídě Ehrlichové a Blance Klimešové v církevní mateřské škole U sv. Josefa za jejich laskavost, rady a připomínky a za umožnění fotografování a pořizování videozáznamů po celou dobu mé praxe.

Stejně tak děkuji i paní učitelce Bc. Magdaléně Cuřínové za rady a nápady týkající se realizace tématického bloku v mateřské škole Sluníčko v Třeboni a za možnost pořizovat fotografie.

Prohlašuji, že jsem svou bakalářskou práci vypracovala samostatně a že jsem uvedla všechny použité prameny a literaturu v seznamu použité a citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

.....

podpis

V Petříkově 15. března 2009

## **Anotace**

Ve své bakalářské práci se zabývám empatií u dětí.

V teoretické části představuji emoce, které se na empatii významnou měrou podílí, a vymezuji klíčové pojmy. Tato část obsahuje i strategie, které vedou k rozvoji vcítění.

V praktické části popisuji pozorování a především experiment, kdy jsem zkoumala, jestli jsou děti v předškolním věku empatické. Dále nabízím ukázkou dvou tématických bloků, které jsem realizovala při svých praxích.

## **Annotation**

I deal with empathy of children in this work.

I write about emotion in the theoretical part, because emotion is one of the main parts of empathy. What's more I mention strategies, that aim to progress of the empathy. I also introduce key parameters.

I describe espial and experiment that I did in the time of my practise, in the theoretical part. I was interested if children are already empathic in the preschool age. I offer demonstration of two thematic complexes that I realized during my practise at preschool.

**ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE**  
(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Lenka KOCÁBKOVÁ**  
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**  
Studijní obor: **Učitelství pro mateřské školy**  
  
Název tématu: **Rozvoj empatie u dětí předškolního věku**

**Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :**

Cílem práce je poukázat na možnosti a praktické způsoby rozvíjení empatického citění a chování u dětí předškolního věku v mateřské škole.

V teoretické části se studentka zaměří na vymezení klíčových pojmů (předškolní věk, emoční inteligence, empatie, podmínky rozvoje) a pojmenuje základní strategie vedoucí k rozvíjení empatického citění a chování dítěte předškolního věku..

V praktické části provede výzkum užití těchto strategií v prostředí nejméně pěti tříd mateřských škol a na jeho základě stanoví doporučení pro praxi v mateřské škole k dalšímu rozvoji empatického citění a chování dětí předškolního věku.

Rozsah grafických prací: dle potřeby  
Rozsah pracovní zprávy: 40-50 stran  
Forma zpracování bakalářské práce: tištěná

Seznam odborné literatury:

- Helus, Z., Dítě v osobnostním pojetí, Portál Praha, 2004  
Chapman Gary, Campbell Ross, Děti a pět jazyků lásky. Návrat domů, Praha, 2002  
Mertin V., Gillernová I., Psychologie pro učitelky MŠ, Portál, Praha, 2003  
Nováčková J., Mýty ve vzdělávání, Spirála, Kroměříž 2001  
Nováčková, J., Rizika pochval a odměn, RAABE, Praha, Vedení MŠ 2003  
Kol. autorů: Program výchovné práce pro jesle a mateřské školy, SPN 1983  
Kopřiva, P., Nováčková, J., Nevolová, D., Kopřivová, T.: Respektovat a být respektován, Spirála Kroměříž, 2005  
Matějček, Z., Co děti nejvíc potřebují, Portál Praha, 1994  
Matějček Z., Co, kdy a jak ve výchově dětí, Portál Praha, 1996  
Prekopová, J.: Empatie Vcítění v každodenním životě, GRADA Publishing, a. s., Praha 2004  
Shapiro, L.E.: Emoční inteligence dítěte. Portál, Praha 1998  
Stuchlíková Iva, Základy psychologie emocí, Portál, Praha, 2002  
Svobodová E., Prosociální činnosti v předškolním vzdělávání, RAABE, Praha, 2007

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Eva Svobodová  
Katedra pedagogiky a psychologie

Datum zadání bakalářské práce: 31. března 2008  
Termín odevzdání bakalářské práce: 31. března 2009



doc. PhDr. Alena Hošpesová, Ph.D.

děkanka





doc. PaedDr. Iva Stuchlíková, CSc.

vedoucí katedry

V Českých Budějovicích dne 31. března 2008

# Obsah

1.	Úvod.....	8
2.	Předpoklady .....	9
3.	Teoretická část .....	9
3.1	Emoce.....	9
3.2	Biologický průběh emocí v mozku .....	12
3.3	Předškolní věk.....	13
3.4	Emoční inteligence.....	14
3.5	Empatie .....	15
3.6	Sebepoznání .....	15
3.7	Sebeovládání – sebekontrola.....	16
3.8	Kroky ke vcítění.....	16
3.9	Soucit a vcítění.....	17
3.10	Prosociální a empatické chování.....	17
4	Strategie vedoucí k rozvoji empatie.....	18
4.1	Vnímání vlastního těla a smyslové vnímání .....	20
4.2	Vyjadřování pocitů a rozšiřování emočního slovníku .....	24
4.3	Efektivní komunikace .....	25
4.4	Rozvoj schopnosti vyjadřování a naslouchání.....	28
4.5	Prosociální hry .....	29
4.6	Empatická učitelka MŠ a její role v rozvoji empatie .....	30
4.7	Přirozené situace, které vzniknou během dne v mateřské škole .....	32
4.8	Umělé situace .....	33
4.9	Mít naplněny základní potřeby.....	33
5	Empatie v předškolním věku a RVP PV .....	35
6	Praktická část .....	38
6.1	Pozorování .....	38
6.2	Experiment - hra v roli .....	42
6.2.1	O ovečce v církevní mateřské škole U svatého Josefa v Českých Budějovicích, třída Broučci .....	44
6.2.2	O ovečce v mateřské škole Jílovice .....	47
6.2.3	O ovečce v mateřské škole Sluníčko v Třeboni, křesťanská třída ....	49
6.2.4	O ovečce v mateřské škole Žár .....	52
6.2.5	O ovečce v MŠ Sluníčko, třída Zajíčci .....	53
6.2.6	O ovečce v církevní mateřské škole U svatého Josefa v Českých Budějovicích, třída Broučci – zopakování experimentu v experimentální skupině .....	56
6.2.7	O ovečce v MŠ Jílovice – zopakování experimentu (kontrolní skupina).....	58
6.2.8	Závěr experimentu .....	61
6.3	Základní emoce .....	62
6.3.1	Radost.....	62
6.3.2	Smutek .....	64
6.3.3	Zlost .....	64
6.3.4	Odpor .....	66

6.4	Své pocity vyjadřujeme.....	66
6.5	Poznáváme emoce druhých.....	68
6.6	Ukázka plánování tematického bloku .....	70
6.6.1	Úterý.....	70
6.6.2	Středa.....	72
6.6.3	Čtvrtek.....	74
6.6.4	Pátek.....	77
6.6.5	Závěr ukázky tematického bloku .....	84
6.7	Ukázka plánování druhého tematického bloku .....	85
6.7.1	Pondělí - O kouzelném lese a vrbě u potoka.....	85
6.7.2	Úterý - Jak byla vrba smutná .....	88
6.7.3	Středa - O veselé vrbě .....	91
6.7.4	Čtvrtek - Jdeme vrbu navštívit .....	95
6.7.5	Pátek - Kamarádka vrba .....	98
6.7.6	Závěr ukázky tematického bloku .....	100
7	Závěr .....	100
8	Seznam použité a citované literatury .....	101
9	Přílohy .....	103
	Příloha č. 1 .....	104
	Příloha č. 2 .....	115

## 1. Úvod

Jako téma své bakalářské práce jsem si zvolila rozvoj empatie u dětí předškolního věku. S nedostatkem této vlastnosti se totiž setkáváme denně a ani si to nemusíme uvědomit. Někdo to může nazvat necitlivým chováním, jiný označí takové jednání jako aroganci. Přitom člověk, který jednal neempaticky může mít ve výsledku dobrý pocit, jak se umí prosadit. Ve společnosti je totiž často kladen důraz na výkonnost, sumu vědomostí a sebeprosazení na úkor lásky. J. Prekopová píše, že empatie je „motorem lásky“. Bohužel na základní škole a vyšších stupních škol se někteří učitelé soustředí spíše na sumu poznatků, vědomostí a na výkonnost. Mnohdy jim pak uniká předávání sociálních dovedností dětem a výchova svých žáků.

Proto je podle mne tak důležité, aby byly děti k empatii vychovávány již v předškolním věku. V mateřské škole mohou být vytvořeny základy, o které se může člověk opírat po celý život.

Ale je vůbec možné, aby bylo dítě ve věku tří až šesti let empatické? O kojencích i batolatech se soudí, že jsou naopak sobecké. Jejich postoj je vrozený, určený k tomu, aby dítě přežilo. Psychologové o empatii hovoří nejčastěji u dospělých nebo dětí školního věku. Co ale dítě předškolní? Chtěla jsem zjistit, jestli se dítě předškolního věku dokáže vcítit do druhých a chovat se prosociálně. Domnívám se, že skrze uvědomění si vlastních pocitů lze vést děti k poznávání emocí druhých a vcítění. Myslím, že velmi důležitý je i příklad učitelky. Pokud dítě uvidí vzor empatického chování u učitelky a ona bude projevovat vcítění směrem k němu, začne i ono samo projevovat ostatním soucit a pomoc. Chtěla bych najít i další způsoby, kterými by se dalo empatické chování u dětí rozvíjet.



## **2. Předpoklady**

Předpokládám, že děti předškolního věku jsou schopny vcítění i empatického jednání k druhým, i když v omezené míře.

Předpokládám, že při citlivém vedení a vhodném působení se u dětí empatie rozvíjí a dochází u nich k pokroku.

## **3. Teoretická část**

### **3.1 Emoce**

Definovat emoce je obtížné a neexistuje obecně uznávaná definice. Psychologové při zabývání se emocemi uplatňovali různé přístupy a v souvislosti s tím i různé definice. Mne zaujala charakteristika, kterou použila ve své knize I. Stuchlíková. „Emoce jsou velmi komplexní jevy, jejichž charakteristickým rysem je jejich velká citlivost a proměnlivost.“

(Stuchlíková, I.: Základy psychologie emocí, Portál 2002, str. 11)

Emoce mají v našem životě důležitou roli. Jednoduché emoční reakce nám umožní zareagovat dřív, než podnět projde složitějším myšlenkovým procesem a je racionálně vyhodnocen. Například pokud proti nám letí nějaký předmět, uskočíme, uhneme se. Podnět je zpracován limbickým systémem v našem mozku (zvláště v amygdale). Tam neurální jádra zpracují nějaký podnět, jako je rychlý nečekaný pohyb, hlasitý zvuk, apod., a spustí tělesnou reakci, která odpovídá dané emoci - člověk bleskově zareaguje (uhnutím, úprkem). Souběžně s tím se mění i vnímání (např. strachové vnímání). Emoce vznikly proto, aby nám pomohly

rychle reagovat na jevy odehrávající se v prostředí, které nás obklopuje, aby nám pomohly přežít. Funkcemi jednotlivých pocitů se zabýval Izard.

Podle něj je funkcí radosti signál - jsem připraven k přátelskému chování. Komunikace probíhá v pohodě. Radostí také překonáváme stres.

Smutek zpomaluje aktivitu, jak mentální, tak fyzickou. Člověk se adaptuje na situaci a detailněji může zkoumat sebe i okolnosti vedoucí ke smutku. Smutek vysílá také signál v neverbální formě, že osoba je v těžké situaci a potřebuje pomoc. Budí to empatickou reakci u pozorovatelů.

Funkcí hněvu je mobilizace energie potřebné k dosažení cílů. Může urychlovat myšlenkové operace i tělesné pohyby.

Znechucení, odpor motivuje člověka, aby dával pozor na prostředí. Mělo by být bezpečné a čisté, to znamená příznivé k přežití. Pokud je toto ohroženo, cítí člověk odpor.

Také strach má důležitou funkci v našem životě. Usnadňuje vyhnutí se nebezpečí. Souhrnně lze říci, emoce plní obecně tři hlavní funkce:

- **Ochranná** - plní ji především strach, stud a hněv.
- **Motivační** - souvisí s lidskými potřebami podle pyramidy potřeb, především fyziologickými. (Kladnou motivaci obsahuje zvědavost a láska, zápornou pocit žízně, nedostatku spánku, hladu, zahanbení, nespravedlnosti...)
- **Informační** - z emocí se můžeme učit, jak se zachovat příště. Jak na kterého člověka působí naše chování.

Už kvůli těmto důležitým funkcím bychom žádné dětské pocity neměli zlehčovat, natož popírat. Učíme děti brát své pocity vážně.

Naše pocity ale nejsou významné pouze pro nás samotné. Někdo by si mohl myslet, že jsou pro něj důležité pouze city vlastní. Pak by mu to, co prožívají

ostatní, bylo jedno. Avšak emoce ovlivňují významně naše chování. Chování je vždy postojem k okolí - k druhým lidem. Na základě toho, co právě prožíváme, také jednáme. Když nespíme, prožíváme neustále nějaké pocity. Od prostého pocitu pohody až po výbušný vztek. Většinou si ale emocí všimneme, až když se dostanou na nějakou úroveň, dosáhnou-li vyšší intenzity nebo míry aktivace a vzrušení. Spíše si též uvědomíme emoci negativní. Pozitivní našemu myšlení snáze uniká. Děti bychom měli učit, aby si svých pocitů všímaly, právě proto, že ovlivňují chování. Budou-li znát své emoce, naučí se vžívat i do ostatních lidí.

Emoce lze dělit na kladné a záporné, toto dělení je blízké i dětem. Mezi kladné by se daly zařadit důvěra, láska, štěstí, radost, očekávání, překvapení a další. K záporným patří například znechucení, odpor, pohrdání, stud až nesmělost, vina a lítost, nuda, zklamání, strach, smutek, vztek a hněv.

Jiné dělení emocí je na primární (základní, vrozené) emoce a sekundární (odvozené) emoce. Psychoevoluční teorie emocí říká, že základní emoce jsou vrozené a jejich slučováním a propojováním pak vznikají emoce složitější. Množina základních pocitů se u různých autorů liší. Nejčastěji uvádějí: štěstí, smutek, strach, hněv a znechucení. Často doplněné o další emoce (např. překvapení).

Vrozené jsou nejen primární emoce, ale zdá se, že i jejich mimika. Základní emoce vyjadřují lidé na celém světě stejně a jejich výrazu rozumějí.

(Podle Stuchlíková, 2002 a Kopřiva a kol., 2008)

Protože sekundární emoce jsou složité, tzv. vyšší city (např. štěstí...), budu se s dětmi soustředit nejprve na poznávání emocí základních.

### 3.2 Biologický průběh emocí v mozku

Vědci zkoumají, co se děje v našem mozku, když pociťujeme nějaké emoční vzrušení. Náš mozek řídí veškeré dění v těle, tedy i naše pocity. Kůra mozku hraje důležitou roli při chápání pocitů, právě ona nám je umožňuje prožívat. Pomáhá nám pocity analyzovat a porozumět jim a na tomto základě i jednat. Ráda bych se na tomto místě zabývala naším mozkiem, především částmi, které mají emoce na starosti.

Jako emoční mozek je označován limbický systém. Ten se nachází v mozkových hemisférách. Ovládá naše emoce a pudy. V limbickém systému se nachází hipocampus, amygdala a několik dalších prvků. Hipocampus je proužek tkáně, ve kterém probíhá emoční učení. Také je zde uložena emoční paměť. V amygdale jsou zase emoční podněty tříděny a ovlivňuje následnou reakci.

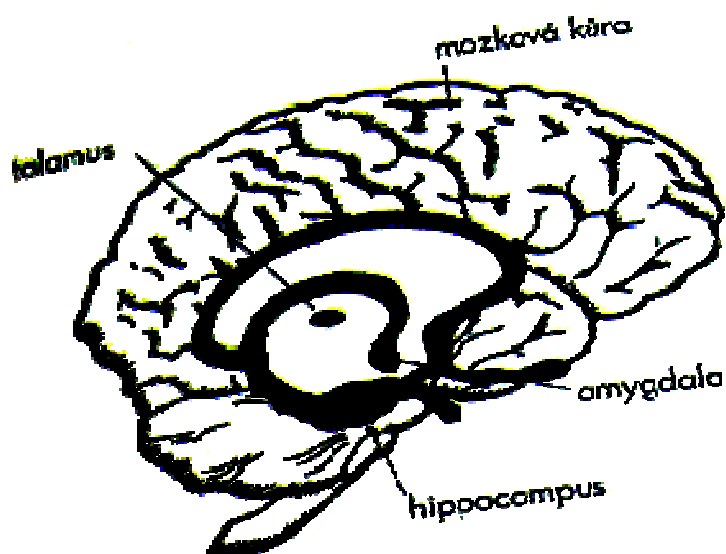
(podle Shapiro, L. E., 2004)

„I když neurologové přisuzují specifické emoční funkce specifickým částem mozku, emoční inteligenci určuje vzájemná interakce jednotlivých součástí.“

(Shapiro, L. E.:Emoční inteligence dítěte a její rozvoj, Portál 2004, str. 21)

Vědci přišli na to, že v mozku se vyskytují řetězce aminokyselin, které nazývají neuropeptidy. Jsou uloženy v emoční části mozku. Neuropeptidy jsou biochemickými transportéry emocí. Když pociťujeme nějakou emoci, mozek je vysílá do různých částí celého těla. Na příslušných místech neuropeptidy tělu sdělí, jak má zareagovat. Je to jakýsi komunikační systém, který vysílá chemické látky do čidel, jako jsou oči, uši a další smyslové orgány. Na různé emoce existují různé reakce organismu. Například pokud je člověk ve stresu, začne rychleji dýchat, zrychlí se mu srdeční tep a začne se potit. Právě to způsobují neuropeptidy.

Všechny smyslové vjemy vede thalamus do různých oblastí vyššího mozkového centra. Pro ovládání emocí jsou zvlášť důležité čelní laloky mozkové kůry. Uvádí emoce do souvislosti s rozumovými procesy. (podle Shapiro, L. E., 2004)



(obrázek č. 1 z knihy Shapiro, L. E.: Emoční inteligence dítěte a její rozvoj, Portál 2004, str. 23)

### 3.3 Předškolní věk

Předškolní věk trvá od tří do šesti (sedmi) let. Toto období je ukončeno nástupem dítěte do základní školy.

Charakteristická pro předškolní věk je větší aktivita dítěte, která je již méně roztržena, je více zaměřena. Uvolňuje se i spjatost s rodinou, dítě dokáže navazovat vztahy s vrstevníky a je samostatnější.

Dětské myšlení je ovlivněno egocentrismem, fenomenismem, magičností, animismem, absolutismem a je prelogické. Ve vnímání světa mu pomáhá fantazie a představivost.

V předškolním věku se rozvíjí pohybová zdatnost dítěte, hrubá a jemná motorika, kresba, myšlení a řeč a ostatní kognitivní procesy. Vývoj můžeme vidět také v oblasti emoční a sociální.

(podle Vágnerová, 2005)

### 3.4 Emoční inteligence

Poprvé použili pojem emoční inteligence američtí psychologové Peter Salovey a John Mayer v roce 1990. Do všeobecného povědomí ho přivedl Daniel Goleman v roce 1995 svou knihou Emoční inteligence (u nás vyšla v roce 1997). Emoční inteligencí se hodně zabývá také Lawrence E. Shapiro.

Emoční inteligence je souhrn emočních vlastností a dovedností, které nám pomáhají v dosažení úspěchu především v komunikaci s ostatními lidmi. Na prvním místě sem patří vcítění, kterým se zabývám, dále pak vyjadřování a chápání pocitů, oblíbenost, schopnost řešení mezilidských problémů, ovládání nálady, laskavost, úcta, přizpůsobivost. Také vlastnosti jako je vytrvalost, přátelskost a nezávislost.

Pro emoční inteligenci začali lidé používat zkratku EQ, stejně jako se používá u inteligence IQ. Emoční inteligence má vliv na všechny mezilidské vztahy. EQ nemůžeme, narozdíl od IQ, zatím měřit, protože se nepodařilo najít vhodný způsob. Nižší EQ vede k nižší oblíbenosti u ostatních lidí a k horším výkonům v práci – tudíž k menší úspěšnosti v životě. Platí to i u lidí, kteří mají vysoké IQ. IQ a EQ na sobě nemusí být závislé a vysoké IQ se nerovná také vysoké EQ.

EQ je méně geneticky ovlivněno než IQ. Znamená to příležitost pro rodiče a vychovatele, protože je utvářeno především prostředím a výchovou. To nám dává možnost zvýšit šance dítěte na úspěch.

V dnešní společnosti je nebezpečím důraz na výkon a vědomosti. Význam emoční inteligence se zmenšuje a význam IQ se zvyšuje. Leckdy ale na úkor sociálních a emočních dovedností. Svědčí o tom kriminalita dětí a mládeže, deprese a dokonce sebevraždy dětí.

Vliv mají i časté rozvody rodičů a nedostatek času rodičů a jejich pasivita. Děti svůj čas tráví u televize nebo u počítače a méně mezi lidmi. To nepodporuje rozvoj emoční vybavenosti dětí. Nekomunikují s druhými, neumí vyjadřovat své pocity a někdy ani neví, že jiní lidé prožívají různé emoce.

V mateřské škole jsou děti obzvlášť citlivé, proto by této citlivosti měla učitelka využít a snažit se rozvíjet jejich emoční inteligenci. Její součástí je empatie a prosociální chování.

(podle Shapiro, 2004)

### **3.5 Empatie**

Empatie je schopnost vžít se do pocitů a nálad druhého člověka, představit si sama sebe na jeho místě a v jeho situaci. Základem empatie je naše sebeuvědomění. Čím otevřeněji přijímáme vlastní pocity, tím lépe je dokážeme rozeznávat a chápat u druhých lidí.

(podle Goleman, 1997 a Pfeffer, 2003)

Z definice D. Golemana vyplývá, že člověk si musí nejprve umět uvědomit své emoce a na základě toho se pak může zabývat emocemi u druhých a snažit se jim porozumět.

S pojmem empatie úzce souvisí pojmy sebepoznání a dále emoční sebeovládání.

### **3.6 Sebeoznání**

Pod pojmem sebepoznání si představíme vnímání sebe sama a svých vnitřních stavů. Zahrnuje schopnost ujasňovat si vlastní emoce. Umožňuje nám poznat sebe samého skrze vědomé vnímání vlastních pocitů, nálad, myšlenek a také svého těla. Z této schopnosti uvědomování si sebe sama, se pak vyvíjejí další – jako je emoční sebeovládání.

(Goleman, 1997 a Pfeffer, 2003)

### **3.7 Sebeovládání – sebekontrola**

Sebeovládání znamená schopnost jednat přiměřeně, regulovat své chování a okamžité emoční reakce působením rozumu a vůle. Neznamená potlačování emocí, ale potlačení impulzivnosti s cílem vyváženosti jednání.

V umění mezilidských vztahů nám pomohou především dvě dovednosti - sebeovládání a empatie. Díky nim budeme schopni šetrně nakládat s emocemi druhých. (podle Goleman, 1997)

### **3.8 Kroky ke vcítění**

J. Prekopová popisuje v knize Empatie (2004) proces vcítění, které se skládá z několika složek:

- „Jsem připraven/a vžít se do situace mého protějšku (Jak se ti v této situaci vede?) a uvědomit si jeho pocity (Co cítíš?).
- Srovnávám jeho a svoje pocity. (Znám tyto pocity? Co jsem tehdy cítil/a já? Dokážu si alespoň představit jeho rozpoložení?)
- Vytyčuji jasnou hranici mezi mým Já (subjekt) a Ty (objekt), abych situaci viděl/a pod jeho/jejím zorným úhlem, a ne pod mým vlastním. (Dívám se na tebe, slyším tě, cítím tě. Vidím, že se ti daří jinak než mně).
- Teprve když se chvíli nezabývám sám/sama sebou (aniž na sebe ovšem zapomínám), mohu svůj protějšek pochopit z jeho pohledu a jeho citového rozpoložení, citově se s ním sladit a dojít s ním emočního souzvuku. (No ano, vím, nebo si alespoň dokážu představit, jak ti je. Vlastně bych o tobě potřeboval/a vědět ještě víc, abych tě pochopil/a lépe.)



- A teprve poté mu mohu jednáním vyjít vstříc nebo se mu nabídnout.  
(Co pro tebe mohu udělat, aby se ti dařilo lépe a věděl jsi, že nejsi sám?)“

(Prekopová, J. : Empatie, Grada 2004, str. 110 - 111)

Ukazuje se tak že vcítění se do druhého je složitým procesem a vyžaduje součinnost několika psychických schopností. (tj. vnímání sebe sama - sebeuvědomění, úcta k druhému, ochota pomoci a vzdát se něčeho pro druhé - sebeovládání, schopnost představit si situaci druhého - tyto schopnosti můžeme shrnout pojmem emoční inteligence.)

### **3.9 Soucit a vcítění**

Rozvoj schopnosti vcítit se nezačíná cíleným rozvojem v mateřské škole. Dítě již v nejranějším dětství, a to v matčině lůně, smyslově vnímá, jak matka reaguje na jeho pohyby (např. hlazením). V tělesném sepětí s matkou je počátek soucitu jako základu vcítění.

Soucit a vcítění tedy neznamená to samé. Soucit je nižším vývojovým stupněm vcítění. Soucit – v řečtině *sympathos* můžeme rozložit na *sym* – to znamená s. A *pathos*, což je cit, utrpení. Malé dítě je schopno soucitu. Soucit nevyžaduje aktivní jednání.

### **3.10 Prosociální a empatické chování**

Empatické chování je velmi podobné chování prosociálnímu. Člověk se musí vcítit do druhého a na základě jeho pocitů pak sám jedná. Pokud je to potřeba, pomůže, ale leckdy stačí pouze sdílet pocity.

Prosociální chování je konání nějakých skutků ve prospěch druhé osoby. Často je spojeno i s nějakou obětí, člověk se musí na chvíli vzdát svých potřeb a odložit svá přání, aby druhému pomohl. (podle Svobodová, 2007)

Někteří autoři stejnou situaci označí jako empatickou reakci, chováním na základě empatie, aktivním vcítěním, jiní jako prosociální jednání. V opravdových situacích se pak tyto pojmy překrývají. Empatie je součástí prosociálního chování, aby člověk mohl jednat prosociálně, musí se nejprve do druhého vcítit, nahlédnout situaci z jeho pohledu. Když pak říkám, že aktivní vcítění je pomoc druhému nebo zachování se přiměřeným způsobem, jde současně i o chování prosociální.

