

Kurikulum Dobrý začátek pro mateřské školy

Podpora sociálního a emočního rozvoje dětí

Obsah

Kurikulum Dobrý začátek pro mateřské školy.....	3
1. Seznámíme se a kamarádíme se	8
1.1. Scénář: Caleb	8
1.2. Scénář: Nela a Pele	12
Ranní kruh: Budování vztahů. Co v MŠ děláme?	12
Ranní kruh: Navazování vztahů. Budeš si se mnou hrát?	12
2. Naše společná pravidla	14
2.1. Scénář: Caleb	14
2.2. Scénář: Nela a Pele	15
Ranní kruh: Představení třídních pravidel.....	15
Ranní kruh: Procvičování pravidel	16
2.3. Scénář: Pele a oddychový čas.....	17
Ranní kruh: Nacvičování oddychového času.....	17
3. Nasloucháme druhému	19
3.1. Scénář: Caleb	19
3.2. Scénář: Nela a Pele	20
Ranní kruh: Naslouchání a plnění pokynů.....	20
4. Jak se cítíme	21
4.1. Scénář: Caleb	21
4.2. Scénář: Nela a Pele	21
Ranní kruh: Poznávání negativních emocí	21
5. Zvládání vzteku	23
5.1. Scénář: Caleb a želva Sam	23
Ranní kruh: Emoce - nácvik ovládnání negativních emocí s želvou.....	23
5.2. Scénář: Nela a Pele	24
Ranní kruh: Řešení problémů	24
6. Řešení problémů – zvládneme to spolu	26
6.1. Scénář: Caleb	26
6.2. Scénář: Nela a Pele	27
Ranní kruh: Řešení problémů - Nela něco ukradla	27
Ranní kruh: Přehlížení.....	28
Přílohy:.....	30
1. Dopisy pro rodiče.....	30
2. Detektiv přátelského chování.....	30

Kurikulum Dobrý začátek pro mateřské školy

Kurikulum Dobrý začátek se zaměřuje na rozvoj emočních a sociálních dovedností u malých dětí. Jeho důležitou součástí je používání velkých maňásků.

Rozvíjí:

- Sociální dovednosti a přátelství u malých dětí
- Porozumění emocím
- Začátky učení se přijímat zodpovědnost za své jednání
- Začátky porozumění procesu řešení problémů

Odborné zázemí kurikula:

Učitelé a třídní asistenti zapojení do programu se zúčastní vzdělávacího programu spolku Schola Empirica na správné užití kurikula. Tento kurz je povinný. Je součástí akreditovaného vzdělávacího programu Dobrý začátek: podpora sociálního a emočního rozvoje dětí, který představí problematiku v širším kontextu.

Jeho součástí jsou i publikace a didaktické pomůcky pro učitele:

- Publikace „Dobrý začátek. Ověřené postupy pro učitelky mateřských škol“ – představení konceptu rozvoje sociálních a emočních dovedností předškolních dětí „Dobrý začátek“ a metodika pro učitele.
- Příklady scénářů
 - Úvod do tématu s medvědem Calebem
 - Návazná subtémata a nácvik s Nelou/Pelem
- Aktivity, hry, didaktické pomůcky – pracovní listy pro MŠ „Hafíkovy hry a povídání“
- Pracovní listy – „Detektiv přátelského chování“, pexeso přátelského chování, koláž medvěda Caleba
- Velké/malé karty emocí a pravidel
- Dopisy rodičům na úvod lekce
- Domácí úkoly pro rodiče a děti „Pojďme si spolu povídat“

Kurikulum Dobrý začátek vychází z metodiky Incredible Years týmu prof. Carolyn Webster-Strattonové¹, která vyvinula a realizuje vzdělávací programy za účelem zlepšení emočního, sociálního a kognitivního rozvoje malých dětí a také snížení rizika vzniku problémů v chování. Série programů Incredible Years je dostupná pro čtyři rozdílné věkové skupiny: 0–1 rok (miminka), 1–3 roky (batolata), 3–6 let (předškolní věk) a 6–12 let (školní věk). Programy jsou dále rozděleny na programy pro rodiče, učitele a děti. Programy se navzájem doplňují a jsou efektivní díky tomuto zaměření se na všechny aktéry relevantní pro zdravý rozvoj dítěte. Jejich obsah samozřejmě závisí na věkové skupině, pro kterou je daný program určen.

