

Preventívny program materskej školy na rozvoj emocionálnej inteligencie a na podporu emocionálnych a sociálnych kompetencií detí predškolského veku.

Názov programu:

„Usmej sa, Slniečko!“



Úvod:

Je známe, že ľudia si nevystačia iba s dobre osvojeným množstvom informácií o svete, ale potrebujú sa dozvedieť viac aj o tom, kto a akí sú, ako ich vníma okolie, aké majú potreby a želania, aké ciele si majú stavať pred seba, aké majú možnosti a predpoklady na ich dosahovanie. Spoznávaním vlastného sveta je preto dobré začať už v materskej škole.

Stále viac a viac si uvedomujeme že emocionálna inteligencia je rovnako dôležitá pre profesionálny úspech ako akékoľvek odborné schopnosti. Emocionálna inteligencia je schopnosť rozpoznať emócie, porozumieť, čo vám iní hovoria a chápať, ako vaše emócie ovplyvňujú ľudí okolo vás. Emocionálna inteligencia tiež zahŕňa vaše vnímanie iných. Ak chápete, ako sa iní cítia, to vám umožňuje lepšie formovať vaše vzťahy. Ľudia s vysokou emočnou inteligenciou sú zvyčajne úspešní vo väčšine vecí, ktoré robia.

Východiská programu:

Predškolská výchova realizovaná v materských školách vychádza z osobnostného rozvoja dieťaťa. To znamená, že ciele a obsah predškolskej výchovy smerujú k plnohodnotnej osobnosti. Základ rozvoja osobnosti predstavuje rozvoj emocionality a tento rozvoj určuje úroveň emocionálnej inteligencie, ktorá významne ovplyvňuje úspešnosť človeka. Najvýraznejšie sa utvára práve v predškolskom veku, kedy dieťa intenzívne prežíva pozitívne či negatívne situácie. Na niektoré ešte nedokáže slovne reagovať, v skutočnosti však veľmi vplývajú na jeho celkový citový postoj voči ľuďom a svetu a rozhodujú o smerovaní jeho budúceho citového života. Možno povedať, že materské školy sú prvé medzi školami, ktoré sa touto cestou uberajú.

Emocionalizácia vo výchove – hlavné ciele

Emocionalizácia vo výchove podľa G. Bálintovej sa chápe ako proces citového, emocionálneho zrenia a rozvíjania jedinca.

Jej prvým cieľom je, aby sa dieťa naučilo prežívať šťastie a radosť, získať životný optimizmus, ovládať svoje emócie a regulovať ich. Pokiaľ to nedokáže a neovláda svoje city, stáva sa neurotikom.

Druhým cieľom emocionálnej výchovy je, aby dieťa nebolo apatické, aby nepoklesol jeho citový záujem o okolie. Dôležitou podmienkou pre odstránenie apatie je podnetné prostredie, v ktorom dieťa žije.

Tretím cieľom je, aby dieťa vedelo správne nasmerovať svoje city. Keď sa začína tešiť z nešťastia druhých, ide o asociálne cítenie, čo neskôr môže vyústiť do psychopatického cítenia, teda do nesprávnej orientácie citov.

Osobnosť učiteľa

Emócie sú súčasťou nášho každodenného života. Ide o prežívanie určitej situácie. Sú súčasťou vyučovacieho procesu, tak u žiaka ako aj u učiteľa. To aké sú vzťahy počas vyučovacej hodiny je dané práve citmi, ktoré navodzujú atmosféru hodiny. Pri emocionálnej výchove má významné postavenie práve učiteľ, práve on je najväčším emocionálnym bohatstvom, ktorý škola ponúka. Podľa Kosovej (2000, s.99) emocionálne bezpečie dieťaťa poskytuje len tvorivý, spolupracujúci, láskavý a súčasne náročný učiteľ, ktorý: - toleruje – city, potreby, záujmy a individuálne odlišnosti detí, svojský štýl učenia a konania dieťaťa, iné názory, než jeho vlastné, diskusiu o problémoch, chyby a omyly dieťaťa i omyly a chyby vlastné, - podporuje – samostatné myslenie a konanie dieťaťa, vyhľadávanie problémov a informácií, netradičnosť v riešení problémov, pozitívny vzťah dieťaťa k poznávaniu i jeho potrebu po sebazdokonaľovaní, neformálne vťahy detí k nemu i spoluprácu medzi deťmi, - vyžaduje aktívnu, uvedomelú disciplínu a zodpovednosť, vlastný názor, hodnotenie a seba hodnotenie dieťaťa, aby pochopilo podstatu svojej činnosti, poznávalo seba, príčiny svojich chýb a nedostatkov, prednosti vlastné i svojich spolužiakov, - očakáva a tvorí podmienky pre úspech každého dieťaťa, zvedavosť a otázky detí, diskusiu a otvorenú komunikáciu, podnetné nápady a kritiku, - odmieta – slepú poslušnosť, vynútenú aktivitu, atmosféru strachu a napätia, zosmiešňovanie a škatuľkovanie detí, nesamostatnosť a konanie len na výzvu, názor, že všetko má byť jednoznačné.