## **4 Strategie vedoucí k rozvoji empatie**

### **Cíle, které bychom měli těmito strategiemi naplňovat**

Při snaze podpořit empatické chování dětí nám může pomoci naplňování následujících cílů, které lze vnímat jako podpůrné pro rozvoj empatie v předškolním věku:

- rozvoj smyslového vnímání
- zpřesňování vnímání vlastního těla
- posilování sebeúcty
- rozvoj řeči a naslouchání
- uvědomování si vlastních emocí a rozlišování mezi nimi, vnímání jejich různé intenzity
- upřesňování vnímání neverbálních signálů
- pojmenovávání základních emocí s dětmi a postupné rozšiřování slovníku emocí
- rozvoj schopnosti soucítění
- vedení dětí k citlivosti a všímání si emocí u druhých lidí
- poznávání komplexnějších emocí
- řešení problémů
- rozvoj sociálních dovedností (sociální dovednosti jsou tzv. „spojité nádoby“, když posílím jednu oblast, má to kladný vliv na všechny ostatní)

- učení chápání pocitů druhých osob a porozumění jejich situaci
- rozvoj schopnosti morálního úsudku
- rozvoj schopnosti pohledu druhého v situaci, ve které se nachází

(podle Pfeffer, 2003 a Svobodová, 2007)

Na základě těchto cílů je možné stanovit strategie ze strany učitelky, které povedou k rozvoji empatie u předškolních dětí.

- 1) Dětem bychom měli ukazovat, že svět kolem sebe vnímají pěti smysly, naučit je vnímat své tělo a cítit se v něm dobře.
- 2) Mluvit s nimi o jejich pocitech, aby se naučily poznávat, co prožívají, a rozšířil se jejich emoční slovník.
- 3) Měli bychom s dětmi komunikovat efektivně, abychom posilovali jejich sebeúctu, vytvářeli pocit bezpečí a pozitivní atmosféru a dávali dětem vzor, jak mají samy komunikovat.
- 4) Měli bychom celkově rozvíjet verbální vyjadřování dětí, společně s ním podpořit i naslouchání.
- 5) Hrami můžeme posilovat sociální dovednosti, především kooperaci. Na základě soucitu s druhým bychom pak děti měli vést k prosociálnímu chování, k účinné pomoci.
- 6) Jednou ze základní strategií je osobní příklad učitelky a všech zaměstnanců mateřské školy.
- 7) Měli bychom využívat i přirozených situací, které vzniknou v průběhu pobytu v mateřské škole.
- 8) Můžeme vytvářet umělé situace, které povedou k trénování empatického vnímání a prosociálního chování využívat přitom lze dramatických technik (viz. Tématický blok v praktické části).
- 9) Měli bychom se snažit co nejvíce naplňovat potřeby dětí podle pyramidy potřeb.

## **4.1 Vnímání vlastního těla a smyslové vnímání**

První ze strategií je vnímání svého těla. Svět kolem sebe vnímají děti pomocí těla. Mé tělo je vždy tady – je mým domovem, zatímco ostatní svět je tam. Tělo je nejen výrazem našeho já, ale také příjemcem informací, naším nástrojem a pomocníkem. Pomocí těla sdělujeme také své emoce – řečí, pohyby, gesty a mimikou. Pocity a potřeby, jako je žízeň, hlad, potřeba spánku a další, jsou signály, které tělo vysílá našemu okolí. Dítě by se mělo naučit porozumět tomu, jak jeho tělo funguje, začít ho chápat jako nástroj vyjadřování i přijímání informací v sociálním kontaktu. Díky němu může pocity vyjadřovat a své city si uvědomovat.

Takovým sebepoznáním si pak bude všimnout vyjadřování pocitů a potřeb u ostatních. Pak se může zachovat empaticky. Děti neumí rozlišovat své emoce stejně automaticky jako dospělí. Ví, že jim není dobře, ale je pro ně obtížné rozlišit mezi hladem, úzkostí, nějakou bolestí nebo pocitem nudy. Některé pocity si dítě může plést a teprve vývojem dojde k poznání, že jde o více různých emocí a naučí se je nezaměňovat. Jasně vnímání vlastního těla a orientace v pocitech vytváří sebejistotu.

### **Jak probouzet uvědomění si vlastního těla**

Během činnosti – hry nebo cvičení, či po jejím ukončení, mluvíme s dětmi o tom, co se odehrává v jejich těle. Ptáme se například, jestli cítí, jak jim tlučí srdíčko, kde cítí vzduch při nádechu, jestli cítí, jak se jim kamarád dotýká zad nebo kulička chodidla, apod. Učí se tak mluvit o svých pocitech. Děti se přímo nemusíme ptát, co cítí. Aby si své pocity uvědomily, je možné použít i vlastní příklad: Je mi horko, srdce mi bije jako o závod. Cítím, jak se mi propínají svaly na nohou. Dýchám rychle a těžko. Užíváme i příkladu ostatních dětí: Aleš zčervenal v obličeji a na čele má pot. Slyším, jak Natálka oddechuje, stoupá a klesá jí břicho.

## MOJE TĚLO – příklady činností

- Obkreslování celého těla na balicí papír nebo jeho částí (dlaň, chodidlo...)
- Otiskování částí těla (prsty, dlaň, chodidlo...)
- Kresba křídou venku podle stínu – obkreslení stínu těla
- Postavit obrys těla na koberci z víček od PET-lahví
- Automasáže (pěstičkou si poklepat každý kousek chodidla, masáž dlaně a prstů druhou rukou)
- Masáže ve dvojicích – masírujeme kamaráda (Na pasece)
- Masírujeme kamaráda předmětem (tenisovým míčkem)
- Pokládání kostek ve dvojicích
- Napětí a uvolnění – čokoládový panáček
- Na sochy (Všechny moje sochy mají ruku v bok, všechny sochy stojí na špičkách, všechny sochy leží, všechny sochy mají ruce nahoru,...)
- Napodobit pohyby různých zvířat (Čaroděj zaklíná děti do podoby různých zvířat.)
- Pohyb - štronzo
- Intenzita pohybu:
  - Strom – stromek – stromeček
  - Jsem úplně malá kulička a jsem veliký dům
  - Jsem široký na všechny strany a jsem úzký jako nitka
  - Tečka (děti jsou v dřepu), čárka (stoupnou si), vykřičník (vytáhnou se nahoru) a sedneme si na patník (sednou si na židličku).
  - Táta dlouhý, máma krátká, děti jako pimprlátka (Střídá se chůze na špičkách s normální chůzí a chůzí v podřepu při říkance).
  - Auta (Děti běhají, učitelka říká rychlosti – 1, 2, 3, 4, 5. Podle toho si určují rychlost. Pro zpestření lze zařadit i „zpátečku“. Děti si vyzkouší možnosti svého těla – při rychlosti 5 nejrychlejší běh.)

- Strom ve větru (Dítě stojí pevně rozkročeno jako strom. Nejprve kolem něj fouká slabý vítr, pak zesiluje, větve (ruce) se pohybují. Přichází vichřice, větve se pohybují prudce, kývá se celý strom. Poté se vítr pomalu uklidňuje.)
- Led (Zmrzlý rampouch se v lehu nebo ve stoje zpevní. Svítí na něj sluníčko, led se pomalu rozpouští – dítě se uvolní, učitelka kontroluje úplné uvolnění. Pak zase mrzne...- Podpoříme otázkami: „Cítíš, jak jsi ztuhlý – zmrzlý? Cítíš, jak se rozpouštíš – uvolňuješ?“)
- Čokoládový panáček (Obměna ledu – dítě je panáček, kterého položíme na teplá kamna – rozpouští se = uvolnění).

- Kouzelný bubínek
- Každá poloha má svůj signál

Dítě vnímá svět kolem sebe pěti smysly - zrakem, sluchem, hmatem, čichem a chutí. Čím hlubší je poznání některým ze smyslů, tím bohatší je naše poznání a zkušenost. Pomocí smyslů vnímáme i emoční rozpoložení druhého člověka, jeho potřeby. Znamená to, že smyslové rozlišování má velký vliv na rozvoj empatického chování.

V mateřské škole jsou zařazovány různé hry, které rozvíjí vnímání jednotlivými smysly.

### **Zrak - příklady činností**

- Děti hledají schované předměty
- Učitelka schová pod šátek několik věcí, ukáže je dětem po určité době, pak je opět schová. Děti by si měly zapamatovat, co právě viděly, co je pod šátkem nyní.

- Hledání rozdílů na obrázcích
- Pexeso obrázkové

### **Sluch - příklady činností**

- Hra na tichou poštu (První v řadě pošeptá slovo nebo větu, ta se předává šeptáním dál, poslední zopakuje, co k němu došlo.)
- Ptáčku, jak zpíváš? (Dítě má zavázané oči a hádá, který z jeho kamarádů právě zapípal)
- Zvukové pexeso (Stejně lahvičky naplníme různými věcmi - písek, korálky, sláma, oříšky, rýže... Ve dvou je vždy stejný obsah, dítě by to mělo poznat podle zvuku, který slyší, když s lahvičkou zachrastí.)
- Poslouchání různých zvuků se zavřenýma očima a hádání, co je to za zvuky
- Rozlišování dvou podobných zvuků (dva zvonečky, děti jdou za jedním)

### **Hmat - příklady činností**

- Smyslový chodníček (dítě přechází po různých materiálech, jako je polystyren, sláma, kamínky, jemný písek, mech, koberec, kožešina...)
- Hmatové pexeso (z různých druhů látek - hraje se poslepu)
- Kartičky, kde dítě rozeznává různě drsné povrchy nebo různě teplé materiály
- V sáčku nebo krabici, kam není vidět, jsou různé předměty, děti hádají, co si vytáhly

### **Čich - příklady činností**

- Děti při hře rozeznávají voňavé kartičky (s kapkou vonného oleje nebo parfému) od nevoňavých (s kapkou stolního oleje)
- Upozorňování dětí na různé vůně při jídle, na procházce
- Se zavázanýma očima dítě rozeznává různé druhy koření nebo potravin

## **Chut' - příklady činností**

- Ochutnávky různých pokrmů - ovocných a zeleninových salátů
- Rozeznávání jídel nebo nápojů podle chuti (se zavázanýma očima)
- Při jídle s dětmi mluvit, jaké je (slané, sladké, kyselé...)

## **4.2 Vyjadřování pocitů a rozšiřování emočního slovníku**

Aby se do nás mohl někdo vcítit, je důležité umět vyjadřovat své vlastní pocity. Ulehčí nám to situaci. Jestliže povedeme děti v mateřské škole k verbalizaci emocí, snáze se do sebe mohou vcítit. Je to velmi důležitý krok k vzájemnému sblížení a následně k prosociálnímu chování na základě vžívání se do druhých. Popisem emocí se děti učí: mé pocity jsou normální, jsou v pořádku. I druzí lidé prožívají pocity.

Když si učitelka takového žádoucího chování všimne, měla by je ocenit, dát dětem pozitivní zpětnou vazbu o tom, že je správné vnímat pocity druhých lidí a reagovat na ně. Může také spolu s dětmi hovořit o tom, jak se cítí člověk, kterému někdo pomůže a jak ten, který druhému pomohl. Takové jednání učitelky může vést k tomu, že se děti budou snažit více druhým naslouchat a reagovat na jejich pocity.

V mateřské škole je jednou ze základních metod prožitkové učení. Zde si děti mohou vyzkoušet prožít nějakou emoci tak trochu nanečisto, jenom jako. Učitelka by měla mluvit s dětmi o jejich prožitcích a pocitech při každé činnosti, při které vznikají silnější emoce. K jejich vyjadřování mohou učitelce i dětem pomoci techniky efektivní komunikace.



### 4.3 Efektivní komunikace

V učení empatii a prosociálnímu chování nám pomůže také efektivní komunikace. Je to osobní forma komunikace, děti se oslovují jménem. Používá se příjemný nebo věcný tón hlasu, úsměv, oční kontakt. Informace jsou přiměřeně dlouhé (tedy ne příliš). Dítě z komunikace cítí lásku a respektování své osoby. Nemá tak potřebu s námi (dospělými) bojovat, naopak se soustředí na to, co mu sdělujeme. Každý člověk má potřebu cítit se jako hodnotný, být respektován. Pro učitelku mateřské školy to znamená chovat se k dětem (a dospělým lidem) s úctou vůči jejich důstojnosti.

Dítě vycítí, že je přijímáno (nebo není) jako hodnotná bytost. Efektivní komunikace nám pomáhá jít s dítětem stejným směrem. Zároveň dítě získává sebeúctu, která souvisí se sebezpoznáním a sebeovládáním a je předpokladem pro empatické chování. Zároveň díky efektivní komunikaci získává možnost plně prožívat emoce a zacházet s nimi. Tím, že si představíme, co dítě prožívá, když používáme neefektivní techniky nebo naopak efektivní, se do něj vciťujeme. I ono si podle našeho příkladu osvojí efektivní komunikační dovednosti a bude se do ostatních více vžívat.

Mezi efektivní způsoby komunikace patří:

- popis
- informace
- vyjádření vlastních potřeb a očekávání
- možnost volby nebo výběru
- dvě slova
- prostor pro aktivitu dětí

Použití více efektivních technik najednou posiluje jejich účinek. Ráda bych se nyní podrobněji zaměřila na dvě techniky, které souvisí přímo s emocemi. Je to já-výrok a empatická reakce.

## **Já-výrok**

Všichni máme emoce, ale často si je neuvědomujeme, potlačujeme je. Já-výrok se používá, prožíváme-li my sami nějaké emoce. Pomůže nám uvědomit si je a zmírnit je. Slouží k vyjádření našich negativních pocitů a zároveň k jejich zvládnutí i k vyjádření pocitů pozitivních.

Například:

„Bolí mne hlava, protože je tu velký hluk. Potřebovala bych, abyste se ztišili.“

„Děti, jsem moc ráda, že jste se dokázaly dohodnout, doufám, že příště to zvládnete taky tak.“

Přítom současně zachováváme respekt k lidem kolem nás a nenakazíme je našimi negativními emocemi. Já-výrok má tři části:

- 1) Vyjadřujeme, jak se právě cítíme** - používáme tvary já, mně, mi...  
Například: „Opravdu mě to překvapilo.“ „Jsem smutná.“ Důležité je mluvit o svých skutečných pocitech.
- 2) Sdělujeme, co vyvolalo emoce, co je jejich příčinou** - měli bychom ale dávat pozor, aby to nebyl útok na osobu, jejíž chování naše pocity vyvolalo. Neměla by se používat 2. osoba (ty...). Například: „Jsem naštvaná, protože není ustlaná postel.“
- 3) Říkáme, co by nám v dané situaci pomohlo, co očekáváme** - Například: „Potřebovala bych čas.“

Pokud nejsou naše negativní emoce příliš silné, je lepší používat pozitivní formulace („Bylo by dobré, kdyby sis ustlal postel.“) Já-výroky informují okolí o tom, že jsme v nějakých emocích, přijímáme za ně odpovědnost, ale říkáme, čím nám může pomoci. Naopak, když je v emocích někdo jiný, používáme empatickou reakci.

## **Empatická reakce**

Znamená vcit'ování se do druhého za účelem pomoci mu zbavit se problému a negativních emocí. Vyjadřujeme přijetí pocitů druhého, přitom není synonymem k souhlasu s chováním dítěte. („Asi jsi na Ondru naštvaný, ale nemůžeš používat taková slova.“) Skrytým sdělením pro druhého není popírání ani zlehčování jeho emocí, ale vyjádření, že na to, jak se cítí, má právo a že ho bereme vážně. Důležité je citlivé aktivní naslouchání. Dáváme jím najevo: „Mohu ti pomoci vyřešit tvůj problém, ale ne ho převzít místo tebe, jsi sám schopný to vyřešit.“ I empatická reakce má tři složky. Jsou jimi:

- 1) **Aktivní naslouchání** - Aktivním nasloucháním se snažíme vžít do dítěte, pak pojmenováváme, co asi cítí. Když nám někdo naslouchá, cítíme se lépe, protože o nás má zájem. Věnuje nám svůj čas. Při naslouchání se nevyptáváme, nehodnotíme a nedáváme nevyžádané rady. Pouze mu pomůžeme, aby si samo uvědomilo, co skutečně cítí a dáme mu prostor, aby to samo vyjádřilo a náš popis případně upřesnilo.
- 2) **Pojmenování pocitů a očekávání druhé osoby** - používáme slova ty, tebe... Je dobré, aby na konci věty byly pomyslné tři tečky, dítě nebo dospělý mají prostor, aby emoce upřesnil. Používáme slova asi, možná jako výraz toho, že emoce, které prožívá mohou být i jiné, než říkáme. („Asi tě to rozzlobilo.“ „Jsi nějaký smutný, vidím, že jsi asi vystrašená. To tě muselo naštvat...“ nebo „Nejspíš jsi byl překvapený.“) U dětí předškolního věku je pojmenování pocitů velmi důležitou složkou empatické reakce. Zároveň se totiž učí poznávat své pocity a rozšiřují si jejich slovník.
- 3) **Vyjádření podpory** - Když se emoce trochu zklidní, můžeme nabídnout pomoc, podporu. („Držím ti palce.“, „Kdyby sis o tom chtěla zase popovídat, kdykoliv se ozvi.“, „Chceš to pofoukat?“)

## **4.4 Rozvoj schopnosti vyjadřování a naslouchání**

Učitelka by měla jít dětem sama příkladem. Měla by používat efektivní komunikaci, děti oslovovat jménem. Měla by pojmenovávat věci a jevy, aby rozšiřovala slovní zásobu dětí. Učitelka používá názvy i pro pocity a rozvíjí tak emoční slovník dětí. Pomoci v rozšiřování slovníku dětí mohou básně, rozpočítadla, pohádky a příběhy. Vyjadřovat se děti učí při různých hrách, mohou vymýšlet i hádanky. Žádoucí je i procvičování mluvidel - různá artikulační, ale i dechová cvičení. Učitelka by měla dát dětem prostor pro vzájemnou komunikaci.

### **Komunitní kruh**

Cílem komunitního kruhu je kromě rozvoje komunikace především rozvoj vztahů ve skupině a emocionálního citění. Je to vzájemné sdílení, ve třídách, kde se používá, bývá často denním rituálem. I komunitní kruh pomáhá v učení empatii. Má svá specifická pravidla:

1. Pravidlo: Kdo nemluví, naslouchá. V komunitním kruhu bývá posílám nějaký drobný předmět (kamínek). Kdo ho má v ruce, může mluvit. Ostatní by měli naslouchat, být úplně potichu, aby nerušili hovořícího.
2. Pravidlo: Kdo nechce, nemusí mluvit. Jsou děti, kde kterým kamínek doputuje, ale ony nemají, co říci nebo nechtějí. Je to respektováno, předmět mohou poslat dál, ale jsou součástí skupiny, proto jsou v kruhu přijímány a respektovány.
3. Pravidlo: Nikomu se nesmějeme. K tomu, kdo mluví zachováváme úctu. Nesmějeme se, když nemůže nalézt správná slova. V kruhu říkáme i osobní věci, o kterých se pak nemluví mimo toto společenství.

Komunitní kruh vede děti k naslouchání druhým, poznávají se v něm navzájem, poznávají, co druzí prožívají.

## **Diskuzní kruh**

Od komunitního se liší tím, že se diskutuje v různém pořadí, podle toho, kdo má potřebu mluvit, koho v danou chvíli něco napadne. Učitel zde vystupuje v roli moderátora diskuze, který má hlavní slovo a určuje, kdo bude právě mluvit. Diskuzní kruh se v mateřské škole používá často k předávání poznatků dětem, kdy učitelka děti zapojí a dozví se, co už vědí, pak na ně naváže. Průběžně u nich vzbuzuje aktivitu. Nemusí se ale používat k výuce, diskutuje se i o různých událostech a situacích.

Dítě, které se dokáže jasně a srozumitelně vyjádřit, nemusí používat jiné prostředky k dorozumění (jako je např. agrese). Leckdy bývají i spokojenější, protože umějí poukázat na své potřeby a prožitky.

## **4.5 Prosociální hry**

Za velmi důležitou strategii při rozvíjení empatie považuji časté zařazování prosociálních her v mateřské škole. Hra je pro dítě předškolního věku přirozenou aktivitou. Pokud dostanou děti volný prostor pro svou aktivitu, nejčastěji si zvolí právě hru. Prosociální chování je takové, které nepřináší prospěch nám samým, ale někomu druhému. Za opak prosociálních her bych označila hry soutěžní, kde jde o to být nejlepší a kdo není nejlepší, ze hry vypadává. V prosociálních hrách bývá častá záchrana ostatních nějakým způsobem nebo pomoc někomu. Pro děti jsou přirozené honičky se záchranou nebo jiné pohybové hry, kdy k sobě děti vezmou kamaráda. Ten díky tomu nemusí ze hry vypadnout. Učitelka může vnést do dětských her prvek prosociálního chování.

## 4.6 Empatická učitelka MŠ a její role v rozvoji empatie

Empatická učitelka se dokáže vcítit do pocitů, přání a potřeb druhého. Přitom ale zůstává sama sebou s vlastními názory, představami, přáními a potřebami. Být empatická, neznamena přijímat problémy nebo přání druhých za své, ale porozumět jim, být k nim vstřícná a ochotná pomoci. V mateřské škole vstupuje učitelka do vzájemné interakce s různými sociálními partnery. Jsou jimi nejen děti, ale i kolegyně, rodiče a další osoby vyskytující se v MŠ. Jiný druh empatie použije učitelka ve vztahu k dospělým a jinak jedná s dětmi, které mají své specifické vnímání světa a učitelka se snaží dětem pochopením jejich světa přiblížit.

Každá situace může mít navíc jiný emoční náboj pro různé zúčastněné osoby. Například pokud dítě při příchodu do mateřské školy pláče, může mít strach, jestli se jeho maminka vrátí a být nejisté. Zatímco jeho matka může být rozmrzelá i našťavaná, že nestihne být včas v práci nebo plná obav, jak její dítě den v MŠ zvládne, jestli se zapojí do činností ve třídě apod. Učitelka by tedy měla projevit empatii jinak dítěti a jinak matce, protože každý má v této situaci jiné pocity.

(podle Mertin, V., Gillnerová, I., 2003)

Pokud vycházíme z toho, že pro děti předškolního věku je základní cestou, jak přijímat informace, vzor a observační učení, je nezbytné, aby příkladem empatického chování byla nejprve sama učitelka MŠ. Děti své okolí pozorují a přirozeně napodobují chování, které vidí. Pro učitelku je tedy poměrně zavazující být pro děti vzorem chování. Navíc dítě předškolního věku přijímá modely chování nekriticky, protože nemá často srovnání.

Pro děti předškolního věku je nejpřirozenější zkušeností vlastní prožitek. Mohou slyšet pohádku nebo vidět divadlo, kde se vyskytuje nějaký projev vcítění vůči druhému, ale nejsilněji na ně působí, pokud je učitelka ochotná a schopná vcítit se přímo do něj. Empatie projevená přímo jednotlivému dítěti ze strany učitelky je

prvotním krokem, na jehož základě můžeme stavět všechny další možnosti rozvíjení dítěte a jeho schopnosti vcítění se do druhých.

Zkušená učitelka si všimne radosti dítěte, pokud do třídy přinese nějakou novou hračku, projeví pochopení pro strach z odchodu rodiče i lítost nad zničeným obrázkem. Zároveň umí nenásilně převést pozornost dítěte jinam, aniž by vyvracela jeho pocity. Nechá děti vyjádřit své pocity a také je nechá, aby si je prožily. Je jim trpělivou oporou, která pocity nevyvrací. Například, jestli je dítěti zima, neříká mu, že je 24 stupňů a ať si svetr sundá. Pokud se mu stýská po mamince, neříká, že to nic není, že už je velké, ať nepláče a podobně. Tento vlastní příklad chování učitelky je velmi důležitý. Když dítě pozná, že je respektováno, respektuje také ono samo druhé lidi. Ať už jsou to dospělí nebo vrstevníci. K tomu, aby dítě pocítilo respekt ze strany dospělých, je třeba aby platilo pravidlo reversibility: Co nechceš, aby ti dělali druhí, nedělej ani ty jim. Chovej se tak, aby ti bylo příjemné, kdyby se druhý choval k tobě stejně.

Schopnost empatického chování považují za jednu ze základních kompetencí učitelky MŠ. Měla by být všímavá k potřebám a zájmům dětí. Měla by umět pojmenovávat své pocity a tím dětem ukazovat, jestli má jejich chování pozitivní nebo negativní dopad. Děti mají možnost lepší orientace v chování učitelky a dozvídají se, za jakých okolností je šťastná, našťavaná, smutná, apod. Také poznají, že za své emoce se nemusejí stydět a naučí se je poznávat a pojmenovávat, zacházet s nimi. Přejde jim přirozené o nich mluvit. Naučí se postupně rozlišovat pozitivní a negativní emoce a jejich významy.

Říká se: „Sdílený smutek – poloviční smutek, sdílená radost – dvojnásobná radost.“ Učitelka v mateřské škole může nabídnout dětem mnoho příležitostí a situací, kde si emoce vyzkouší a prožijí.

Gillnerová píše v Psychologii učitelky pro učitelky mateřské školy, že důležitým úkolem učitelky je cílevědomý, záměrný a vytrvalý rozvoj vztahů mezi dětmi a rozvíjení příznivé emoční atmosféry ve skupině dětí v mateřské škole. Bez

pomoci dospělého a efektivního působení mateřské školy tuto podmínku děti nemohou zvládnout.

(podle Mertin, V., Gillnerová, I., 2003)

#### **4.7 Přírozené situace, které vzniknou během dne v mateřské škole**

V mateřské škole lze empatii rozvíjet nejrůznějšími způsoby. Nejčastějším a nejjednodušším může být pojmenovávání nějaké situace s cílem vzbudit u dítěte soucit a následnou empatickou reakci. Například při uklízení dětí zapomenou na zemi ležet panenku. Paní učitelka: „Děti, podívejte. Táhle v koutku pláče panenka. Je smutná, že ji nikdo nevrátil na její místo.“ nebo se může i zeptat: „Děti, v koutku pláče panenka, víte, proč je smutná?“

Situace v šatně: „Tady je nějaká opuštěná bačkůrka. To její asi smutno, když je tu tak sama...Co s ní uděláte?“

Dítěti tak pomůže všimnout si věcí, které by měly napravit a zároveň za pomoci soucitu probouzí prosociální chování. Protože myšlení předškolního dítěte je ovlivňováno animismem, vůbec nevádí, že učitelka pojmenovává pocity nejen u lidí a zvířat, ale i u věcí.