Druhým programem, z něhož kurikulum Dobrý začátek vychází, je program Amser Caleb (čas Medvěda Caleba), který vychází z principů Incredible Years a je uzpůsoben potřebám velšských škol. Jeho specifikem je, že je zaměřeno na malé děti ve věku 2-3 roky. Bylo vyvinuto ve spolupráci pedagogů a psychologů z CEBEI (Center for Evidence Based Early Intervention) při Bangorské univerzitě ve Walesu a Childerns Early Intervention Trust pod vedením prof. Judy Hutchingsové a Rhiain Gwyn a uskutečňuje se v mateřských školách ve Walesu. Kurikulum se zaměřuje na rozvoj emočních a sociálních dovedností u malých dětí.

Kurikulum Dobrý začátek zahrnuje 6 lekcí:

1. Seznámíme se a kamarádíme se

Rozvoj sociálních dovedností a slušnosti

2. Naše společná pravidla

Třídní pravidla a důsledky jejich nedodržení, porozumění tomu, proč potřebujeme pravidla (aby nás držela v bezpečí); utváření pravidel. Přijetí zodpovědnosti za své jednání. Tichá židle – oddechový čas.

3. Nasloucháme druhému

Naslouchání – rozvoj dětské schopnosti naslouchat, soustředit se a dodržovat jednoduché pokyny.

4. Jak se cítíme?

Pocity – rozvoj dovednosti rozpoznat základní pocity z výrazů tváře u druhých a poté i u sebe.

¹ Více viz např. WEBSTER-STRATTON, C. How to Promote Children's Social and Emotional Competence. London: Sage Publications, 2008.

5. Zvládání vzteku

Zvládání negativních pocitů – seberegulace. Učení se strategiím zvládání vzteku.

6. Zvládneme to spolu

Jednoduché řešení problémů.

Maňásci

Je také nutné pořídit kompletní sadu maňásků zahrnující:

- Maňáska chlapečka a holčičky
- Maňáska medvěda (+ košík, dostatečně velký pro medvěda)
- Maňáska králíka v salátu / maňáska želvu zalézající do krunýře
- Sadu navlékacích rukavicových maňásků

Kurikulum pracuje s 3-4 maňásky, jimž může učitelka pohybovat ústy a rukama a kteří jsou velcí přibližně jako děti samy, takže je děti berou jako sobě rovné kamarády, ne jako hračky.

- Dejte maňáskům jména.
- S maňásky může zacházet jen učitelka. Děti s nimi nemanipulují.
- Po aktivitě budou zase uklizeni na své místo, kam na ně děti nedosáhnou, a učitelka je zase „přivede“, až přijde jejich čas.
- Lekci s maňásky je vhodné zařazovat pravidelně jednou týdně v rozsahu 15-20 min.

Charakteristika maňásků

Medvěd Caleb

Maňásci Nela (dívka) a Pele (chlapec)

Želvička Sam NEBO králíček v salátu

CALEB

- Caleb je velmi starý a moudrý medvěd. Žije v lese blízko Nely a Peleho. Je dobrý kamarád všech dětí, ale pro Nelu a Peleho je zvláštním kamarádem, protože jim často pomáhá, když se cítí smutní. Často navštěvuje třídu, aby si popovídal s dětmi a zeptal se jich, jak se jim daří a jak pokročily - je to pro ně příležitost, aby mu pověděly o tom, co se na setkáních naučily nového.
- Caleb přichází za dětmi do ranního kruhu vždy na úvod lekce, aby jim např. ukázal, jak se lidé spolu seznámí; aby představil třídní pravidla a vysvětlil, proč pravidla potřebujeme apod.

NELA A PELE:

- Nela a Pele jsou tříleté děti, které žijí blízko sebe v malé vesnici.
- Pele je plný energie a občas se dostane do potíží. Nela Pelemu pomáhá tím, že mu ukazuje dobré chování, například v klidu sedí a je dobrou posluchačkou; než promluví, tiše se přihlásí; klidně a tiše chodí po třídě; je trpělivá a se spolužáky mluví zdvořile; při hraní se střídá s druhými, umí je pochválit apod.
- Nela a Pele přichází za dětmi do ranního kruhu jednou za týden, aby s nimi procvičovali a dále rozvíjeli téma dané lekce. Přichází za dětmi s vlastními příběhy, převypráví dětem situace, které se jim přihodily a společně s dětmi a učitelkami se snaží přijít na to, jak se v takových situacích zachovat. Podle potřeby mohou přijít i v jiný než pravidelně určený den (např. když někdo z dětí odcizí hračku, když se děti chovají k někomu nepřátelsky apod., kdy je potřeba zasáhnout ihned.).