Metódy

Pri dosahovaní cieľov emocionálnej výchovy musíme aplikovať vhodné metódy a formy výchovnej práce v kognitívnej i afektívnej oblasti. Podporovať vyučovacie stratégie, metódy a postupy založené na skúsenosti a prepojené so životom- interaktívne zážitkové učenie a projektové vyučovanie. Ide o to, aby sa žiak učil na konkrétnych situáciách, poznanie je založené na skúsenostiach, nie na slovách. Vychádzame z osobnej skúsenosti žiakov v konkrétnych situáciách, ktoré si vyžadujú výmenu názorov, argumentáciu a kritiku.

1. metódy inscenačné - situačné, hranie rolí, práca s príbehom, tvorba príbehu – ide o simuláciu situácií, ktoré sa stali, alebo sa môžu stať. Deti hrajú roly. Vnášajú do roly svoje skúsenosti, postoje, predstavy a emocionálne sa zapoja do riešenia problému.

2. metódy problémové – metóda prípadová – rozhovor, pracovné listy. Deťom navodíme problémovú situáciu, vychádzame z konkrétnej situácie, musíme ich motivovať, musí obsahovať neznámy prvok, musia vidieť cieľ.

3. aktivizujúce metódy – zážitkové učenie, interaktívne hry – techniky založené na seba prejavení, dôležitú úlohu tu zohráva prostredie skupiny. Skupina vytvára osobitnú klímu a poskytuje spätnú väzbu. Spoločné je navodenie modelovej situácie, v ktorej prebieha sociálne učenie. Dôraz sa kladie na slobodu prejavu, nedirektívny prístup, pripravenosť učiteľa.

Hra ako základná výchovná metóda v predprimárnom vzdelávaní

V procese výchovy a vzdelávania plní hra funkciu prostriedku pre rozvoj intelektuálnych schopností, formovanie zručností a návykov, formovanie vzťahu k sebe samému, k ostatným deťom a ľuďom, ale aj k umeniu, prírode, ale tiež potláča nežiaduce stránky osobnosti dieťaťa. Predovšetkým pomocou hier sa deti v predškolskom veku môžu nenásilným spôsobom zoznamovať so svojimi emóciami, ale aj s emóciami iných detí, môžu pochopiť príčiny existencie rôznych citov, môžu poznávať vlastné potreby, naučia sa byť vedomé svojich dobrých vlastností a schopností, ale súčasne si dobre uvedomovať aj svoje slabosti a chyby. Podľa L. E. Shapira je schopnosť dieťaťa vyjadriť emócie slovami životne dôležitá súčasť uspokojenia jeho základných potrieb. Predpoklady dieťaťa pre emočné uvedomenie a schopnosť hovoriť o svojich citoch súvisí s rozumovým vývojom. Pomocou hier si môžu deti rozvíjať emocionálnu inteligenciu aj v materskej škole.

Hry na rozvoj emocionálnej inteligencie

Návrhy:

Hra Hľadáme bezpečné miesto

Niekedy majú deti veľa energie a z tohto dôvodu dokážu iným deťom robiť zle. Berú im hračky, bijú ich, kopú... Nájdite bezpečné miesto, kde nie sú iné deti alebo dospelí, kde nie je nič, čo by vaše dieťa ešte viac provokovalo. Na tomto mieste nechajte dieťa behať, kopať do zeme. Povedzte mu: „Pod' so mnou bokom, nájdeme miesto, kde to bude pre teba bezpečné. Budem tam s tebou.“ Keď sa dieťa vybehá a upokojí, vezmite ho do náručia a povedzte mu: „Je skvelé mať toľko energie. Ale niekedy jej máš veľa, a preto sa občas potrebuješ takto upokojiť. Pod' teraz sa zahráme niečo spolu alebo si prečítame rozprávku z knižky.“

Hra Emocionálna prechádzka

Učiteľka povie deťom, aký emočný stav budú pantomimicky stvárňovať. Môžu byť veselé, smutné, šťastné, nahnevané, prekvapené, bláznivé a podobne. Zároveň učiteľka vyberie 2-3 deti, ktoré sa snažia uhádnuť, akú náladu to ktoré dieťa vyjadruje.