Je třeba pojmenovávat situace kolem dítěte, aby jim rozumělo.

Učitelka neužívá k probouzení vcítění pouze věci, nenechá bez povšimnutí situace, které prožívají samy děti. Například: Davídek se sám bouchl a brečí. Janička to vidí, jde k němu a hladí ho po hlavě: „Chceš to pofoukat?“ David kývá, pláč ustává. Jana poznala, že ho to bolí a chce mu pomoci.

Pokud by nikdo z dětí nezareagoval, může situaci využít učitelka. Buď Davídkovi poví: „To tě asi dost bolí, když ses bouchl.“ Nechá místo na jeho reakci a nabídne: „Můžu ti to pofoukat?“ Nebo vybědne děti: „Davídek se bouchl a asi ho to dost bolí. Co s tím uděláme, aby mu bylo zase dobře?“



## 4.8 Umělé situace

Pokračovat můžeme u rozebírání příběhů, které dětem vyprávíme. Při řízené činnosti vymýšlí učitelka mateřské školy situace, ve kterých si děti zkouší prožívat své emoce a na jejich základě vede děti ke vcítění a vyzkouší si třeba i prosociální chování. Učitelce při tom mohou pomoci příběhy, ze kterých situace čerpáme. Často lze používat různé dramatické techniky. Příklad takových umělých situací uvádím v praktické části své práce v ukázce tématického bloku (například v pátek ve třídě Zajíčků nebo v druhém tématickém bloku, který jsem realizovala v CMSŠ U sv. Josefa, v různých příbězích o vrbě – především v úterý.)

## 4.9 Mít naplněny základní potřeby

Aby bylo dítě schopno dívat se na druhé a jejich potřeby, mělo by mít nejprve naplněny vlastní základní lidské potřeby. Abraham Maslow vytvořil pyramidu potřeb, kde seřadil potřeby od nejnižších - nejzákladnějších až po nejvyšší. Pyramida má pět pater. První patro je patrem fyziologických neboli biologických potřeb. Patří sem spánek, potrava, sexuální potřeby, dýchání, apod. Toto patro je základní pro přežití jedince. Další patro je patro bezpečí a jistoty, dále potřeby lásky a sounáležitosti, potřeba uznání a úcty, poslední a nejvyšší je potřeba seberealizace. Maslow ji ve své pyramidě potřeb nazývá také sebeaktualizací, či sebeuskutečněním. Pokud má dítě (ale i každý dospělý) splněny své základní potřeby, mohou být naplňovány další patra pyramidy.

Jestliže nemá člověk splněny nejzákladnější potřeby, zabývá se pouze jimi, aby přežil. Není schopen hledět na druhé. Vcítění je navíc složitějším mechanismem, vyžaduje sebezápor, citlivost, naladění se na druhého. Toto nabízí poslední nejvyšší patro Maslowovy pyramidy potřeb. Člověk prožívá sebeuvědomění a je schopen nahlížet na druhého, být tady pro něj. Proto je velmi důležité, aby v mateřské škole byly splněny všechny dětské potřeby.

Jen tak se můžeme dostat až na nejvyšší patro Maslowovy pyramidy. Charakteristické pro sebeuskutečnění je, že se jedinec (tedy i dítě) dokáže vymanit ze svého úzkého pohledu na svět a je naopak schopen nahlédnout situaci v širším



(obrázek č. 2 ze stránky: <http://zrcadlo.blogspot.com/2008/06/maslowova-pyramida.html>)

zorném poli, z jiného úhlu. Také je schopen předávat nezištnou lásku a pomoc, vymýšlet nové věci a podobně. Tohoto patra můžeme využít pro rozvoj empatie.

Podmínky rozvoje samy o sobě nezaručují, že se dítě stane empatickým. Navíc někteří autoři hovoří o tom, že dítě předškolního věku ještě není schopné empatického chování. Učitelky mateřských škol mají jiné zkušenosti a i já jsem se ve své praxi s empatií předškolního dítěte setkala. Některé děti mají sice k empatii větší sklon - hovoří se i o empatii vrozené. Jiné mohou mít silný příklad z domova ve svých rodičích nebo příbuzných. Avšak pokud je záměrem učitelky v mateřské škole vést děti k empatii, tyto podmínky nestačí a na příklady jiných nemůže spoléhat. Důležitá je další podpora podmínek, aby se empatie u dítěte skutečně rozvinula.

## **5 Empatie v předškolním věku a RVP PV**

Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání (neboli RVP PV) je dokument, který upravuje předškolní vzdělávání. Je závaznou normou, jíž se musí učitelky a ředitelky mateřských škol řídit. Podle něj tvoří mateřská škola svůj školní vzdělávací program a následně třídní vzdělávací program. Proto mne zajímalo, jakou podporu bychom našli v rámcovém vzdělávacím programu pro rozvíjení empatie. Jsou zde vymezeny různé podmínky a požadavky na výchovu a vzdělávání dětí. Ráda bych se soustředila na psychosociální podmínky.

### **Psychosociální podmínky**

Psychosociální podmínky jsou plně vyhovující, jestliže splňují následující:

(v uvozovkách citace z Smolíková, K.: Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání, VÚP 2004, str. 33-34)

- „Děti i dospělí se cítí v prostředí mateřské školy dobře, spokojeně, jistě a bezpečně.“ V tom, aby se všichni cítili uvnitř mateřské školy spokojeně a dobře nám může empatie pomoci. Když se k sobě budeme chovat všichni citlivě, bude to mít kladný vliv na naše vztahy.
- „Nově příchozí dítě má možnost postupně se adaptovat na nové prostředí i situaci.“ Jak jinak učitelka pomůže dítěti se co nejlépe adaptovat, než naplňováním jeho potřeb a empatií?
- „Pedagogové respektují potřeby dětí (obecně lidské, vývojové a individuální), reagují na ně a napomáhají v jejich uspokojování (jednají nenásilně, přirozeně a citlivě, navozují situace pohody, klidu, relaxace apod.) Děti nejsou neúměrně zatěžovány, či neurotizovány spěchem a chvatem.“ I v třetím bodě lze říci, že pokud je učitelka empatická a vede k tomu i děti, naplňuje tuto psychosociální podmínku. Vždyť empatie je

opak neurotizmu a spěchu. Když se učitelka vcítí, zná tak potřeby jednotlivých dětí.

- „Všechny děti mají rovnocenné postavení a žádné z nich není zvyhodňováno ani znevýhodňováno. Jakékoliv projevy nerovností, podceňování a zesměšňování dětí jsou nepřijatelné.“ Můžeme tedy říci, nepřijatelná je chybějící empatie a neláska k dítěti.
- „Volnost a osobní svoboda dětí je dobře vyvážená s nezbytnou mírou omezení, vyplývajících z nutnosti dodržovat v mateřské škole potřebný řád a učit děti pravidlům soužití.“ Ani tato podmínka není s rozvojem empatie v rozporu. Pravidla i omezování vlastní svobody děti pochopí za pomoci pravidla reverzibility: Co nechceš, abych já dělal tobě, nedělej ani ty mně. Co by ti bylo nepříjemné, může být stejně tak nepříjemné jiným.
- „Dětem se dostává jasných a srozumitelných pokynů. Třída je pro děti kamarádkým společenstvím, v němž jsou zpravidla rády.“ I tato podmínka nám může pomoci.
- „Pedagogický styl, resp. způsob, jakým jsou děti vedeny, je podporující, sympatizující, projevuje se přímou, vstřícnou, empatickou a naslouchající komunikací pedagoga s dětmi. Je vyloučeno manipulování s dítětem, zbytečné organizování dětí z obavy o časové prostoje, podporování nezdravé soutěživosti dětí. Jakákoli komunikace s dítětem, kterou dítě pociťuje jako násilí, je nepřijatelná.“ Vymezení pedagogického stylu se shoduje s vymezením pedagoga jako vzoru v empatii - empatické učitelce.
- „Je uplatňován pedagogický styl s nabídkou, který počítá s aktivní spoluúčastí a samostatným rozhodováním dítěte. Vzdělávací nabídka odpovídá mentalitě předškolního dítěte a potřebám jeho života (je dítěti tematicky blízká, jemu pochopitelná, přiměřeně náročná, dítěti užitečná a prakticky využitelná.)“
- „Pedagog se vyhýbá negativním slovním komentářům a podporuje děti v samostatných pokusech, je uznalý, dostatečně oceňuje, vyvaruje se paušálních pochval stejně jako odsudků.“ Tyto dvě podmínky uvádím pro úplnost, ani ony nejsou v rozporu se vcítěním.

- „Ve vztazích mezi dospělými i mezi dětmi se projevuje vzájemná důvěra, tolerance, ohleduplnost a zdvořilost, solidarita, vzájemná pomoc a podpora. Dospělí se chovají důvěryhodně a spolehlivě (autenticky).“ Ohleduplnost a vzájemná pomoc jsou složkami empatického jednání.
- „Pedagog se programově věnuje neformálním vztahům dětí ve třídě a nenásilně je ovlivňuje prosociálním směrem (prevence šikany a jiných sociálně patologických jevů u dětí).“ Dá se říci, že pokud se dítě dokáže vžít do jiného, nebude ho šikanovat. Tato podmínka ukazuje, jak je empatie důležitá.

Žádné podmínky nejsou tedy s empatií v předškolním vzdělávání v rozporu. Pokud je bude všechny učitelka dodržovat, pomohou jí vytvořit příjemné podporující klima, kde se dítě bude cítit dobře a zároveň se bude učit empatickému a prosociálnímu chování.

K tomuto cíli směřuje i další praktická část mé práce.

## **6 Praktická část**

### **Předpoklad 1**

Předpokládám, že děti předškolního věku jsou schopny vcítění i empatického jednání k druhým, i když v omezené míře.

### **Předpoklad 2**

Předpokládám, že při citlivém vedení a vhodném působení se u dětí empatie rozvíjí a dochází u nich k pokroku.

### **Použité metody:**

#### **6.1 Pozorování**

Pro každou výzkumnou metodu by měl existovat přiměřený výzkumný nástroj. Ten je charakterizován dvěma vlastnostmi:

validitou - To znamená, zda opravdu měříme to, co jsme chtěli měřit.

reliabilitou - Ta označuje přesnost výzkumného nástroje. I při opakovaném měření dává shodné výsledky, pokud se nezměnil stav pozorovaného objektu.

Pozorování by mělo být objektivní čili pravdivé. Mělo by podchycovat průběh, často ho doplňuje video nebo jiný záznam, aby bylo možné pozorování zpětně prověřit. Mělo by být naplánované a systematické, hodnoty pak analyzovány. Důležitý je pečlivý záznam. Před pozorováním by si měl pozorovatel ujasnit, co má být pozorováno, jak bude pozorované jevy zaznamenávat a jak je bude hodnotit.

Pozorování může být:

- zjevné přímé (osobně)
- skryté přímé (například přes zrcadlovou stěnu)

Z hlediska času:

- krátkodobé (například jedna vyučovací hodina)
- dlouhodobé ( i několik let)

Kladem pozorování je přímý kontakt s pozorovanými jevy a realitou, ve které se dějí. Naopak nedostatkem je nepřesnost pozorování - nemůžeme přesně odhadnout, kdy pozorované jevy nastanou. K dalšímu zkreslení může vést i snaha pozorovatele získat co největší počet záznamů.

(podle Somr M., 2006)

Mé pozorování je krátkodobé, zjevné přímé.

## **Cíl pozorování**

Cílem pozorování je zaznamenat u dětí empatické reakce, tzv. prosociální chování.

## **Popis výzkumného vzorku**

Pozorování proběhlo ve třídě Broučků v církevní mateřské škole U svatého Josefa v Českých Budějovicích, kam chodím na průběžnou praxi. Třída je heterogenní, střídají se zde dvě paní učitelky. Ve školním roce 2008/2009 je zde zapsáno 26 dětí. Z toho je 11 chlapců a 15 děvčat. Ve třídě jsou dvojce dvojvaječná dvojčata – Agátka a Juditka, Natálka s Ivánkem.

### **6.1.1 Vlastní pozorování**

Prostor pro rozvíjení empatie máme v mateřské škole ve všech činnostech. Týká se to nejen činností řízených učitelkou. To je vidět i na mém pozorování. Většina situací vznikla během volných her.

Situace v církevní mateřské škole U sv. Josefa v heterogenní třídě Broučků

7. 10. 2008:

Do třídy mateřské školy přišla Kristýnka. Vypadala, že se stydí, v ruce měla plyšáka. Paní učitelka jí říkala, že jí to sluší a jestli nemá nové tričko. Holčička ale jen zavrtěla hlavou. Dál se trochu vyplašeně rozhlížela. Pét'a, který měl z domova svého plyšového tygríka si toho okamžitě všiml. Přišel ke Kristýnce a beze slov svého plyšáka přiblížil ke Kristýnčině zvířátku. Chvilku tak byly, jakoby se očichaly a pak si šel Pét'a zase hrát. Kristýnka se teď už sama s úsměvem zapojila do dění ve třídě.

- prosociální chování. Pét'a projevil Kristýnce empatii. Děti se domluvily beze slov.

Kristýnka šla vybarvovat podzimní jablko. U stolku s ní seděli ještě pětiletá dvojčata, Ivánek a Natálka. Kristýnka nechtěně převrhla pastelky, byla vylekaná a překvapená. Natálka s Ivánkem začali pastelky ihned rychle sbírat. Kristýnka se k nim přidala. Natálka: „Nesbírejte! Kreslete, já to seberu.“ Než to ale stačila dopovědět, pastelky byly sebrány. Děti dál pokračovaly v kreslení, pastelky byly uklizeny doslova v minutě.

- prosociální chování – Natálka se jeví jako velmi empatická a všímavá

Pětiletý Šimon si hrál s kuličkami – pouštěl je po šikmé dráze, kuličky propadávaly do dalších pater. Přišel k němu Pét'a. Chvilí ho pozoroval, pak si to chtěl také zkusit. Vzal jen jednu kuličku a chtěl ji pustit otvorem, aby projela celou dráhu. Šimon mu to ale nechtěl dovolit. Kuličku mu bral, nakonec skončila na zemi.

- není prosociální chování. Bylo vidět, že malý Pét'a mu hru nechce vzít, jen zkusit, co to udělá, když pustí po dráze kuličku on.



Tři kluci si hráli s autodráhou. Dělali hluk, proto k nim přišla paní učitelka. Nejhlasitější byl Tomáš, který vše organizoval. Paní učitelka Tomáše poprosila, aby byl tišší, že je ve třídě moc velký rámus a není slyšet rádio. Tomáš odpověděl: „Ale to dělá Šimon,“ a dál pokračoval ve hře se stejnou intenzitou hlucení.

- není prosociální chování. Tomáš se necítil do potřeb ostatních dětí a paní učitelky. Naopak se snažil shodit to na jiné dítě.

Agátka se rozplakala, protože se jí stýskalo po mamince. Šla jsem ji utiшит, přišla Natálka a okamžitě mi přinesla papírové kapesníky. Agátu sama utěšovala – hladila ji.

- prosociální chování. Natálka hned poznala, co je v této situaci potřeba udělat.

Z mého pozorování vyplývá, že děti jsou schopné empatie. Některé se umí vcítit do druhého člověka a pomoci mu. Jiné naopak nepomáhají. Možná to nikdy neviděly.

Volná hra je důležitou součástí dne v mateřské škole. Dětem poskytuje prostor pro samostatnost, seberealizaci, rozvoj tvořivosti a vztahů. Děti se navzájem poznávají, sledují své potřeby a pocity, učí se, co je ostatním příjemné, nebo naopak nepříjemné. Často se během volných her učí řešit konflikty, které vznikají. Děti trénují schopnost empatie (empatickou reakci).

## **6.2 Experiment - hra v roli**

Experiment znamená pokus. Každý experiment by měl respektovat tři hlavní podmínky:

1. výzkumník kontroluje experimentální proměnnou
2. při experimentu musí být použita alespoň jedna experimentální a jedna kontrolní skupina
3. do těchto skupin musí být zařazeni jednotlivci náhodně

(podle Somr M., 2006)

K tomu, abych zjistila, jestli předškolní děti přirozeně projevují vcítění nebo prosociální chování, jsem si kromě pozorování vymyslela také pohádku o ovečce. Tu jsem dětem řekla, seděly všechny v kroužku. Pak jsem si nasadila čepici s ušima a tak se na ovečku proměnila. Děti mi měly říkat, jestli by mi chtěly pomoci, nebo ne. Pokud ano, mohou říci, jak. Je to pro ně obtížné, protože černá ovečka je zde vykreslena jako záporná postava, děti se s ní často vůbec nechtějí bavit. Na jiné to ale silně zapůsobí a vymýšlí, jak by jí mohly pomoci.

### **Hra v roli**

Hra v roli na rovině simulace je metoda, kdy dítě (ale i dospělý) jedná buď samo za sebe, ale v nějakých hraných, nastolených podmínkách, nebo v jiné roli. Pro dítě předškolního věku je hra v roli přirozenou aktivitou. Často ji můžeme pozorovat při volné hře dětí, kdy jednají nejen samy za sebe, ale berou na sebe i role různých osob nebo zvířat.

### **Cíl experimentu (hry v roli)**

Cílem je zjistit, zda jsou děti předškolního věku empatické a schopné prosociálního chování.

## Postup zpracování výzkumu

Výzkum experimentální metodou je zaměřen k potvrzení stanovených hypotéz. Byl prováděn v pěti mateřských školách, ve dvou z nich byl zopakován. Jako experimentální skupinu jsem zvolila třídu Broučků v církevní mateřské škole U sv. Josefa, protože jsem zde realizovala činnosti rozvíjející vcítění. Kontrolní skupinou je třída MŠ Jílovice. Zjištěná data uvádím v grafech.

## O ovečce

*„Povím vám pohádku o ovečce. Jeden pastýř měl stádo oveček. Byly všechny krásně kudrnaté a bělostné byly jako sníh. Jen jedna byla černá. Když šly ovečky na pastvu, ta černá byla poslední, protože ji ostatní před sebe nepustily. Když se pásly ovečky na čerstvé trávě všechny ve stádu, černá ovečka byla stranou. A když si ovečky povídaly - Bé, bé, bé, s černou si nikdo povídat nechtěl. Tak byla černá ovečka smutná, protože neměla žádné kamarády, kteří by jí pomohli nebo byli s ní.*

*Každý večer po setmění, když vyšla na nebi první hvězdička, hnal pastýř ovečky spát do salaše. Tam se semkly dohromady a natěsaly k sobě, aby jim nebyla zima. Jen černou ovečku nikdo nehřál. Celá se zimou roztrásla a nemohla usnout...*

*Děti, teď se proměním v tu černou ovečku. Postupně za vámi přijdu a každý z vás mi může něco říci, pošeptat do ouška.“*

### 6.2.1 O ovečce v církevní mateřské škole U svatého Josefa v Českých Budějovicích, třída Broučci

Poprvé jsem pohádku vyzkoušela ve třídě u Broučků v církevní mateřské škole U svatého Josefa v Českých Budějovicích, kam chodím na průběžnou praxi. Třída je heterogenní, střídají se zde dvě paní učitelky. 21. října 2008 zde bylo 17 dětí. Mám v plánu tento příběh zopakovat na konci souvislé praxe a zjistit tak, jestli se reakce dětí změnil.

Po vyprávění pohádky, jsem si oblékla černou čepici s ušima a po kroužku, kde děti seděly, jsem chodila po čtyřech ke každému z nich. Někdo už čekal a měl připraveno, co mi řekne. Některé dítě se se mnou nechtělo bavit vůbec. Když se jen podívaly, řekla jsem například: „Je mi zima, Pět’o.“ Pokud nebyla žádná reakce dítěte, zeptala jsem se znovu: „Pomůžeš mi?“

Jako vyjádření empatie ovečce nebo její nevyjádření jsem zvolila šeptání, protože děti mají tendenci opakovat po ostatních, co řekly. Takhle jsem měla od dětí odpovědi opravdu různé. Navíc jsem chodila z vnější strany kruhu. Dítě tak mělo ztíženou situaci – muselo se na mně otočit a ostatní je určitě méně slyšeli a také neviděli všichni přesně, jestli si se mnou povídalo, nebo ne.

#### Reakce dětí:

- Dominik (3,5): Podíval se na mě: „Nechci mluvit.“ A zase se otočil zpět.
- Štěpán (4,7): Ani se na ovečku nechtěl podívat.
- Šimon (5,6): „Jdi pryč.“
- Karolína (5,5): Celou dobu si hrála se šátkem, který chtěla posílat po komunitním kruhu. S odpovědí už na mě čekala: „Dala bych ti šátek.“ (aby mi nebyla zima), obešla jsem další dvě děti, Karolínka se zvedla, šátek mi dala na záda a opět se posadila na své místo. Pokračovala jsem se šátkem na zádech.

- Agátka (4,0): Podívala se na mně. Zeptala jsem se: „Pomůžeš mi?“ Nic.  
 „Ty se se mnou nechceš bavit?“ Zavrtěla hlavou.
- Kristýnka K. (4,7): „Dala bych ti míč.“ (abych si měla s čím hrát)
- Kristýnka (3,9): „Dala bych ti ručičku, abys nebyla smutná.“
- Dianka (3,9): Nechtěla mluvit.
- Justýnka (5,3): „Já ti dám růžičku.“
- Anička Z. (5,3): „Já ti nedám růžičku.“
- Viktorka (4,6): Nechtěla s ovečkou mluvit.
- Pěťa (3,10): „Já ti dám jablíčko.“ (minulý týden děti v mateřské škole dávaly jablíčko tomu, koho mají rádi, aby mu udělaly radost. Každý si pak jablíčko ze školky nesl domů.)
- Kuba (4,6): Nechtěl nic říct.
- Toník (4,9): Já jsem byl s rodičema v Igy. Já: „A chceš mi nějak pomoci, chceš pomoci ovečce?“ Toník začal prohledávat kapsy, obrátil jednu naruby: „Já nic nemám v kapse.“
- Josífek (5,11): „Od - od - odejdi a někde za - za - zajdi.“
- Agátka (4,7): Nechtěla mluvit.
- Anička M. (5,5): „Zahrab se do sena.“ (aby mi nebyla zima)

Kroužek jsem ukončila ještě jako ovečka: „Děkuji vám děti. Musím říct, že s některými by se mi tady líbilo, protože by mi pomohli a ráda bych je měla za kamarády.“ Pak jsem pokračovala v dalších činnostech.

Byla jsem ráda, že pohádka děti zaujala. Všichni seděli potichu a v klidu celou dobu v kroužku. Asi je zaujalo, že za jejich zády chodí ovečka. Na dětech bylo znát, že opravdu oddělily postavu ovečky ode mě, Lenky. Josífek si se mnou pak povídal, jako obvykle. Musím přiznat, že jeho reakce mě překvapila nejvíc. Jako jediná je hodně negativní. Na druhou stranu je podle daných podmínek – v pohádce nikdo neměl ovečku rád.

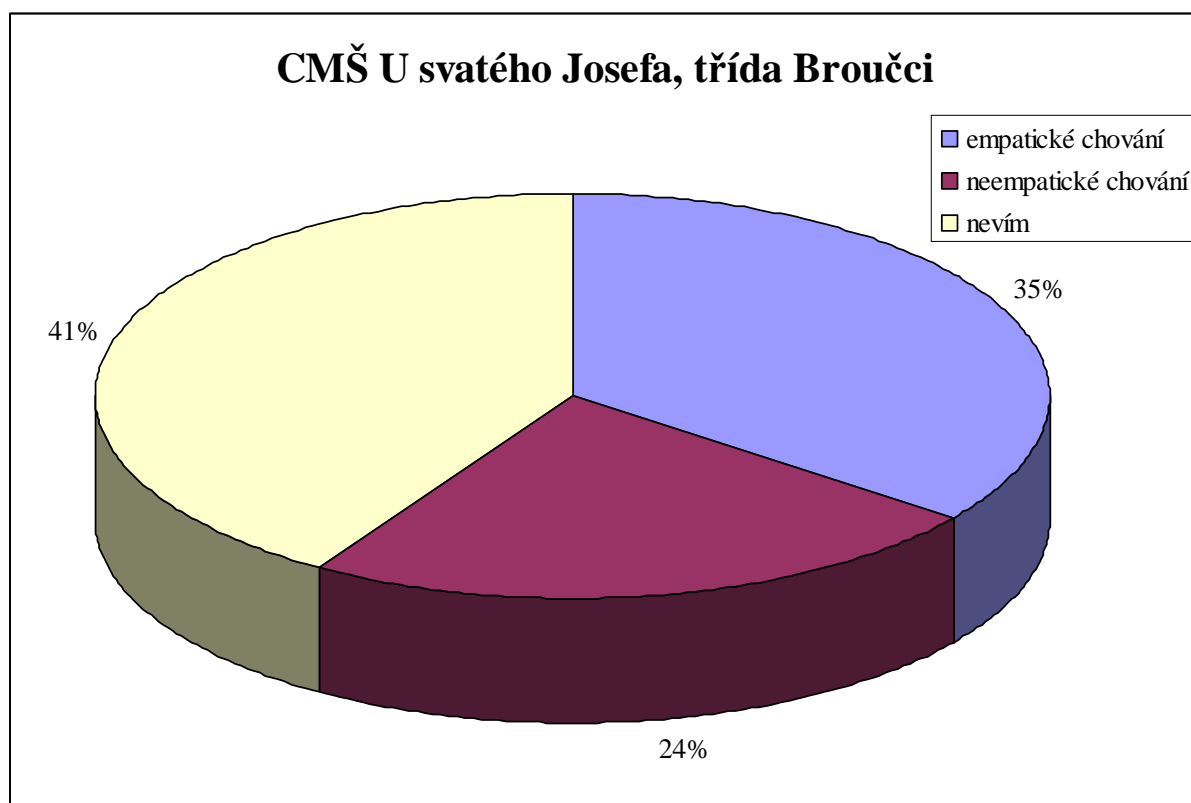
7 dětí nechtělo s ovečkou mluvit, nevím, jak by zareagovaly, jestli by jí pomohly.

4 děti reagovaly neempaticky, z toho nejsilněji Josífek.

Toníkovo chování bylo spíše vyhýbavé („Nemám nic v kapse.“), ale je vidět, že i přes to, že by nepomohl, o nějaké pomoci nejspíš uvažoval.