ŽELVA SAM/KRÁLÍČEK

- Učí děti, jak kontrolovat své emoce, vztek a negativní pocity a jak se chovat, když se cítí rozzlobené. Přichází tedy jen na vybraná setkání.

Použití maňásků:

Maňasci se užívají k:

- předvedení správného chování
- pomoci dětem při učení se novým dovednostem
- hraní rolí - mezi sebou i s dětmi
- diskusi a učení v jednotlivých lekcích při ranním kruhu (viz 6 lekcí)

Další použití maňásků:

- při hře s dětmi (předvedení sociálních dovedností a kamarádství)
- skupinová stolní hra s dětmi a předvedení správného chování
- zlepšení různých situací, které by mohly představovat problém, např. dítě odmítající odejít ráno od maminky.

Pokud chcete zahrát scénku (hraní rolí), kde vystupuje maňásek společně s dítětem, **nikdy nedávejte dítěti roli ukazující nevhodné projevy**, ty může zahrát maňásek.

Zapojení rodičů

- Před zahájením první lekce poslat rodičům dopis s rozepsaným obsahem kurikula. Domluvit schůzku k představení maňásků a kurikula. Vyzdvihnout, že rodiče hrají v učení dítěte podstatnou roli a že je nutná jejich spolupráce se školou.
- Poslat rodičům dopis vždy při zahájení každé lekce. Návrhy dopisů jsou v druhé části této publikace.
- Vypracovávat úkoly se svým dítětem.

Průběh hodiny (forma práce v kroužku, 2 setkání týdně)

- Zahajovací písnička
- Zklidňující aktivita (pro povzbuzení klidného usazení)
- Přivítání Caleba NEBO Nely a Peleho (jsou-li součástí lekce)
- Situace ve třídě – 10 – 15 minut
- Prostor pro pohyb a zklidnění dětí před zahájením práce ve skupinkách (minimálně 2 minuty)
- Skupinové sezení - procvičování aktivit 15 – 20 minut
- Závěrečná chvilka - cca 5 minut
- Písnička na závěr

1. Seznámíme se a kamarádíme se

Úvod pro učitele - Dobrý začátek. Ověřené postupy pro učitelky mateřských škol:

Kapitola IV. Soužití ve třídě. Budování důvěry, vztahů a komunikace

Dopis pro rodiče:

Dopis v příloze – Dobrý začátek v mateřské škole: pošlete jej rodičům úplně na začátku, ještě předtím, než do třídy maňásky přivedete.

Dopis v příloze – Kamarádíme se: pošlete rodičům v období, kdy s dětmi mluvíte o přátelském chování (hra Detektiv přátelského chování a scénář s Nelou „Budeš si se mnou hrát?“)

Další didaktické pomůcky:

Hra na detektiva s použitím pracovního listu „Detektiv přátelského chování“

1.1. Scénář: Caleb

Uvítejte děti a řekněte jim, že dnes potkají velice výjimečného kamaráda, který se jmenuje Caleb.

Ukázka scénáře:

Učitelka: Caleb je medvěd - ale ne obyčejný medvěd. Caleb je velice moudrý, všechno ví! Žije v lese u velikého stromu (*asistující kolegyně může dětem ukázat obrázek lesa*). Caleb je už hodně, hodně starý a spoustu času prospí. Pelíšek má v košíku - a hele, košík je tady. Pssst, musíme být potichu - myslím, že Caleb ještě spí. (*Učitelka lehce nazdvihne víko koše - a udělá zvuk chrápání.*)

Ano. Spinká. Slyším ho, jak chrápe.

Co kdybychom potichoučku vyslovili jeho jméno a zkusili ho tak probudit? Zavoláme ho takhle: (*tichým hlasem*) „Vstávej, Calebe.“

Nezapomeňte ho budit potichu, abychom ho nevydělali.

