# EMOČNÍ PANDIŠTĚ

HRAVÉ MATERIÁLY PRO ROZVOJ EMOČNÍ INTELIGENCE DĚTÍ

*Místo, kde jsou emoce vítané.* ♡

Emoční pandiště vzniklo z přesvědčení, že děti nepotřebují být „bez emocí“.
Potřebují jim rozumět, umět je bezpečně prožívat a mluvit o nich.

- POZNÁVAT A POJMENOVÁVAT EMOCE
- BUDOVAT ZDRAVÉ SEBEVĚDOMÍ
- ROZVÍJET EMPATII A KOMUNIKACI
- UČIT SE RESPEKTU K SOBĚ I DRUHÝM
- VYTVÁŘET BEZPEČNÉ VZTAHY

## *Protože každé dítě by mělo vědět:*

- moje emoce jsou v pořádku
- můj hlas má hodnotu
- jsem přijímané takové, jaké jsem
- mohu nastavovat své hranice
- nejsem na své pocity samo

Pomůcky jsou vhodné pro domácí prostředí, školky, školy i odbornou práci s dětmi.

# PROČ JE EMOČNÍ ROZVOJ DĚTÍ *tak důležitý?*

Děti dnes vyrůstají ve světě plném podnětů, tlaku a silných emocí.
Mnoho z nich ale nikdy nedostalo prostor naučit se, co vlastně cítí — a co s tím mohou dělat.

„Jsem smutný/á“

**často slyšíme:**

křik, vztek, pláč, uzavření nebo vzdor.

A není to proto, že by děti byly „zlobivé“.
Jen ještě neumí své emoce **poznat, pojmenovat a bezpečně vyjádřit.**

## Děti často:

- neumí říct, co prožívají
- reagují impulzivně nebo agresivně
- neumí pracovat s frustrací
- neumí si říct o pomoc
- nerozumí vlastním pocitům
- mají problém mluvit o emocích
- neumí dobře číst emoce druhých
- potlačují pocity nebo se za ně stydí

A právě tady vzniká prostor pro podporu.

# JAK POMÁHÁ EMOČNÍ PANDIŠTĚ?

Emoční pandiště vzniklo jako jemná a hravá cesta, jak dětem přiblížit svět emocí přirozeně, bezpečně a bez tlaku.

**Ne přes poučování.**

Ale skrze:

- hru
- obrázky
- příběhy
- otázky
- společné sdílení

## Děti se učí:

- poznávat emoce
- pojmenovávat své pocity
- mluvit o tom, co prožívají
- rozvíjet empatii
- budovat zdravé vztahy
- lépe zvládat náročné situace

## Materiály jsou vytvořené tak, aby:

- byly srozumitelné dětem
- podporovaly bezpečnou komunikaci
- fungovaly doma i ve skupině
- rozvíjely emoční inteligenci hravou formou
- vytvářely prostor pro důležité rozhovory

## Děti při používání produktů:

- vybírají emoce a popisují je
- sdílí vlastní zážitky
- učí se naslouchat druhým
- vymýšlí příběhy a situace
- pracují s emocemi skrze hru
- učí se, že všechny emoce mají své místo

**Protože emoční inteligence nevzniká přednáškou.**

Vzniká v bezpečných vztazích, každodenních situacích a společném prožívání.

# NAŠE PRODUKTY

*Hravé nástroje pro rozvoj emoční inteligence dětí*

Pomůcky, které děti milují a které dávají smysl.
Vhodné pro domácnosti, školky, školy i odbornou práci s dětmi.

## 1 AFIRMAČNÍ KARTY

3–10 let

Jemná podpora zdravého sebevědomí skrze laskavá slova.

- zdravé sebevědomí
- vnitřní jistota
- vztah k sobě
- pozitivní vnitřní dialog
- podporují komunikaci mezi dospělým a dítětem

**Co děti reálně dělají:**

vybírají kartu · poslouchají afirmaci · povídají si · propojují slova · se situacemi

## 2 EMOČNÍ DENÍK

3–10 let

Bezpečný prostor, kde dítě může objevovat a vyjadřovat své emoce.