6 dětí pak reagovalo empaticky, chtěly pomoci. Od dobré rady Aničky M. až po opravdové řešení problému (zimy) Karolínky.

### Vyobrazení grafem:



## 6.2.2 O ovečce v mateřské škole Jílovice

4. listopadu 2008 jsem se vydala vyprávět pohádku O ovečce do mateřské školy Jílovice, kde jsem byla naposled na souvislé praxi. Většinu dětí jsem ještě znala, i když do třídy nastoupilo 5 nových dětí. Mateřská škola je jednotřídní, třída je heterogenní s dětmi ve věku 3 až 7 let. Většina dětí je z Jílovic nebo z okolních vesnic. Střídají se zde dvě paní učitelky. Mateřská škola je součástí základní školy.

### Reakce dětí:

- Tereзка (5,8): „Zeptej se tý hvězdičky, jestli ti pomůže.“
- Lenka K. (6,3): „Jdi se skamarádit s ovečkami.“
- Šárka (5,10): Nevěděla, ptala jsem se, jestli jí chce pomoci, nebo ne.  
Říkala, že chce. „Vzbudíš je a zeptáš se jich...“
- Simona (5,9): „Nechci.“
- Honzík J. (5,0): „Jo, chci pomoci.“
- Ilonka (4,9): Váhá, jestli chce něco říct. Pak říká, že by pomohla, ale neví jak.
- Vanessa (6,11): „Třeba musíš za ostatníma ovečkama.“
- Ema (4,5): „Ne.“
- Bertík (3,11): Ani se neotočil
- Amálka (5,3): Nechtěla nic říct
- Markétka (5,5): Je nesmělá, nic neřekla.
- Vláša (3,6): Neotočil se, děti mu říkaly: „Teď mluví na tebe.“ Ale nechtěl.
- Petruška (3,9): Něco šeptala, ale nevím co.
- Lenička (4,0): Chtěla pomoci – zapomněla jsem, bohužel, jak přesně...
- Honzík (5,2): „Někdo tady může ovečce udělat úkryt a tam se schová.“
- Vojta (5,9): „Můžeš se zahrabat do sena.“
- Jula (4,10): „Já jsem si prdnuł.“ „A řekneš něco ovečce?“ „Jo, musíš je mít ráda.“
- Kuba (5,5): „K ovečkám se nenápadně přitul.“

Honzík D. (5,5): „Že bys se s nima měla kamarádit.“

Adélka (3,5): Nic neřekla.

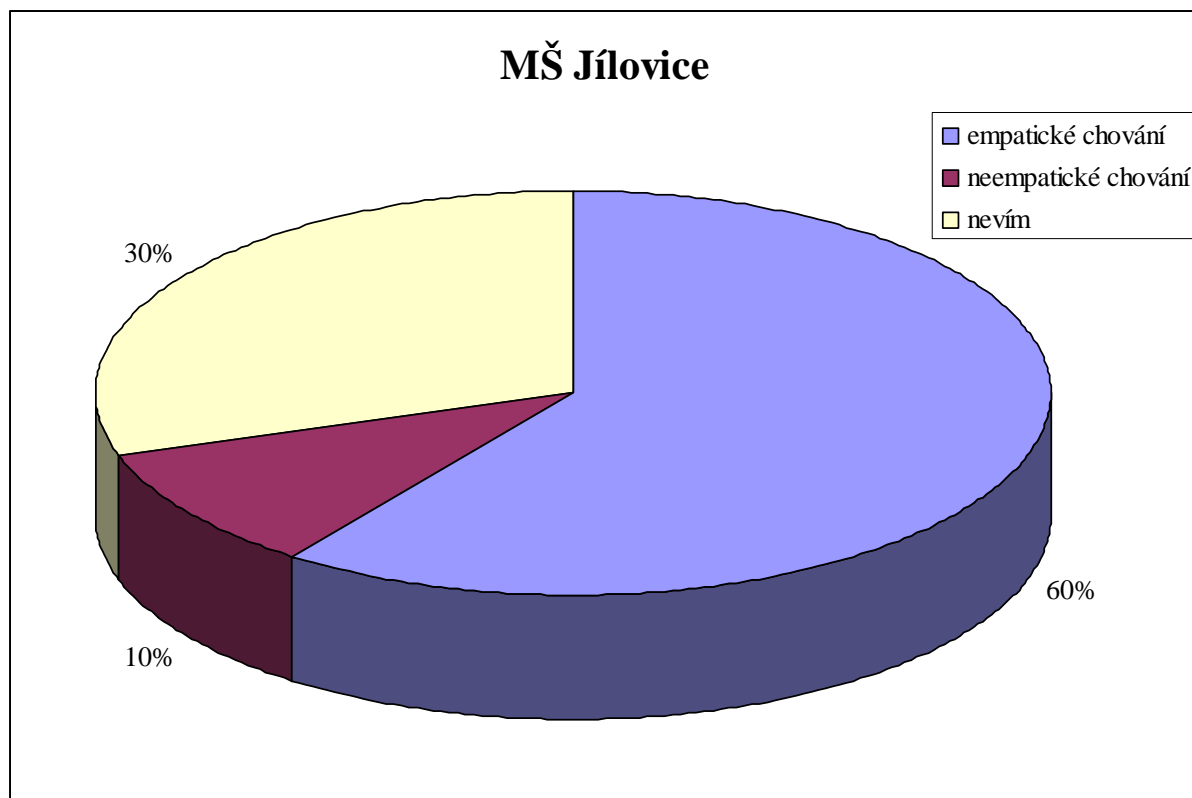
Kroužek jsem ukončila tím, že hodně z nich by mi pomohlo, někdo dával dobré rady, jak se s ostatními ovečkami skamarádit, někdo mi poradil, abych se zahrabala do sena a tak se chránila před zimou. Pak jsem opět z role vystoupila. Překvapilo mne, že Vojtu napadlo stejně jako Aničku v předchozí mateřské škole, aby se ovečka zahrabala do sena. Přitom v příběhu nic o seně není řečeno, je vidět, že slovo salaš pro tyto děti asi není cizí a umí si představit, jak to tam vypadá.

V této mateřské škole byl také dosti vysoký počet empatického chování - 60 %. To znamená, že 12 dětí by chtělo ovečce pomoci, 6 dětí neví a jen 2 by nepomohly.





## Vyobrazení grafem:



### 6.2.3 O ovečce v mateřské škole Sluníčko v Třeboni, křesťanská třída

Křesťanská třída je součástí mateřské školy Sluníčko v Třeboni. Třída je opět heterogenní, jsou zde dvě paní učitelky. V křesťanské třídě jsem byla 12. prosince 2008.

#### Reakce dětí:

- |              |   |
|--------------|---|
| Daník (3,9): | Nepomohl by (spíš se styděl něco říct). |
| Lucka (4,8): | Nic neříkala, neotočila se.             |
| Šárka (5,6): | Říkala, že ano, že by pomohla.          |

- Martínek (6,1): „Ne.“
- Vlád'a (5,4): Na mojí otázku pomohl bys mi? Řekl: „Jo, musíš se zlepšit.“  
Vlád'a pak za mnou ještě přišel, aby mi pošeptal: „Já ti chci ještě něco říct. Já ti povím, že musíš bejt hodná.“
- Damiánek (3,8): Nepomohl by.
- Marek (6,3): Zakroutil hlavou, že ne.
- David (5,9): „Ne.“
- Matouš (5,10): „Ne.“
- Kája (6,0): „Ne!“
- Terežka (5,10): „Tak se ke mně schovej.“
- Evička (5,1): „Jo, pomohla.“ „A jak?“ „Nevím.“
- Běťka (3,2): „Ano.“ Kývá hlavou, že by pomohla.
- Martin (4,2): „Chtěl bys mi pomoci?“ „Jo“. „A jak bys mi chtěl pomoci?“ „Prostě pomoci.“
- Běťka (3,5): Neřekla nic, bála se mě.
- Vítek (4,5): Přemýšlí, nic neříká (možná se stydí).
- Verunka (2,11): Nepomohla by.
- Verča K. (3,6): Nepomohla by.
- Tomášek (3,2): Kroutí hlavou, že ne.

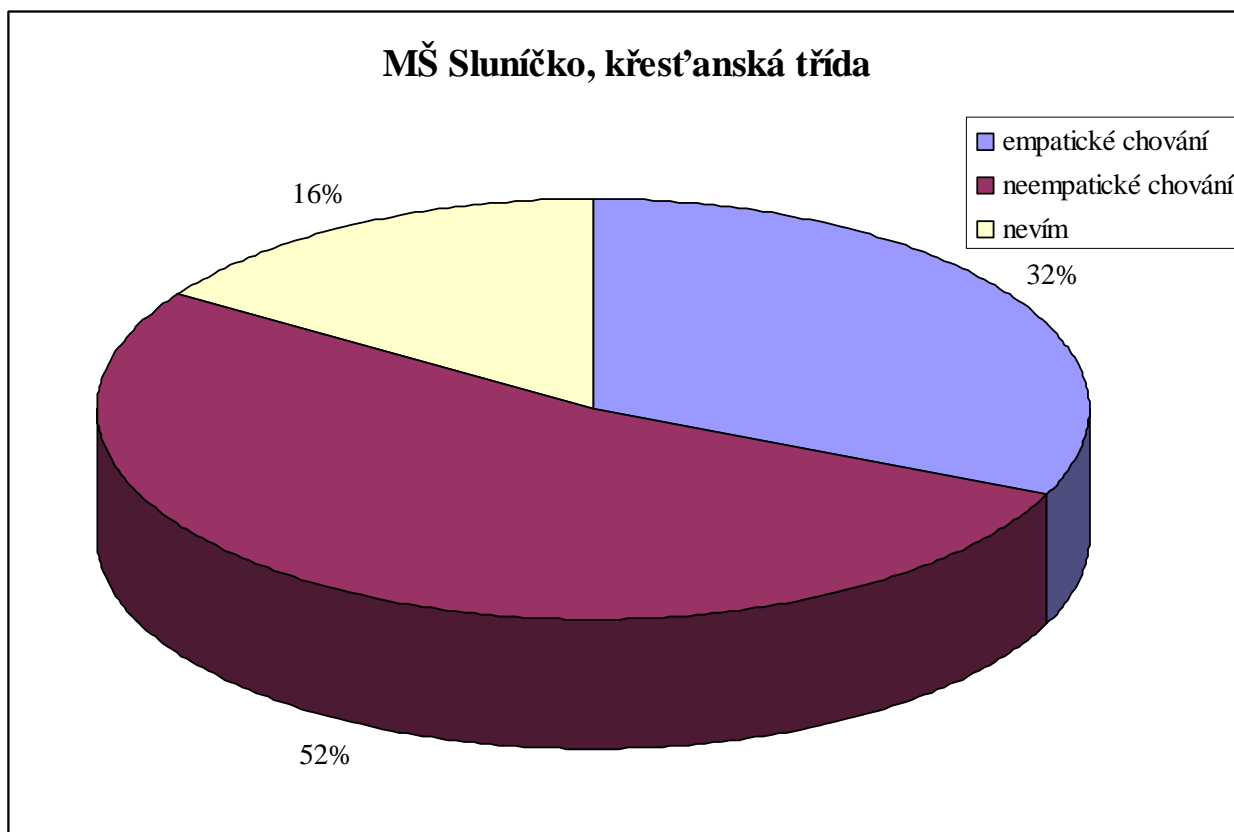


Ještě jako ovečka jsem dětem řekla, že bych tady našla kamarády, kteří by mi pomohli. Někdo by mě k sobě dokonce schoval, aby mi nebyla zima. Ale jsem smutná z toho, že někdo by mi pomoci vůbec nechtěl. Pak jsem se z ovečky zase proměnila na sebe sundáním čepice. Vláša mi pak říkal: „Ty jsi byla převlečená ovečka, vid’? A nebyla jsi celá černá,“ ukázal na rifle.

6 dětí by ovečce pomohlo, zachovaly by se empaticky. 10 pak naopak neempaticky.

3 děti nechtěly mluvit vůbec. U nich nevím.

### Vyobrazení grafem:



## 6.2.4 O ovečce v mateřské škole Žár

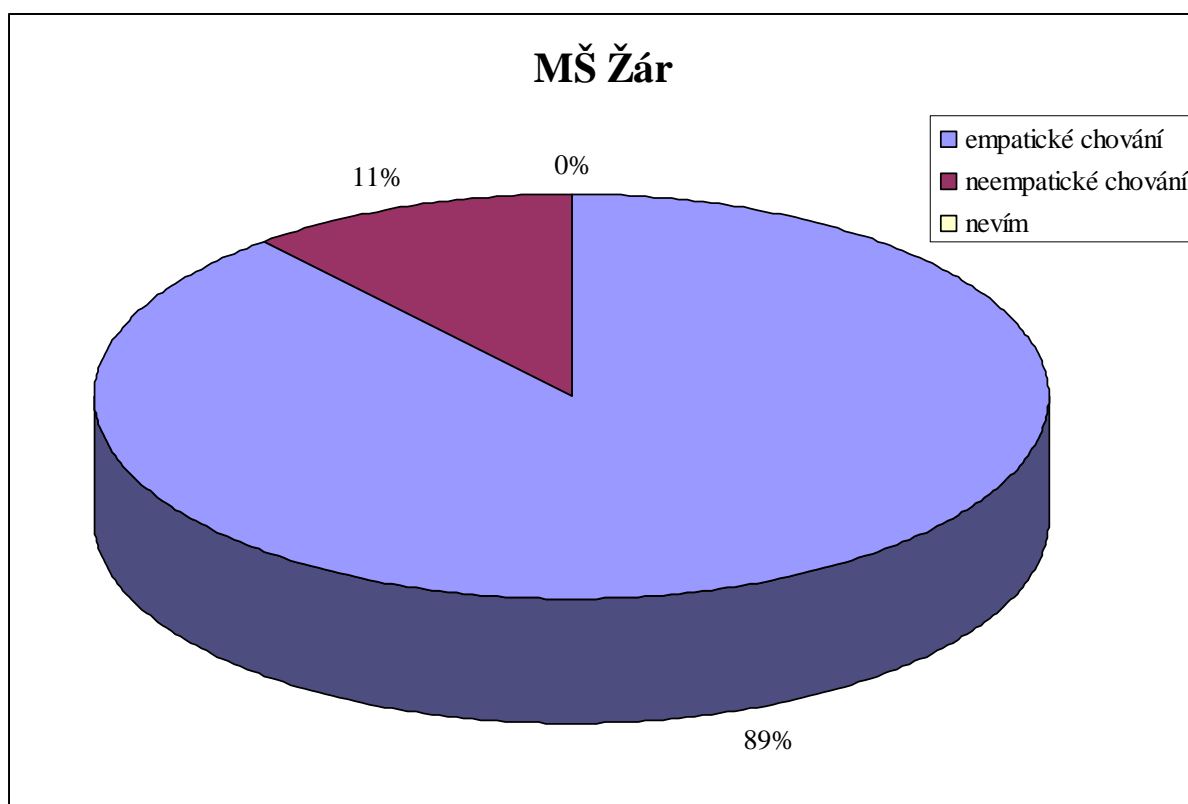
Mateřská škola Žár má pouze jednu třídu, zapsáno je zde 20 dětí. Třída je heterogenní, střídá se tu paní učitelka s paní ředitelkou. V Žáře jsem byla 13. února 2008, bylo tu jen 10 dětí, Romanka (2,5 roku) se činnosti neúčastnila, jen se dívala.

### Reakce dětí:

- Vojta (6,0): „Pudeš dovnitř domu. Do chalupy.“
- Kačka (6,3): „Jo, aby jsi měla kamarády.“
- Adélka (5,9): „Pomůžeš mi?“ „Hmm. Aby ti bylo teplo.“ „A jak to udělám?“, ptám se. Adélka to neví.
- Anežka (6,1): „Musíš jít do sena.“
- Renatka (5,2): „Jo, aby bylo teplo.“
- Jiřík (6,0): Kývá hlavou, že by pomohl.
- Nikolka (6,4): „Jo, aby jsi měla kamarády.“
- Kubík (3,7): „Chtěl bys mi pomoci?“ „Jo.“ „A víš jak?“ „Tak. Já ještě doma mám ovečku, je bílá.“
- Dominika (4,1): „Já mám pejska doma.“ „Ale já jsem ovečka a je mi zima. Chceš mi pomoci?“ „Ne.“

Tady mi skoro všechny děti chtěly pomoci - celkem 8. Jen jedna holčička nechtěla pomoci. To mě hodně překvapilo, tolik empatických postojů jsem v jedné třídě ještě nezažila. Činnost jsem ukončila s tím, že jsem ráda, že by mi děti pomohly. Někdo mi popřál, abych měla kamarády, někdo poradil, že mám jít do sena, abych se zahřála. Paní učitelka si pak ještě s dětmi moc hezky povídala o tom, jak by ovečce udělaly radost. Ptala se dětí, proč s ní nechtěly ostatní ovečky kamarádit, odpovídaly, že proto, že byla černá. Tak se ptala, jestli to vadí, děti říkaly, že ne. Že oni by si s ovečkou hrály. Pak si povídaly o svých kamarádech a přátelství.

## Vyobrazení grafem:



Z tohoto grafu je patrné, kolik empatických dětí ve třídě bylo s ohledem na celkový počet dětí ve třídě.

### 6.2.5 O ovečce v MŠ Sluníčko, třída Zajíčci

Třída Zajíčků je součástí mateřské školy Sluníčko v Třeboni. Třída je heterogenní, je zde jedna paní učitelka, odpoledne se tu střídají různé paní učitelky. Třída je specifická tím, že je při ranní volné hře spojena s vedlejší třídou Kořat. Děti se znají, hrají si společně, pak se dveře mezi třídami zavřou a každá paní učitelka si vede řízenou činnost ve své třídě. Prostory jsou menší, menší je i počet dětí. Zapsáno jich je 20, při mém zkoumání jich bylo ve třídě 13. Pohádku jsem vyprávěla dětem na začátku mé souvislé praxe, 17. února 2009.

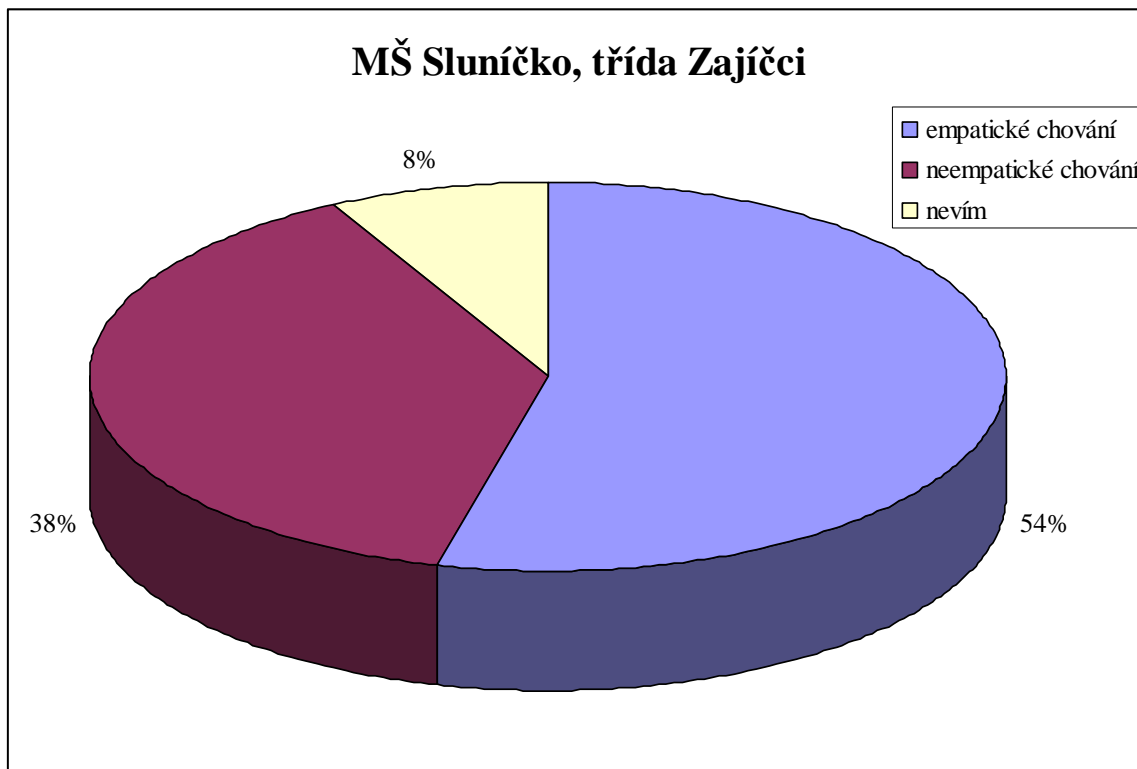
### Reakce dětí:

- Teodor (3,10): „Musíš jim říknout.“ - zřejmě aby mě měly rády. „Měla bys jít do chlívka.“
- Zdenda (5,10): „Jo.“ Chtěl by ovečce pomoci, ale neví jak. Pak ho napadlo, že by dal ovečce trávu.
- Honzík (4,10): Nejdřív odpověděl ne. Po obejití kruhu mě zavolal zpátky a pošeptal mi: „Já ti chci pomoci. Umejt tě.“ Napadlo mě, že by ovečku umyl, aby už nebyla černá. Je to zajímavý nápad, možná si myslel, že byla tak špinavá.
- Michalka (6,4): „Tak tě můžu ozdobit.“
- Anička (4,6): Nechce pomoci.
- Patrik (3,5): Ne.
- Radek (4,6): Ano, ale nevím jak.
- Lukáš (3,5): „Já nevím.“
- Filip (4,4): „Já nechci pomoci.“
- Ríša (5,0): „Ne.“
- Lucka (4,8): Čekala už s připravenou odpovědí: „Jo, že tě zahřejem.“
- Katrin (5,11): Budu s tebou kamarádit, dám ti hodně vody a spoustu jídla.
- Petra (6,6): „Tak odejdi.“

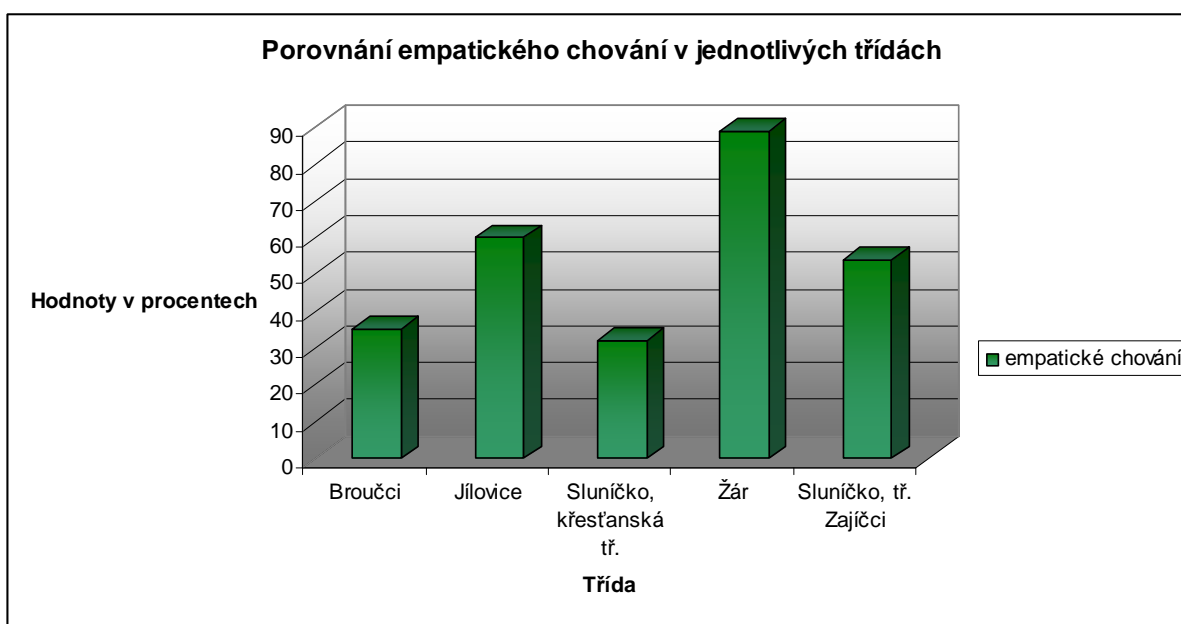
Po ukončení činnosti jsme si ještě povídali o tom, jak bychom ještě ovečce pomohli, proč ji asi neměly ostatní ovečky rády a jestli byla hodná, nebo zlá.

V této třídě se objevilo 7 empatických reakcí, 5 neempatických, a 1 dítě neví, jestli by pomohlo.

### Vyobrazení grafem:



### Porovnání výsledků prvního experimentu ve třídách



### 6.2.6 O ovečce v církevní mateřské škole U svatého Josefa v Českých Budějovicích, třída Broučci – zopakování experimentu v experimentální skupině

V pátek 6. 3. 2009 jsem ve třídě Broučků přibližně po pěti měsících zopakovala experiment s pohádkou o ovečce. Do třídy jsem docházela na průběžnou praxi a snažila se děti vést k empatii. Poslední týden (od 2. 3. do 6. 3.) jsem měla praxi v souvislé formě a celý týden jsem zaměřovala pozornost dětí na jejich emoce. Hráli jsme i prosociální hry, k rozvoji komunikace a sounáležitosti dětem pomáhaly komunitní kruhy, děti si vyzkoušely i pomoc někomu v nouzi při dramatických hrách.

