



mpc
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM



Európska únia
Európsky sociálny fond

Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ

Mgr. Erika Martišová

Rozvíjanie empatie a prosocionálneho správania detí v materskej škole

Osvedčená pedagogická skúsenosť edukačnej praxe

Bratislava
2014

Vydavateľ: Metodicko-pedagogické centrum, Ševčenkova 11,
850 01 Bratislava

Autor OPS/OSO: Mgr. Erika Martišová

Kontakt na autora: Materská škola, Hospodárska 7, 949 01 Nitra
emartisova@gmail.com

Názov OPS/OSO: Rozvíjanie empatie a prosocionálneho správania detí v materskej škole

Rok vytvorenia OPS/OSO: 2014
VII. kolo výzvy

Odborné stanovisko vypracoval: PaedDr. Silvia Mináriková

Za obsah a pôvodnosť rukopisu zodpovedá autor. Text neprešiel jazykovou úpravou.

Táto osvedčená pedagogická skúsenosť edukačnej praxe/osvedčená skúsenosť odbornej praxe bola vytvorená z prostriedkov národného projektu Profesionálny a kariérový rast pedagogických zamestnancov.

Projekt je financovaný zo zdrojov Európskej únie.

Kľúčové slová

Efektívna komunikácia, empatia, emócie, emocionálna inteligencia, pocity, prosocionálne hry, sebakontrola, vyjadrovanie pocitov a rozširovanie emočného slovníka, vzťahy medzi ľuďmi.

Anotácia

Vo svojej práci predkladám materiál ktorý využívam vo svojej praxi. Prostredníctvom týchto metodickým materiálov zisťujem, či sú deti v materskej škole empatické a či prichádza k rozvoju empatie. V OPS ponúkam ukážku tematických celkov zameraných na rozvíjanie empatie a prosocionálneho správania sa detí a ďalšie námety na činnosti prostredníctvom ktorých pracujem s emóciami detí predškolského veku.

OBSAH

ÚVOD	5
1 EMOCIONÁLNA INTELIGENCIA.....	6
1.1 Zložky emocionálnej inteligencie.....	7
1.2 Rozvoj emocionálnej inteligencie detí predškolského veku.....	8
2 ROZVÍJANIE EMPATIE A PROSOCIONÁLNEHO SPRÁVANIA DETÍ	10
2.1 Opis OPS „ Rozvíjanie empatie a prosocionálneho správania detí v materskej škole.....	10
2.2 Kontext a rámec	11
3 AKTIVITY NA ROZVÍJANIE EMPATIE A PROSOCIONÁLNEHO SPRÁVANIA DETÍ V MATERSKEJ ŠKOLE.....	13
3.1 Edukačná aktivita „O kozičke“	13
3.2 Tematický celok „O vrbě“	14
3.3 Tematický celok „Vtáci“	18
3.4 Tematický celok „Prečo sa mračí drak“	24
ZÁVER	27
ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ZDROJOV	28

ÚVOD

V dnešnej dobe sa upozorňuje na stále viac nezvládnuteľnú výchovu detí a mládeže. Nedodržiavanie pravidiel, nerešpektovanie autority, sebeckosť, neschopnosť prekonávať prekážky, agresia, nekontrolovateľný hnev, porušovanie spoločenských pravidiel až kriminalita, šikana, stres a sebevraždy detí. Na deti v dnešnej dobe pôsobí veľa vplyvov, ktoré formujú ich osobnosť. Moderná uponáhľaná konzumná spoločnosť, vyťažovaný pracovný život rodičov, ktorí často nemajú pravidelnú pracovnú dobu, problémy v rodinách napr. nezamestnanosť, výskyt patologických javov ako je alkoholizmus a pod.

V neposlednom rade významnú rolu hrajú aj masmédiá. Deti sú zmätené svojimi emóciami a často si s nimi nevedia dať rady a to už aj v predškolskom veku. Rodičia pri svojom vyťaženom pracovnom živote často nemajú čas a tak sa stáva, že deťom namiesto čítania rozprávok a hrania sa s nimi, púšťajú rozprávky a počítače. Deti sa nemajú koho chytiť za ruku, nemajú s kým prežívať práve prítomné emócie. Často tak zostávajú samé so svojim prežívaním a pocitmi, so strachom, radosťou i smútkom. Takýchto prípadov emočného nedostatku by sme našli veľa.

Pri svojej práci v materskej škole som hľadala odpoveď na otázku: „Ako deťom pomôcť pri zvládnutí ich negatívnych pocitov a emócií? Akými spôsobmi z detí vytvárať celistvú a vyrovnanú osobnosť? Ako ich pripraviť čo najlepšie na prechod do školy?“ Odpoveď som našla v problematike emocionálnej inteligencie. Aj keď je to ešte stále nový pojem, v poslednom čase je emocionálna inteligencia veľmi obľúbená téma vo výchove detí. Veľa autorov sa zaoberá týmto pojmom a stále skúmajú jeho možnosti.

Cieľom mojej práce je poukázať na to, že emocionálnu inteligenciu detí predškolského veku môžeme rozvíjať prostredníctvom tvorivej emočnej výchovy, rozvíjaním empatie a prosocionálneho správania sa. Svojou prácou chcem vyzdvihnúť význam emocionálnych kompetencií pre budúci život dieťaťa. Opíšem niektoré metódy, formy a aktivity, ktorými rozvíjam u detí empatiu a pracujem s ich emóciami. To, čo do našich detí vložíme práve v tomto období si ponosú po celý svoj život a preto je už len na nás, aby detstvo bolo ich najzdarivejším obdobím spokojnosti a aby zo šťastných spomienok mohli čerpať celý život.

1 EMOCIONÁLNA INTELIGENCIA

„Odoslať vlny citov je lepšie, ako sa nimi nechať zaplaviť.“ (citát in Pfeffer, 2003)

Doba, keď iba úroveň vzdelania a odbornosti boli trvalou zárukou úspechu, je minulosťou. Do popredia sa dostávajú kvality ako iniciatíva, optimizmus, samostatnosť, kooperatívnosť, flexibilita, komunikatívnosť, kreativita a pod. Z uvedených kvalít možno vyvodit', že práve emocionálna inteligencia rozhoduje o úspechu jedinca, jeho sebarealizácii v živote, škole, práci.

K základným pojmom, na ktorých emocionálna inteligencia stojí, patria: *city, pocity, emócie*.

Ako píše Zelina(1996), Kačáni(1999), **city** sú jednou zo základných foriem prežívania vzťahu k ľuďom, predmetom a javom skutočnosti, ktorá sa vyznačuje relatívnou stabilitou. Na začiatku 90-tych rokov minulého storočia sa v prácach psychológov Mayera a Saloveya objavil termín emocionálna inteligencia. Ich definíciu v presnom znení uvádza Stuchlíková (2005, s. 17): „*Emocionálna inteligencia sa vzťahuje na schopnosti rozpoznávať významy vlastných emócií a emócií druhých ľudí a to využiť pri posudzovaní a riešení problémov. Emocionálna inteligencia je obsiahnutá v kapacite vnímať emócie, prijímať vlastné pocity, rozumieť informáciám, ktoré tieto emócie nesú a emócie riadiť.*“

Po formulácii tejto definície došlo nielen k zvýšenému záujmu o samotnú emocionálnu inteligenciu, ale aj o jej ďalšie presnejšie vymedzenie.

Medzi širšiu verejnosť tento pojem uviedol v roku 1995 D. Goleman v knihe Emocionálna inteligencia. V nej je emocionálna inteligencia charakterizovaná ako najlepší prediktor úspechu v živote. Stuchlíková (2005) píše, že Goleman pôvodnú definíciu Mayera a Saloveya výrazne zmenil tak, že ju doplnil ešte o motiváciu a sociálne vzťahy a uviedol jej päť oblastí: *poznanie vlastných emócií, riadenie vlastných emócií, motivácia seba samého, rozpoznávanie emócií druhých ľudí a zvládnutie sociálnych vzťahov*.

Ako píše Shapiro (1998), verejnosť začína chápať význam a dôležitosť emocionálnej inteligencie a prijala pre ňu skratku EQ, rovnako ako prijala skratku IQ pre rozumovú inteligenciu. Najvýznamnejší rozdiel medzi IQ a EQ je ten, že EQ je oveľa menej geneticky zaťažená, čo poskytuje rodičom a učiteľom príležitosť nadviazať tam, kde príroda skončila a zväčšiť šance dieťaťa na úspech. Aj keď v skutočnosti zostáva faktom, že EQ nie je možné merať, väčšinu osobnostných a sociálnych rysov, ako je láskavosť, sebavedomie, úcta k druhým možno rozpoznať a uznať, že sú dôležité.

Emocionálnu inteligenciu preukazujú len *emocionálne vyspelí ľudia*. Na základe týchto úvah bol následne na celom svete vytvorený celý rad programov, ktoré prispeli k rozvoju *emocionálnych spôsobilostí jedincov*.

