

NÁZEV

Název programu	Já a moje pocity
Vypracovaly	Gabriela Svobodová
Anotace	Všichni lidé se rodí s celou škálou emocí, které do značné míry formují naše chování. Emoce jsou pro děti velké téma a hodně je zajímají. Co ovlivňuje naše pocity? Jak je můžeme popsat? Lze vyjádřit emoce beze slov? Jak porozumět pocitům druhých lidí? Na cestu za poznáním a pochopením pestrého světa emocí se vydáme společně s Barevnou příšerkou z knihy španělské autorky Anny Llenas.
Cílová skupina	MŠ a 1. ročník ZŠ
Časová dotace	60 minut
Osnova programu	<ul style="list-style-type: none">• Přivítání, úvodní aktivita a představení tématu• Štěstí• Smutek• Zlost• Strach• Klid• Třídění emocí• Tvoření• Závěrečná písnička a rozloučení
Vzdělávací oblasti	Dítě a společnost, Dítě a svět, Dítě a jeho psychika, Dítě a jeho tělo, Jazyk a jazyková komunikace
Klíčové kompetence	Komunikativní, K řešení problémů
Úprava pro handicap	Žádná
Potřebné pomůcky	Knihy Anna Llenas: Barevná příšerka; Pocitometr a dřevěné kolíčky; loutky příšerek a papírová kamarádka; ukázky písniček; červené nafukovací balónky; černý nafukovací balónek; relaxační šum stromů; barvené balónky emocí, lžičky a nádoby s příšerkami na třídění (kulaté obrázky příšerek); omalovánky k dotvoření

Použité zdroje	<p>LLENAS, Anna: <i>Barevná příšerka</i>. Praha: Fragment, 2021. 48 s. ISBN 978-80-253-5270-0.</p> <p>Tipy na aktivity a básničky: http://msbrezina.cz/wp-content/uploads/2020/09/ferda-a-jeho-pocity.pdf</p> <p>Omalovánka: https://laclassencantada.wordpress.com/2018/09/26/el-monstruo-de-colores-proyecto/</p> <p>Obrázky příšerek: https://www.liveworksheets.com/worksheets/en/English_as_a_Second_Language_%28ESL%29/Feelings_and_emotions/Colour_Monster_yt495597ag</p>
-----------------------	--

Podrobný popis celé metodiky:

Přivítání: představení sebe a knihovny, krátká rozcvička: protažení se, masáž obličeje (uši, abychom dobře slyšeli), tváře a ústa, zahřívání dlaní a očí

Úvod: uvedení do tématu

Přestavíme příšerku (loutka) – posílání v kruhu, děti říkají svá jména a přemýšlí, jak by se mohla jmenovat příšerka.

Ukážeme knihu: Příšerka je celá popletená a hodně zmatená. Ale proč?

Pracujeme s knihou: Koukni se na sebe, jsi úplně rozhozená! To je proto, že tvoje pocity jsou promíchané a stejně tak tvoje barvy. Už vím! Dáme každý pocit do jiné nádoby, abychom se na ně mohly podívat zblízka. Jestli chceš, pomůžu ti.

Žlutá barva: štěstí

Lze se děti zeptat, jaký pocit může mít žlutou barvu?

Kdy máte radost vy? Jak se tváříte, když máte radost?

Práce s knihou, jak pociťuje příšerka štěstí.

Pohybová hra: Na radost

Děti recitují říkadlo a při tom chodí v kruzích okolo sebe. Polovina dětí utvoří menší kruh a chodí po směru hodinových ručiček, druhá polovina dětí chodí v protisměru okolo nich. Při slově „zastaví“ se všichni zastaví, otočí se ke kamarádovi v druhém kruhu a usměje se (pohladí) na toho, kdo je právě naproti nim. S ním si vymění místo a hra pokračuje.

Varianta pro menší počet dětí: děti se volně pohybují v prostoru, říká se básnička, při slově „zastaví“ si každý hráč najde do dvojice někoho, kdo se zastavil v jeho blízkosti a usměje se na něj nebo ho pohladí (předá radost) a hra pokračuje.