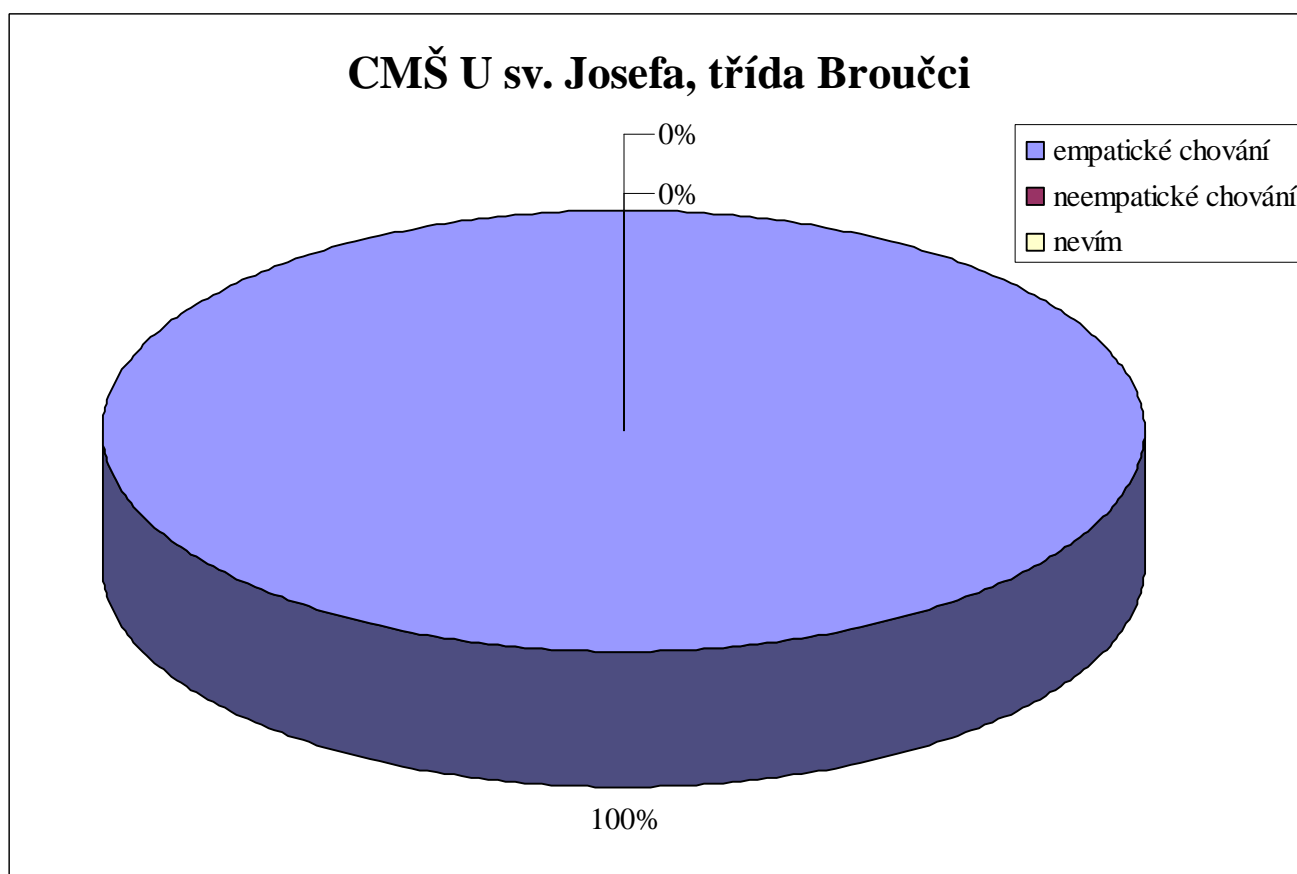
V pátek bylo ve třídě pouze 13 dětí.

#### Reakce dětí:

- Justýnka (5,8): „Dám ti hruštičku.“
- Kristýnka K. (5,0): „Já ti dám jablíčko.“
- Dianka (4,2): „Dala bych ti seno k jídlu.“
- Agátka (4,5): „Já ti dám jablíčko.“
- Tomášek (5,4): „Že by ses mohla nabarvit na bílo.“
- Dominik (3,10): „Ovečky ti pomůžou. Přitul se k nim.“
- Ondra (3,10): „Chtěl bys mi pomoci?“ „Jo.“ „A jak?“ „Mýho tátu. Ten tě ochrání.“
- Toníček (5,2): „Že by tě kouř z parní mašiny zahřál.“
- Pěťa (4,3): „Jdi za tím pastýřem, aby tě ovečky pustily k sobě.“
- Anička G. (4,11): „Popros kouzelného dědečka.“
- Viktorka (4,11): „Budeš si s námi hrát.“
- Josífek (6,4): „Zahrabej se do sena.“
- Juditka (4,5): „Zachumlej se do peřiny.“



## Vyobrazení grafem:



Výsledek ve třídě mě mile překvapil. Čekala jsem u dětí zlepšení, ale 100 % odpovědí, jak by ovečce pomohly, mě nenapadlo očekávat. Myslela jsem, že malí kluci nebudou chtít třeba s ovečkou mluvit a u někoho se vyskytne odpověď nevím, ale i oni něco vymysleli. Zopakování experimentu v pokusné skupině dětí se zdařilo a prokázal se tak především druhý předpoklad, že děti jsou při citlivém vedení schopny učit se empatii. Naplnil se i předpoklad první, že jsou vcítění schopny. To se ale ukázalo již při pozorování.



### **6.2.7 O ovečce v MŠ Jílovce – zopakování experimentu (kontrolní skupina)**

Jako kontrolní experimentální skupinu jsem si vybrala třídu mateřské školy Jílovce. Paní učitelka říkala, že děti vede k citlivosti především během dne, během činností a volných her. Často když nastane nějaká situace (nějaká zapomenutá věc, zraněný nebo smutný kamarád apod.), je to pro ni prostor, jak vést děti ke vcítění. S dětmi hraje i hru Co by se stalo, kdyby... Dosazují se různé situace. Zařadit umělé situace jí zatím nenapadlo, nezkoušela se zaměřit na emoce a na rozvoj vcítění delší dobu.

Podruhé jsem vyprávěla pohádku stejně a byla zvědavá, jak se reakce dětí po čtyřech měsících změnily. Ve čtvrtek 12. 3. 2009 bylo ve třídě 19 dětí.

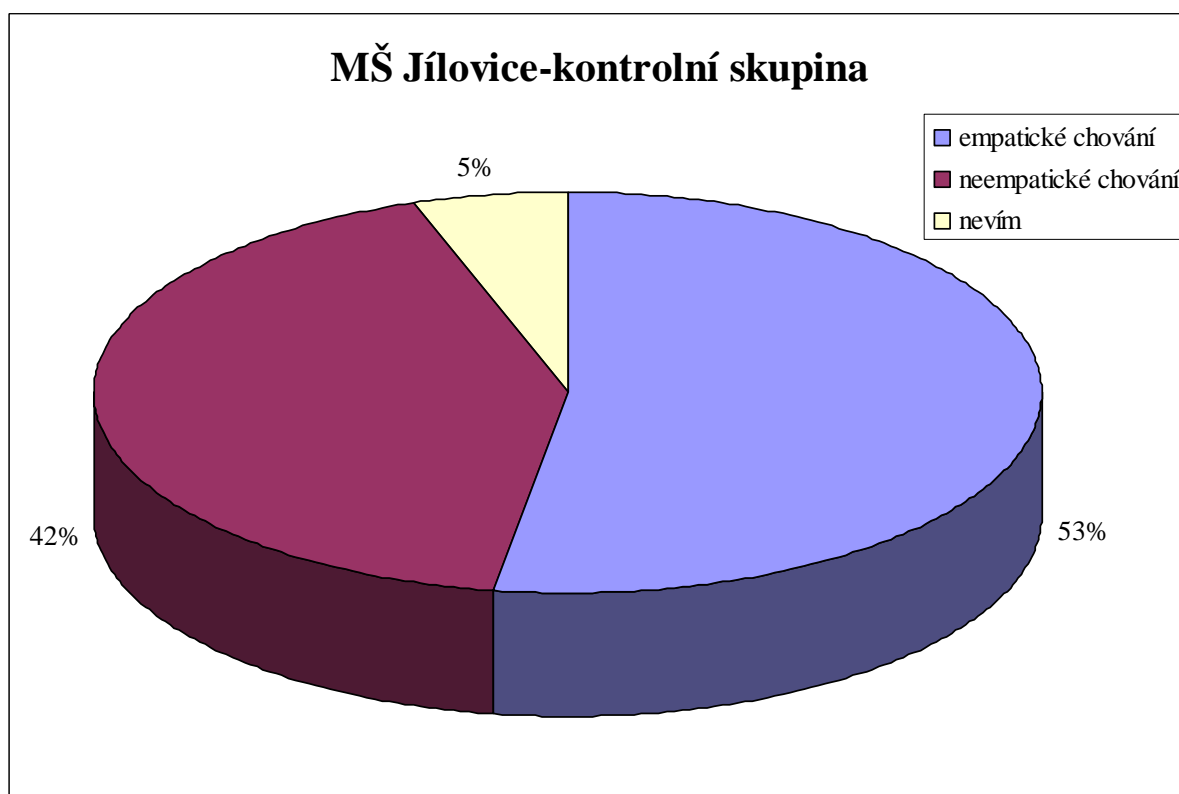
## Reakce dětí:

Lenka K. (6,7):	„Můžeš jim říct, že je vezmeš na hostinu.“
Šárka (6,2):	„Mohla by ses proměnit v bílou ovečku.“
Jula (5,2):	„Kdybys mohla být bílá. Mohla by ses nabarvit.“
Dominik (5,4):	Nechtěl pomoci
Vláďa (3,10):	Nechtěl
Lenička (4,4):	Nechtěla
Amálka (5,7):	Neříkala nic, přemýšlela. „Chceš mi pomoci?“ „Ne.“
Markétka (5,9):	„Schovej se někam.“
Kubík (5,9):	„Tak běž mezi ně.“
Honzík (5,4):	Ne.
Vojta (6,1):	„Ona by taky mohla zalézt do slámy.“
Petruška (4,1):	„Zalez do sena a tam ti bude teplo.“
Eliška (2,10):	Nevím, bála se s ovečkou mluvit.
Adélka (3,9):	„Jdi do chumlu.“
Lucinka (3,4):	„Ne.“
Ema (4,9):	„Ne.“
Ilonka (5,1):	Nepomohla by.
Terežka (6,0):	„Abys šla za pastýřem, on by tě zahřál.“
Eliška M. (6,4):	„Aby ti dávaly děti jídlo.“

10 reakcí je empatických, u malé Elišky nevím. Ostatních 8 reakcí je odmítavých. Výsledky experimentu v mateřské škole Jílovice jsou o něco horší, než poprvé. Může to být složením skupiny. Ve třídě nebyl při prvním pokusu Dominik, který by nyní nepomohl. Také Lucinka, která do mateřské školy chodí kratší dobu a měla ke mně trochu nedůvěru, patří k mladším dětem. Zhoršila se ale reakce Leničky a Ilonky, zlepšila se naopak u Adélky a Markéty. Je škoda, že jsem neměla více času, abych v této třídě vyzkoušela nějaké činnosti týkající se emocí a rozvíjení empatie. Výzkum by byl přesnější a spolehlivější, než když jsem ve třídě s dětmi nepracovala. Může se zde ukazovat, že paní učitelka se empatii

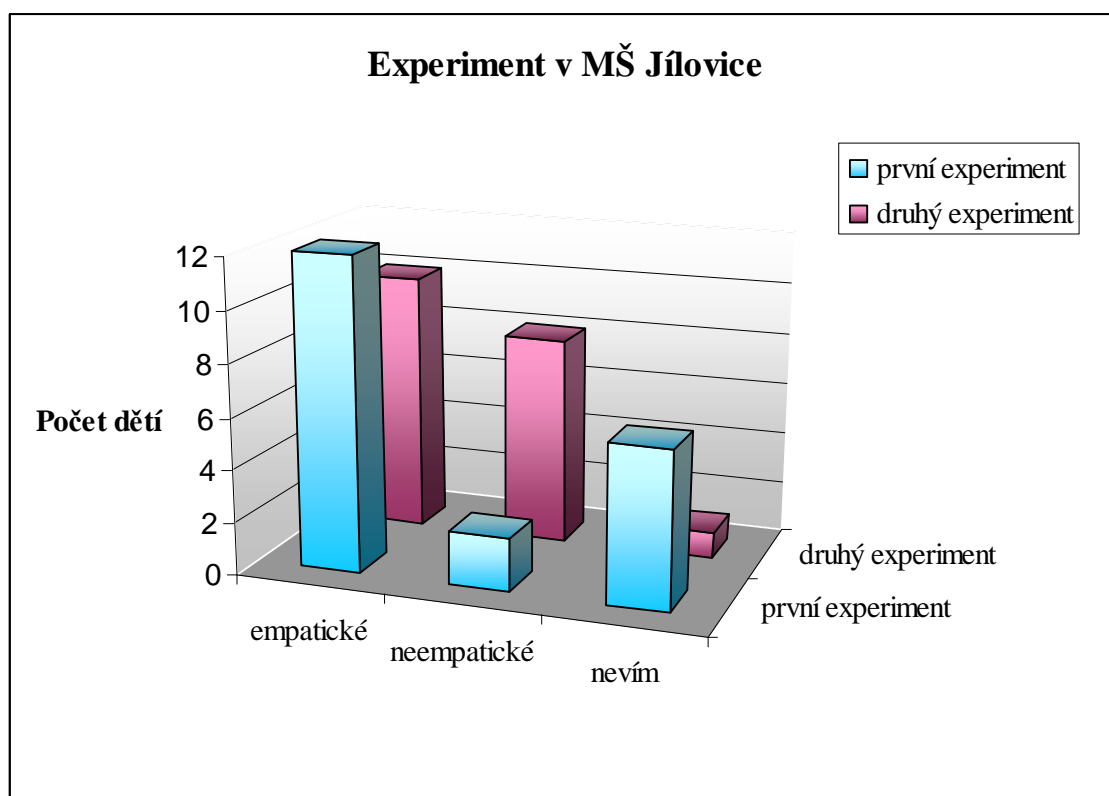
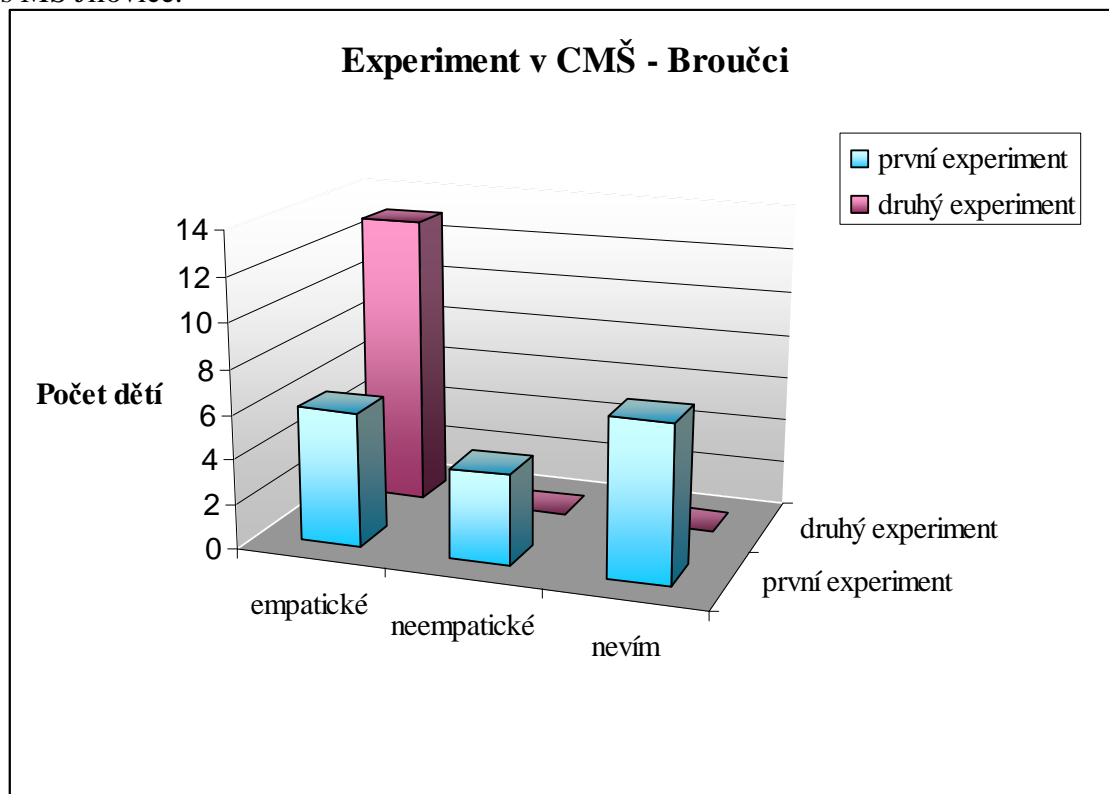
nevěnuje do té míry, do jaké jsem předpokládala. Přestože je výsledek o něco horší, než při prvním zkoumání, empatie v této třídě převažuje (53%).

**Vyobrazení grafem:**



### 6.2.8 Závěr experimentu

Při srovnání grafů obou skupin, ve kterých byl experiment opakován, je patrné, že ve třídě Broučků bylo empatické chování na začátku nižší ve srovnání s MŠ Jílovice.



Velké množství dětí nevědělo, jestli by ovečce pomohlo, nebo ne. V mateřské škole Jílovice by již při prvním experimentu ovečce pomohlo 12 dětí a neempatické chování tu bylo také o něco nižší než ve druhé skupině.

Při zopakování pokusu vzrostlo v této třídě především chování neempatické, přibližně o stejnou část se tím snížila reakce „nevím“.

Jsem ráda, že ve třídě Broučků, kde jsem využívala strategií vedoucích k rozvoji empatie, se reakce dětí pozitivně změnily. Zmizelo chování postrádající vcítění i nerozhodnost a všechny děti by ovečce pomohly. Potvrdil se tak můj předpoklad, že při citlivém vedení a vhodném působení se u dětí empatie rozvíjí a dochází u nich k pokroku.

### **6.3 Základní emoce**

Literatura uvádí, že existují základní emoce, jsou to ty, které znají i děti od 3 let a ze kterých se odstiňují ostatní, složitější city. Zaměřím se na několik hlavních.

#### **6.3.1 Radost**

Radost je kladnou emocií, cítíme se při ní příjemně. Radost můžeme prožívat, když se nám podaří dosáhnout vytyčeného cíle a když nás něco mile překvapí. Radost máme, když nás někdo obdaruje, ještě větší radost můžeme cítit, když dárek dáváme my. Dalo by se říci, že radost je léčivá. Obvykle jsme při ní veselí a usmíváme se. Děti se svou spontaneitou umí radost krásně projevit. Od rozzářených očí a zatajeného dechu až po výkřiky „já“, poskakování nebo zpěvování si.

Učitelka ukáže na radost nejjednodušeji v situaci popsáním svých pocitů: „Děti, to mám radost, že se umíte tak hezky domluvit.“ Nebo: „Venku přestalo pršet. Mám radost, že můžeme jít na procházku.“ Je dobré popisovat i pocity dětí.

Když dal Tomáš Šimonovi dárek: „ To máš asi radost, Šimonku, že jsi dostal takové překvapení, vid’?“

O radosti si můžeme povídat, učitelka poví nějaký příběh ze svého života, kdy měla radost. Pak lze položit otázku do komunitního kruhu: „Vzpomenete si, děti, kdy jste měly radost? Co vám ji udělalo?“ Děti na toto téma budou určitě rády vyprávět. Společně můžeme poznávat i výraz obličeje, neverbální signály. Děti se můžeme ptát: „Jak vypadá někdo, kdo má radost, jak se tváří? Usmívá se, nebo se mračí? Ukažte mi, jak vypadáte, když máte radost.“

### **Hra: Na radost (podle Hany Švejdové)**

S říkankou: Chodí radost z města k městu, ke každému najde cestu. Kde jsou lidé laskaví, tam se radost zastaví.

Děti chodí v kruzích okolo sebe. Polovina dětí utvoří menší kruh, chodí po směru hodinových ručiček, druhá polovina dětí chodí proti směru okolo nich. Učitelka s dětmi říká říkanku, na slovo *zastaví* se všichni opravdu zastaví, otočí se ke kamarádům v druhém kruhu a pohladí toho, kdo je právě naproti nim. S ním si vymění místo a hra pokračuje.

**Výtvarné činnosti: Jaké barvy má radost?** (děti mohou malovat volně, jak asi vypadá radost nebo jaké barvy by se jim k radosti líbily. Může to být malba štětcem i prstomalba.)

Po veškerých činnostech (nejen zaměřených právě na emoce a empatii) se učitelka může ptát dětí: „Máte radost, že se vám to tak povedlo?“ Aby si uvědomovaly i malé radosti dne. Opakem radosti je smutek.

### **6.3.2 Smutek**

U smutku postupujeme podobně jako u radosti. Učitelka dětem klade otázky: „Jak poznáme, že je někdo smutný? Jaké to je, být smutný?“ Můžeme si společně povídat o tom, kdy jsme byli smutní a proč. Také o tom, co nám od smutku pomohlo, jak si s ním můžeme poradit. Učitelka se ptá, jak se tváří smutný člověk, jak vypadá. Děti ukazují smutný výraz obličeje. Negativní emoce lze spojit vždy s povídáním si o pomoci. Jestli někdo pomohl dítěti nebo ono někomu jinému. Jestli ne, jak bychom mohli pomoci my. Například učitelka vypráví příběh o princezničce na bále, která ztratila korále. „Jak se cítila? Byla smutná. Necháme ji smutnou? Jak jí můžeme pomoci?“

#### **Hra: Na smutnou kočičku**

Hra je honičkou. Jeden chytá, ostatní běhají a když jsou chyceni, zastaví. Tváří se smutně, že teď nemohou běhat. Navzájem se ale mohou vysvobodit tím, že přijdou k zastavenému kamarádovi a poví mu: „Ty jsi moje malá smutná kočička.“ A pohladí ho. To chycené dítě opět rozveselí a může zase běhat.

### **6.3.3 Zlost**

Zlost vzniká, když nemůžeme právě dostat to, co jsme chtěli, a když nám to někdo vezme. Také jestliže nám je znemožněno dělat něco, co jsme měli v plánu. Pokud se k nám někdo chová nevhodně a nefér, jsme také naštvaní. Někdy může špatná nálada, či podrážděnost přijít zdánlivě sama, ale i tyto emoce mívají nějaký spouštěč.

Při zlosti se naše tělo aktivuje jakoby k boji. Zrychluje se tep i dýchání, celkově narůstá fyzická aktivita. Je proto dobré, aby dítě dostalo ve třídě mateřské školy možnost odreagovat takové napětí přijatelným způsobem. Můžeme mít ve třídě koutek, kde dítě může být chvíli samo a počká, až rozčilení vyprchá. Může v něm



viset i boxovací pytel, na kterém se děti mohou vyřádit. Společně s dětmi říkáme říkadlo, které jim pomůže uklidnit se:

Řeřicha, ředkev, křen a tuřín, držte mě, držte, já teď zuřím....

S básničkou si můžeme zahrát i hru (podle Hany Švejdové):

Děti stojí v kruhu a společně odříkají první část básničky, která je uvedena v předchozím odstavci. Přitom se mohou vztekat a tvářit se nazlobeně. Pokračuje učitelka se zavřenýma očima, která říká: Cukr, ryngle, fazol, hrách, utíkejte, mějte strach. Mezitím co povídá, se děti běží schovat. Po odříkání učitelka děti hledá.

Vzpomínáte si, kdys vás něco opravdu naštvalo? Jak jste při tom vypadaly? Jak vypadá rozčilený člověk? Nebo: Jak poznáte, že je maminka rozzlobená?

Se zlostí bývá často spojena agresivita. Abychom se ve třídě takovému chování vyhnuli, měla být stanovena pravidla. Např. Snažíme se domluvit v klidu, nepereme se, nikomu neubližujeme.

Učitelka s dětmi může o zlosti diskutovat, vyprávět jim, kdy byla ona sama naštvaná, aby pochopily, že i tato negativní emoce je přirozená. Pokud si hrajeme na vztek, je dobré, aby si ho děti „nanečisto“ prožily. Měly by si umět prožít různé emoce. Učitelka může poslat v kruhu polštář a dítě na něm může ukazovat svoji zlost. Do polštáře může boxovat, prát se s ním, pokud mu nějaká situace (umělá, ale i pravá) přinese intenzivní pocit zlosti.

### **Hra: Zlostná baba (podle Evy Svobodové)**

Děti si rády vyzkouší, jaké to je prožívat vztek a moci ho projevit. Při hře dostanou tuto možnost. Učitelka dětem poví, že když je někdo při honičce chycený, může dostat i zlost a vztek, že nemůže teď běhat a musí stát. Dneska si to ale zahrajeme jinak. Každý chycený přestane běhat a vyvzteká se, jak ho napadne. Lehne si i na zem a kope nohama, bouchá rukama. Pak vstane a honí děti on.

### **Hra: Když se medvěd zlobí (podle Zdeňka Šimanovského)**

Vztek mohou mít všichni lidé. Ale i zvířata. Na to si mohou děti zahrát. Všichni sedí v kruhu, každý poví zvíře a předvede, jak se zlobí. Ostatní opakují. Používají se k tomu citoslovce běžné pro napodobování druhů zvířat, ale změněný je výraz obličejů a barva hlasu.

### **6.3.4 Odpor**

Odpor vzniká tehdy, pokud se nám něco oškliví, nelíbí. Úzce souvisí s vnímáním světa našimi smysly. Odporné nám něco může připadat na základě zraku, chuti, ale především čichu. Dítě může mít averzi k nějakým jídlům, obecně máme odpor k nelibě páchnoucím nebo vypadajícím věcem.

### **Hra: Čarodějnické lektvary**

Učitelka připraví uvařený a pochlady škrob (sliz) a do něj dá nejrůznější předměty (kusy látek, provázek, kousky stavebnice, korálky, kamínky, prstýnek atd.). Vše nalije do láhve od okurek nebo kyblíčku a děti mají za úkol nějaký takový začarovaný předmět zachránit = vylovit a umýt...

Náročnější variantou je hledat jeden určitý předmět v různých kbelících (v jednom může být písek, v druhém listí, ve třetím škrob, ve čtvrtém voda, na které plave jehličí apod.). Předmět je schovaný vždy v jiném kbelíku.

## **6.4 Své pocity vyjadřujeme**

Je důležité povídat si s dětmi o tom, co cítí a proč. Diskutovat o problémech i emocích. Společně hledáme příčiny svých pocitů a způsoby, jak s nimi zacházet (především u negativních). Dětské emoce jsou velmi silné, děti se většinou neumí přetvařovat. Své prožitky mohou děti zpracovat výtvarně (prstomalba, zapouštění barev, ale i konkrétní kresba postavy - například plačící dítě, holčička, která skáče radostí apod.). Emoce mohou ztvárnit i pohybem nebo dramaticky. Můžeme

o nich zpívat ve známých písničkách, ale můžeme i samy tvořit vlastní hudbu třeba za pomoci Orfových nástrojů nebo hrou na tělo.

### **Slovník pocitů (podle L. E. Shapiro)**

Požádáme děti, aby vyjmenovaly své pocity, nálady. Ptáme se, jak jim je když... Učitelka může také vystříhat tváře lidí, kteří dávají najevo pocity, z časopisů. Vše, na co si děti vzpomenou zapisuje na balicí papír a kreslí k tomu obličej nebo kreslí děti, nalepují vystříhané fotky. Vznikne tak jakýsi slovník pocitů, v průběhu roku ho můžeme doplňovat o další, na které narazíme.