Goleman 1999, ako píše Baďuríková (2000), Gajdošová, Herényiová (2002), uvádza výsledky viacerých programov zameraných na rozvoj emocionálnych spôsobilostí detí. Podľa nich emocionálne vyspelé deti sa vyznačujú niektorými **charakteristikami**:

- lepšie poznajú dôsledky svojho konania, sú zodpovednejšie;
- sú citlivejšie k citom iných;
- sú asertívnejšie a majú vyššiu sebaúctu;
- sú spoločenskejšie a oblúbenejšie;
- sú prosociálnejšie a ochotnejšie pomáhať;
- sú ohľaduplnejšie a skôr si robia starosti o druhých;
- sú harmonickejšie;

1.1 Zložky emocionálnej inteligencie

Emocionálna inteligencia sa vzťahuje na pochopenie toho, čo ľudia cítia, ako intenzívne cítia a ako môžu využívať svoje emócie. To znamená, že majú osvojené *emocionálne zručnosti, schopnosti*. Tvoria základňu pre určitú emocionálnu odolnosť, stabilitu, ktorá umožňuje človeku prijímať a vyrovnávať sa aj s ranami, neúspechom, ťažkosťami či odmietaním. Je to schopnosť vyrovnávať sa s rozličnými situáciami v strese, prijateľným spôsobom konať a to tvorí dôležitý komponent osobnostnej sily jedinca. Ako píše Baďuríková (2000), Pfeffer(2003), Stuchlíková(2005), súčasťou primárneho aj predprimárneho vzdelávania by malo byť rozvíjanie niektorých dôležitých schopností a zručností, resp. spôsobilostí, ktoré možno rozdeliť na *spôsobilosti vzťahujúce sa k vlastnej osobe a spôsobilosti v oblasti medziľudských vzťahov*. Obidve skupiny sa považujú za *klúčové zložky emocionálnej inteligencie*:

a) Spôsobilosti vzťahujúce sa k vlastnej osobe

Emocionálne sebauvedomenie je vnímanie, uvedomenie si seba samého, porozumenie vlastným vnútorným stavom, vnášať jasno do vlastných emócií, poznať vlastné potreby, pochopiť príčiny rôznych citov, byť si vedomý svojich dobrých vlastností a schopností, ale súčasne si dobre uvedomovať aj svoje slabosti a chyby. Vývojová pripravenosť dieťaťa chápať a vyjadrovať city a schopnosť naozaj to tak aj robiť, sú dve rôzne veci. Aj keď je schopné hovoriť o svojich emóciách, to, či bude naozaj túto schopnosť využívať, záleží z veľkej časti na situácii, na prostredí v ktorom je vychovávané, na vzťahoch s dospelými a rovesníkmi. Tam, kde sa emócie vyjadrujú a otvorene sa o nich hovorí, si dieťa vytvára slovník, pomocou ktorého môže o svojich citoch uvažovať a rozprávať. V prostredí, kde sa city potláčajú a emocionálnej komunikácii sa vyhýbajú je väčšia pravdepodobnosť, že dieťa bude „emocionálne nemé“. Aj keď sa ľudia „jazyku emócií“ môžu naučiť aj v neskoršom veku, najlepšie ho zvládnu deti predškolského a mladšieho školského veku.

Sebaovládanie - sebakontrola je schopnosť primerane reagovať a jednať, tmiť rozumom a vôľou okamžité emocionálne popudy. Cieľom je vyváženosť jednania, teda potláčanie impulzívnosti, ale nie potláčanie emócií. Ovládanie negatívnych emócií, hlavne zlosti, hnevu, patrí k najčastejším emočným problémom detí predškolského veku. Dieťa by malo pochopiť rozdiel medzi výrazne dobrým a zlým správaním a naučiť sa jednať, konať tak, aby nebolo v rozpore s tým, čo vníma ako dobré. Zručnosti ako je vyjednávanie, riešenie konfliktov by sa mali stať súčasťou životných zručností každého dieťaťa. Dieťa by si malo tiež osvojiť záujem o druhých, byť ohľaduplné a mať zmysel pre zodpovednosť.

Motivácia seba samého sa darí, ak naučíme dieťa zapojiť emócie do jeho snaženia, že môže očakávať radosť z úspechu. Umožnením dieťaťu získať skúsenosť, že niečo dokáže, sa posilňuje jeho viera v seba samého. Ak bude v dieťati posilňované presvedčenie, že je iba priemerné, jeho úsilie bude smerovať iba k priemerným výkonom bez ohľadu na jeho skutočné možnosti. Treba mu poskytovať také príležitosti, aby úlohy a požiadavky zvládlo. V prípade neúspechu treba ukázať, ako ho možno prekonať. Musí sa však naučiť neúspech aj prijať a pri jeho prekonávaní sa naučí trpezlivosti a vytrvalosti. Pri hodnotení je dôležité, aby učiteľ využíval tzv. individuálne normy, čiže hodnotiť dieťa vzhľadom k jeho dosiahnutým výkonom, nie vzhľadom k ostatným deťom. Hodnotenie je spätnou väzbou jeho práce, nie vyjadrenie jeho ceny ako ľudskej bytosti.

Tiež je dôležité umožniť dieťaťu, aby hodnotilo samo seba. Vlastné hodnotenie zvyšuje jeho motiváciu. Vedomie dieťaťa, že ho berú ostatní vážne, zvyšuje jeho záujem o to, čo si o ňom druhí myslia.

b) Spôsobilosti v oblasti medziľudských vzťahov

Empatia je schopnosť vcítiť sa do prežívania inej osoby a tiež pochopiť situáciu druhých, predstaviť si seba na mieste druhého človeka. Pramení zo sebauvedomenia – čím je človek otvorenejší k vlastným emóciám, tým lepšie dokáže rozoznávať a chápať pocity ostatných. Aj keď učiteľka od dieťaťa požaduje, aby bolo ohľaduplné, zodpovedné, nič v takomto prípade nenahradí jeho priamy zážitok, priamu skúsenosť. Preto majú taký veľký význam činnosti, ktoré aspoň čiastočne navodzujú taký zážitok. Hry, prostredníctvom ktorých sa deti učia väčšej citlivosti jeden k druhému, k ťažkej situácii, ktorú niekto prežíva, čiastočne eliminujú nevhodné správanie medzi deťmi. Dieťa so silnou schopnosťou vcítienia sa má sklon byť menej agresívne a viac sa venuje sociálnym aktivitám ako je pomáhanie, počúvanie a v dôsledku toho je aj obľúbenejšie, úspešnejšie. Inými slovami, čím je jedinec empatickejší, tým je prosociálnejší.

Angažovanosť v sociálnych kontaktoch

Úspešné medziľudské vzťahy sú závislé od schopností a zručností, ktoré človeku umožnia poradiť si s vlastnými emóciami a emóciami druhých. Vývoj vzťahu je ovplyvnený tým, či jedinec rozozná emócie druhého a ako jedná, koná. Taký interpersonálny vplyv sa nezaobíde bez určitej miery sebakontroly. Zo všetkých emocionálnych spôsobilostí, ktoré môže dieťa získať, práve *schopnosť vychádzať s druhými* najviac prospieva k jeho pocitu úspešnosti v živote.

Významnou zručnosťou v kontakte s druhými je aj **humor**. Je to jeden z najoceňovanejších charakterových rysov u detí aj dospelých. Nie každé dieťa dokáže rovnako vtipkovať, ale každé má vrodenu určitú úroveň zmyslu pre humor. Vtipkovanie, humor znižujú stres a pomáhajú človeku vychádzať s druhými ľuďmi a vyhnúť sa mnohým problémom, uľahčuje hľadanie riešení v problémových situáciách. Pri vtipkovaní je veľmi dôležité zachovávať rešpekt, nesmie byť na úkor druhého človeka, lebo to už nie je humor, ale zosmiešňovanie. Zložky emocionálnej inteligencie nemožno chápať izolovane, pretože spolu bezprostredne súvisia, nadväzujú na seba, jedna vychádza z druhej. Z toho vyplýva, že aj aktivity a hry, ktoré možno využiť pri rozvoji prosociálneho správania detí, nemožno striktne oddeľovať, pretože sa vzájomne prelínajú a dopĺňajú. Tieto spôsobilosti sa jedinec musí naučiť, tak ako sa musí naučiť čítať, písať, počítať ako základné spôsobilosti gramotnosti ako takej.

1.2 Rozvoj emocionálnej inteligencie detí predškolského veku

V materskej škole má dieťa vytvorené podmienky na osobnostný a sociálny rozvoj. Učiteľ rôznymi stratégiami a učebnými pomôckami napomáha utvárať a rozvíjať základy jeho osobnej integrity, prosociálneho cítenia a správania sa a harmonického spolunažívania detí a dospelých. Emocionálny rozvoj detí predškolského veku, je jednou z možností systematického a cieľavedomého rozvoja emocionálnych spôsobilostí detí v materskej škole. Hlavným cieľom je zvládnuť vlastné emócie a city a efektívne ich využiť v prospech spolupráce s ostatnými.

V materskej škole rozvíjame osobnosť dieťaťa v utváraní vlastnej identity, dôležitých osobnostných vlastností a postojov, ale aj v podporovaní, rozvíjaní a skvalitňovaní jeho osobnostných a sociálnych kompetencií.

