



Pomůcky, které pomáhají dětem mluvit o emocích, rozumět jim a lépe spolu vycházet.

Praktické materiály pro každodenní práci
pedagogů s dětmi v mateřských a základních školách.



MŠ



ZŠ



družiny



pedagogové



asistenti pedagoga



školní poradenská
pracoviště



EMOCE

poznat • pojmenovat • porozumět



KOMUNIKACE

mluvit • naslouchat •
vyjádřit potřeby



VZTAHY

empatie • spolupráce •
hledání řešení

Podporujeme děti na cestě k porozumění sobě i druhým.





☞ Tohle řešíme každý den

Když dítě neumí říct, co se v něm děje, často promluví jeho chování.

Každý den ve třídě vznikají situace, ve kterých děti potřebují pomoc s tím, co prožívají, jak to vyjádřit nebo jak se domluvit s ostatními.



„On mi to vzal!“

Dítě reaguje vztekem, ale ještě nemusí umět říct:

„Vadí mi, že mi vzal věc, se kterou jsem si hrál.“



„Já už sem nechci chodit.“

Změna, adaptace, odloučení nebo nejistota mohou být pro dítě těžké pojmenovat.



„Nevím.“

Dítě něco intenzivně prožívá, ale nemá ještě slova, kterými by popsalo, co se děje.



„On začal!“

„On mě strčil!“
„Ale on mi to vzal!“
„Já jsem mu to nechtěl udělat!“

Konflikt často potřebuje nejprve zastavit a pochopit, než lze hledat řešení.



„Nic.“

Některé děti své potřeby nebo emoce nevyjadřují nahlas a potřebují jinou cestu, jak se zapojit do rozhovoru.



A někdy
není problém vůbec.

Někdy jen chceme děti přirozeně a systematicky učit rozumět sobě i druhým – stejně jako je učíme další dovednosti.



Emoce jsou součástí
každého dne ve třídě.

Otázkou není, jestli s nimi budeme pracovat, ale jak.



„Ano. Tohle jsou přesně situace, které u nás každý den vznikají.“



Z emocí nemusí být problém. Mohou se stát příležitostí k učení.



Emoční Pandiště nabízí **praktické vizuální a herní pomůcky**, které mohou pedagogům usnadnit rozhovor s dětmi o emocích, potřebách, vztazích a každodenních situacích.



PRO DÍTĚ

- ♥ lépe poznává vlastní emoce
- ♥ získává slova pro své prožívání
- ♥ učí se vyjadřovat potřeby
- ♥ učí se naslouchat druhým
- ♥ rozvíjí empatii



PRO PEDAGOGA

- získává vizuální oporu při rozhovoru
- nemusí každou aktivitu vytvářet od začátku
- může pracovat individuálně i skupinově
- materiály lze používat opakovaně
- snadno je zapojí do běžného dne



PRO TŘÍDU

- více prostoru pro komunikaci
- společné aktivity
- podpora vztahů
- práce s konflikty
- prostor pro bezpečné sdílení



Materiály jsou podpůrnými pomůckami pro práci s dětmi. Nenahrazují diagnostiku ani odbornou intervenci.



*„Tohle není další složitý program.
Je to pomůcka, která mi může usnadnit to, co už s dětmi dělám.“*



Jak mohou materiály vypadat v běžném dni?

Materiály snadno zapojíte do přirozeného rytmu dne ve třídě.
Malé chvíle, které mají velký význam.



1 RANNÍ KRUH

„Jak se dnes mám?“

Dítě si vybere emoci, obrázek nebo jinou vizuální pomůcku a může krátce sdílet, jak se cítí.



3 SPOLEČNÁ AKTIVITA

„Pojďme si s emocemi hrát.“

Hra nebo karty umožní pracovat s emocemi přirozeně a společně.



5 REFLEXE

„Co bylo dnes příjemné?
Co bylo těžké?“

Krátké zastavení na konci dne pomáhá dětem uzavřít prožité a pojmenovat, co bylo důležité.