Před touto činností je důležitá určitá příprava, děti by měly slyšet pár příběhů, kde se o pocitech hovoří, měly by znát slovo cítit se, pocit.

Slovník lze využít k různým činnostem. Děti si třeba vyberou jeden pocit a vypráví, kdy ho prožívaly. Také učitelka může povídat příklady ze svého života.

### **Hodiny emocí (podle Simone Pfeffer)**

K tomu, aby si děti snáze uvědomovaly své pocity a mluvily o nich, jsou užitečné i hodiny emocí. Učitelka spolu s dětmi vyrobí z kartonu ciferník, který rozdělí na 6 dílů. Tam nalepí nebo nakreslí obrázky představující 6 základních emocí (např. strach, smutek, radost, vztek, odpor a překvapení). Doprostřed připevní pohyblivou ručičku. Hodiny pak můžeme využívat k různým činnostem. Můžeme je posílat při ranním rituálu po kruhu a děti nastavují na hodinách, jak se dnes cítí a říkají proč. Při nějaké silné emoci, např. při konfliktu mezi dvěma dětmi může učitelka přinést hodiny, aby dětem pomohly vyjádřit pocity.

### **Kostka emocí (podle Simone Pfeffer)**

Podobně jako hodiny emocí obsahuje 6 základních pocitů. Děti s ní mohou házet a hovoří o emoci, kterou kostka ukáže. Také ji mohou vyjadřovat mimikou nebo pohyby celého těla.

V jedné mateřské škole jsem zažila, že chlapeček Honzík, který měl problémy s adaptací, každé ráno plakal. Trvalo to několik měsíců, nepomáhalo chování, utěšování,... Pak paní učitelku napadlo použít kostku emocí. Vždy nastavila plačící obličej a pak obličej, který se smál. S Honzíkem se domluvila, že když bude na kostce radostný výraz, Honzík nebude plakat. Fungovalo to a Honzík přestal s ranním pláčem úplně.

## **6.5 Poznáváme emoce druhých**

Ruku v ruce se vcítáním jde poznávání emocí. Důležité je osvojit si jazyk emocí. Pro dítě je nezbytné nejprve poznat pocity. Pak se učí je pojmenovávat, poté rozpoznávají pocity u druhých.

Dětem nabízíme činnosti, ve kterých mohou vyjadřovat své emoce, učí se seznamovat s pocity jiných dětí. Mohou to být hry, diskutování o pocitech, komunitní kruhy a jiné. Emoce se objevují i v lidových písničkách. Jak je Káče, když ji honí divokej kocour? Strach se objevuje i v písničce Pod našima okny. Tentokrát je to strach z koně (příloha č. 2). Bojí se i Andulka Šafářova (příloha č. 2). O zármutku se zpívá v písni Červená, modrá fiala, Pepíček Nanyňku tím, že jí rozšlapal košíček, taky nepotěšil. J. Uhlíř a Z. Svěrák zase zpívají, že hlavně nesmí býti smutno, ale veselo. Takových příkladů by se dalo najít mnoho.

Učitelka nemusí užívat přímo textu písní. Může nechat děti rozeznávat i melodii smutnou a veselou, působivá je především vážná hudba.

### **Narativní pantomima, hromadná improvizace**

Učitelka vypráví pohádku, všechny děti předvádějí, jak se hlavní hrdina právě cítí, co prožívá.. Důležité je, aby děti měly s pantomimou už nějakou zkušenost, aby pro ně nebyla úplně nová.

Zadat pohádku může takto: Teď všichni budete Červené Karkulky (Ošklivá káčátka, Smolíčci...) a můžete předvádět, jak Karkulce je, jak se cítí. Pak vypráví učitelka pohádku:

Byla jedna malá holčička, které doma říkali Červená Karkulka. To podle červeného kloboučku, který ráda nosila. Jednoho dne jí maminka dala do ruky košíček a povídá: „Karkulko, dneska má babička svátek. Půjdeš za ní a doneseš jí něco dobrého.“ Holčička se zaradovala, že uvidí babičku a těšila se, jak ji překvapí. „Ale Karkulko“, povídá maminka, „nezapomeň, že v lese číhá zlý vlk. Nikde se nezdržuj a dávej pozor, ať tě vlk nechytí.“ Karkulka se trochu lekla a slíbila mamince, že bude dávat pozor. Sotva se ale vydala na cestu, na vlka zapomněla.

Protože bylo hezky, šla vesele a prozpěvovala si. Najednou, kde se vzal, tu se vzal, stojí před ní vlk! To se Karkulka lekla. Ale vlka nikdy předtím neviděla, tak se zvědavě zeptala: „Kdo jsi?“ „Já jsem vlk. Kam jdeš, Karkulko?“ „K babičce, nesu jí dárky k svátku.“ „Ale nemáš pro ni žádné květiny. A ty se k svátku nosíš.“ „To nemám, povzdechla si trochu zaskočeně Karkulka. Tady v lese je ale stejně nenatrhám.“ Vlč byl mazaný, chtěl se k chaloupce babičky dostat dřív než Karkulka, proto vymyslel lest. „Jestli chceš, zavedu tě na palouček, kde květiny rostou a můžeš je tam natrhat.“ Karkulce se rozzářily oči a usmála se. Těšila se, že babičce udělá ještě větší radost a souhlasila. Vlč ji zavedl na palouček, kde se Červená Karkulka dala do trhání kytice. Mezitím vlč běžel do babiččiny chaloupky, babičku snědl, vzal si na sebe její šátek a brýle, vlezl do postele a čekal na Karkulku.

Za chvíli už holčička ťukala na dveře. Bylo jí ale divné, že babička dneska tak nahlas chrápe. Zaťukala podruhé, to už se z chaloupky ozvalo: „Jen pojď dál, děvenko.“ Karkulka vešla, ale babička se jí nějak nelíbila. Zeptala se jí: „Babičko, proč máte tak velké oči?“ „To abych tě lépe viděla.“ Odpověděl vlč. „A babičko, proč máte tak velké uši?“ „Abych tě lépe slyšela.“ „A proč máte tak velkou pusou?“ „Abych tě mohl sežrat!“ Vlč otevřel tlamu a holčičku spolkl jako malinu. Karkulka se lekla a už byla v břiše. Uviděla, že tam je i babička. Obě se moc bály a čekaly, co bude dál.

Vlk spokojeně usnul. Naštěstí šel kolem myslivce. Když slyšel chrápání, nedalo mu to a nakoukl do chaloupky. A to něco vidí! Vlk leží v posteli a břicho má jako balón. Na nic nečekal, vkročil do chaloupky a vlka omráčil. Karkulka s babičkou to slyšely a hned jim bylo lépe. Myslivec jim pomůže. Ani se nenadály a myslivce rozřízl vlkovi břicho, ze kterého šťastně vystoupila nejdřív Karkulka a za ní i babička. To bylo shledání. Všichni se objali a byli rádi, že to tak dobře dopadlo. A co s vlkem? Toho zašili a zavřeli do klece, aby už nikomu nemohl ublížit.

Po ukončení pohádky učitelka s dětmi diskutuje, kdy bylo Karkulce dobře, kdy hůř a kdy nejhůř. Jak se cítila, když ji vlk sežral? A jak když ji myslivce vysvobodil? Tak dá dětem možnost vcítit se přímo do Karkulky.

## **6.6 Ukázka plánování tematického bloku**

### **Příprava plánování:**

Tento blok proběhl při mé praxi v MŠ Sluníčko v Třeboni ve třídě Zajíčků. Je určen pro věkově smíšenou třídu, ve které je zapsáno 20 dětí. Tento týden byla průměrná docházka okolo třinácti dětí.

Název: Ptáčci

Cíl: Rozvíjet empatii a podpořit u dětí uvědomování si vlastních emocí

### **Realizace tematického bloku**

#### **6.6.1 Úterý**

Děti si volně hrály, dvě holčičky si prohlížely knihy, několik menších dětí stavělo z magnetické stavebnice. Patrik si prohlížel obrázky ptáků.

Řízené činnosti jsem začala pohybovou hrou s básničkou:

Letěli vrabci s velkým křikem,  
lekla se vrána za rybníkem.

Basama, remtete,  
kam se to ženete.

Děti jsou vrabci, jeden (dnes já) je vrána. Běhají proti sobě po odříkání básničky.  
Postupně se ze všech stanou vrány.

Následovalo několik cviků:

Letí, letí zrána, letí černá vrána. (kroužky rukama,  
Za ní letí havrani, chtějí něco k snídani. mávání rukama)

skáčem jako vrabčáci  
chodíme jako čáp  
nabízení a sypání drobků ptáčkům  
skáčeme po špičkách jako malý ptáček, chodíme po patách - jako kohout  
jsme ptáček ve vajíčku (skrčit se), vajíčko pohoupáme

Relaxace - zapojení sluchu a fantazie - co asi dělají ptáčci v lese?

Následovala svačina, po ní jsem dětem ukázala obrázky vlaštovek, počítaly je a porovnávaly, kde je jich míň a kde víc. V kruhu jsem pověděla pohádku O ovečce, děti jí pak říkaly, jak by jí pomohly (experiment, zda jsou empatické). Poté jsme si všichni povídali o tom, co by ovečce udělalo radost, děti říkaly i co ovečka jí, že by jí daly trávu, seno. Navázala jsem diskuzí o tom, co jí ptáci, ukázali jsme si různé druhy semínek. Děti si na ně sáhly, pak vybarvovaly ptáčka, kterému nalepily na břicho semínka.

Následoval pobyt na zahradě, děti si hrály se sněhem, postavily sněhový hrad.

Před spaním jsem četla pohádku o vrabčákovi. Dnes odpoledne byl kroužek keramiky, kam jsem se šla podívat. Ve třídě jsem pak opět vedla odpolední chvilku s předškoláky (tentokrát předmatematické představy).

### 6.6.2 Středa

Při volné hře si některé děti dodělávaly hrnečky pro pěnkavy (přetíraly voskovkové ornamenty akvarelovými barvami).

Po hrách jsem děti svolala do kruhu. Povídali jsme si, procvičili jsme zvuky ptáků (sova, vrána, vrabec, kukačka, kuřátko,...). Plynule jsme navázali cvičením. Děti se rozběhaly při zvucích bubínku, když se zastavil, měly najít ptáčka, kterého jsem řekla (na zemi byly 3 stanoviště) a udělat jeho zvuk. Po cvičení byla krátká relaxace a šlo se na svačinu.

Po svačině jsem dětem četla pohádku o špačkovi:

*„V sadu na stromě seděl špaček. Hřál se v slunečních paprscích a pískal si. Dole čekal Viktorék, až přijde sousedovic Kazimírek. Měli domluveno, že když Kazimírek nenajde Viktorka v sadu, zapíská. Proto Viktorék hned přiběhl do sadu, jakmile uslyšel zapískání. Ohlíží se, ale nikoho není vidět, třebaže v sadu stále někdo píská. Zavolal poprvé, zavolal podruhé, ale nikdo se neozývá. Obešel sad, jestli se Kazimírek někde neschovává. Nikde nikoho nevidí, ale v sadu stále někdo píská. Viktorék se rozzlobil. Odchází ze sadu a říká:*

*- Dělej si, co chceš, když se neozýváš! Nepotřebuju tě! -*

*U vrátek potkal Kazimírka.*

*- Kde jsi pískal, když jsem tě volal a ty ses neozýval? - zeptal se ho zlostně.*

*- Nikde jsem nepískal - odpověděl Kazimírek.*

*- Právě jsem přiběhl z domova. -*

*- A kdo tedy pískal? -*

*- Nevím. -*



*Vtom začal v sadu někdo znovu pískat.*

- *To píská špaček! -*

- *Kazimírek ho hned poznal:*

*Půjdeme se podívat, kde sedí. - Viktorěk ještě nikdy neslyšel pískat špačka. Oba chlapci šli do sadu a špačka brzy našli: seděl na hrušce, hřál se na slunci a pískal si.“*

(Mašiotase,P.: Dárek našim nejmenším a nejmilejším, Vyturys 1989, str. 46 a 47)

Povídali jsme si o tom, jak se tvářili kluci, když měli zlost a vztek. Děti jsem se ptala, kdy měly vztek, co je rozzlobilo, co rozčílilo. Na toto téma hodně hovořily. Říkaly, že se perou se sourozenci a mají na ně někdy vztek, někdo říkal, že se zlobí maminka, když ji zlobí on... Pak jsem dětem pověděla, že vztek mají někdy všichni lidé, ale i ti ptáčci se mohou zlobit. Následovala hra: Když se kohout zlobí. ( hodilo se nám ranní procvičení si zvuků ptáků). Společně jsme řekli: Když se kohout zlobí, dělá kykyryký! Děti zakokrhaly mohutně, mračily se u toho. Vymysleli jsme společně ještě několik dalších ptáků a předvedli, jak se zlobí.

K emoci vzteku jsme přidali i barvy. Ptala jsem se dětí, jak si vztek představují, jakou má ta zlost barvu. Roztřídili jsme barvy na zlostné a vzteklé a naproti nim



vybrali veselé. Těmi nehezkými a tmavými pak děti namalovaly svůj vztek. Na chvíli si zavřely oči, podívaly se do sebe, jak to vypadá, když je někdo naštvě, jak o tom povídaly. Pak začaly malovat. Celé malování doprovázela vážná hudba (smutná).

Pak jsme šli na procházku do lázeňského parku, děti si hrály nejčastěji s velkými sněhovými koulemi, ze kterých dělaly křesla - vydlabávaly je klacky. Zdenda s Honzíkem hledali poklad. Po obědě jsem dětem četla pohádku, s předškoláky pak dodělávala hrnečky pro pěnkavu a pak Kimovu hru - schovávání obrázků a jejich zapamatování.

### 6.6.3 Čtvrtek

Dnes bylo ve třídě 13 dětí. Při volných hrách někteří kluci kreslili mapy, děti si hrály i se stavebnicemi, Filip a Honzík s dinosaury.

Ráno jsme se spočítali, děti spočítaly kluky, pak holčičky a s obrázky porovnaly, koho je dnes víc a o kolik (bylo 8 kluků a 5 holek). Děti se rozběhaly při hře Letěli vrabci s velkým křikem, která je moc baví. Následovalo cvičení se semínkem, při kterém se děti protáhly, nezapomněly jsme ani na břišní svaly a plosku nohy. Pak si děti lehly na zem a pustila jsem jim z CD zvuky ptáků. Představovaly si, co asi ptáčci dělají.

Po svačině jsme zazpívali písničku Bude zima, bude mráz. Pak jsem přinesla košíček - hnízdo straky. Byl v něm poklad, který straka nasbírala. Ptala jsem se dětí, co si myslí, že v košíčku je? Byly napjaté, tak jsme se podívali. V košíku jsou samé obrázky lidí, kteří se nějak tváří.

Vybrala jsem dva obličejce. Jaké jsou? Jak je tomuhle klukovi a jak tomuhle?

První z nich byl naštvaný, děti vymýšlely, proč asi. Druhý se naopak smál. Řekla jsem, že kluka nalepím na velký papír a napíšu k němu, co mi řekly. Že je naštvaný. Jakou mám vybrat barvu? Děti chtěly dvě - tmavě modrou a černou.

Psala jsem tedy černou a modrá sloužila k orámování. A jaké barvy vybereme k tomu usměvavému? Okamžitě vyhrála růžová a žlutá. Ještě jsme rozhodli, že kluky dáme od sebe daleko a Zdendu hned napadlo, že by to chtělo udělat mezi nimi čáru. Stačilo přehnout papír. Každé dítě vybralo jeden obrázek, o kterém



jsme si povídali. Dalo ho vždy na čáru na prostředek, pak jsme řekli, jak mu asi je, na jakou ho dáme polovinu obrázku a proč mu tak je. Činnost děti zaujala a byly velmi citlivé.

Petruška dostala nápad, že namaluje na každou polovinu smajlíka, abychom poznali, která je která. Když se všichni vystřídali v losování obrázku, dal Ríša celý plakát na magnetickou tabuli, aby se na něj mohly děti dívat. Tam jsme se také všichni shromáždili a dětí jsem se ptala, jaká polovina se jim líbí víc. Na kterou by si dnes chtěly zahrát. Připomněla jsem, že včera si hrály na vztek a rozčilení. Říkali, že to už stačilo, že by chtěly veselost. Tak dobře. „Představte si, děti, kdy máte radost. Velkou radost, o které jste povídaly u obrázků a zkuste se zasmát. A co ještě děláme, když máme radost? Něco vám k tomu pustím.“ Pustila jsem smích z přehrávače. Děti se smály, skákaly, válely se smíchy dokonce po zemi. Krásně si to užily a pak začaly vymýšlet, že udělají něco, co

ostatní rozesměje, předváděly vtípky, ostatní se pořád smály. Když se vysmály a vyradovaly, vzala jsem kytaru a o radosti jsme se naučili písničku Když máš radost a víš o tom zatleskej. Přidala jsem zadupej, zamrkej, zabouchej, další vymýšlely děti - zaběhej, zatoč se, zaskákej. Písnička je bavila. Když mají takovou radost, určitě ji dokážou namalovat. Děti jsem se ptala, jaké jsme včera dali radosti barvy, jaké jsou veselé. S těmi malovaly svou radost, na začátek jim zvukovou kulisu dělal ještě chvíli puštěný smích. Děti si radost opravdu krásně prožily, byly velmi spontánní. Ke každému obrázku mi řekly, co na něm je.



Děti, které domalovaly, se připravily na procházku, s sebou jsme vzali zrní pro ptáčky. Ptala jsem se dětí, jak můžeme udělat radost ptáčkům a samy vymyslely, že jim nasypeme zrníčka. Cestou jsme vybrali místo pod keřem, kam ptáci létají, protože jim tam někdo dává jablka. Do dolíku ve sněhu každý nasypal trochu zrní, nakonec to byla úplná ptačí hostina. Po procházce a pohrání si v parku byl oběd, pak jsem byla s předškoláky. Vypracovávali list, v řadách hledali, co do které nepatří. Poté stavěli puzzle.

#### 6.6.4 Pátek

Ráno si kluci hráli s dinosaury a kreslili mapy. Několik děvčat hrálo na zemi stolní hru. Honzík si stavěl kachničky do rybníka.

Následoval úklid po zahrání klavíru. Pak jsem děti svolala do kroužku říkankou. Na zem jsem dala košík s obrázky kluků a holek a děti se spočítaly. Pak jsem pro ně měla vymyšlenou hru na zakletou radost. Východiskem k činnosti je pohádka o ptačím království:

Bylo jedno ptačí království a v něm žili samí krásní barevní a veselí ptáčkové. Celé dny poletovali, poskakovali a radovali se ze života. (děti si zkusily poskakovat jako ptáčci.)

Až jednou k nim přilétl velký černý havran. Ten havran byl zlý, a proto se mu vůbec nelíbilo, že se ptáčkové pořád radují. Byl nejen zlý, ale uměl i kouzlit. Řekl si, že radost ptáčkům začaruje a vezme jim ji. Teď se proměníte ve veselé ptáčky. Poskakujte a radujte se, ale dávejte pozor, až se objeví havran. Koho se dotkne, ten musí zůstat stát a nebude mít žádnou radost. Jak se asi bude tvářit? Asi nějak smutně nebo našťavaně. (Děti předvedly výrazy obličejů.) Tak čáry, máry fuk, ať jsou tu samí veselí ptáčci. Proměnila jsem se v havrana přehozením černého pláště: „Čáry, máry kouzlím, všechna radost zmizí. Koho chytím, zkamení.“

Začala jsem děti honit a potěšilo mne, že dodržovaly všechno pravidlo. Opravdu zůstaly stát na místě a zatvářily se rozzlobeně nebo nešťastně. Když všechny děti stály, vystoupila jsem z role havrana sundáním černé barvy. Ptala jsem se děti: „Ptáčci, viděli jste toho zlého havrana? Ten byl ale zlý. Podívejte, jak to dopadlo. Byli jste takové veselí ptačí království a teď tohle. Líbí se vám to takhle?“ Děti odpovídaly, že ne. Tak jsem navrhl, že havrana přelstíme. Chvilí děti přemýšlely, jak. Nenapadlo je, že by se mohly zachránit navzájem. Až Lucinka dostala nápad, že se rozveselíme. Nastala ale nová otázka: jak. Děti napadlo, že dárkem. Proto jsme kamarádovi dali imaginární dárek jakoby do ruky a přidali pohlazení. Ptáčky

jsem teď osvobodila, tímto způsobem, aby mohli zase poletovat. Ale připomněla jsem jim, že mají dávat pozor na havrana, až zase přiletí. Jsem zvědavá, jak se jim to podaří, jestli nad ním vyhrají. Opět jsem před sebe přehodila černou látku a začala děti chytat. Osvobozovaly se opravdu hned. Nevšimla jsem si, že by někdo váhal, jestli osvobodí nebo neosvobodí. Věděly, jaké to je být zkamenělý a ještě bez radosti. Děti vyhrály, proto havran odlétl. Nezapomněla jsem ptáčky proměnit zpět na děti.

Pak jsem se ptala, jaké to bylo, když ho přemohly. Jestli z toho mají radost a jestli jsou rádi, že mohou být zase veselé, jako před tím. Říkaly, že jsou. Ukázala jsem jim obrázky emocí, které malovaly předešlé dny a zeptala se, jak to vypadalo,



když jim zlý havran všechnu radost zaklel. Vybraly přirozeně obrázek se studenými a tmavými barvami, pak pro radost obrázek radosti. Dala jsem jim všechny obrázky, aby je roztřídily. Na jednu stranu třídy, k modré obruči, měly dávat obrázky emocí záporných, ke žluté obrázky kladných emocí.

Pak obrázky seřadily do řady. Nyní dostaly za úkol vybrat si, kde by chtěly žít. Jestli v království radosti a veselí nebo v zemi smutku, zármutku a zlosti. Většina si vybrala království veselé. Jen Filípek zůstal sám u tmavých obrázků. Chvilí



jsme si s dětmi povídali, jaké je to být veselý, jestli je jim lépe tam, kde se mohou smát nebo tam, kde se na ně pořád někdo jen mračí. Filipovi jsme říkali, že je nám líto, že tam zůstal sám, ale království smutku už je takové. Ptala jsem se, jestli si to přece jen nechce rozmyslet, ale nechtěl. Pak se všichni z veselého království chytili za ruce a šli jsme se podívat do království smutku a vzteku. Děti si znovu zažily kontrast mezi obrázky.

Následovala svačina, děti si samy přilévaly bílou kávu. Jakmile se nasvačily všechny děti, posadily se do kroužku a začala jsem jim vyprávět pohádku o ošklivém káčátku. Některé děti říkaly, že ji znají.

Ošklivé káčátko:

Byl čas sklizně. Vítr začal sfoukávat první listy ze stromů, ale slunce ještě hrálo. *(Děti si zkusily poletovat jako vítr.)* Dole u řeky seděla kachní máma na svém hnízdě s vejci *(Ukázala jsem dětem obrázek kachny).*

Konečně se jedno po druhém začala vejce třást a prskat a nová káčátka nakukovala zvědavě ven. *(Vzala jsem do ruky nafukovací míč a předváděla při vyprávění, jak se vejce třásla. Začali jsme si ho posílat, ale opatrně. Co když v něm je káčátko? Nejdřív si děti posílaly „vajíčko“ různě, pak jsem řekla, ať ho pošlou pomalu kamarádovi vedle sebe. Tak se dostalo až ke mně a pokračovala jsem ve vyprávění.)*

Zůstalo však jedno vejce, jedno veliké vejce, které se nehýbalo. Nakonec se i ono začalo kutálet a chvět, až se otevřelo a ven vylezlo velké nemotorné stvoření. Kachní mamince se zdálo ošklivé, bylo celé šedivé, ale patřilo k ní, tak ho přijala. Představila všechny své děti celému dvorku, ale všichni se k ošklivému káčátku začali chovat nepěkně. Kousali ho, štípali, syčeli na něj a pištěli. Káčátko z toho bylo velmi nešťastné. Skrývalo se, ale uniknout nemohlo.

Matka ho nejdřív ochraňovala, ale nakonec byla ze všeho unavená a jednou prohlásila: Kdybys tak mohlo zmizet! A tak ošklivé káčátko uteklo pryč. Bylo špinavé, unavené a také hladové. Utíkalo a utíkalo a na své cestě zažilo hodně nesnází. Všichni se mu posmívali, u nikoho nenašlo lásku a soucit.

Po čase došlo káčátko k rybníku, kde se usadilo. Jednou nad ním přeletělo hejno nejkrásnějších ptáků, jaké kdy vidělo.

Studený vítr foukal stále silněji a jednou ráno napadl sníh. Káčátko muselo plavat stále rychleji v kruzích, aby mu jeho místo nezamrzlo. Jednoho dne šel kolem sedlák a osvobodil káčátko z ledu. Zanesl je domů, kde bylo teplo, ale už za chvíli se mu všichni zase smáli, jak je ošklivé. A tak opět uteklo a potácelo se k dalšímu rybníku, dalšímu domu .... a tak strávilo celou zimu.

Nakonec přišlo opět jaro. I v rybníce se voda oteplila a ošklivé káčátko, které tam plavalo, se protáhlo. Jeho křídla teď byla silná a veliká a pozvedala ho vysoko k obloze. Ze vzduchu uvidělo na druhém konci rybníka tři labutě, ta samá krásná



stvoření, která ho tak dojala na podzim. Káčátko se k nim cítilo velmi přitahováno. Slétlo dolů s bušícím srdcem, protože se velmi bálo výsměchu.

Jakmile ho labutě spatřily, začaly plavat směrem k němu. Jak ale káčátko vplulo na vodu, uvidělo najednou ve vodě svůj obraz. Byla to labuť v celé své kráse: sněhové peří, trnkové oči, dlouhý krásný krk. Ošklivé káčátko se nepoznávalo. Bylo labutí, nádhernou labutí. (*Dětem jsem ukázala obrázek labutě.*) Jen se jeho vejce náhodou skutálelo k rodině kachen. A teď poprvé se jeho vlastní druh k němu přiblížil a dotkl se ho něžně konečky svých křídel. Byl to úžasný pocit



lásky a bezpečí. Dětem jsem oznámila: „A teď si na pohádku zahrajeme. Všechny vás proměním na ošklivá káčátka. Čáry, máry fuk, ať je ošklivé káčátko každá holčička i kluk. Teď dostanete žlutou stužku na krk a kdo ji má, je už káčátko.“

Ale káčátka se musí vylíhnout z vajíčka. Dětem jsem vysvětlila, že je budu postupně schovávat (pod prostěradlo), musí si zakrýt oči a budeme hádat, kdo ve vajíčku asi je. Schovaný se trochu kolíbal, jako vajíčko v pohádce. Pak vylezl - vylíhl se, když děti uhádly, kdo to je. Protože bylo dětí méně, přikrývala jsem jedno po druhém a vylíhlo se každé samo. Kdyby byl počet dětí kolem dvaceti,

což bývá ve třídách běžné, pod padák bych je schovala všechny. Takhle to bylo, myslím, lepší. Káčátka je ve vajíčku také samo.