- emoční sebereflexe
- vyjadřování pocitů
- podpora komunikace
- pro děti i odbornou práci

**Co děti reálně dělají:**

kreslí · odpovídají na otázky · vypráví zážitky · vyjadřují emoce · učí se poznávat sebe sama

## 3 EMOČNÍ KARTY

2–8 let

Pomáhají dětem rozpoznávat emoce u sebe i druhých a lépe jim porozumět.

- rozpoznávání emocí
- empatie a porozumění
- krátké rozhovory
- pro děti od 2 let

**Co děti reálně dělají:**

popisují obrázky · hádají emoce · sdílejí vlastní zkušenosti · hledají řešení

## 4 EMOČNÍ PEXESO

3–7 let

Klasická hra, která rozvíjí paměť i porozumění emocím.

- rozpoznávání výrazů
- pozornost a paměť
- učení hrou
- bez tlaku na výkon

**Co děti reálně dělají:**

hledají dvojice · napodobují výrazy · vymýšlí příběhy · pojmenovávají emoce

## 5 KVARTETO EMOCÍ

Oblíbená karetní hra, která otevírá svět emocí.

- komunikace
- porozumění emocím
- empatie
- sociální dovednosti

**Co děti reálně dělají:**

sbírají karty · mluví o emocích · hrají pantomimu · vymýšlí příběhy

## 6 MAGNETKY

5 x 5 cm

Malá připomínka emocí a laskavých slov každý den.

- afirmace i emoce
- na lednici nebo magnetické tabuli
- doplněk k produktům

**Co děti reálně dělají:**

vybírají aktuální emoci · ukazují, jak se cítí · vracejí se k magnetce během dne · sdílejí s ostatními

## 7 PROČ TYTO PRODUKTY?

- podporují emoční inteligenci (EQ)
- posilují zdravé sebevědomí
- učí děti rozumět sobě i druhým
- pomáhají vytvářet bezpečné vztahy
- vhodné pro každodenní použití
- doma i ve skupině

HRAVOST A RADOST · BEZPEČÍ A DŮVĚRA · RESPEKT A POROZUMĚNÍ · KOMUNIKACE A VZTAHY · LASKAVOST A EMPATIE

*Emoční inteligence nevzniká přednáškou.*
*Vzniká v bezpečných vztazích, každodenních situacích a společném prožívání.*
*A právě v tom mohou být tyto materiály podporou.*

# KDO STOJÍ ZA EMOČNÍM PANDIŠTĚM

## Jmenuji se Lucie

**a jsem máma, tvůrkyně a nadšenec do rozvoje dětské emoční inteligence.**

Když se nám s partnerem narodila dcera Pandora, začala jsem vnímat dětské emoce úplně jinak – hlouběji, citlivěji. Uvědomila jsem si, jak zásadní je vést děti už odmalička k tomu, aby rozuměly svým emocím, věděly, proč je cítí, a naučily se s nimi pracovat.

Hledala jsem materiály, které by byly jemné, hravé, vizuálně blízké dětem a zároveň opravdu smysluplné.

A protože jsem je nemohla najít **přesně takové, jaké jsem si představovala, začala jsem je tvořit sama.**

Mojí vizí je podporovat děti v tom, aby byly v kontaktu se sebou samými, rozuměly svým emocím, uměly je vyjádřit a věděly, že jejich názor má hodnotu. A zároveň chci stát po boku rodičům, aby v této roli našli **jistotu a důvěru** v sebe samotné.

Došlo mi také, že všechno, co jako **rodiče říkáme** a jak se chováme, má na naše děti dopad – vědomý i nevědomý, pozitivní i negativní. Emoční inteligence je podle mě klíčem ke šťastnějšímu dětství, zdravým vztahům a vnitřní odolnosti v dospělosti.