Emocionálne spôsobilosti rozvíjame súborom aktivít a hier zameraných na :

- a) rozvoj emocionálneho sebauvedomenia,
- b) na rozvoj sebaovládania,
- c) rozvoj motivácie seba samého,
- d) na rozvoj empatie,
- e) na rozvoj angažovanosti v sociálnych kontaktoch.

2 ROZÍJANIE EMPATIE A PROSOCIONÁLNEHO SPRÁVANIA DETÍ

Empatia alebo vcítenie je dôležitá prosociálna zručnosť a deti by k nej mali byť vedené už v predškolskom veku. Na vyšších stupňoch škôl sa učitelia sústreďujú viac na množstvo poznatkov, vedomostí a na výkonnosť detí. Učeniu detí k sociálnym zručnostiam už nevenujú dostatočnú pozornosť. Overila som si, že plánovanom rozvíjaní tejto dôležitej vlastnosti dochádza u detí k pokroku. Ak empatiu u detí rozvíjame v rôznych činnostiach, po určitom čase vidíme rozdiel v správaní sa detí.

Pokiaľ chceme u detí rozvíjať empatiu, je dôležité viesť deti k citlivosti po celý rok. Je to dlhodobý proces, pri ktorom nemôžeme zabúdať na základné stratégie. Učiteľka by sa mala snažiť u detí podporovať vnímanie vlastného tela a zmyslové vnímanie, pretože deti iba tak následne dokážu vnímať pocity. Dôležitou stratégiou je tiež rozvoj schopnosti vyjadrovania a počúvania (pomocou nám môžu byť komunitné alebo ranné kruhy). Ďalšou stratégiou je vyjadrovanie pocitov a rozširovanie emočného slovníka. Nie menej dôležitá je i efektívna komunikácia.

Nezastupiteľnú úlohu má však aj empatická učiteľka, ktorá sa dokáže sa vcítiť do pocitov, prianí a potrieb druhého. Byť empatická, znamená prijať problémy alebo priania druhých za svoje, porozumieť im, byť ústretová a ochotná pomôcť. Využíva prosociálne hry a prirodzené situácie, ktoré vzniknú počas dňa v materskej škole, tieto situácie pomenúva s cieľom vzbudiť u dieťaťa súcitiť a nasledovne citovú reakciu.

PRÍKLAD:

Pri upratovaní deti zabudnú na zemi bábiku. Pani učiteľka ich na to upozorní: „*Deti, pozrite sa, tam v kútiku plače bábika. Je smutná, že ju nik navrátil na jej miesto*“, alebo sa môžeme spýtať: „*Deti, v kútiku plače bábika. Viete prečo je smutná?*“ atď.

S deťmi potom môže viesť rozhovor na tému: Aj hračky majú svoje srdiečka, hračkárske a neviditeľné /Bambulka- Rozprávkový kufrík/.

Umelé situácie väčšinou vychádzajú z príbehov, ktoré deťom rozprávame a ktoré si skúsime zahrať a prežiť.

Pri všetkých stratégiách musíme dodržiavať základný princíp: naplnenie základných potrieb detí. Aby sa deti vedeli dostatočne sústrediť na ďalšie činnosti, musia byť naplnené ich potreby.

2.1 Rozvíjanie empatie a prosociálneho správania detí v materskej škole

Hlavným cieľom predprimárneho vzdelávania je dosiahnuť optimálnu emocionálnu, sociálnu a kognitívnu úroveň ako základ pripravenosti na školské vzdelávanie a na život v spoločnosti. Východiskom je jedinečnosť dieťaťa, aktívne učenie a začleňovanie do skupiny a kolektívu.

Štátny vzdelávací program škôl, vyjadruje hlavné princípy a ciele vzdelanostnej politiky štátu a podporuje komplexný prístup pri rozvíjaní spôsobilostí detí. Kládne vysoké nároky na kompetencie pedagogických zamestnancov v oblasti rozvíjania kľúčových kompetencií detí, ktoré je možné dosiahnuť výhradne inovatívnymi metódami a efektívnymi formami výchovy a vzdelávania.

2.2 Kontext a rámec

OPS „ Rozvíjanie empatie a prosocionálneho správania detí v materskej škole“ je určená:

Typ školy: materská škola, predprimárne vzdelávanie,

Východiská: k využitiu tejto OPS sa predpokladá, že pedagogický zamestnanec si uvedomuje humanistický štýl výchovy, ktorý aplikuje do pedagogickej praxe. Uplatňuje osobnostný a sociálny rozvoja dieťaťa v materskej škole. Rozvíjanie prosocionálneho správania detí vyžaduje vysoký stupeň pedagogického majstrovstva a osobnostnej zrelosti učiteľky, schopnosť jej sociálnej percepcie, hodnotovej a citovej reflexie.

Špecifikácia cieľovej skupiny:

OPS je určená:

Kategória pedagogických zamestnancov: učiteľ

Podkategória pedagogických zamestnancov: učiteľ pre predprimárne vzdelávanie (učiteľ materskej školy)

Oblasť výchovy: vzdelávacia

Škola: materská

Hlavný cieľ a čiastkové ciele:

Hlavným cieľom je:

- Zvládnuť vlastné emócie a city a efektívne ich využiť v prospech spolupráce s ostatnými.

Čiastkovými cieľom je:

- Utvárať prosociálne cítenie a správanie.
- Posilňovať schopnosť decentrácie.
- Utvárať schopnosť aktívneho počúvania.
- Utvárať pozitívne medziľudské vzťahy a rozvíjať sociálnu komunikáciu.
- Utvárať schopnosť chápať, akceptovať a rešpektovať iných.
- Utvárať schopnosť citovej reflexie.
- Utvárať základy empatie.
- Posilňovať kooperatívne správanie.
- Utvárať schopnosť nezištne pomáhať iným.
- Posilňovať individualitu osobnosti a schopnosť byť sám sebou.
- Zvyšovať sociálnu a emocionálnu inteligenciu.

Vymedzenie kompetencií

Kompetencie ktoré má dieťa získať:

Osobnostné (intrapersonálne) kompetencie a sociálne (interpersonálne) kompetencie :

- vytvárať a reflektovať vlastnú identitu
- zodpovedne sa rozhodovať a cieľavedome riadiť vlastný život (organizovať a sebaregulovať)
- byť zvedavý - mať chuť poznávať
- vedieť prejavovať a zvládať emócie

- spolupracovať s druhými
- budovať vzťahy s druhými
- správať sa empaticky
- v skupine dodržiavať spoločenské normy
- riešiť konflikty
- plánovať, organizovať a hodnotiť činnosť

Komunikatívne kompetencie:

- počúva aktívne a s porozumením myšlienky a informácie
- vyjadruje a prezentuje svoje myšlienky, názory,
- volí primeraný, kreatívny spôsob komunikácie vzhľadom na situáciu,

Kognitívne kompetencie:

- odôvodňuje svoje názory, prejavuje postoje, vyslovuje jednoduché úsudky,
- hodnotí spontánne a samostatne vo svojom bezprostrednom okolí, čo sa mu páči/nepáči, čo je správne/nesprávne, čo je dobré/zlé na veciach, osobách, názoroch
- uplatňuje vlastné predstavy pri riešení problémov,
- objavuje a nachádza funkčnosť vecí, predstáv alebo myšlienok, uvedomuje si ich zmeny,
- objavuje a hľadá súvislosti medzi vlastnými skúsenosťami a poznatkami,
- aplikuje v hre, rôznych aktivitách a situáciách získané poznatky a skúsenosti,
- kladie otázky a hľadá odpovede, aby porozumelo obklopujúcemu svetu vecí, javov, dejov a vzťahov,

Učebné kompetencie:

- vyvíja vôľové úsilie v hre a inej činnosti,
- plánuje a organizuje si optimálne prostredie na činnosť,
- prejavuje aktivitu v individuálnom i skupinovom učení,
- hodnotí vlastný výkon, teší sa z vlastných výsledkov, uznáva aj výkon druhých,

Informačné kompetencie:

- prejavuje radosť zo samostatne získaných informácií

3 AKTIVITY NA ROZVÍJANIE EMPATIE A PROSOCIONÁLNEHO SPRÁVANIA DETÍ V MATERSKEJ ŠKOLE

V našej materskej škole prierezovú tému osobnostný a sociálny rozvoj premietame do plánov výchovno- vzdelávacej činnosti ako samostatnú zložku, ale zároveň ju prelínáme všetkými zložkami ako ich integrovanú súčasť. Najúčinnjším spôsobom realizácie prierezovej témy osobnostný a sociálny rozvoj je, ak ju realizujeme prostredníctvom zážitkového učenia, uvedomujeme si dôležitosť etického správania učiteľky a hlavnú výchovno- vzdelávaciu metódu, ktorou je hra. Aktivity, ktoré uvediem, realizujem počas celého školského roka. Zaradujem ich do edukačných aktivít v týždenných plánoch, alebo priebežne, ak to vyžaduje situácia počas dňa. Dúfam, že moja OPS bude slúžiť pre kolegyniu ako zdroj didaktického materiálu.