Káčátka se vylíhla, ale tím pohádka nekončí. Na dvoře mu ostatní zvířata ubližovala, proto se vydalo na cestu do světa. Cesta nebyla lehká. Postavila jsem spolu s paní učitelkou překážkovou dráhu. Děti jako káčátka šly po jednom. Komentovala jsem cestu každého káčátka. Nejprve šlo dítě přes dřevěné kostky (*přes kameny*), pak přešlo po silném laně (*přes kořeny*), zdolalo přehupovací lávku (*po nebezpečné látce*), podlezlo pod židlemi (*houštím a mezi stromy*),



prošlo dvěma obručemi (*starým rozbořeným domem*), přešlo po řadě dětských židliček (*po dlouhém mostě přes řeku*) a nakonec se posadilo kolem modré obruče (*a usadilo se u rybníka*).

Protože se dětem dráha líbila a moc je bavila, nechala jsem je projít ještě jednou. Počkaly, až došlo i poslední káčátka. Ve vyprávění jsem pokračovala tím, že i u rybníka na něj byli ptáci zlí, proto hledalo další rybník. Teď už děti prošly trasu trochu rychleji.

Ale jak káčátku ti zlí ptáci ubližovali? Vyprávěla jsem, co všechno mu dělali, paní učitelka mi pomohla uklidit dráhu. Polovinu dětí jsem pak proměnila na černé zlé ptáky (*dostaly kolem krku černou stužku místo žluté*).



Zkusili si, jak bylo káčátku. Děti - káčátka seděly a zlí ptáci na ně útočili. Pak se role proměnily. Vždy jsem ukončila činnost zachrastěním na tamburínu. Poté jsem proměnila všechny zpět na káčátka. Sedli jsme si do kruhu a děti povídaly, jak se cítily, jako káčátko, které napadli zlí ptáci.

Na otázku, jak ti bylo, odpovídaly:

Dianka: „Blbě.“

Katrin: „Bála jsem se, že mě zabijou a upečou mě v peci a bude ze mě úplný kuře.“ „A co ti udělali?“ „Oni mi trochu uštípli kožíšek a ocásek.“ „To muselo bolet.“ Katrin kývá, že bolelo.

Kristýnka: „Já jsem se schovávala, aby mě nenašli.“

- Lucka: „Černý pták mi utrhl jedno pírko a byla jsem jako oni.“ „Ty jsi byla pak zlá jako ti ptáci?“ „No, proměnila jsem se.“ „A tys nechtěla být zlá?“ „Nechtěla.“
- Zdenda: „A mě voškubali taky a dokonce mi usekli ucho.“ „Tak to tě, káčátko, asi bolelo. Jak moc tě to bolelo?“ „Nekonečno mě to bolelo.“
- Ríša: „Já jsem utíkal až tam,“ ukázal do rohu třídy. „Tak jsi se bál? A utekl jsi?“ „Ano.“
- Radek: „Já nevím.“
- Honzík: „Oni mě ty ptáci takhle chytli za ucho a já jsem nemohl utéct.“
- Filip: Bál se nejvíc ze všech dětí, nechtěl vůbec mezi ně. Pak říkal, že mu to bylo nepříjemné.
- Lukáš: Nic nechtěl říci.

Děti si uvědomily své pocity, ale protože každý řekl, jak mu bylo, poznávaly i jak se cítil ve stejné situaci jejich kamarád.

Celé jsme zakončili shledáním se s labutěmi. Děti si lehly na zem, zavřely oči a pustila jsem jim vážnou hudbu. Řekla jim, že se stane kouzlo. Všem jsem sundala žlutou stužku a položila na břicho obrázek labutě. Když dohrála hudba, mohly vstát a podívat se, na co se proměnily. Utvořily uličku, kterou procházely „labutě“ po jedné. Každý mu řekl, proč ho má rád.

### **6.6.5 Závěr ukázky tématického bloku**

Realizace těchto činností měla vést k uvědomování si pocitů u dětí. Tím si měly uvědomit pocity nejen své, ale i ostatních dětí tak, aby jim to umožnilo lépe se do druhého vcítit. Zároveň jsem se každý den snažila děti vést k citlivosti k okolí. A to k lidem i zvířatům. Učila jsem je brát ohledy na druhé děti (při spaní a volných hrách), používala empatickou reakci (při volných hrách, svačině, v šatně i během řízených činností). Myslím, že získaly prožitky emocí, snažila jsem se, aby je vnímaly co nejvíce smysly a co nejvíce způsoby.

Moje praxe byla pouze týdenní, což je krátká doba. Řada činností by se dala více rozvinout a pracovat s nimi dále.

## **6.7 Ukázka plánování druhého tématického bloku**

### **Příprava plánování:**

Tento blok je určen opět pro věkově smíšenou třídu, ve které je zapsáno 26 dětí. Realizace proběhla v CMSŠ U sv. Josefa v Českých Budějovicích ve třídě Broučků. Tento týden byla průměrná docházka okolo sedmnácti dětí.

Název: O rozezpívané vrbě

Cíl: Rozvíjet empatii a podpořit u dětí uvědomování si vlastních emocí

### **Realizace tématického bloku**

#### **6.7.1 Pondělí - O kouzelném lese a vrbě u potoka**

Dnes bylo ve třídě 16 dětí. Ráno si kluci stavěli velkou loď z molitanových kostek, pak ji zbořili a postavili skálu. Holčičky se převlékly do šatů a tančili při hudbě. Po volných hrách jsem zazvonila na zvoneček a děti začaly uklízet.

Přivítali jsme se v ranním kroužku. Řekla jsem dětem, že si dnes zkusíme říct, jakou má kdo náladu. Zvednutá ruka nahoru nám ukáže na nejlepší náladu, radost, ruka dole zase na smutek. Ukázala jsem, že může ruka být i uprostřed, protože je někomu docela dobře, ale také ho něco trápí. Nechala jsem děti zavřít oči, aby se chvíli soustředily, jak jim je. Pak jsem řekla, že kdo už ví, může rukou ukázat. Když měli všichni ruce nahoře, podívali jsme se, jak to dopadlo. Děti to ihned velmi dobře pochopily, byla jsem ráda. Následoval komunitní kroužek - rituál této třídy. Otázka zněla, proč mám takovou náladu. Děti vysvětlovaly, proč mají radost - že se dobře vyspaly, že se těšily do školky, jedna holčička měla

narozeniny, někdo byl v neděli na výletě... Pouze jeden chlapec měl trochu špatnou náladu, protože mu tat'ka nekoupil rytíře, kterého chtěl. O náladě jsme si ještě chvíli povídali.

Následovalo cvičení s barevnými obručemi. Děti jezdily jako auta - na 1, 2, 3, 4 a zpátečku. Učily se tak vnímat intenzitu pohybu a rozlišovat ji. Pokračovali jsme zdravotními cviky s obručí a nakonec byla hra Škatulata, hejbejte se. Chtěla jsem při pohybu podpořit slovní vyjadřování dětí. Hru znaly a bavila je. Po ní jsem kroužky vybrala a šlo se do umývárny a na svačinu.

Při svačině dostalo každé dítě jeden namazaný chléb a jeden suchý, nabídla jsem dětem možnost, aby si suchý chléb samy namazaly. Lákalo je to, proto dnes jedly pomazánku víc, než obvykle. Kristýnka měla včera narozeniny, dětem přinesla čokoládu, kterou po svačině rozdala.

Dětem jsem řekla, že Kristýnka na ně myslela, má je ráda, tak i my bychom jí měli popřát k narozeninám. Děti utvořily řadu, postupně přály Kristýnce. Mile mě překvapilo, že se přání neopakovala, děti přály hezky a upřímně. Pak jsme oslavenkyni zazpívali písničku Když jsi kamarád, tak pojď si s námi hrát. Seděla už mezi námi, ale nezpívala, celá zářila a užívala si to. Ostatní děti to bavilo, písničku se rychle naučily a pohyby napodobovaly po mně. Poté jsme si sedli do kroužku a děti si poslechly pohádku o kouzelném lese a vrbě u potoka:

### ***O kouzelném lese a vrbě u potoka***

*Byl jednou jeden les. Byla tam spousta starých moudrých stromů a také tam bydlelo plno zvířat. Vysoko ve větvích smrků žily moudré sovy (ukázala jsem obrázek sovy), které se budily, když ostatní zvířata spala. Ráno zase ze stromů vylétávali drobní různě barevní ptáčci a les obveselovali svým zpěvem. V norách pod kořeny stromů bydlely lišky a zajáci. (děti předvedly zajíce s ouškama) Kdo ještě mohl bydlet v tom lese?*

Děti říkaly spoustu zvířat, ani bych to nečekala. Od jelenů přes jezevce až po pavouky, broučky a zrzavé mravence. Mluvení je bavilo, hlásily se, proto mluvil vždy jeden a ostatní ho slyšely. Myslím, že to pro ně bylo přínosné.

*Pokračovala jsem ve vyprávění. Rostly tam modřínny, smrky, buky...Děti se samy začaly hlásit a řekly několik stromů, které tam ještě mohly růst. Opět jsem vyprávěla dál. Hned vedle lesa byl potok, u kterého rostla stará vrba. Byla moudrá. Lidé chodili do její dutiny šeptat své starosti a trápení, chodili se k ní vypovídat. Děti jsem se ptala, jestli už viděly vrbu. Jak vypadá? Je spíš veselá, nebo smutná? Říkaly, že má větve dolů, je spíš smutná. Možná z těch trápení, co ji všichni říkají.*

*To místo bylo kouzelné. V potoce pod vrbou bydleli vodníci a z lesa chodily na palouček u potoka tančit víly. Tančily spolu s vodníky při měsíčku.*

*Teď si chvíli zavřete oči a představte si, jak asi ti vodníci s vílami tančili.*

Pustila jsem hudbu, děti tančily jako víly a vodníci. Zapojili se i kluci, protože se ihned ztotožnili s vodníky. Děti poslouchaly jemnou hudbu a tančily podle ní.

*Pak jsem se jich ptala, jak si potok a les představují, Co tam ještě mohlo být.*

Své představy pak děti kreslily voskovkou a přetřely akvarelovými barvami. Následoval pobyt venku, kde děti jezdili na tříkolkách a s auty, pak oběd.

Před spaním jsem přečetla pohádku z knihy Pohádky z mechového lesa od Jaroslavy Pechové.

## 6.7.2 Úterý - Jak byla vrba smutná

Dnes jsem přišla opět v 7:30, přišlo 18 dětí. Ráno byly obvyklé volné hry. Kluky zaujaly jako obvykle molitanové kostky, postavili si z nich dům. Jiní dva kluci je ale chtěli také. Nakonec si postavili svůj domeček z lodi (skříň s malým prostorem na hraní, ve které je kormidlo), kam si pověsili deku místo dveří. Holky si oblékly šaty, ale chtělo se jim také něco postavit. Protože kostky už nebyly volné, vzaly si polštáře a deky a udělaly si velkou princeznovskou postel. Několik dětí si kreslilo u stolečku.

Úklid následoval po zazvonění na zvonek. Děti se posadily ke mně do kruhu. Dnes jsem si s dětmi chtěla povídat o smutku. Stejně jako v pondělí jsme si vyzkoušeli společně ukázat, jakou máme dnes náladu. Dva kluci ji měli úplně na dně, taková se neobjevila ani včera u Šimonka. Chtěla jsem to s nimi rozebrat, ptala jsem se, jak se tváří smutný člověk. Ale kluci provokovali. Několik dětí ukázalo smutný obličej, ale jiné zase situaci zlehčovaly. Proto jsem uvedla komunitní kruh. Každý den je naše nálada jiná. I když většina z nás má dnes dobrou, je jim veselo, zkusíme si představit, jaké to je, když jsme smutní. Otázka zněla: Z čeho bývám smutný? Děti povídaly na téma, říkaly například: Když mi maminka nechce číst pohádku, když mi nechce pustit pohádku, když se dobře nevyspím, když mě bolí noha, apod. Na konci komunitního kruhu už tři děti povídaly na téma dnešní nálady, říkaly, že jsou šťastné, mají radost, pak ale další pokračovaly odpovědí na původní otázku. V kruhu dodržovaly pravidla, naslouchaly si. Komunitní kruh jsem ukončila, pověděla jim, že i když teď nejsou smutné, můžeme si na to zahrát. Budou běhat, já budu chytat. Kdo dostane babu, zůstane stát a bude se tvářit smutně. Zachránit ho může kamarád, když ho pohladí a řekne mu: ty jsi můj malý smutný kluk nebo ty jsi moje malá smutná holčička. Pak mohou opět běhat. Větu jsem ještě jednou zopakovala s tím, že je dost dlouhá a vysvobozování bude tedy těžké. Jsem zvědavá, jestli to zvládnou. Myslím, že se honička povedla, protože vysvobozování kamaráda se dětem dařilo. Ani jsem to sama nečekala. Slyšela jsem několik dětí, že větu řekly opravdu celou. Snad to nebyly pouze výjimky. Po rozproutění jsme se vydýchali, následovalo cvičení



motivované lesními zvířaty. Při relaxaci děti poslouchaly zvuky lesa puštěné z CD. Pak jsme šli do umývárny a na svačinu.

Po svačině jsem vyprávěla pohádku o tom, jak byla vrba smutná. Všechny děti seděly v kruhu.

### ***Jak byla vrba smutná***

*Chudák vrba. Dneska je moc smutná. A taky chudáci vodníci, kteří pod ní bydlí v potoce. Vrba jim totiž do vody od rána pláče a oni se bojí, že ji budou mít úplně slanou. Celý les z toho posmutněl, když se dozvěděl, jak kamarádce vrbě je.*

Ptala jsem se, jak ten les vypadá? Les neví, do jakých se má obléct barev, když je smutný. Pomůžeme mu. Po třídě jsem rozdala pruhy látek různých barev. Děti zatím seděly. Přinesla jsem dva koše. Do jednoho budeme dávat barvy smutné, do druhého veselé. Děti hned začaly sbírat. Do koše se smutnými látkami dávaly modré, někdo i tmavě fialové. Jiné děti je zas přendávaly do veselých. Když všechny látky posbíraly, nechala jsem je posadit. Ukázala jsem jim měňavou fialovou látku s otázkou, do kterého koše ji dáme. Někdo ji chtěl dát do smutných (já bych ji tam zařadila také spíš), ale většina dětí se shodla na tom, že je veselá. Zařadila jsem ji do veselých. Pak jsem ve veselém koši našla několik tmavých látek, ptala jsem se, kam je zařadíme, zvedla jsem i jednu žlutou, jestli je tam dobře. Po domluvě jsme měli tedy všechno roztříděno a mohli začít oblékat les. Začala jsem rozdávat látky smutných barev dětem. Polovina z nich nic nedostala, ty si sedly podél zdi. Vysvětlila jsem dětem s látkou v ruce, že budou teď představovat smutný les. Všechny se rozmístily a s látkami vířily vzduch kolem sebe. Pustila jsem smutnou klasickou hudbu. Ostatní děti se chytily za ruce a šly se se mnou podívat na procházku do smutného lesa. Po projití si sedly, od dětí - „stromů“ jsem postupně vybrala látky a chodily si sedat na druhou stranu místnosti. Teď se půjdou do smutného lesa podívat ony. Zopakovali jsme hru na smutný les. (Některé děti vůbec nechtěly tmavou látku s tím, že smutnou ne. Řekla jsem, že ale dnes je ten les smutný, tak to jinak nejde. Protože jsem nechtěla

děti nutit do záporných emocí a myslím, že ve smutném lese si tuto emoci snad prožily, upustila jsem od zamýšlené malby smutku.) Po doznění hudby si děti sedly do kroužku a vrátily mi látky.

*Takhle byl ten les smutný. Ale povězte mi, proč vlastně byla asi ta vrba smutná? Zatím to nevíme. Proč by mohla být smutná?*

Děti povídaly, že možná měla v kůře broučky, že jí mohla být zima, mohl jí chybět na kůře lišejník, který by ji hřál. Také jí mohly chybět vlasy - větve a mohla mít žízeň. Karolínku napadlo, že k vrbě už možná nechodí ti lidé vypovídat se. Když je už nic jiného nenapadlo, řekla jsem, že se tedy vrby zeptáme. Musí se jí zeptat samy. Proměnila jsem se na vrbu (se zelenou šálou). Děti koukaly, co se to tam objevilo, začala jsem naříkat, jako vrba, že jsem moc smutná. Ihned se zeptaly: „Vrbo, vrbo, proč jsi smutná?“ (Oslovení je opravdu jako z pohádky, a to ho vymyslely děti samy). Začala jsem vyprávět, že jsem se nastydlá ze zimy a přišla jsem o svůj hlas. Nemůžu teď zpívat vílám a vodníkům k tanci. Co budu bez svého hlasu dělat? (Původně jsem měla v plánu z role ještě vystoupit, děti navést k tomu, aby vrbě pomohly, možná je proměnit na vodníky a ptát se jich, jestli to tak nechají, ale nebylo to potřeba.)

Na tu otázku děti hned řekly: „Tak my ti pomůžeme.“

„Ale jak mi pomůžete?“ „Budeme si s tebou hrát nebo ti zazpíváme.“ „To by mě opravdu rozveselilo, ale nejdřív bych potřebovala nějak vyléčit svůj hlas. Je tady nějaký pan doktor nebo sestřička?“ Postupně se zvedlo několik dětí a zamířily ke koutku, kde mají krabičky od léků a obvazy, hrají si tam na doktora. Přidaly se hned i ostatní a začaly vrbu léčit. Léků přinesly opravdu hodně, obvázaly krk. Když byla vrba vyléčená, poděkovala dětem a poprosila je ještě o písničku, aby ji rozveselily. Vystoupila jsem z role, šálu - symbol vrby i s obvazem, který jsem měla na krku pověsila na dřevěnou kostku v rohu třídy.

„Tak děti, mám radost, jak jste té vrbě pomohly a jak jste to vymyslely. Támhle sena vás dívá, vidíte ji? Tak jí zazpíváme písničku, jak říkala.“

Vzala jsem kytaru a zazpívali jsme písničku Vadí, nevadí (Není nutno, aby bylo přímo veselo...). Myslím, že se činnost povedla, děti mne potěšily tím, jak smutné vrbě pomohly. Následoval pobyt na zahradě a oběd.

Děti se pak převlékly a odpočívaly.

### 6.7.3 Středa - O veselé vrbě

Ráno byly ve třídě obvyklé volné hry. Natálka a Anička malovaly akvarelovými barvami, přidala se k nim i tříletá Kačenka. Kluci si stavěli z molitanových kostek, pak si šli hrát s Legem. Holčičky se převlékly za princezny. Hry nebyly nijak neobvyklé, dokud nepřišel Josífek. Minulý týden měl na karnevale ve školce kostým prince - látkovou korunu a plášť. Maminka ušila ještě jeden pro nějakého kamaráda do školky. Josífek nadšeně přišel. Nejdřív si v kostýmu nikdo hrát nechtěl. Ale umluvil Šimonka. Oba kluci si nasadili koruny a pláště. Za chvíli už stavěli obrovský hrad. K jeho stavbě použili i dřevěné kostky. Přidala se i děvčata jako princezny, dva další kluci si našli také látkové koruny. Hra dětí se hezky rozvinula. Viktorka byla komorná a Toník šašek. Hrály si tu téměř všechny děti. Nastal čas úklidu. Hrad jsme ale dětem dovolily nechat postavený do odpoledne. Josífek a Tomášek se Šimonem si chtěli nechat koruny a pláště. Moc nás prosili, proto jsem jim to dovolila s tím, že se ale musí chovat jako princové a poslouchat, co se říká. Bylo to dobře. Tomášek, který jinak neví, jak na sebe upozornit, byl dnes vzorný.

Po úklidu jsme si ještě o hradu popovídali. Řekla jsem dětem, že tady může stát, ale musíme na něj dávat pozor. Až budeme běhat, mohl by se zbořit. Slíbily, že budou opatrné. Otázka do komunitního kruhu zněla: „Co tě baví ve školce, co ti dělá radost?“ Děti povídaly většinou s kým je baví hrát si a na co. V komunitním kruhu dodržovaly pravidla. Vrátila jsem se k příběhu o vrbě a kouzelném lese. Žili tam vodníci a víly. A protože včera děti vrbu vyléčily, byla veselá. Veselí byli i ostatní obyvatelé lesa (víly) a potoka (vodníci). Ale přišel zlý čaroděj a radost vil

a vodníků se mu nelíbila. Řekl si, že jim ji začaruje. A tak taky udělal. Koho se dotkl, ten zkameněl a neměl žádnou radost ze života. Tvářil se smutně nebo naštvane. Se zadáváním hry jsem vysvětlila, že já se teď proměním v čaroděje a koho chytím, zkamení. Děti honička bavila. Začaly se radovat a poskakovat, smát se. Čaroděje se pak bály, několik dětí si raději sedlo na lavičku k paní učitelce. Když jsem je všechny pochytila, vymýšlely jsme, jak čaroděje přelstít a získat zpět svou radost. Juditka, která nebyla chycena, vymyslela, že děti vysvobodí tím, že je podleze. Souhlasila jsem tedy s jejím nápadem. První vysvobodila Tomáška, ten se přidal a vysvobodil dalšího kamaráda, děti si pomohly navzájem. Řekla jsem jim, že když se mají tak rády a umí se vysvobodit, čaroděje určitě přelstí. Hru jsme hráli znovu, tentokrát s vysvobozením. Pak jsem se dětí ptala, jestli mají radost, že zlého čaroděje přelstily. Následovaly některé zdravotní cviky a hra schovejte si přede mnou (bříško, záda, pravé ucho...)

Po těchto činnostech se šly děti umýt a na svačinu. Dnes jsem jim nabídla opět pomazánku, protože každý dostává jeden suchý chléb a jeden namazaný, aby měly výběr. Viktorka chtěla pomazánku setřít. Když se ale dozvěděla, že nabízím, aby si děti samy mazaly, snědla namazaný chléb a druhý si sama namazala.



Jakmile se všechny děti najedly, pozvala jsem je do kroužku do herny. Zeptala jsem se, jestli si vzpomínají na vrbu. Dneska má velkou radost, ptáčci zpívají, svítí slunce a v lese je veselo. A my si na ten veselý les zahrajeme. Každé dítě dostalo pruh barevné látky, při hudbě (A. Vivaldi: Podzim, Allegro) dělaly děti les oblečený ve veselých barvách. Látku dostal každý, tentokrát jsem je nerozdělovala na poloviny. Do lesa se nešlo na procházku jako včera za ruku, každý se mohl projít sám a zároveň dělat i strom. Po ukončení jsme si sedli všichni opět do kruhu.

Ptala jsem se, z čeho mívají děti radost. Reakce dětí:

- Tomášek: „Že se strejda neodstěhuje a bude bydlet s námi.“ „A že mám kamaráda Josífka a Šimona.“
- Josífek: „Že mám kamaráda Tomáška a je dneska se mnou princ.“
- Anička: „Když mám narozeniny, mám vždycky radost.“
- Viktorka: „Když mám narozeniny.“
- Karolínka: „Že můžu být tady ve školce a hrát si s dětmi.“
- Dianka: „Když si můžu hrát ve školce.“
- Natálka: „Když můžu být ve školce.“
- Justýnka: „Taky, že můžu být ve školce a hrát si.“
- Juditka: „Když jsem byla v ZOO, měla jsem radost.“
- Kristýnka: „Že si hraju ve školce.“
- Toník: „Že kamarádím s Pěťou.“
- Pěťa: „Když lyžuji s tatškou a mamkou.“
- Agátka: „Když nás táta vezme do ZOO.“
- Šimonek: „Já mám radost, když hraju na mém počítači.“

Někdo nemluvil, jiné děti pak ještě přidaly pár vět ke svým prvním. Ukončila jsem diskuzi. „Tuhle radost si teď zkusíme představit. Mně by zajímalo, jak se, děti, radujete.“ Tomášek se ihned přihlásil a další dvě děti za ním. „Ne, ne. Teď už nebudeme povídat. My si na tu radost zahrajeme. Až cinknu na tamburínku, můžete začít dělat všechno to, co děláte, když máte radost, jste veselí. Skákat, smát se.“ Tomášek se zeptal, jestli i běhat, řekla jsem, že ano. Děti se hlasitě radovaly a běhaly. Karolínka si lehla na břicho a široce se smála. Ukončila jsem veselí opět tamburínou. „Líbilo se vám to? Tady bylo veselo.“ Dětem se líbilo hrát si na radost, vyřádily se. Chtěla jsem vědět, jak jejich radost asi vypadá, malovaly temperami na čtvrtku. Pustila jsem k tomu hudbu (stejnou jako slyšely při hře na veselý les).



Nestihla jsem s dětmi zazpívat písničku Když máš radost a víš o tom.

Komentáře obrázků:

Kristýnka: „To je princezna a sluníčko a mraky a černý klobouk.“

Josífek: „Já, tady to jsem já. A mám velikou radost.“

Dianka: „Barevná duha.“

Toník: „Červená louka.“

Viktorka: „Šmoulová. Tak vypadá moje radost.“ (světle modrá)

Juditka: „To je krev, teče jako nějaká voda.“ „A proč je tam krev?“ „To je tráva.“

Dominik: „To je voda, teče tam.“

Ivánek: „Červená a modrá.“

Anička: „Já, jak mám radost.“

Natálka: „To jsem já, jak se směji, tohle je sluníčko a kytička.“

Kačka: „Takové barvy se mi líbí.“

Justýnka: „Já jsem tady a tohle je Natálka. Když jsem s ní, mám radost.“

(Bohužel jsem nestihla zachytit komentáře obrázků radosti od všech dětí, někdo mi nechtěl povědět, co namaloval.)

Po malování se děti oblékly a hrály si na zahradě. Následoval oběd a odpolední odpočinek dětí.

