

Svět emocí může být pro děti složitý. Když dokážou pojmenovat pocity, se kterými se setkávají, pomáhá jim to postupně zvládat i silné emoce. Vyzkoušejte tyto jednoduché aktivity s kameny emocí jako výchozí bod pro porozumění tomu, jak se cítí ony samy i ostatní.

Je dobré si povídat

Někdy skrýváme, jak se doopravdy cítíme... Děti mohou hledat kameny emocí v tácu plném písku. Když některý objeví, co vidí ve tváři - úsměv, zamračení, doširoka otevřené oči? Jak se podle nich tvář cítí? Cítily se někdy stejně? Uvědomit si své pocity a sdílet je s ostatními je důležitý krok k lepšímu porozumění sobě samým i k tomu, jak si můžeme pomoci a dovolit ostatním, aby pomohli nám.

Kameny jsou skvělým začátkem rozhovoru o pocitech, výrazech tváře a situacích, které v dětech určité emoce vyvolávají. Co jim dělá radost?



Jak by se cítily, kdyby si nemohly hrát s hračkou, kterou chtějí? Byly někdy opravdu překvapené? Při prvním seznámení s kameny se zaměřte jen na několik emocí a další přidávejte postupně, až je děti budou dobře znát.

Sdílení toho, jak jste se v různých chvílích cítili vy, je skvělý způsob, jak děti světem emocí provázet. Pokud jsou kameny uloženy v košíku na dostupném místě, můžete dětem ukázat kámen, který odpovídá vašemu pocitu - třeba že jste pyšní na to, jak hezky uklidily. Když se dítě například cítí nejistě nebo má obavy, může si odpovídající kámen samo najít a přinést vám ho.



Při společném čtení příběhů a knih se zastavte a povídejte si o tom, jak se postava cítí. Vyberte kámen, který její emoci nejlépe odpovídá. Děti si mohou všimnout, že je postava smutná - proč tomu tak může být? Rozšiřujte jejich slovní zásobu a porozumění pomocí slov jako „osamělý“, „zklamaný“ nebo „zmatený“.

Pro podporu empatie a laskavosti ukažte například kámen s ustaranou tváří a popište situaci, ve které by se tak mohl cítit jiný kamarád. Co by děti mohly udělat, aby mu pomohly cítit se lépe?

Povídejte si - užitečná slova

spokojený, radostný, smutný, naštvaný, zuřivý, překvapený, osamělý, zklamaný, zmatený, klidný, úsměv, smích, pláč, křik, dupání, třesení, schování, ústa, rty, oči, obočí

Pojďme si hrát

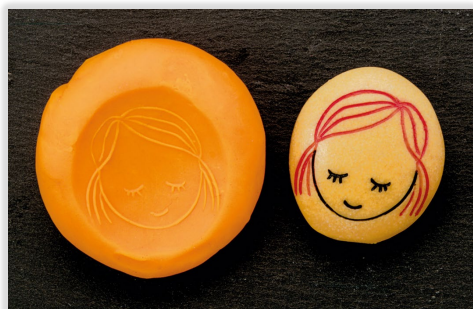
Zapojte kameny do hry s malým světem a mohou se proměnit v postavy. Třeba vystrašený kámen zabloudil v lese nebo klidný kámen odpočívá u moře.

Položte kameny obrázkem dolů. Řekněte „Ukaž mi!“ a jeden kámen otočte. Děti pak určí, jaký výraz je na kameni. Dokážou stejný výraz ukázat ve své vlastní tváři? Pokračujte, dokud neotočíte všechny kameny.

Můžete si zahrát přiřazovací hru - rozložte kameny na stůl a hledejte ten, který odpovídá vytištěnému obrázku tváře s určitou emocí.



Aktivitu lze převést i na obrazovku pomocí hry „puzzle pairs“ v aplikaci Yellow Door I've Got a Feeling.



Střídejte se ve vytahování kamenů ze sáčku a předvádějte emoci. Děti mohou použít výraz tváře nebo celé tělo. Dokážou ostatní uhodnout, který kámen mají?

Děti si rády hrají s kameny v písku nebo s modelovací hmotou. Dokážou do nich otisknout jednotlivé obličeje?

Vyjádřete se

Kameny mohou děti inspirovat k vytváření vlastních obrázků tváří s různými emocemi. Mohou například lepit pohyblivé oči a barevné tvary na papírové talíře nebo jednoduše kreslit obličeje do písku.

Hudba je silný způsob, jak vyjadřovat emoce. Pusťte hudbu, která odráží výrazný pocit, a nechte děti najít kámen, který se k ní hodí. Dokážou se podle hudby pohybovat tak, aby emoci vyjádřily? Vyzkoušet můžete například:

- radost: The Arrival of the Queen of Sheba - Handel
- smutek: Adagio in G Minor - Albinoni
- hněv: Auguries of Spring z The Rite of Spring - Stravinsky
- klid: Clair de Lune - Debussy



Vytvořte si vlastní verzi písničky If You're Happy and You Know It Clap Your Hands. Vyberte kámen s emocí, například smutkem, hněvem, strachem nebo klidem. Co mohou děti udělat tělem, aby tento pocit ukázaly? Třeba: „Když jsi našťavaný a víš to, dupni nohama.“

Knihy o emocích:

Owl Babies by Martin Waddell
Conker the Cameleon by Hannah Peckham
My Big Shouting Day by Rebecca Patterson
Tough Guys (Have Feelings Too) by Keith Negley
Ruby's Worry by Tom Percival