3.1 Edukačná aktivita: „O kozičke“.

Východiská: štátny vzdelávací program- ICED 0

Výkonové štandardy: rozlišovať pozitívne i negatívne emócie druhých osôb, vyjadriť elementárne hodnotiace postoje k správaniu iných, hodnotiť a rozlišovať pozitívne i negatívne charakterové vlastnosti ľudí na základe reálnych i fiktívnych situácií

Kompetencie: sociálne, komunikačné

Pomôcky: obrázkový materiál, čiapka kozičky

Opis edukačnej aktivity:

Sedíme všetci v kruhu a učiteľka rozpráva rozprávku „O kozičke“:

Porozprávam vám rozprávku. Jeden pastier mal stádo kozičiek. Všetky boli krásne a biele ako sneh, len jedna kozička bola čierna. Keď išli na pašu, čierna kozička bola vždy vzadu, lebo ostatné ju k sebe nepustili. Keď sa všetky kozičky pásli na čerstvej tráve, čierna kozička stála naboku. A keď sa kozičky rozprávali „mé, mé, mé“ s čiernou kozičkou sa nik rozprávať nechcel. Čierna kozička bola smutná, lebo nemala žiadne kamarátky, ktoré by jej pomohli a boli s ňou.

Každý večer, keď sa zotmelo a na oblohu vyšla prvá hviezdička, zahnal pastier kozičky do chlievika. Tam si dali dohromady a ľahli si blízko seba, aby sa zohrievali a nebola im zima. Len čiernu kozičku nemal kto ohrievať. Každý večer s triasla a bola jej zima.

Deti teraz sa premením na čiernu kozičku, ku každému z vás prídem a môžete mi niečo povedať, pošepkať do uška.

Učiteľka si nasadí čiapku s rožkami a premení sa na kozičku. Príde ku každému dieťaťu zvlášť a ony jej šepkajú, či by chceli kozičke pomôcť, alebo nie a ako by to urobili.

Situácia je pre deti komplikovaná, lebo čierna kozička je v rozprávke opísaná ako záporná postava, deti sa s ňou niekedy ani nechcú baviť. Na niektoré to však hlboko zapôsobí a vymýšľajú situácie ako by jej mohli pomôcť.

Sledujeme reakcie detí: áno (dieťa chce kozičke pomôcť – pýtam sa ako?), neviem (dieťa mlčí), nie (dieťa nechce pomôcť).

Reakcie detí si môžeme zapísať a skúmanie počas celého roka vyhodnocovať.

3.2 Tematický celok: „O vrbe“

Edukačná aktivita „ O kúzelnom lese a spievajúcej vrbe“.

Východiská: štátny vzdelávací program- ICED 0

Výkonové štandardy: umožniť prezentovať vlastnú identitu a pocity, podporovať, rešpektovať a dodržiavať základných pravidiel správania sa a slušnosti pri komunikácii

Kompetencie: sociálne, osobnostné

Pomôcky: CD, prehrávač

Opis edukačnej aktivity:

Ranný kruh:

Pani učiteľka sa s deťmi privíta v rannom kruhu. Povie im, aby každý skúsil opísať svoju náladu. Zdvihnutá ruka hore nám ukáže dobrú náladu a radosť, ruka dolu zase smútok. Učiteľka ukáže deťom aj to, že ruku môžu nechať v prostriedku a vysvetlí im, že niekto sa môže cítiť celkom dobre, ale zároveň ho môže aj niečo trápiť.

Deti zatvoria oči, aby sa mohli sústrediť ako im je a potom s pomocou ruky prejavia, ako sa cítia. Keď každé dieťa presunulo svoju ruku pozrieme sa, ako to dopadlo.

Komunitný kruh:

Každý deň je naša nálada iná. Aj keď dnes väčšina z nás má náladu dobrú, je nám veselo, skúsime si predstaviť aké to je keď sme smutný.

Učiteľka sa detí spýta: „Z čoho bývam smutný?“ Deti na otázku odpovedajú (*napr. keď mi mamička nechce prečítať rozprávku, keď sa dobre nevyspím, keď ma bolí noha...*).

V kruhu deti dodržiavajú pravidlá- počúvajú sa. Aj keď momentálne všetky deti nie sú smutné, môžeme sa na to zahrať.

Telovýchovná aktivita:

Deti behajú a učiteľka ich chytá. Koho chytí zostane stáť a bude sa tváriť smutne. Zachrániť ho môže kamarát, ktorého ešte nechytala a pohladká ho. Potom môže opäť behať.

Edukačná aktivita: „O spievajúcej vrbe“

Východiská: štátny vzdelávací program- ICED 0

Výkonové štandardy: prejavovať prívetivosť a empatiu, rozlišovať pozitívne a negatívne emócie druhých, komunikovať otvorene a bez bariér, vyjadriť elementárne hodnotiace postoje

Kompetencie: osobnostné, sociálne, komunikačné

Pomôcky: obrázky, farebné prúžky, košíky, zelená šatka,

Opis edukačnej aktivity:

Sadni si ku mne kamarát, rozprávku ti poviem rád- O spievajúcej vrbe.

„Pri potoku stála vrba a vôbec sa pod ňou nehralo detí hrba. Vrba bola dnes veľmi smutná. V potoku bývali vodníci, ktorí boli tiež veľmi smutní, lebo vrba celý deň do vody plače a oni sa boja, že voda bude slaná. Celý les z toho zosmutnel keď sa dozvedel, ako je kamarátke vrbe.“

Učiteľka sa s deťmi rozpráva o tom, ako les vypadá keď je smutný. Do akých farieb sa les obliekol keď je smutný. *„Pomôžeme mu.“* Po triede učiteľka rozmiestni prúžky rôznych farieb. Deti sedia v kruhu. Potom prinesie dva koše. Do jedného budú deti dávať farby smutné a do druhého veselé.

Deti nosia farebné prúžky do košov, ale pri niektorých farbách môže prísť k nerozhodnosti. Potom sa dohodneme spolu, kam tú farbu zaradíme (napr. fialovú).

„Keď máme všetky prúžky vytriedené, môžeme začať les obliekať.“ Deti rozdelí na polovicu.

Prvej skupine dá pásiky smutných farieb. Tieto deti budú predstavovať smutný les. Deti sa rozmiestnia po triede a sprúžkami rozvíria vzduch okolo seba. Učiteľka ako doprovod pustí pomalú hudbu. Ostatné deti sa chytia za ruky a pôjdu s učiteľkou na prechádzku do smutného lesa.

Po prechádzke si deti- stromy sadnú a učiteľke odovzdajú farebné pásiky. Deti si vymenia úlohy a hra na smutný les sa opakuje. Po doznení hudby si deti sadnú do kruhu a pásiky odovzdajú.

Ak sa niektoré deti nechcú hrať na smutný les, čo sa mi pravdaže stalo, nenútim ich do záporných emócií, nechám ich len sa pozerat' a smutnú atmosféru prežívať tak.

„Tak tento les bol smutný, pretože bola smutná vrba, ale prečo bola vrba smutná, to vlastne my nevieme.

Prečo mohla byť smutná?“

Deti na otázku odpovedajú (*„možno mala v kôre chrobáčky, mohla jej byť zima, bola smädna, niekto jej chýbal.“*). Keď už deti nemajú žiadne nápady, tak im učiteľka povie, že sa môžu spýtať samotnej vrby. Premení sa na strom a plače, že jej je smutno.

Deti sa začnú vypytovať, že prečo plač a je smutná a ona im povie, že v zime prechladla a zachrípla a teraz nemôže spievať svoje piesne vílam a vodníkom, a nevie čo bude bez hlasu robiť.

Vtedy deti začnú vrbe navrhovať ako by jej pomohli (*„ budeme sa s tebou hrať a spievať.“*). Vrba súhlasí, ale deťom povie, že najskôr potrebuje vyliečiť svoj hlas. Vtedy deti odbehli do lekárskeho kútika a začali vrbu liečiť.

Potom sa vrba deťom za vyliečenie poďakuje, a poprosí ich aby si spolu zaspievali nejakú pesničku. Učiteľka vystúpi z role vrby (dá si dolu zelenú šatku z hlavy) a porozpráva sa s deťmi o tom aké je šťastná, že pomohli vrbe.

Všetci spolu si zaspievajú pieseň: Keď si šťastný.“

Edukačná aktivita: „O veselej vrbe“

Východiská: štátny vzdelávací program- ICED 0

Výkonové štandardy: vedieť prejavovať a zvládať emócie, správať sa empaticky, vyjadrovať a prezentovať svoje myšlienky a názory,

Kompetencie: osobnostné, sociálne, komunikačné, učebné

Pomôcky: klobúk, plášť, triangel, temperry, vodové farby, pastelky, papier rôzneho formátu, štetce, hodnotí vlastný výkon, teší sa z vlastných výsledkov, uznáva aj výkon druhých

Opis edukačnej aktivity:

Učiteľka rozpráva deťom o kúzelnom lese v ktorom žili vodníci a víly. „A pretože ste včera vrbu vyliečili bola veselá a spolu s ňou sa tešil celý les. Ale zlý čarodejník sa nemohol na toľké šťastie pozerať tak prišiel do lesa a koho sa dotkol skamenel a tváril sa smutno alebo nahnevane.“ Učiteľka vysvetlí deťom, že sa premení na čarodejníka a koho sa dotkne, ten skamenie. Je dobre, keď si na seba zoberie nejaký atribút čarodejníka (klobúk, plášť..), aby deti vedeli rozpoznať, kedy už rolu nehrá.