Jste připraveni? Na tři. Raz-dva-tři: „Vstávej, Calebe.“ (*všichni - učitelka a děti sborem tichým hlasem*)

Podíváme se, jestli je už vzhůru. (*Učitelka znovu lehce nazdvihne víko, ozývá se zvuk chrápání*).

Je už vzhůru? Jak víte, že spí? Ano, chrápe.

(Zopakovat probouzení jednou či dvakrát)

Tímto způsobem můžete Caleba budít na začátku školního roku, když jsou děti ještě malé. Později můžete zkusit následující postup:

„Myslím, že budeme muset jemně zaklepat na Calebův košík a zkusit ho vzbudit. Jeden z vás to určitě zvládne. Tak se podívejme, kdo sedí pěkně klidně a pečlivě naslouchá. Krása, pochvalte se. Vidím, že Hanka sedí klidně a tiše. Pochval se, Hanko. A dnes vyberu Ríšu, který sedí klidně a tiše. Ríšo, pojd' sem a zlehka zaklepej na Calebův košík a zkus ho vzbudit. Nezapomeň to ale udělat jemně a potichu.“

Ríša přijde ke košíku a zaklepe na něj: „Vstávej, Calebe.“

Pochvalte jej za to, že se po třídě pohyboval klidnou chůzí (třídní pravidlo).

Zopakujte s různými dětmi jednou, dvakrát či vícekrát a vždy připomínejte sezení v klidu a potichu, pozorné naslouchání, klidnou chůzi a tichý hlas ve třídě.

Caleb: (mručí, probouzí se)

Učitelka: (zvedne víko) Oh! Caleb se vzbudil. Calebe, vylez a pojd' se seznámit s dětmi.

Caleb: Aah.. ahoj. Teda, kde to jsem?

Učitelka: V ... (jmenuje školku). Pojd' ven, Calebe. Jsou tu skvělé děti, které se těší, až tě poznají.

Caleb: Jsou kamarádské? Chtějí se se mnou kamarádit?

Učitelka: Určitě, Calebe, jsou to moc kamarádské děti. Usmívají se a vypadají spokojeně a chtějí se s tebou kamarádit.

(Caleb vyleze z košíku).

Učitelka: Dobré ráno, Calebe. Jak se máš? (předvádí pozdravení a potřesení rukou)

Caleb: Dobré ráno, paní učitelko. Mám se dobře, děkuji. Dobré ráno i vám, děti. Vidím, že jste přátelské, protože se hezky usmíváte a vypadáte spokojeně. Paní učitelko, moc rád bych se pozdravil s každým z těchto přátelských dětí.

Učitelka: S kým by ses chtěl seznámit nejdřív, Calebe?

Caleb: No, já myslím, že se podívám po někom, kdo klidně a tiše sedí. (rozhlédne se po každém dítěti). Teda, tady je spousta dětí, které sedí klidně a tiše. Tohle jsou ale skvělé děti. Já myslím, že začnu s touhle holčičkou v modrých šatičkách. Půjdu k ní blíž, abych s ní mohl pořádně mluvit.

Ahoj, já jsem Caleb. Jak se jmenuješ?

(dítě odpoví; pokud je to nutné, učitelka pomůže)

To je ale pěkné jméno. Chtěla by sis se mnou potřást rukou?

(dítě si s medvědem potřese rukou)

To bylo ale pěkné, jemné potřesení rukou. Mám už staré tlapky a někdy mě bolí. Ale ty jsi moji tlapku držela velmi jemně, děkuji ti.

Přesune se k dalšímu dítěti a zopakuje, že hledá někoho, kdo sedí klidně a tiše, atd.

V rámci časových možností můžete pozdravit maximálně 3 nebo 4 děti během tohoto úvodu, každé dítě ale musí dostat během dalších lekcí příležitost, aby Caleba osobně potkalo a procvičilo s ním jednoduché zdvořilostní dovednosti zdravení. Lze v tom pokračovat během skupinových sezení.

Během celého sezení průběžně chválí děti za to, že sedí klidně a potichu, pozorně naslouchají, chodí po třídě pomalu, apod. Používají také karty se symboly třídních pravidel a zprostředkované chválení, aby motivovaly ostatní.

Nezapomeňte před přechodem ke skupinové práci zařadit pohybovou aktivitu. Může se jednat o cvičení nebo aktivizační písničku, např.:

Všichni vstaneme a natáhneme paže tak vysoko, jak dokážeme. Špičky prstů až ke stropu.