Hra Klopanie na dvere

Dobrovoľník alebo vyžrebované dieťa odíde za dvere. Jeho úlohou je zaklopať tak, aby svojim klopaním vyjadrilo určitú emóciu. Ostatné deti hádajú, v akej nálade je človek, ktorý takto klope. Môže to byť klopanie nahnevané, bojazlivé, pokojné... Kto uhádne, vystrieda dieťa za dverami.

Hra Zima, teplo, horí!

Deti si sadnú na koberec a zatvoria oči, prípadne ešte prikryjú dlaňami. Učiteľka chodí po triede a niekde nenápadne položí na viditeľné miesto hračku. Potom sa deti prechádzajú po triede a hľadajú ju. Ničoho sa nedotýkajú, hľadajú iba očami. Keď niekto zbadá hračku, nedá to najavo, prejde okolo neho nenápadne. Pomaly príde k učiteľke a pošepká jej, kde videlo hračku. Potom sedí a čaká, kedy ďalšie deti nájdu hračku. Poslednému dieťaťu pomáhajú slovami: zima – keď je ďaleko od pera, teplo – keď je blízko pri pere.

Obmena: Hračku hľadá iba jedno dieťa a ostatné ho nabádajú slovami zima, teplo, horí!

Hra Hodiny pocitov

Učiteľka má svoje hodiny pocitov, na ktorých v priebehu dňa ukazuje deťom, ako sa momentálne cíti, čo prežíva. Deti sú zvedavé, prečo sa práve teraz bojí, čo ju zrazu rozveselilo...Je pre ne zaujímavé zrazu niečo vedieť o učiteľke. Určite aj ony budú chcieť také nezvyčajné hodiny. Z kartónového papiera si každé dieťa vyrobí hodiny s jednou ručičkou, na ciferník nalepia obrázky znázorňujúce šesť základných emócií. Nájdu si pre ne stabilné miesto. Každé ráno i v priebehu dňa môžu ostatným kamarátom ukázať na hodinách, ako sa cítia.

Hra Kartičky emócií

Kartičky emócií vyrobíme tak, že z časopisov vystrihneme obrázky ľudí, na ktorých je vidieť nejakú emóciu. Nalepíme ich na kartičky z tvrdého papiera. Dieťa si vytiahne jednu kartičku a pantomimicky znázorní emóciu z kartičky. Ostatné deti hádajú, o akú emóciu išlo.

Hra Tváre na kocke

Deti sedia v kruhu, jednotlivo hádžu kockou emócií. Po každom hode dieťa pomenuje emóciu, ktorú ukázala kocka a samo ju znázorní. Emóciu sa snaží vyjadriť mimikou, prípadne pohybom celého tela. Ostatné deti sa pozerajú na dieťa, ktoré práve znázorňuje emóciu.

Hra Loptička prianí

Deti sa posadia do kruhu. Navzájom si hádžu loptičku. To dieťa, ktoré hodilo loptičku inému dieťaťu, mu/jej povie, čo jej najviac praje. Potom dieťa, ktoré loptičku chytilo, si vyberie niekoho ďalšieho z triedy a povie mu, čo mu najviac praje. Aktivita pokračuje dovtedy, kým sa nevystriedajú všetky deti. Aktivita pomáha vcítiť sa do života iných detí a odhadovať, čo by im asi urobilo najväčšiu radosť.

Hra Spoločný obrázok

Deti rozdelíme do dvojíc alebo im umožníme, aby si samy našli dvojicu. Každá dvojica si zoberie jeden papier a jedno pero. Ich úlohou je nakresliť spoločný obrázok, a to bez používania slov, mimiky a gestikulácie. Úloha sa končí, keď každá dvojica svoj obrázok dokreslí. Aktivita rozvíja empatiu a i spoluprácu.

Hra 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.

Hra Na radosť

Učiteľka pustí zvuk smiechu. Deti zvuk spontánne rozveselí, môžu svoju radosť vyjadrovať aj pohybmi (skáču, váľajú sa, pobejú..)

Hra „Keď si šťastný“

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

Hra Mal'ba radosti

Deti určite dokážu svoju radosť aj namaľovať. Môžu v skupinách namaľovať obrázok radosti. Keď domaľujú, môžu o svojom obrázku porozprávať.

Hra Alej priateľstva

Učiteľka sa s deťmi najprv rozpráva o priateľstve. Potom 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 povedať, prečo ho majú rady. Keď sa deti vystriedajú, všetci si sadnú do kruhu a nasleduje krátka reflexia. Rozprávajú sa o tom, aké to bolo a ako sa cítili.