Pohybová hra na stratenú radosť:

Deti bavila radostná naháňačka, poskakovali a smiali sa. Keď vstúpil do hry čarodejník zneisteli a zosmutneli. Čarodejník ich postupne všetky pochytil a preto musia vymyslieť, ako sa vyslobodia z jeho moci a vráti sa im späť ich radosť.

Jedno dieťa čarodejník nechytí a to vymýšľa odklínadlá. Môže to byť pohladenie, úsmev. Deti sa postupne navzájom vyslobodili a ich radosť a láska prekonala zlého čarodejníka.

Potom sa spolu porozprávajú čo sa im na hre páčilo a čo nie a nakoniec sa zahrajú spoločnú hru na ktorej sa dohodli.

Diskusný kruh.

Deti si sadnú do kruhu a spolu sa rozprávajú z čoho majú alebo môžu mať radosť.

Hra- jak sa radujeme.

Po diskusii učiteľka navrhne deťom, že si skúsia predstaviť radosť. Chcela by vedieť, ako sa deti radujú. Nebudú sa rozprávať, ale na radosť sa zahrajú. Dohodnú sa, že keď učiteľka cinkne, deti začnú robiť t, čo robia keď sa tešia. Radovanie znovu ukončí cinknutím.

Maľba radosti.

Učiteľka nechá deti maľovať ako ich radosť asi vypadá. Môžu maľovať temperami na ľubovoľný formát papiera. Činnosť môžeme spestriť hudbou. S každým dieťaťom sa o obrázku porozprávame, reakcie si môžeme zapísať.

Edukačná aktivita: „Na návšteve u vrby“

Východiská: štátny vzdelávací program- ICED 0

Výkonové štandardy: počúva aktívne a s porozumením myšlienky a informácie, spolupracovať s druhými, správať sa empatie, vedieť prekonávať prekážky

Kompetencie: komunikatívne, osobnostné a sociálne, učebné

Pomôcky: obrázkový materiál, pomôcky na cvičenie (špagát, riečne kamene, most, lavička, košíky, zelená šatka, CD prehrávač

Postup:

„Vrba nás dnes pozýva k sebe na návštevu. Chce, aby sme jej s niečím pomohli. Cesta bude však nebezpečná, je potrebné aby sme ju všetci zvládli a prišli do cieľa.“

V telocvični učiteľka pripraví prekážkovú dráhu. Najskôr idú deti po špagáte (vzuté papuče) a hovoria básničku:

„Je to s tebou vrba ťažké, pri vode si stojíš.

A keď nedám pozor viacej, namočím si nohavice.“

Riekanku hovoríme stále dokola pokiaľ všetky deti neprejdú po špagáte. Postupne prichádzame k obrázkom stromov. Úlohou detí je stromy spočítať a povedať ich názov. Keď úlohu zvládnu pokračujú ďalej. Tento krát pôjdu vo dvojici a musia dávať pozor na kamaráta. Musia prejsť okolo kameňov a po moste, vystúpiť na lavičku a spolupracovať.

Keď všetky deti prešli po cestičke, sadnú si a počkajú na všetkých svojich kamarátov.

Deti sedia v kruhu a vrba znovu oživa. Rozpráva o tom ako k nej prichádzajú ľudia a zdôverujú sa jej so svojimi starosťami. Obrázky tých ľudí má vo svojej dutine a potrebovala by poradiť, lebo nevie ako sa tí ľudia tvária a prečo majú takú náladu.

Slovník emócií.

Učiteľka vystúpi z role. Deti vo dvojiciach chodia z košíka vybrať obrázok o ktorom sa potom všetci rozprávajú. Obrázky si lepia na veľký papier. Dohodnú sa spolu akou farbou budú písať k veselým obrázkom a akou farbou k smutným (napr. ružová- čierna).

Učiteľka zaznamenáva názory detí, čo si myslia, prečo na obrázku má človek taký výraz.

Spoločne si vytvoríme slovník emócií. Učiteľka potom znovu vstúpi do role vrby /na hlavu si uviaže zelenú šatku) a poďakuje sa deťom za to, že jej pomohli a spolu si zatancujú na veselú pieseň.

Edukačná aktivita: „Kamarátka vrba“

Východiská: štátny vzdelávací program- ICED 0

Výkonové štandardy: spolupracovať s druhými, budovať vzťahy s druhými, správať sa empaticky, odôvodňuje svoje názory, prejavuje postoje, vyslovuje jednoduché úsudky, dodržiavať pravidlá

Kompetencie: osobnostné a sociálne, komunikačné, učebné

Pomôcky: obruče, CD prehrávač

Opis edukačnej aktivity:

Komunitný kruh:

Téma komunitného kruhu: S čím by nám mohol pomôcť kamarát? Učiteľka deťom otázku vysvetlí a zopakuje pravidlá komunitného kruhu (navzájom sa počúvame a rešpektujeme).

Pohybová hra: „Na domčeky“

Kruh ukončíme tým, že dobrý kamarát nám môže pomôcť so všetkým. Tak sa na to zahráme. Každé dieťa stojí v obruči - to je jeho domček. Začne hrať hudba a deti chodia alebo behajú, keď hudba prestane hrať, musia si nájsť domček.

V prvom kole necháme všetky domčeky, ale do druhého kola už zoberieme jednu obruč, deťom vysvetlíme že prišlo zemetrasenie. Deti sa zachraňujú, volajú kamarátov k sebe a pýtajú sa či môžu bývať u niekoho iného. Rozvíjajú vzájomnú komunikáciu.

Cvičíme poslepiacky.

Po hre môže nasledovať cvičenie poslepiacky. Deti zatvoria oči, ľahnú si na chrbát a skúšajú ovládať svoje telo bez pozerania sa. Niekomu to ide dobre, inému horšie. Skúsia sa posadiť, postaviť...učiteľka deťom dáva rôzne pokyny.

S deťmi si zaspievame oblúbenú pieseň, ktorú si spoločne vyberú.

Alej priateľstva.

Začneme rozhovor o priateľstve. Deti utvoria dva rady a postavia sa k sebe čelom. Cez uličku, ktorá vznikla, deti po jednom prechádzajú. Prechádzajúce dieťa ostatné deti hladkajú a môžu mu rozprávať prečo ho majú rady. Keď sa deti vystriedajú všetci si sadnú do kruhu a nasleduje krátka reflexia. Rozprávame sa o tom, aké to bolo a ako sa cítili.

Deti sú po takýchto hrách k sebe ústretovejšie, viac si navzájom pomáhajú a klíma je pokojnejšia.

Záver tematického celku

Tematický celok o vrbe viedol deti k prežívaniu emócií a k prosocionálnemu správaniu sa. Pri jednotlivých činnostiach deti smerujeme k citlivému chovaniu voči druhým a k empatii. U detí môžeme sledovať viditeľné zmeny vo vzájomnom správaní, sú citlivejšie a ohľaduplnejšie ako na začiatku školského roku.

3.3 Tematický celok: „Vtáci“

Edukačná aktivita: „Vtáci“

Východiská: štátny vzdelávací program- ICED 0

Výkonové štandardy: počúva aktívne a s porozumením myšlienky a informácie, byť zvedavý, mať chuť poznávať,

Kompetencie: osobnostné a sociálne, učebné

Pomôcky: CD prehrávač, obrázkový materiál, semienka, maketa, farbičky, lepidlo

Opis edukačnej aktivity:

Pohybová hra: „Takto letia vtáci“.

Riadenú činnosť môže učiteľka zahájiť hudobno- pohybovou hrou. Deti znázorňujú pohyby podľa spevu.

Cvičenie- vtáci.

„Letí, letí zrána, letí čierna vrana.

Za ňou letia havrani a mávajú krídlami.“

Možnosti:

- skáčeme ako vrabce
- chodíme ako bocian
- sypeme zrníčka vtáčikom
- chodíme po päťkách ako kohúti, po špičkách ako malý vtáci
- sedíme na vajíčkach (drep)

Relaxácia.

Deti si ľahnú na chrbát a za doprovodu hudby si predstavujú les a vtáčiky v ňom.

„Čo jedia vtáci?“

Ukazujeme deťom obrázky vtákov. Deti vtáky počítajú, porovnávajú počet. Môžeme nadviazať diskusiu o tom, aké semienka vtáci jedia.

Výtvarná činnosť.

Deti si obkreslia maketu vtáčika, potom si ho vyfarbia a semienka, ktoré pomenovali v predchádzajúcej činnosti prilepia vtáčikovi na bruško.