#### 6.7.4 Čtvrtek - Jdeme vrbu navštívit

Dnes bylo ve třídě u Broučků 20 dětí. Ráno si Justýnka modelovala, několik kluků si hrálo s Legem a se stavebnicí, postavili opět hrad a hráli si na prince. Anička, Natálka, Dianka a Karolínka si v kostýmech hrály na hvězdy. Tančily a točily se dokola. Holčičky mě při volných hrách prosily, že by si chtěly v komunitním kruhu povídat o tom, co budou dělat, až budou velké. Josífek nám zase chtěl zahrát divadlo.

Po úklidu jsme se přivítali, téma komunitního kruhu jsem nechala podle zájmu dětí - Co budu dělat, až vyrostu, jaké si vyberu povolání. Děti měly jasno, nápady



se ani neopakovaly. Po skončení kroužku jsem děti pochválila, že zvládly být potichu a poslouchat druhé, když neměly kuličku, která se dnes posílala. Vysvětlila jsem, že Josífek s Tomáškem a Karolínkou si pro nás připravili divadlo. Děti si sedly vedle sebe, dělaly diváky, herci nám zahrály pohádku

o království. Snažili se a hraní si opravdu užívali jako praví herci. Nechyběl proto náš potlesk.

Po uklizení kulis jsem děti nechala rozběhat při zvuku rolniček (jako v království) vždy do štronza. Následovalo několik zdravotních cviků s básničkou a také cviky ve dvojici. Především na procvičení klenby nohou. Po relaxaci (poslouchání zvuků se zavřenýma očima) jsme pokračovali hygienou a svačinou.

Ještě u stolečků jsem dětem pověděla, že vrba si pro nás opět připravila něco jiného. Dnes nás zve k sobě. Chtěla by s něčím pomoci. Ale cesta to bude nebezpečná. Musíme jít opatrně a do cíle dojít všichni. Děti říkaly, že to zvládnou, mohli jsme se tedy vydat na cestu.

V herně jsem při svačině připravila překážkovou dráhu. Jako první jsme všichni šli po provázku (děti si sundaly bačkory) a říkali básničku:

Je to s tebou, vrbo, kříž.

Lezeš k vodě pořád blíž.

Uděláš-li o krok více,

namočíš si nohavice.

Došli jsme před výstavku stromů. Naším úkolem bylo je spočítat a poznat, jaké to jsou druhy. To nedělalo dětem problém, mohly pokračovat v cestě. Tentokrát už ve dvojici. Na kamaráda musí dávat pozor. Nejprve musely projít mezi kameny a vyhnout se jim. Pak po mostě (lavička), který vše ví. Uhodne, jakou náladu má ten, kdo po něm prochází. Předvedla jsem, jak po něm jde veselá holčička, jak smutný člověk. A řekla, ať po mostě jdou tak, jakou mají dnes náladu. Určitě už samy budou vědět, jak most přejít. Po lávce šly samy, ale na konci na sebe počkaly. Děti hezky předvedly svou náladu. Čekaly je přeskoky po látkových kolečkách - oba musely stát na jednom a pak zase skočit na další. Tak jsme doputovali až k vrbě. Děti se posadily, počkaly, až dojdou všichni a vrba opět oživila.



Jako vrba jsem dětem vyprávěla, že ve své dutině mám obrázky lidí, kteří mi chodí něco povědět. Nevím ale, jak se ti lidé tváří a chtěla bych s tím poradit. A možná i s tím, proč mají takovou náladu. Vystoupila jsem z role. Děti po dvojicích, ve kterých přišly, chodily k vrbě vybrat jeden obrázek. O něm jsme si povídali a nalepila jsem ho na velký papír. Děti vybraly, jakou barvou budeme psát k obličejům veselým (růžovou) a jakou ke smutným, vzteklým, zařadily sem i překvapený (černou). Vytvořili jsme tak společně náš slovník emocí. Pak vrba dětem poděkovala, že jí pomohly a naučila je za to písničku (Když máš radost a víš o tom, zatleskej), protože děti měly radost, že úkol i cesta se jim podařily.

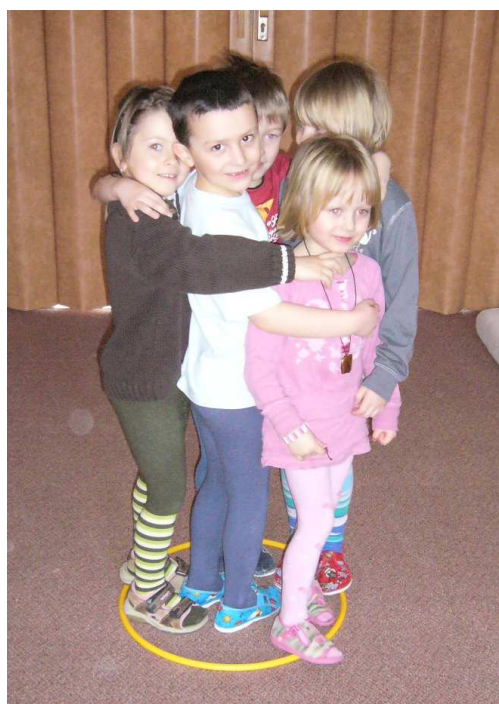


Den pokračoval obvyklým pobytem na zahradě, obědem a odpočinkem.

### 6.7.5 Pátek - Kamarádka vrba

Ráno si někteří kluci modelovali z plastelíny, jiné děti vybarvovaly omalovánky u stolků. Menší kluci stavěli koleje ze stavebnice, pak po dráze vozili vlak. Josífek s Justýnkou si hráli na kočky, také se stavělo z velkých molitanových i dřevěných kostek.

Po volných hrách jsem zazvonila a děti začaly uklízet. Po úklidu jsme se sesedli do komunitního kruhu. Děti jsem přivítala, ukázala srdíčko, které budeme dnes posílat. Téma dnešního kruhu bylo: S čím nám může pomoci kamarád? Trochu jsem otázku vysvětlila, zopakovali jsme si pravidla kroužku a poslala jsem srdíčko Justýnce. Protože bylo těsně po úklidu, říkaly děti často, že s úklidem, ale ozvalo se i, že když něco ztratím, kamarád mi pomůže hledat, nebo že si s ním mohu o všem povídat. Shrnula jsem odpovědi dětí i paní učitelky a přidala i svůj nápad. Kruh jsem ukončila tím, že dobrý kamarád nám může pomoci se vším. Tak si na to zahrajeme. Hráli jsme pohybovou hru na domečky. Každé dítě stálo v kroužku - to byl jeho dům. Začala hrát hudba, děti chodily nebo se proběhly,



když jsem hudbu zastavila, měly si najít domeček. (Učily se tím nejen prosociální chování, ale rozvíjely i sluchové vnímání a reakci na signál, dodržování pravidel,

navíc zahřály svaly). V prvním kole jsem domečky nechala. Ale přišlo zemětřesení a od druhého kola bylo domečků čím dál méně. Děti se zachraňovaly, zvaly kamarády k sobě nebo se ptaly, jestli mohou jít bydlet k někomu. Rozvíjela se i vzájemná komunikace. Když byli všichni v domečku, začala hrát hudba znovu. Zůstaly 4 kroužky, kde byly děti namačkané, chtěla jsem hru ukončit, ale děti byly přesvědčené, že by se vešly i do třech. Zkusili jsme to a povedlo se. Na konci hry zůstaly jen 3 kroužky. Následovalo cvičení poslepu. Děti zavřely oči, lehly si na záda a zkoušely ovládat své tělo bez dívání. Někomu to šlo dobře, jiným dětem hůř. Poslepu si zkusily i sednout. Pak jsem s nimi procvičila ještě břišní svaly a protáhli jsme se. Justýnka si pro nás připravila hru, kterou jsme si zahráli (honička na kočky a myši se záchranou). A navázala krátká relaxace.

Po hygieně na sebe děti čekají, než se jde na svačinu. Děti se naučily novou básničku s prsty. Ty při ní procvičily. Následovala svačina. Tomášek pak rozdál bonbóny, protože zítra bude mít svátek.

Proto jsme mu po svačině popřáli. Děti utvořily dlouhou frontu, Tomášovi každý popřál. Pak si sedaly hned vedle na lavičku a poslouchaly, co přejí ostatní děti. Oslavenec si vybral písničku, kterou chtěl zazpívat (Zima tu je), zazpívali jsme ještě jednu píseň s pohybem, která se hodila k dnešnímu tématu (Když jsi kamarád).

Protože jsme zpívali o kamarádství a určitě najdeme na každém z dětí ve třídě něco, pro co ho máme rádi nebo co se nám na něm líbí, zkusíme si to povědět. Děti utvořily řadu. Jedno dítě šlo a každý mu řekl, proč ho má rád, co se mu na něm líbí. Když někdo nevěděl, mohl kamaráda jen pohládit. Tak si prošli všichni. Společně jsme si pak sedli do kroužku a povídali si o tom, jaké to bylo, děti říkaly, že jim to bylo příjemné. Poté jsem začala vyprávět pohádku O ovečce a zopakovala tak svůj experiment, abych zjistila, jestli se reakce dětí promění oproti prvnímu experimentu, který jsem dělala v říjnu. Výsledek mě mile překvapil.

Děti se šly napít a převléct do šatny. Tam mi Josífek povídal: „Když si dneska povídáme o tom kamarádství a hrajeme si na kamarády, to by někdo mohl kamarádovi pomoci s oblékáním.“ S tím jsem souhlasila a kdo byl oblečen rychleji, pomáhal ostatním kamarádům. Josífek chváta, aby se oblékl co nejdříve a stihl pomoci ještě třem dalším dětem.

### **6.7.6 Závěr ukázky tématického bloku**

Tematický celek o vrbě vedl děti k prožívání svých emocí a také k prosociálnímu chování. Při své průběžné praxi v této třídě zakončené týdnem v souvislé formě jsem děti vedla k citlivosti a empatii. Bylo to při veškerých činnostech, při řízených jsem pak využívala umělých situací a příběhů. Na dětech je vidět, že dokáží být empatické a určitě jsou citlivější a ohleduplnější ke svému okolí, než na začátku školního roku. Doufám, že to v nich zanechá stopu a empatie prožitá v mateřské škole jim umožní, aby se samy vžívaly do druhých a pomáhaly jim.

## **7 Závěr**

V této části bych se ráda vrátila k předpokladům, které jsem popsala na začátku své práce. Při pozorování chování dětí i z jejich reakcí v mém experimentu je vidět, že jsou schopny empatie. V tématickém bloku se ukázalo, že děti se umí soustředit na své emoce a uvědomovat si je. Při našich diskuzích se prokázalo i to, že umí odhadnout, jaké emoce prožívá někdo jiný. Výsledky experimentu ve třídě Broučků ukazují, že empatii je možné u dětí předškolního věku rozvíjet.

Učení empatii je dlouhodobý, nikdy nekončící proces. Je zapotřebí postupovat po menších krocích, učitelka by neměla zapomínat, že ji děti vidí jako svůj vzor. Pomáhat s učením o empatii může pomoci efektivní komunikace, prosociální hry, dramatické techniky a další strategie. Stále se v této schopnosti můžeme zdokonalovat a rozvíjet ji.

## 8 Seznam použité a citované literatury

### Odborná literatura:

Caiatiová, M., Delačová, S., Müllerová, A. (1994): Volná hra: zkušenosti a náměty. Praha: Portál, ISBN 80-7178-011-1, (106 s.)

Dvořáková, H. (2002): Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte, Praha: Portál, ISBN 80-7178-693-4, (137 s.)

Goleman, D. (1997): Emoční inteligence. Praha: Columbus, ISBN 80-85928-48-5

Kopřiva, P., Nováčková, J., Nevolová, D., Kopřivová, T. (2008): Respektovat a být respektován, 3. vydání, Kroměříž: Spirála, ISBN 978-80-9040-30-0-0

Pfeffer, S. (2003): Rozvíjíme emoce dětí: Praktická příručka pro mateřské školy. Praha: Portál, ISBN 80-7178-764-7, (112 s.)

Prekopová, J. (2004): Empatie : vcítění v každodenním životě. Praha: Grada Publishing, ISBN 80-247-0672-5, (131 s.)

Shapiro, L. E. (2004): Emoční inteligence dítěte a její rozvoj. Praha: Portál, ISBN 80-7178-964-X, (267 s.)

Somr, M. (2006): Úvod do metodologie a metod výzkumu, 1. vydání. České Budějovice: Vlastimil Johanus TISKÁRNA, ISBN 80-239-8227-3

Stuchlíková, I. (2002): Základy psychologie emocí. Praha: Portál, ISBN 80-7178-553-9, (232 s.)

Svobodová, E. (2007): Prosociální činnosti v předškolním vzdělávání. Praha: RAABE, ISBN

Vágnerová, M. (2005): Vývojová psychologie I., Praha: Karolinum, ISBN 80-246-0956-8

Valenta, J. (1997): Metod a techniky dramatické výchovy, Praha: Agentura STROM, ISBN 80-901954-1-5, (269 s.)

**Dokumenty:**

Smolíková, K. (2004): Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání. Praha: VÚP

**Další literatura:**

Jánský, P. (1994): Já písnička, zpěvník pro děti žáky základních škol I. díl pro 1. - 4. třídu. Cheb: MUSIC CHEB, ISBN 80-85925-01-X

Mašiotase, P. (1989): Dárek našim nejmenším a nejmilejším, Vilnius: Vyturys, ISBN 5-7900-0324-9, (95 s.)

**Webové stránky:**

<http://www.drahokamsrdce.ic.cz/html/pribehy.html>

<http://www.zrcadlo.blogspot.com/2008/06/maslowova-pyramida.html>

## **9 Přílohy**

**Příloha č. 1 Fotografie dětských prací**

**Příloha č. 2 Písně (Pod našima okny a Andulko Šafářova)**

**Příloha č. 3 DVD nahrávka (Experiment O ovečce ve dvou třídách)**

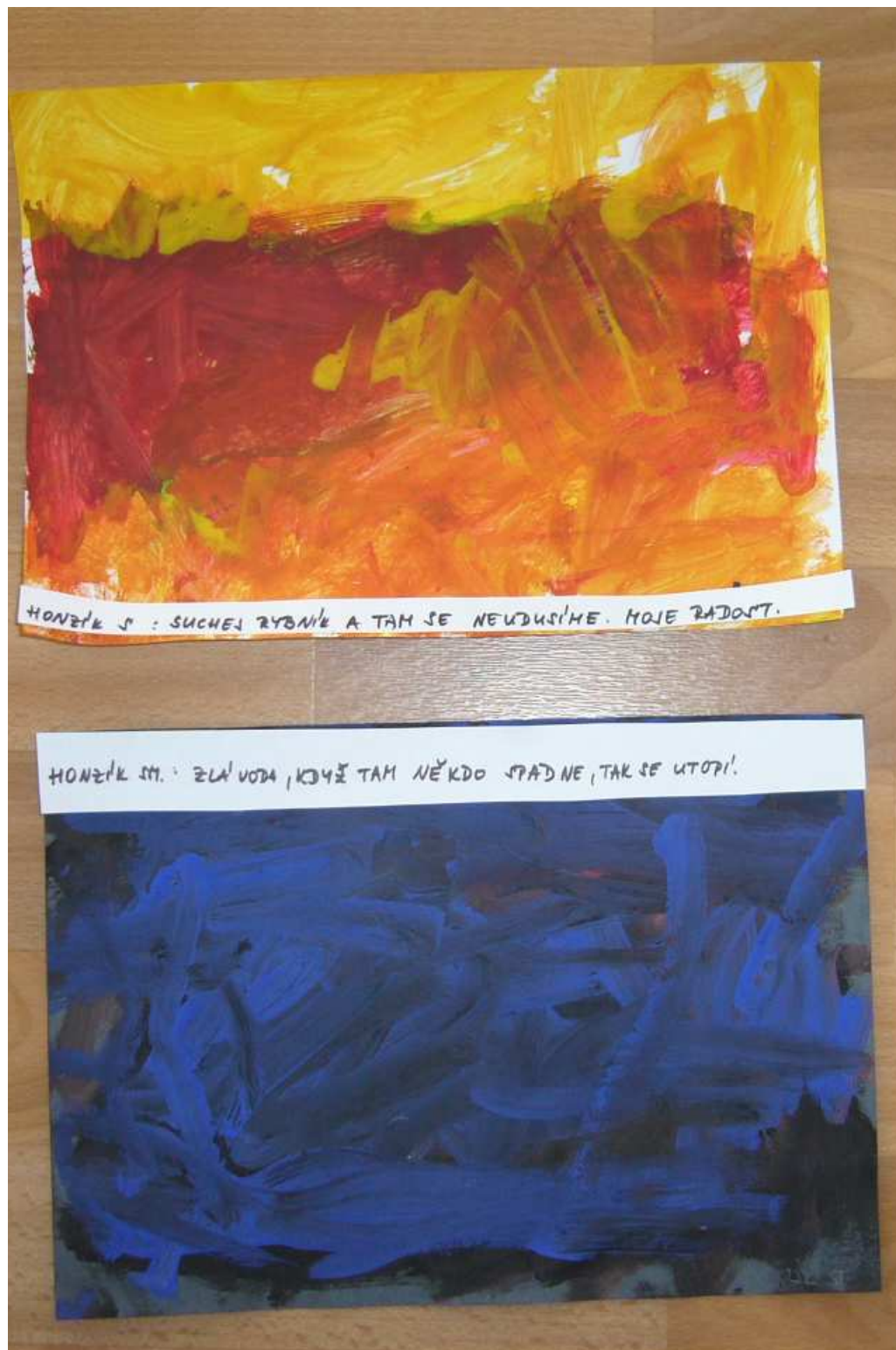
## Srovnání obrázků

Dianka: radost a vztek, zlost





Honzík: radost a vztek (strach)



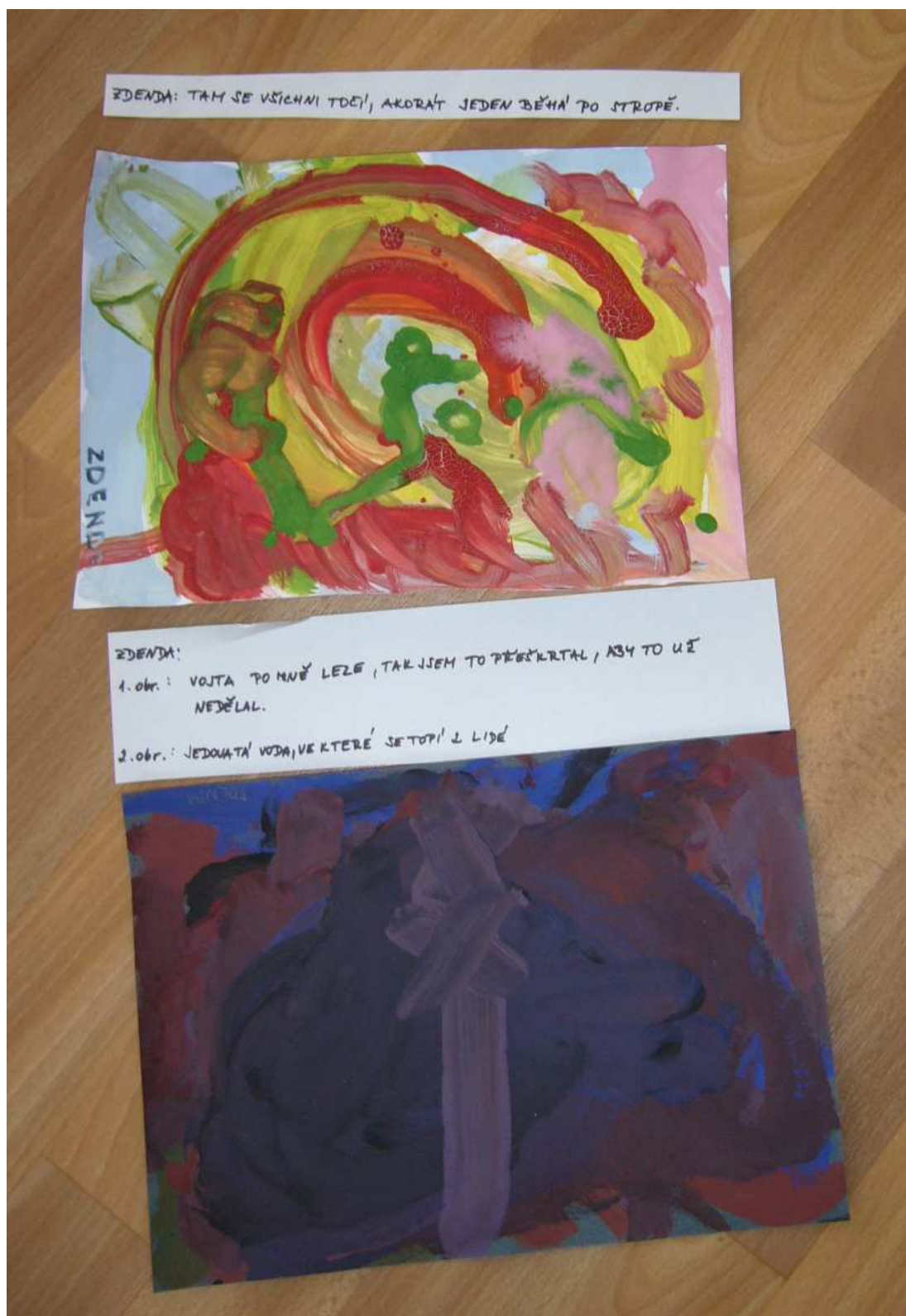
Katrin: radost a vztek (smutek)



Ríša: zlost, vztek a radost



Zdenda: radost a vztek



## Ztvárnění záporných emocí - především vzteku



## Ztvárnění radosti a veselí



Filip maloval svůj vztek - nejdřív s námi nechtěl pracovat vůbec. Sedl si do koutku na zem a ostatní děti pozoroval. Přišla jsem k němu a popsala jeho pocity: „Tobě se asi do toho moc nechce. Nechceš malovat svůj vztek.“ Když nic neřikal, zeptala jsem se: „A nechtěl bys to přece jen zkusit?“ Zavrtěl hlavou. Tak jsem mu ještě pověděla: „Nechceš se mnou o tom asi ani bavit, ani malovat.“ Odešla jsem a asi za 5 minut Filip přišel a začal malovat jen černou barvou svůj vztek. Když čtvrtku zaplnil, nestačilo mu to, přišel mě poprosit o další papír. Situace se opakovala, říkala jsem mu: „Teď ze sebe všechn ten svůj vztek dostaneš na papír, všechno to tam namaluješ.“ Filip spotřeboval 6 čtvrtek. O obrázku mluvit nechtěl, stačilo mu samotné malování.



Filipův obrázek radosti

Dva obrázky radosti: Kristýnka a Petra.



#### Komentáře obrázků radosti:

- Kristýnka: „Holčička, která se směje a má radost, ze všech kytek, které jsou na jaře.“
- Petra: „Namalovala jsem takový barvičky, tyhle jsem namalovala, protože se mi líbí.“
- Dianka: „To jsem já, jak se směju a hraju si s míčkem. Baví mě to.“
- Zdenda: „Tam se všichni točí, akorát jeden běhá po stropě.“
- Honzík S.: „Suchej rybník a tam se neudusíme. Moje radost.“
- Patrik: bez komentáře
- Filip: bez komentáře
- Ríša: „Člověk stojí u vody a je veselej.“
- Honzík: „Voda.“
- Lucka: „Veselost. Tohle je rozčilenost i veselost.“

#### Komentáře obrázků vzteku:

- Honzík S.: „Zlá voda. Když tam někdo spadne, tak se utopí.“
- Katrin: „Kluk pláče, protože mu holčička rozbila auto.“
- Dianka: „Já jsem rozzlobená, když mě Yvetta trápí.“
- Zdenda: 1. obr.: „Vojta po mně leze, tak jsem to přeškrtnal, aby to už nedělal.“  
2. obr.: „Jedovatá voda, ve které se topí dva lidé.“
- Radek: „Mamka nadává klukovi a jemu se to nelíbí.“
- Lukáš: „Vodopád je zlý, je tam ufon a ten se mračí.“
- Ríša: „Zelená voda.“

Filip: bez komentáře (6 čtvrtek pomalovaných černou barvou - můj vztek)  
Honzík: „Špinavý kluk, který pláče.“  
Michalka: „Zamračené mraky.“  
Petruška: „Rozzlobená sestra Jana, která mě mlátí.“  
Kristýnka: „Bára mě bouchá.“  
Lucka: „Když se se sestrou pereme a kopeme. Jednou mi rozbila domeček.“

Děti třídí obrázky záporných emocí od obrázků kladných emocí



A řadí je vedle sebe





Slovník emocí - třída Zajíčci



Slovník emocí - třída Broučci



Ztvárnění radosti – třída Broučci, CMŠ U sv. Josefa



## POD NAŠIMA OKNY

Česká  
Moderato (Doprovod: 1)

1. Pod na-ši-ma ok - ny te-če vo-dič-ka, na-poj mně, má  
mi - lá, mé-ho ko-níč - ka! Já ho ne-na-po-jím, já se  
ko-ně bo-jím, já se ko-ně bo - jím, že jsem ma-lič - ká.

2. Můj koníček vraný, ten nic nedělá, jenom když mu řekneš, že jsi má milá.  
On ti hlavu sehne, ani se ti nehne, ani se ti nehne, holka rozmilá.
3. Pod našima okny teče roste oliva, pověz mně, má milá, kdo k vám chodívá?  
K nám nikdo nechodí neb o mne nestojí, neb o mne nestojí, že jsem chudobná.
4. Pod našima okny roste růže květ, pověz mně, má milá, proč tě mrzí svět?  
Mě svět nic nemrzí, ale srdce bolí, ale srdce bolí, plakala bych hned.

(obrázek č. 3 z knihy: Jánský, P.: Já písnička, MUSIC CHEB 1994, str. 57)

## ANDULKO ŠAFÁŘOVA

Česká  
Moderato (Doprovod: 8)

1. An-dul-ko ša-fá-řo - va, hu-sič - ky ne-máš do - ma.  
Hu - sy jsou v ječ-me-ně, An - dul - ko, vy-žeň je!  
Vy-žeň je z ječ-me-ne ven dřív, než bu - de bí-lej den.

2. Já bych je ven vyhnala, jen kdybych se nebála.  
Paňmáma lehce spí, jak se hnu, všechno ví!  
Já nesmím z komůrky ven dřív, než bude bílej den.

(obrázek č. 4 z knihy: Jánský, P.: Já písnička, MUSIC CHEB 1994, str. 10)