2 ROZHOVOR

„Co se stalo?“

Pomůcka může dítěti nabídnout oporu při hledání slov.



4 KONFLIKT

„Co se stalo? Jak ses cítil?
Co potřebuješ?“

Pomůcka může být oporou při rozhovoru po náročné situaci.



6 NÁVAZNOST DOMA

OTÁZKA NA DNES

Co mi dnes udělalo radost?



Co bylo dnes náročné?



Téma může pokračovat jednoduchou otázkou nebo aktivitou i doma.



Nemusíte měnit svůj celý program.

Materiály můžete zapojit do toho, co už ve třídě děláte.



Malé chvíle s emocemi dnes mohou přinést velké změny zítra.





Pro různé věkové skupiny

Materiály přizpůsobujeme věku dětí, jejich potřebám a situacím, které ve třídě řešíte.

Každý věk má své téma, ale společný cíl zůstává stejný:
porozumět sobě, druhým a spolu tvořit bezpečné vztahy.



MATEŘSKÁ ŠKOLA



- ♥ jednoduché pojmenování emocí
- ♥ obrázková podpora
- ♥ krátké aktivity
- ♥ komunitní kruh
- ♥ vyjadřování potřeb
- ♥ první práce s empatií a spoluprací

PŘÍKLADY TÉMAT A OTÁZEK

- „Jak se dnes cítím?“
- „Kdy jsem byl smutný?“
- „Co mi pomáhá, když se zlobím?“

VĚKOVÉ DOPORUČENÍ

2–6 let



1. STUPEŇ ZŠ



- ♥ práce s emocemi
- ♥ vztahy
- ♥ konflikty
- ♥ komunikace
- ♥ empatie
- ♥ spolupráce
- ♥ reflexe

PŘÍKLADY TÉMAT A OTÁZEK

- „Co se stalo?“
- „Jak se mohl cítit druhý?“
- „Co bych mohl příště udělat jinak?“

VĚKOVÉ DOPORUČENÍ

6–10 let



2. STUPEŇ ZŠ



- ♥ hlubší sebereflexe
- ♥ sebeuvědomění
- ♥ vztahy
- ♥ komunikace
- ♥ náročné sociální situace
- ♥ respekt k sobě i druhým

PŘÍKLADY TÉMAT A OTÁZEK

- „Co mě v té situaci skutečně zasáhlo?“
- „Jak jsem reagoval/a?“
- „Jak mohla situace vypadat z pohledu druhého?“

VĚKOVÉ DOPORUČENÍ

10+ let



i Důležitá poznámka

Jednotlivé materiály se liší věkovým doporučením.
U každého produktu proto vždy uvádíme konkrétní věk a doporučený způsob využití.



Materiály jsou vhodné pro práci s jednotlivcem, dvojicí i skupinou – vždy podle potřeb dětí a cíle aktivity.

♥ Každý věk. Každá situace. Společný směr – porozumět a růst.



Co právě ve třídě potřebujete podpořit?

Vyberte si materiál, který nejlépe odpovídá situaci,
ve které se právě nacházíte.



	Chceme děti naučit pojmenovávat emoce.	→		Emoční karty
	Chceme otevřít rozhovor o prožívání.	→		Emoční deník
	Chceme podpořit pozitivní sebepojetí.	→		Afirmační karty
	Chceme skupinovou aktivitu.	→		Emoční pexeso
	Chceme spojit hru, komunikaci a spolupráci.	→		Kvarteto emocí
	Chceme téma připomínat i mimo samotnou aktivitu / propojit ho s domácím prostředím.	→		Magnetky

Přehled materiálů

EMOČNÍ DENÍK

- KDY PO NĚM SÁHNOUT?**
Když chcete dítěti dát prostor zastavit se a zamyslet se nad tím, co prožívá.
- VYUŽITÍ**
individuálně • rozhovor • reflexe
- CO PODPORUJE?**
sebereflexe • vyjadřování emocí • uvědomování si potřeb
- PRO KOHO?**
jednotlivec
- VĚK**
3-9 let



