

Silné emoce mohou být pro malé děti obtížné, zvláště pokud své pocity nedokážou snadno vyjádřit slovy. Válečky Emoce nabízejí jemný, na dítě zaměřený a smyslový způsob, jak emoce objevovat. Když děti otiskují do modelovací hmoty různé výrazy tváře a povídají si o nich, rozšiřují svou emoční slovní zásobu a učí se rozpoznávat, jak se cítí ony samy i ostatní. Práce s válečky zároveň rozvíjí důležitou jemnou motoriku.

Emoční válečky

Ukažte dětem, jak válečkem vytvořit tělo postavičky a poté pomocí razítka doplnit obličej. Válečky zobrazují tyto emoce: radost, nadšení, smutek, obavy, klid a vztek.



Děti si pak mohou vše samy vyzkoušet:

- Nejjednodušší je kutálet váleček směrem od sebe a potom doplnit obličej razítkem. Povídejte si o tom, jak silně je potřeba přitlačit, aby byl obrázek dobře vidět. Co se stane, když dítě přitlačí více nebo jemněji?
- Jaký je obrázek na dotek, když po něm dítě přejede prstem?
- Vyzkoušejte válečky s různými materiály, například hlinou, kinetickým pískem, pískovou modelovací hmotou nebo „cloud dough“.
- Děti budou přizpůsobovat sílu tlaku a rozvíjet motoriku.
- Nechte děti válečky a modelovací hmotu samostatně objevovat. Mohou kombinovat různá těla a obličej.
- Nabídněte hmotu v různých barvách. Která barva se podle dětí hodí ke které emoci? Například červená ke vzteku, oranžová k nadšení, žlutá k radosti, zelená ke klidu, modrá ke smutku a fialová k obavám.



- Zapojte i čich a přidejte do modelovací hmoty koření, bylinky nebo vonné oleje. Vůně můžete volně propojit s barvou a emocí - například papriku s červenou hmotou, skořici s oranžovou, vanilku se žlutou, rozmarýn se zelenou, heřmánek s modrou a levanduli s fialovou.

Je dobré si povídat



Se silnými emocemi se lépe vyrovnáváme, když o nich umíme mluvit. Rozšiřujte emoční slovní zásobu dětí různými způsoby:

- Jak se dnes cítíš? Vyberte váleček, vytvořte postavičku a zjistěte, jakou emoci ukazuje - třeba obavy. Cítíš se tak? Pokud ne, zkuste jiný váleček a hledejte ten, který odpovídá vašemu pocitu.
- Dokážete ve své tváři vytvořit stejný výraz jako postavička na válečku? Co musí udělat oči, obočí nebo ústa?
- Vytvořte jen tělo bez obličeje. Jakou emoci asi postavička prožívá? Napovídá něco její držení těla nebo tvary kolem ní a na tričku? Nakonec otiskněte obličej a zjistěte, zda jste se trefili.



- Povídejte si o tom, jak naše okolí ovlivňuje naše pocity. Některé válečky zobrazují různé druhy počasí. Cítíte se jinak za slunečného dne než za chladného a deštivého? Pomoci mohou Weather Stones. Můžete pustit také zvuky počasí nebo přírody, například dešť, hrom nebo zpěv ptáků.
- Povídejte si o tom, jak události ovlivňují naše emoce. Popište třeba situaci, kdy dítě ztratí oblíbenou hračku, a společně vyberte váleček, který ukazuje, jak by se asi cítilo.
- Válečky využijte také k povídání o řeči těla. Co dělá postavička na „naštvaném“ válečku? Dokážou děti její pohyb napodobit?

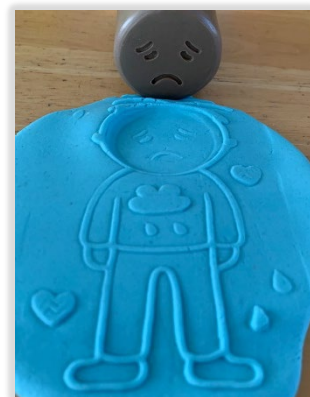


- Zkuste z toho udělat hru - dítě vytvoří postavičku a předvede její pohyb, ostatní hádají emoci.
- Povídejte si o tom, jak si můžeme při silných emocích pomoci pomocí uklidňujících technik, například hlubokého dýchání nebo pobytu v přírodě. Někdy je lepší na chvíli od situace odstoupit, než udělat něco, co by někoho dalšího rozzlobilo nebo rozesmutnilo.
- Válečky mohou být součástí smyslového koutku, který mají děti k dispozici samostatně nebo ve chvíli, kdy potřebují klid a soustředění.

Příběhy plné emocí

Knihy a příběhy jsou plné emocí a nabízejí skvělou příležitost rozvíjet empatii k postavám:

- Pomocí dvou válečků vytvořte dvě postavy, například „radostnou“ a „ustaranou“. Proč je jedna z nich ustaraná? Co se mohlo stát? Jak by jí mohla radostná postava pomoci cítit se lépe? Co by si mohly říct?



- Vytvořte „smutnou“ postavičku a vymyslete, proč je smutná. Co bychom mohli udělat, aby se cítila lépe? Zkuste potom pomocí „radostného“ razítka změnit její emoci.
- Používejte válečky při čtení oblíbené knihy. Když hlavní postava něco silně prožívá, vytvořte v modelovací hmotě odpovídající emoci. Pokud se její pocity v průběhu příběhu změní, otiskněte nový obličej.
- Při čtení knih o emocích, například Conker the Chameleon nebo The Colour Monster, vytvořte pokaždé, když se objeví určitá emoce, odpovídající postavičku.

Povídejte si - užitečná slova

Vztek: naštvaný, mračit se, dupat, sevřené ruce, horko, pára, hrom, blesk
 Nadšení: úsměv, otevřené oči, skákat, radost, oslava, hvězdy, spirály, frkačka, ohňostroj
 Radost: úsměv, otevřené oči, tančit, zpívat, radost, slunce, slunečno, květiny, hvězdy
 Klid: úsměv, zavřené oči, ležet, odpočívat, vznášet se, duha, mrak, pták
 Obavy: svraštělé čelo, nervozita, strach, mračit se, třást se, chvět se, nejistý
 Smutek: plakat, koutky úst dolů, sklopené oči, slzy, dešť, tmavé mraky, zlomené srdce
 Pohyb při válení: válet, tlačit, otisknout, od sebe, k sobě, válet jemně, přitlačit více

Knihy o emocích

Conker the Chameleon by Hannah Peckham
 The Colour Monster by Anna Llenas

Tough Guys (Have Feelings Too) by Keith Negley
 Mr Big by Ed Vere