Edukačná aktivita: „Hneváme sa“

Východiská: štátny vzdelávací program- ICED 0

Výkonové štandardy: vyvíja vôľové úsilie v hre a inej činnosti, odôvodňuje svoje názory, prejavuje postoje, vyslovuje jednoduché úsudky, správať sa empaticky

Kompetencie: osobnostné a sociálne, učebné, komunikačné

Pomôcky: bubienok, obrázkový materiál, CD prehrávač, farebné pásiky, veľký kus papiera,

Opis edukačnej aktivity:

Deti sedia v kruhu. Učiteľka sa s nimi rozpráva o vtáčikoch a zisťuje, čo všetko o nich deti vedia. Potom skúšajú napodobniť zvuky vtákov (ako robí sova, kukučka, vrabec, kuriatko..). Na túto činnosť učiteľka nadviaže cvičením.

Pohybová činnosť.

Pri zvukoch bubienka sa deti rozbehnú. Na zemi sú rozmiestnené tri stanovištia (obrázky vtáčikov). Ak utíchne zvuk bubienka, učiteľka povie názov vtáčika a deti ho hľadajú. Keď ho nájdú, napodobňujú jeho zvuk. Po cvičení nasleduje krátka relaxácia. Deti si uvoľnia telo napr. pri hudbe z lesa.

Rozprávka o škorcovi.

Učiteľka rozpráva deťom príbeh o škorcovi.

„V sade na strome sedel škorec. Bolo mu príjemne teplučko, vyhrieval sa v slnečných lúčoch a pískal si. Dolu pod stromom čakal Viktor svojho kamaráta Tomáška. Boli dohodnutý, že sa navzájom ohlásia tak, že na seba zapískajú. A tak keď Viktor počul pískanie, hneď pribehol do sadu. Obzerá sa, ale kamaráta nevidí, len ho počuje stále niekde písať. Zavolať na Tomáška raz, aj druhý krát, ale neozýval sa. Obišiel celý sad, ale kamaráta nevidel. Viktor sa na Tomáša nahneval: „Pískaj si koľko chceš, ja ťa už hľadať nebudem! Nepotrebujem ťa! Budem sa hrať sám!“ Otočil sa a odišiel zo sadu. Pri bránke však stretol Tomáša. Viktor naňho nahnevane vykrikoval: „Prečo na mňa vypiskuješ a neukážeš sa mi?“ Tomáš nechápavo na Viktora pozeral a vysvetlil mu, že práve prichádza z domu a že on nepískal. „A kto to teda pískal?“ pýta sa ešte stále nahnevaný Viktor. „Neviem“. V tom v sade začal znovu niekto písať. Chlapci sa pozreli na seba a potom na strom, na ktorom sedel škorec. Až teraz zistili, že to pískal on.“

Po príbehu nasleduje diskusia o tom, ako sa tvárili chlapci keď boli nahnevaní. Učiteľka sa detí pýta, kedy boli ony nahnevané a čo ich nahnevalo. Vysvetlí deťom, že hnevať sa občas môžeme všetci a aj tie vtáčiky môžu byť sem-tam nahnevané.

Keď sa kukučka hnevá.

Spoločne sedíme s deťmi v kruhu a hráme sa hru: Keď sa kukučka hnevá, robí kukuk kukuk – deti zakukajú ako kukučka a pri tom sa mračia. Postupne každé dieťa v kruhu napodobní nejakého vtáčika. Ostatné deti potom zvuk napodobňujú a tiež sa pri tom mračia.

Farba hnevu.

Pocit hnevu môžu deti tiež vyjadriť farbou. Učiteľka sa ich najskôr spýta, ako si hnev predstavujú a akú má farbu. Najskôr je však dobré si spoločne s deťmi farby roztriediť na farby „nahnevané“ a farby „veselé“. Veľký papier rozdelí na dve polovice. Na jednu polovicu si deti ukladajú farebné pásiky, ktoré im pripomínajú hnev a na druhú polovicu pásiky, ktoré im pripomínajú veselosť. Ak si deti farby povyberali a zatriedili, potom

môžu maľovať hnev. Najskôr si na chvíľu zatvoria oči a pozerú sa „do seba“. Skúsia si predstaviť ako sa cítia, keď ich niečo alebo niekto nahnevá. O pocitoch sa porozprávajú a potom ich výtvarne znázornia. Ich činnosť môže odprevádzať vážna hudba, ktorá dokresľuje atmosféru.

Edukačná aktivita: „Radujeme sa“

Východiská: štátny vzdelávací program- ICED 0

Výkonové štandardy: prejavuje aktivitu v individuálnom i skupinovom učení, uplatňuje vlastné predstavy pri riešení problémov, vyjadruje a prezentuje svoje myšlienky, názory, vedieť prejavovať a zvládať emócie

Kompetencie: osobnostné a sociálne, učebné, kognitívne

Pomôcky: CD prehrávač, CD zvuky prírody, košík, obrázkový materiál, papier, farby-temperové, vodové, pastelové

Opis edukačnej aktivity:

Pri riadených činnostiach sa deti môžu zahrať hudobno- pohybovú hru, alebo len tak si spontánne na veselú hudbu zatancovať. V relaxácii učiteľka zapojí fantáziu detí a pustí CD so zvukmi z prírody. Deti ležia voľne na zemi a predstavujú si, čo sú to za zvuky.

Slovník emócií.

Deti si sadnú do kruhu. V strede je košík s obrázkami na ktorých sú nakreslené výrazy tvárí. Učiteľka vyberie dva obrázky z protikladom emócií. S deťmi sa rozpráva o obrázku: „Ako sa cíti chlapec alebo dievča?“ Deti vymýšľajú rôzne odpovede. Obrázky si lepia na veľký papier a učiteľka k nim napíše odpovede detí. S deťmi sa dohodne na farbe, ktorá bude vyjadrovať akú emóciu (kladnú- zápornú).

Obmena: Papier učiteľka rozdelí na dve polovice kladnú a zápornú. Postupne vyberajú deti obrázky, ktoré najskôr položia do stredu papiera. O obrázku sa porozprávajú a nakoniec ho položia na tú polovicu papiera, podľa toho či ide o kladnú alebo zápornú emóciu.

Hra na radosť.

„ Deti predstavte si aké to je, keď máte veľkú radosť a skúste sa pri tom zasmiať.“ Učiteľka pustí z CD zvuk smiechu. Deti zvuk spontánne rozveselí, môžu svoju radosť vyjadrovať aj pohybmi (skáču, vávajú sa, pobejú..).

Pieseň „Keď si šťastný“.

Deti si zaspievajú prvú slohu piesne. Potom pieseň dopĺňajú a vymýšľajú, čo môžu ešte robiť keď sú šťastný(zamávajú, zatoč sa, chyt' si nos..).

Maľba radosti.

Keď sú také šťastné, určite dokážu svoju radosť namaľovať. Zopakujú si o farbách radosti, o ktorých sa už rozprávali a deti potom začnú svoju radosť maľovať.

Po výtvarnej činnosti pôjdeme von pozorovať vtáčiky, alebo v zimnom období ich môžeme prikrmiť.

Edukačná aktivita: „Vtáčie kráľovstvo“

Východiská: štátny vzdelávací program- ICED 0

Výkonové štandardy: uplatňuje vlastné predstavy pri riešení problémov, správať sa empaticky

Kompetencie: osobnostné a sociálne, komunikačné, kognitívne

Pomôcky: obrázkový materiál, čierny plášť, vlastné maľby

Na zakliatu radosť.

Východiskom tejto činnosti bude rozprávka „ O vtáčom kráľovstve“.

„Bolo raz jedno vtáčie kráľovstvo a žili tam samé krásne a farebné vtáčiky. Celé dni poskakovali, poletovali, spievali si a radovali sa zo života“ (deti môžu napodobňovať pohybom radosť týchto vtáčikov).

„Až raz priletel do vtáčieho kráľovstva veľký čierny havran. Bol zlý a mrzutý, a preto sa mu vôbec nepáčilo, že ostatné vtáčiky sú šťastné a veselé. Okrem toho, že bol zlý vedel aj čarovať. A tak si povedal, že radosť vtáčikom začaruje a vezme im ju.“

Učiteľka povie deťom, aby sa premenili na šťastné vtáčiky. Poskakujú, radujú sa, ale musia dávať pozor na havrana. Koho sa dotkne, ten sa zastaví a už sa nebude môcť radosť. *„Ako sa asi bude začarovaný vtáčik tváriť? Smutno, alebo nahnevane?“* (deti si predstavujú výrazy). Deti sa premenia na vtáčiky a pani učiteľka na havrana- prehodí si cez seba čierny plášť. *„Kúzlim, kúzlim čarujem, všetku radosť poberiem, koho chytím skamenie.“* Učiteľka deti chytá, koho chytí ten sa premení na sochu, zostane stáť a tvári sa nahnevane alebo nešťastne. Keď sú všetky deti pochytané, učiteľka si dá dole čierny plášť a pýta sa detí: *„Videli ste toho čierneho havrana? Ten bol ale zlý, pozrite čo sa stalo s vtačím kráľovstvom. Páči sa vám to?“* Deti vyjadrujú svoje pocity.