A vytřeseme paži, jednu a druhou - nohy. Pochodujeme na místě. Houpeme pažemi jako při chůzi a kolena zdviháme nahoru apod.

Poskytněte dětem dostatek času na uvolnění energie.

Jednoduchá pohybová písnička.

Skupinové aktivity (příklady)

Aktivita 1 - diskuse:

Ukažte dětem obrázek Caleba a zahajte diskusi (přizpůsobte ji na míru stupni vývoje, věku, zralosti dětí):

Například:

Koho jste dnes potkaly? Jaké to bylo zvíře? Jakou má barvu? Kde žije? Líbil se vám? Co se vám na něm líbilo nejvíc?

Aktivita 2 - procvičování zdravení:

Dospělí mají maňásky na ruku. Děti také dostanou navlékací maňásky k procvičování zdravení, dospělý se zaměřuje především na základní sociální dovednosti při komunikaci s druhými, například přiblížíme se k druhé osobě, natočíme se k ní tělem i tváří, díváme se do očí, oslovujeme jménem, používáme přátelský hlas - dovednosti, které děti procvičují každý den při zdravení v kroužku.

Aktivita 3 - výtvarná práce: Koláž Caleba

Aktivita 4 – setkání s Calebem:

Poskytněte každému dítěti šanci být osobně pozdraveno Calebem. Pokud se dítě chová vystrašeně ze setkání s maňásky, nikdy ho nenutíte. Dejte mu čas, aby je přijalo, až bude samo připraveno.

Rozloučení:

Je třeba nastavit rituál pro okamžik, kdy maňasci opouštějí třídu. V tomto setkání Caleb odchází před zakončením.

Caleb: Uuuuhhh... (zívá a ukazuje, jak je unavený)

Caleb: To jsem ale unavený. Víte, já už jsem starý. Musím hodně spát. Ale víte co? Moc mě to tu s vámi dnes bavilo. Ještě nikdy jsem neviděl tak přátelské děti.

Každý z vás se mnou tak hezky mluvil, usmívali jste se na mě a vypadali jste šťastně a jemně jste si se mnou potřásli packou. Moc vám děkuji, holky a kluci. Brzy zase přijdu. Tak zatím ahoj. (opět zívá).

Učitelka: Ahoj, Calebe. Uvidíme se brzy. Chtěly byste říct Calebovi nashledanou, děti?

Děti: Nashledanou, Calebe - uvidíme se příště.

Caleb se vrací zpátky do svého košíku a brzy chrápe. Umístěte košík z dosahu dětí.

Učitelka: Poslouchejte! (z košíku se ozývá chrápání). Caleb už usnul. Slyšíte, jak chrápe?

Ted' dáme košík na nějaké klidné místo. Nechceme Caleba rušit při spánku.

Důležité:

S maňáskem Caleba pohybuje jen učitelka, nikdy ne samotné děti. Mimo lekci spí v košíku na místě, kam děti nedosáhnou, a přichází jen na lekci. Neslouží ke hraní. Pokud s dětmi chcete nacvičovat různé aktivity (např. představování podávání ruky apod.), dejte jim do ruky malé navlékací maňásky.

Závěr: (celá třída společně)

- Jednoduché shrnutí a zopakování
- Jak se jmenuje medvěd, kterého jste dnes potkaly?
- Jakou barvu měl jeho kožíšek?
- Jaký byl jeho kožich na dotek?
- Kde žije?
- Kde spí?
- Ví někdo, proč Caleb tak hodně spí?
- Jestli se vám líbí Caleb, dotkněte se svého nosu.

Zaveďte: Zaveďte kroužek zdravení na procvičování zdvořilostních dovedností každé ráno, když děti dorazí do školky, či každé odpoledne.

1.2. Scénář: Nela a Pele

Caleb na minulé lekci před několika dny uvedl třídu dětí do lekce (tématu), jak se seznámit s druhým a jak se chovat přátelsky. V dalších dnech, což může být pravidelně jednou v týdnu, nebo kdykoli vy učitelé pocítíte nutnost, přicházejí za dětmi jejich „noví kamarádi“ – holčička Nela a/nebo chlapec Pele. Cílem těchto scének je připomínat dětem nové návyky a procvičovat je s nimi. Zatímco Caleb je ten moudrý, který dovednost představí, „dětí“ Nela a Pele si o nich s dětmi povídají jako vrstevníci a kamarádi.