Říkadlo: Chodí radost z města k městu, ke každému najde cestu.
Kde jsou lidé laskaví, tam se radost zastaví. (cinkneme na triangl)

VÍTE, JAKÝ JE OPAK RADOSTI?

Modrá barva: smutek

Práce s knihou (dvě strany): Tohle je smutek ...Ale jestli budeš smutná, budu tě držet za ruku.

Co pomáhá, když je člověk smutný?

Aktivita: emoce v hudbě

Děti se položí na zem a se zavřenýma očima poslouchají hudební ukázky, podle předem domluvených pohybů ruky (paže u těla smutek, ruce nad hlavou radost) rozhodují, zda jim písničky přijdou veselé nebo smutné.

Červená barva: zlost

S knihou: Tohle je zlost. Plane rudě jako oheň. Zlost tě může nutit dupat (společně zadupeme) a řvát a křičet (zařveme)

Zlostný balónek

Nafouknutý červený balónek představuje jako zlost, která v nás roste, roste a, když už nemá kam, praskne. (píchneme do balónku).

Společně uklidíme a přiletí černý balónek, co by toho mohlo být za emoci?

Černá barva: strach

Práce s knihou: Tohle je strach ...

Hra: Kdo se taky někdy bojí?

Uděláme společný kruh a lektor říká: „Kdo se taky čertů (tmy, hadů, duchů ...) bojí, ať připojí se, kde já stojím.“ Děti se rozhodují, zda se uvedeného také bojí a zůstanou stát v kruhu nebo se připojí k lektorce. Opakujeme vícekrát, děti mohou navrhopvat, čeho se bojí oni.

Zelená barva: klid

Pustíme relaxační zvuk šumění stromů a vyzveme děti, aby se pohodlně posadily, lehly si a se zavřenýma očima poslouchaly četbu knihy.

Práce s knihou: Tohle je klid. Je tichý jako stromy a hebký jako jejich listy. Ted' jsi klidná

Následuje krátká **relaxace**: Pohodlně ležíme na zádech, ruce podél těla dlaněmi nahoru, zavřeme oči, představíme si, že ležíme v lese na měkkém mechu, nad námi šumí stromy a mezi jejich větvemi k nám pronikají sluneční paprsky a zahřívají nám ruce, nejdřív cítíme teplo na levé ruce, na pravé, příjemně teplou máme levou nohu, pravou nohu, sluneční paprsek nám zahřívá bříško a lechtá nás i na obličej. Za zavřenými víčky si představíme zelenou trávu, stromy, zkusíme si představit i sami sebe, jak ležíme.

Cítíme se úplně uvolnění. A pomaličku začneme své tělo probouzet. Začneme u nohou ...

Čteme z knihy až po část: *Ale co je tohle? Barevná příšerko, vypadáš jinak! Co cítíš ted'?*

V ruce máme růžovou příšerku, děti poznávají, co za emoci to je.

Třídění emocí

Děti v kruhu zavřou oči a lektorka každému vtiskne do dlaně jedno barevné víčko. Každý se (tajně) podívá, jakou dostal barvu, a jednoduchou pantomimou ukáže svou emoci spolužákům, společně hádáme a třídíme emoce na barevná kolečka s příšerkami.

Tvoření: namaluj si svou příšerku (dostávají děti s sebou – podle času, lektorka jen vysvětlí) Každý dostane omalovánku příšerky, které chybí oči i ústa, namalují jí je a potom také vybarví podle toho, jak se dnes cítí.

Horní prázdný řádek je určen pro napsání jména.

Závěrečná písnička s pohybem

„Když máš radost a víš o tom“

Když máš radost a víš o tom, zatleskej (*zatleskat*) 2x opakovat

Když máš radost a víš o tom, pověz nám to aspoň potom,

když máš radost a víš o tom, zatleskej

Když máš radost ... zadupej

Když máš radost ... zamrkej

(Když máš radost ... zavrť zadečkem) ☺

Když máš radost ... zamávej

Rozloučení

Poděkovat za dobrou práci a pozvat někdy na příště.

Pocitometr: Jak se dnes cítím? / Jakou mám dnes náladu?

Ještě než se děti obléknou a odejdou, mohou označit na pocitometru kolíčkem, s jakou náladou nyní odchází, jak se cítí.