Učiteľka sa si s deťmi dohodne spôsob, ako sa môžu vzájomne zachraňovať. Ak znovu priletí čierny havran, budú sa mu vyhýbať a ale zároveň zachraňovať aj svojich kamarátov. Vysvetlí deťom, že od zlosti a smútku sa môžeme vyslobodiť smiechom a úsmevom. Teraz už deti vedia, aké to je keď sa nesú smiať ani radosť a dokážu sa do týchto pocitov vcítiť.

Po hre nasleduje krátka reflexia.

Využitie detských malieb.

Deťom po triede rozložíme obrázky emócií, ktoré maľovali počas predchádzajúcich dní.

Učiteľka deťom položí otázku, že ako sa cítili keď ich čierny havran zakľal a deti namiesto odpovedí, vyberajú obrázky, ktoré ich pocity charakterizujú. Potom deti všetky obrázky roztriedia. Na jednu kôpku dajú obrázky kladných, na druhú záporných emócií. Obrázky usporiadajú do dvoch radov. Učiteľka sa ich pýta, kde by chceli žiť, či v kráľovstve smútku, alebo radosti. Deti sa potom v tichosti postavia k tým obrázkom, kde by chceli bývať.

Edukačná aktivita: Škaredé kačiatko

Východiská: štátny vzdelávací program- ICED 0

Výkonové štandardy: vedieť prejavovať a zvládať emócie, spolupracovať s druhými, vyjadruje a prezentuje svoje myšlienky, názory, hodnotí spontánne a samostatne vo svojom bezprostrednom okolí, čo sa mu páči/nepáči, čo je správne/nesprávne, čo je dobré/zlé na veciach, osobách, názoroch, uplatňuje vlastné predstavy pri riešení problémov

Kompetencie: osobnostné a sociálne, učebné, komunikačné

Pomôcky: obrázkový materiál, balón, kocky, riečne kamene, lavička, molytánové stavebnice, lano, podložky

Opis edukačnej aktivity:

Rozprávka „O škaredom kačiatku“.

Všetci sedia v kruhu a učiteľka deťom rozpráva rozprávku.

„Bola jeseň. Vietor začal sfukovať prvé listy zo stromov, ale slniečko ešte hrialo (deti sa hrajú na vietor a „poletujú“ po triede). V tráve neďaleko rieky sedela kačacia mamička vajíčkach. Konečne sa jedno po druhom začali vajíčka triasť a praskať, až začali zvedavo von nakukovať malé žlté kačiatka (učiteľka drží v ruke žltý nafúkaný balón, opatrne ním potrasie a podáva ho deťom – čo keď v ňom sedí nevyliahnuté kačiatko?).

Jedno vajíčko bolo oveľa väčšie ako ostatné. Dlho sa vôbec nehýbalo, ale nakoniec sa aj ona začalo kotúľať a chvieť, až sa otvorilo a vyliezlo z neho väčšie nemotorné stvorenie. Kačacej mamičke sa zdalo škaredé, bolo celé šedé ale patrilo jej tak ho prijala ako všetky detičky. Všetky deti predstavila svojim kamarátom, ale škaredé kačiatko nikto nemal rád. Všetci naň pokrikovali, štípali ho a kačiatko bolo z toho veľmi smutné. Schovávalo sa, ale nemohlo uniknúť. Mamička ho najskôr ochraňovala, ale bolo stále viac a viac unavená, tak škaredé kačiatko poslala preč. A tak sa smutné kačiatko pobralo od svojej rodiny. Bolo veľmi, hladné a špinavé. Prišlo k rybníku a tam sa usadilo. Smutne zdvihlo hlavičku k oblohe a videlo letieť krdeľ veľmi krásnych vtákov. Tieto vtáky ho priťahovali a nevedelo, že prečo. Dni sa míňali, kačiatko rástlo a zvykalo si na svoju samotu. Na druhom konci rybníka pozorovalo prekrásne labute, ktoré sa mu veľmi páčili. Pokúsilo sa k nim priblížiť, ale opatrne, aby ho nevysmiali. Sadlo si na vodnú hladinu a začalo k nim plávať. Zrazu sa pozrelo do vody a uvidelo svoj obraz. Prekvapilo, keď namiesto sivého peria, žiarilo na ňom snehobiele perie a dlhý krk. Zo škaredého kačiatka vyrástla prekrásna labuť. Priplávalo k ostatným labutiam, a tie ho s láskou prijali k sebe. Pociťilo úžasný pocit lásky a bezpečia.“

Učiteľka si spolu s deti rozprávku ešte raz prerozpráva a potom sa zahrajú na škaredé kačiatka. Všetky deti budú škaredé kačiatka, ktoré sa vybrali do sveta. Keď ich cesta

bude náročná, deti budú prechádzať po prekážkovej dráhe. Deti- kačiatka kráčajú po jednom. Cestu každého kačiatka učiteľka komentuje: napr. Kačiatko ide najskôr cez kamene(kocky, riečne kamene), potom prechádza cez korene stromov (lano), ďalej jeho cesta vedie cez most (lavička, most), muselo prejsť aj cez starý zbúraný dom (molytánové stavebnice), až sa nakoniec dostalo k rybníku (podložka).

Keď sedia všetky deti na podložkách, tak sa porozprávajú o tom, ako sa cítilo kačiatko, keď sa mu kamaráti vysmievali. Učiteľka deti rozdelí na dve polovice. Jena polovica sedí v kruhu a ostatné deti sa premenia na zlých kamarátov, ktorí kačiatku ubližovali a štuchali do neho. Potom si deti vymenia úlohy a vyskúšajú si pocit, ktorý malo škaredé kačiatko. Učiteľka pustí potichu hudbu a nechá v deťoch doznieť pocity.

Celú aktivitu ukončíme stretnutím sa s labuťami. Deti si ľahnú na zem, zatvoria oči a počúvajú hudbu, potom im učiteľka povie aby sa navzájom pochytili za ruky a cítili svojho kamaráta.

Záver tematického celku

Pri všetkých realizovaných činnostiach sa deti učia uvedomovať si nielen svoje vlastné pocity, ale aj pocity svojich kamarátov. Zároveň sa učia k empatii k svojmu okoliu a zvieratkám. Väčšina činností by sa dala viacej rozvinúť, podľa fantázie učiteľky. Naučiť sa k empatii je dlhodobý proces. Musíme postupovať po malých krokoch a systematicky. Každá učiteľka si musí uvedomiť, že je pre deti vzorom. Dôležitá je efektívna komunikácia, prosociálne hry, dramatické techniky a množstvo iných stratégií.

3.4 Tematický celok: „Prečo sa mračí drak“

Edukačná aktivita: „Lietajúci drak“

Východiská: štátny vzdelávací program- ICED 0

Výkonové štandardy: počúva aktívne a s porozumením myšlienky a informácie, byť zvedavý, mať chuť poznávať, je empatické, dodržiava pravidlá

Kompetencie: osobnostné a sociálne, učebné, komunikačné

Pomôcky: CD prehrávač, šatky, padák, podložky, draci, kužele, riečne kamene, bubienok, lopty, hrniec (nádoba)

Opis edukačnej aktivity:

Učiteľka rozprestrie veľkú zelenú šatku, látku alebo padák (lúka) na ktorú poukladá malých maľovaných šarkanov- drakov (o jedného viac, ako je detí). Postaví sa a začne mávať veľkou šatkou (vietor) a hovorí:

„ Už ťa vetrík, draci cítia a tešia sa na zajtra.

Keď vyletia do oblakov a pekne sa vyšantia!“

Učiteľka sa spýta detí: „*Počuli ste čo šepkal vietor drakom?*“ Deti odpovedajú, že asi budú lietať. „*Pozrite, už sa nemôžu dočkať!*“ Trošku začne s „lúkou“ hýbať a draci- šarkany začnú „nadskakovať“, tešia sa. „*Aj my sa chceme s drakmi vydať na lúku a pozerat' sa ako lietajú.*“ Ale cesta na lúku nepoznáme, tak naši dračí kamaráti nám ju musia ukázať. Potom učiteľka vyberie prvého draka a dá ho vybranému dieťaťu. Dieťa si zoberie svojho kamaráta draka a vyberie ďalšieho, ktorého podaruje nejakému kamarátovi. Deti si takto postupne rozďajú všetkých drakov.

„Ale pokiaľ s drakmi poputujeme na výlet musíme sa rozcvičiť, aby sme takú náročnú cestu zvládli.“

Dračia dial'nica- deti pobejú s dráčikom v ruke podľa rytmu bubienka, orientujú sa podľa povelov (hore, dolu, doprava, doľava..) .

Dračí slalom- s dráčikom v ruke bežia slalom okolo kužeľov.

Dračia naháňačka- deti vytvoria dvojice, vybraná dvojica naháňa.

Dračia prechádzka- deti si dajú svojich dráčikov na hlavu a opatrne s ním prechádzajú pomedzi prekážky (kužele, riečne kamene, most, lavička).