*Název Emoční pandiště má svůj hluboký a osobní příběh.*
Celý tento projekt vznikl díky mé dceři, která se jmenuje Pandora.
Doma jí s láskou říkáme různě – Panda, Panďousek...
A právě z této přezdívky vzniklo pandiště.
Je to místo plné hravosti, emocí a objevování –
přesně tak, jako je každodenní život s dětmi.

## CO SI DĚTI Z EMOČNÍHO PANDIŠTĚ ODNÁŠÍ

**MŮJ NÁZOR MÁ HODNOTU**

Mám právo se vyjádřit, být slyšeno a respektováno.

**TO, CO CÍTÍM, JE V POŘÁDKU**

Každá emoce je přirozená a důležitá.

**JSEM MILOVANÉ A PŘIJÍMANÉ**

Nemusím nic dokazovat, abych měl(a) hodnotu.

**MÁM PRÁVO NA HRANICE**

Mohu říct ne. Respektuji sebe i druhé.

**UMÍM VNÍMAT SEBE I DRUHÉ**

Učím se empatii a tvořím zdravé vztahy.

## CO ŘÍKAJÍ RODIČE A ODBORNÍCI

To zpracování je nádherné, jemné a pro děti úplně ideální."

Přesně něco takového jsme hledali.

Máme podobné pomůcky, ale tohle působí mnohem přirozeněji a laskavěji.

Ty ilustrace děti úplně přitahují. Chtějí si o nich samy povídat.

Některé afirmace používáme s dětmi ve skupince jako pravidla – třeba: **„Můžu říct ne, když něco nechci."**

Je to krásně barevné, klidné a uklidňující."

Už několik let máme doma večerní rituál, kdy si s dcerou povídáme o tom, co se přes den stalo. Emoční deník nám pomohl otevřít otázky, které by nás samotné nenapadly."

*Děkujeme, že pomáháte dětem cítit, že jejich emoce mají místo.*


@emocni_pandiste
www.emocnipandiste.cz
lucie@emocnipandiste.cz

# Spolupráce & využití

Materiály pro děti, rodiče, školky i odborníky, které podporují bezpečný a přirozený rozvoj emoční inteligence.

## Kde mohou produkty najít využití

**DOMÁCNOSTI**
Každodenní rozhovory, společné rituály a bezpečný prostor pro emoce.

**ŠKOLKY**
Ranní kruhy, emoční chvilky, skupinová práce a prevence konfliktů.

**ŠKOLY**
Podpora komunikace, vztahů a práce s emocemi ve třídě.

**PSYCHOLOGOVÉ A TERAPEUTI**
Pomůcky pro práci s emocemi, komunikací a sebereflexí.

**SKUPINOVÁ PRÁCE S DĚTMI**
Sdílení, spolupráce, vztahy a hravý rozvoj emoční inteligence.

## Možnosti spolupráce:

- využití v MŠ, ZŠ i při individuální práci s dítětem
- možnost ukázky materiálů a osobní prezentace
- individuální nabídky a balíčky na míru
- možnost dlouhodobé spolupráce a zvýhodněných odběrů
- produkty vhodné pro pedagogy, psychology, terapeuty a speciální pedagogy
- spolupracující školy a odborníci získají přednostní přístup k novým produktům a připravovaným materiálům

## Jak lze produkty používat ve skupině

- ranní kruh
- emoční chvilky
- práce ve dvojicích
- společné sdílení
- skupinové hry
- preventivní programy
- adaptační období
- práce s konflikty mezi dětmi

*Produkty podporují bezpečnou komunikaci, empatii a přirozený rozvoj vztahů mezi dětmi.*

## Rádi s vámi spolupracujeme!

@emocni_pandiste
www.emocnipandiste.cz
ahoj@emocnipandiste.cz

Naskenujte a objevte více na našem webu

*Děkujeme, že pomáháte dětem cítit, že jejich emoce mají místo.*