AFIRMAČNÍ KARTY

- KDY PO NĚM SÁHNOUT?**
Při ranním kruhu, individuálním rozhovoru nebo aktivitě zaměřené na pozitivní sebepojetí.
- VYUŽITÍ**
jednotlivec • dvojice • skupina
- CO PODPORUJE?**
pozitivní sebepojetí • sebevědomí • vnímání vlastních sil
- PRO KOHO?**
jednotlivec • dvojice • skupina
- VĚK**
2-18 let



EMOČNÍ KARTY

- KDY PO NĚM SÁHNOUT?**
Když chcete děti naučit poznávat a pojmenovávat emoce a otevřít o nich rozhovor.
- VYUŽITÍ**
jednotlivec • dvojice • skupina
- CO PODPORUJE?**
poznávání emocí • slovní zásobu • vyjadřování • empatii
- PRO KOHO?**
jednotlivec • dvojice • skupina
- VĚK**
2-8 let



EMOČNÍ PEXESO

- KDY PO NĚM SÁHNOUT?**
Když hledáte jednoduchou hru, která přirozeně rozvíjí povídání o emocích.
- VYUŽITÍ**
skupina • dvojice • samostatně
- CO PODPORUJE?**
poznávání emocí • soustředění • paměť • spolupráci
- PRO KOHO?**
skupina • dvojice
- VĚK**
3-8 let



KVARTETO EMOCÍ

- KDY PO NĚM SÁHNOUT?**
Když chcete propojit hru, učení a rozhovor o emocích a vztazích.
- VYUŽITÍ**
skupina • dvojice
- CO PODPORUJE?**
komunikaci • porozumění emocím • spolupráci • sociální dovednosti
- PRO KOHO?**
skupina • dvojice
- VĚK**
4-12 let



MAGNETKY

- KDY PO NĚM SÁHNOUT?**
Když chcete téma emocí a potřeb připomínat každý den – ve třídě i doma.
- VYUŽITÍ**
jednotlivec • skupina • doma
- CO PODPORUJE?**
uvědomování emocí • rutiny • komunikaci • samostatnost
- PRO KOHO?**
jednotlivec • skupina • rodina
- VĚK**
2-12 let



jednotlivec
práce s dítětem
samostatně

dvojice
práce ve dvojici,
sdílení

skupina
práce ve skupině,
společné aktivity

co podporuje?
hlavní přínosy
pro děti

pro koho?
doporučený způsob
práce

i Jednotlivé materiály se liší věkovým doporučením.
U každého produktu proto vždy uvádíme konkrétní věk a doporučený způsob využití.



Chcete si materiály nejdříve **prohlédnout** nebo **vyzkoušet**?



Nemusíte hned vybírat celý soubor materiálů.
Rádi s vámi projdeme, **co právě ve vašem zařízení řešíte**,
a doporučíme **vhodnou kombinaci** podle věku dětí,
velikosti skupiny a způsobu využití.

Jak může spolupráce začít?

01



Řeknete nám,
co potřebujete.

02



V případě zájmu
osobní ukázka /
prezentace.

03



Vyberete si,
co dává smysl
právě pro vás.

04



Objednání –
dodání materiálů.

Pro školy a školky můžeme nabídnout:



ukázkové
materiály



pilotní
vyzkoušení



doporučení
vhodné
kombinace
produktů



zvýhodněné
balíčky



množstevní
odběry



představení
materiálů



dlouhodobou
spolupráci



**CHCETE ZJISTIT,
CO BY SE HODILO
PRÁVĚ VAŠÍ ŠKOLE?**

Napište nám.

Emoční Pandiště



www.emocnipandiste.cz



ahoj@emocnipandiste.cz



[@emocni_pandiste](https://www.instagram.com/emocni_pandiste)

Naskenujte mě!



Společně vytváříme prostředí,
kde se děti cítí bezpečně,
rozumí sobě i druhým
a mohou růst.



*Děkujeme, že vám
na dětech záleží.*