Do týchto hier a cvičenia občas zasahuje učiteľka, ktorá drží draka, ktorý zostal a sem tam do detí štvorne a po poslednom cvičení zahrá deťom scénu s drakom:

U: „*Dráčik, ty stále deti rušíš a určite sa im to nepáči!*“

D: „*Ja ich chcem hnevať a chcem a chcem..pretože sa mi to páči!*“

U: „*Ale dráčik, my sa chystáme na dračí let k oblakom a ty nám vyrušuješ!*“

D: „*Ha, že let k oblakom...to je hlúposť a vôbec, nechajte ma tak!*“

U: „*Deti neviete náhodou, prečo sa tento drak mračí ako mrak? Čo sa mu stalo?*“

Snaží sa s deťmi prísť na to, že prečo má dráčik takú zlú náladu? Možno aj pre to, že zostal ležať na zemi sám, nik si ho nevybral a nehral sa s ním.

Učiteľka ukáže deťom lístok, ktorý privial vietor a prečíta im, čo je na ňom napísané.

„Keď má niekto radosť, nech sa snaží urobiť šťastného aj niekoho, kto je smutný.“

Porozpráva sa s deťmi o tom, čo je na lístočku napísané a rozmýšľajú spoločne, ako by dráčikovi mohli urobiť radosť (napríklad môžu mu zarecitovať, alebo zaspievať).

Prečo sme veselý alebo smutný?

V každom rohu miestnosti je umiestnený jeden dráčik s rôznym výrazom (veselý, smutný, nahnevaný, neutrálny). Potom rozpráva o rôznych situáciách , deti sa snažia do nich vžiť a podľa toho ako sa cítia utekajú k príslušnému drakovi.

- Napríklad : Keď ideš s mamičkou a ocinom do cukrárne alebo do kina?
- Keď si chorý a nemôžeš ísť von?

- Keď ti kamarát pokazí stavbu ktorú si dlho staval?
- Keď sa ti podarí zaviazať šnúrku?
- Keď ti nejde zapnúť bunda?“

Pocitové zrkadlo:

Učiteľka vyjadruje mimikou rôzne pocity, deti vravia ako sa asi cíti a skúšajú ju napodobňovať, ako zrkadlo. Potom môže predvádzať pocit nejaké dieťa.

Ako sa cítim?

Deti pracujú vo dvojiciach. Jedno dieťa si vyberie pocit a mimicky ho napodobní. Druhé dieťa má zaviazané oči, položí ruku na tvár kamarátovi a hmatom sa snaží uhádnuť emóciu.

Dračí posilňujúci odvar:

Na látke, na ktorej mala učiteľka poukladaných dráčikov je položený hrniec na odvar. Deti doňho hádžu malé loptičky a pritom hovoria:

„ Čierna Mary, skoč do jamy.

Kto je tam? Čert je tam!

Čo tam robí? Kašu varí.

Čím ju mastí? Kolomast'ou.

Čím ju je? Lopatou.

Má palicu chlpatú.“

Hotový odvar dajú vypiť dráčikovi. Dráčikovi sa zlepší nálada. A tak sú všetci radi, že môžu ísť spoločne na lúku. *„Už je najvyšší čas!“*

Letíme.

Deti si dajú svojho dráčika do vrečka, za pás či za tričko, všetci sa chytia za ruky a urobia dračieho hada. Učiteľka je vpredu a vyberá kľukatú cestu, ktorú opisuje: *„ Letíme, letíme vysoko deti. Vidíte našu škôlku? Aha, tam je pani upratovačka. Nazrieme do okienka kuchyne, pst ale potichu aby sme pani kuchárku nevyrušili. Čo dobré varí? Privoniame. Znovu letíme vysoko až k oblakom. Aha, tam letia vtáci. Ako sa volajú?..* Deti postupne vymýšľajú rôzne situácie a spoločne sa na niektorých aj zabávajú.

Spoločne pristaneme na lúke (sahnú si na podložky). Dráčiky si položia pred seba, učiteľka môže pustiť príjemnú hudbu a oddychujeme po náročnom lete. Nasleduje reflexia- čo sa nám páčilo, nepáčilo. Deti, aj pani učiteľka si dráčika môžu vziať domov.

Záver tematického celku:

Tematický celok sa zameriava na emócie a empatiu. Poskytuje veľký priestor pre improvizáciu a hru v roli . Je prispôsobený na skupinovú dynamiku danej triedy a individuálne vlastnosti a schopnosti detí.

ZÁVER

Emócie sprevádzajú človeka po celý život, sú odrazom jeho ľudskosti. Sú tým, čo robí človeka človekom. Každý z nás sa potrebuje s niekým podeliť o svoje radosti aj starosti, o svoj smútok i šťastie. Žiaľ v dnešnej dobe vplyvom rôznych negatívnych faktorov, ktorých je stále viac a viac sa ľuďom stáva, že ich emócie sú ovládané a to ich robí viac nešťastnými ako šťastnými. Potom musia ľudia vyhľadať pomoc, alebo prejdú do podoby dlhodobo nešťastného života.

Moja OPS je zameraná na rozvoj emocionality, zdôraznenie potreby emocionálneho rozvoja osobnosti dieťaťa v predškolskom veku a využívanie konkrétnych metód na rozvoj emocionálnych spôsobilostí. Osvojené emocionálne spôsobilosti tak tvoria základ osobnosti dieťaťa nielen v období detstva ale aj v období dospelosti.

Je veľmi dôležité, aby sme budúce generácie, ktoré budú pod vplyvom stále narastajúcich negatívnych faktorov naučili ovládať svoje emócie a boli pánmi svojho vnútorného prežívania.

Môj názor a moja bohatá pedagogická prax vedie k tomu, že tohto sme schopní pomocou rozvoja prosocionálneho správania detí už v predškolskom veku.

Ak chceme zistiť či deti prirodzene prejavujú prosocionálne správanie môžeme použiť aj mnou opísané edukačné aktivity. Môžeme ich zaradiť na začiatku školského roka. Po určitej dobe, kedy budeme u detí cieľavedome rozvíjať empatiu, môžeme aktivity zopakovať a sledovať či prišlo k zmene. Ideálna doba na opakovanie je jar (pokiaľ by zlepšenie nebolo zreteľné, môžeme sa k téme vcítania sa vrátiť na konci školského roka).

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ZDROJOV

1. BAĎURÍKOVÁ, Z.: Emocionálna gramotnosť dieťaťa predškolského veku a jej rozvoj. Predškolská výchova, 54, 1999/2000, č. 5, s. 5-7.
2. BÁLINTOVÁ, G.: Emocionalizácia osobnosti. Predškolská výchova, 58, 2003/2004, č. 2, s. 24-28, č. 4, s. 1-10.
3. DARGOVÁ, J.- ČONKOVÁ, L., 2002. Emocionálna inteligencia a tvorivá výučba. Prešov: Privatpress. 192 s. ISBN 80-968608-3-6
4. FŮLŮPOVÁ, E. – ZELINOVÁ, M.: Hry v materskej škole na rozvoj osobnosti dieťaťa. Bratislava: SPN – Mladé letá, 2003. ISBN 80-10-00002-7
5. GAJDOŠOVÁ, E. – HERÉNYIOVÁ, G.: Škola rozvíjania emocionálnej inteligencie žiakov. Bratislava: Príroda, 2002. ISBN 80-07-01177-3
6. KOLEKTÍV AUTOROV. 2011. Metodika predprimárneho vzdelávania Prvé vydanie Expresprint Partizánske ISBN :978 80 968777-3-7
7. MIŇOVÁ, M. a kol.: Prosociálna výchova v materskej škole. Prešov: Rokus, 2002. ISBN 80-7158-001-5
8. PFEFFER, S.: Rozvíjime emoce detí. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-764-7
9. PRUŽINSKÁ, L. 2006. Emocionálny svet detí predškolského veku. Prešov: Rokus. 65 s. ISBN 80-89055-65-6
10. ZELINA, M.: Stratégie a metódy rozvoja osobnosti dieťaťa. Bratislava: Iris, 1999. 2. vydanie. ISBN 80-967013-4-7
11. ŽILINČÍK, J. 2005. Ako vyjadrovať kritiku a negatívne pocity v medziľudských vzťahoch. 3. vydanie. Metodicko-pedagogické centrum centrum, Banská Bystrica. 2005 ISBN: 80-8041-407-6

Internetové zdroje

12. Moje rodina [online]. Rozvoj empatie. [cit. 24.02.2014]. Dostupné na [www: http://www.moje-rodina.cz/deti/rozvoj-empatie](http://www.moje-rodina.cz/deti/rozvoj-empatie)
13. Metodický portál [online]. Předškolní vzdělávání. Rozvíjení empatie. [cit. 14.02.2014]. Dostupné na [www: http://clanky.rvp.cz/search/](http://clanky.rvp.cz/search/)
14. Vzdělávání v mateřské škole [online]. [cit. 20.2.2014]. Dostupné na [www: http://www.predskolaci.cz/?p=12698](http://www.predskolaci.cz/?p=12698)