Hra Držíme sa za ruky

Deti sa pri znení hudby prechádzajú po triede. Po stíšení hudby sa zastavia, náhodné dvojice sa chytia za ruky a neverbálne si vyjadria sympatiu alebo prijateľným spôsobom odmietnu kontakt a ruku si nepodajú. Hudba opäť zaznie a hra pokračuje.

Hra kreslíme jednou pastelkou

Dve deti budú spolu na jeden veľký papier kresliť obraz, na námete ktorého sa vopred dohodnú. Môže to byť dom, ryba, auto, krajina ... Dvojica však bude mať len jednu pastelku. Uchopia ju teda obidvaja do rúk a kreslia spoločne. Počas kreslenia sa sústredia a nerozprávajú sa. Až po dokreslení obrazu si môžu povedať, kto z nich kreslil viac a kto menej, kto bol schopný prijímať nápady toho druhého. V hre nejde ani tak o výsledok, ale o proces, o to čo sa deje medzi dvomi deťmi počas činnosti.

Hra Černokňažník

Učiteľka rozpráva príbeh o krajine, v ktorej boli všetci spokojní, mali sa radi, navzájom si pomáhali. To sa nepáčilo zlému černokňažníkovi, ktorý vzal ľuďom reč. Tí boli najprv smutní, ale potom zistili, že sa môžu dohovoriť bez slov - úsmevom, pohľadom do očí, podaním ruky, atď. Deti predvádzajú navodené situácie.

Hra Obrázok pre kamaráta

Každé dieťa nakreslí obrázok pre kamaráta z triedy a následne ho obdaruje. Snažíme sa zabezpečiť, aby boli obdarované všetky deti.

Hra Odtlačky

Učiteľka rozpráva deťom, že každý človek je iný, jedinečný (výzorom, vlastnosťami, povahou). Môžeme sa o tom presvedčiť aj odtlačkami prstov (dlaní). Odtlačky porovnávame, hľadáme spoločné a odlišné znaky.

Hra Spomienka na úspech

Učiteľka deťom navrhne, aby si spomenuli, keď ich niekto pochválil za to, čo sa im podarilo, aby opísali to, ako sa cítili. Ako sa cítili, keď sa im podarilo niečo dobre spraviť. Predošlé úspechy, o ktorých rozprávajú, by mali deti motivovať k tomu, aby si dali predsavzatie, že každý deň sa budú usilovať, aby v niečom boli úspešné.

Hra Moja hračka

Každé dieťa si prinesie svoju obľúbenú hračku, predstaví ju kamarátom, povie, prečo ju má rád, opíše, ako sa s ňou hráva a pod. Môžete sa hrať aj tak, že deti môžu rozprávať v mene svojich hračiek, hračka sa sama predstavuje, hovorí o svojich pocitoch.

Hra Zrkadlo

Na začiatku aktivity sa deti postupne striedajú pred veľkým zrkadlom a pozerajú sa doň. Každé dieťa pri pohľade do zrkadla sa predstaví, povie svoje meno a priezvisko a verbálne opisuje, ako vidí seba samého (tvár, vlasy a pod.). Potom si každé dieťa namaľuje na výkres svoj autoportrét, ku ktorému môže zaznamenať iniciály svojho mena v podobe veľkých tlačených písmen.

Záver:

Navrhnuté aktivity využívajú učiteľky v materskej škole premyslene, systematicky, s ohľadom na individuálne vývinové osobitosti detí, či danej triedy.

Aktivity aplikujeme v rámci výchovno- vzdelávacej činnosti v ktorejkoľvek časti denných aktivít, kedykoľvek je to potrebné s ohľadom na vzniknutý emočný problém dieťaťa, alebo triedy.

Je dôležité, aby socio-emočná klíma v triede bola pozitívna, bez patologických prejavov individuálneho dieťaťa, či skupiny detí.

Tieto navrhnuté aktivity nám môžu slúžiť aj ako aktivity na posilnenie pozitívneho správania a emocionálneho prežívania, či podporu pozitívnej klímy v triede.

ZDROJE:

eduworld.sk

Bálintová, G.: Emocionalizácia osobnosti. Časopis Predškolská výchova, 58, 2003/2004

Shapiro, L. E.: Emoční inteligence dítěte a její rozvoj

Renáta Migátová: Program rozvoja emocionálnej inteligencie detí predškolského veku

Erika Martišová: Rozvíjanie empatie a prosocionálneho správania detí v materskej škole

PROJEKT ROZVÍJANIA EMOCIONÁLNEJ INTELIGENCIE „Ty a ja, my dvaja“