Nela: Ahoj, já jsem Nela, jsem tu nová a ráda bych se s vámi seznámila.

Učitelka s maňáskem obejde všechny děti, Nela podá každému dítěti ruku a řekne:

„Ahoj, já jsem Nela, jak se jmenuješ ty?“ (dítě odpoví: Ahoj Nelo, já jsem Lenka). Nela odpoví: „Ráda tě poznávám, Lenko.“

Ranní kruh: Budování vztahů. Co v MŠ děláme?

Nela: Ahoj děti, já jsem tu nová a vůbec nevím, jak to tady ve školce chodí.

Učitelka: Ty jsi ještě nikdy nechodila do školky?

Nela: Ne

Učitelka: Tak my ti to rádi s dětmi povíme, ano děti? Co ve školce děláme? Když přijdeme ráno do školky, tak...

Děti napovídají, učitelka opakuje, chválí děti a zdůrazňuje to Nele, Nela může položit další otázky.

Ranní kruh: Navazování vztahů. Budeš si se mnou hrát?

Učitelka: Děti, stává se vám, že když si chcete s někým hrát, nevíte, co máte udělat nebo říct? Pele a Nela mi říkali, že mají stejnou potíž. Ale přišli na to, jak se to dělá a dneska nám předvedou, jak se můžeme rychle a snadno skamarádit a začít si spolu hrát.

Pele sedí a jezdí s autíčkem

Nela: Tobě to krásně jde, Pele. Máš hezké autíčko. Také bych ráda s takovým jezdila.

Pele: Brmmm brmmm.... (a jezdí sám dál)

Nela: Nepůjčil by mi ho na chvíli?

Pele: Ne...

Nela: Tak já počkám a za chvíli bys mi ho půjčil?

Učitelka: Nelo, hezky čekáš, jsi tak trpělivá.

Pele: Ne ne, já si chci teď hrát s tímhle autíčkem.

Nela: Tak já tady mám jiné a mohla bych jezdit po dráze s tebou?

Pele: Tak jo.

Učitelka: Pele, ty ses hezky podělil s Nelou o dráhu.

Nela: A pak bychom si na chvíli vyměnili autíčka?

Pele: To by šlo...

Kdyby Pele nechtěl, aby Nela jezdila se svým autíčkem po dráze:

1. Nela může počkat ještě chvíli.
2. Nela si může začít hrát s něčím jiným.
3. Nela se může zeptat paní učitelky, co má udělat a paní učitelka jí pomůže najít řešení.

Pokračování:

Učitelka: Chcete si to zkusit, děti?

Anička s Kubou začnou hrát pexeso.

Pele přichází k nim a chvíli se zájmem pozoruje jejich hru.

Pele: Ta hra je moc zajímavá.

Anička: Ano, rádi ji hrajeme.

Pele: (ještě chvíli pozoruje) A mohl bych se k vám přidat?

Kuba: Dobře, rozdáme pexeso znovu a můžeš to zkusit také.

Pele: Ano, teď počkám, až dohrajete a pak budeme hrát spolu.

Další aktivity:

Hra na detektiva s použitím pracovního listu „Detektiv přátelského chování“

Hra vede k podpoře sociálních dovedností: poprosit, poděkovat, čekat, až na mne přijde řada, rozdělit se, střídat se, nabídnout pomoc.

2. Naše společná pravidla

Úvod pro učitele - Dobrý začátek. Ověřené postupy pro učitelky mateřských škol:

Kapitola IV. Soužití ve třídě. Budování důvěry, vztahů a komunikace

Přílohová část knihy: příloha č. 6, str. 104

Dopis pro rodiče:

Dopis v příloze – Naše společná pravidla

2.1. Scénář: Caleb

Pro menší, 2-3 leté děti, je možné použít pravidla medvěda Caleba:

- Caleb je velmi starý a moudrý medvěd. Spí v košíku. Žije v lese. Je dobrý kamarád všem dětem, protože jim často pomáhá, když se cítí smutné. Často navštěvuje třídu, aby si popovídal s dětmi a zeptal se jich, jak se jim daří a jak pokročily - je to pro ně příležitost, aby mu pověděly o tom, co se na setkáních naučily nového.
- Caleb představí třídní pravidla a vysvětlí, proč pravidla potřebujeme.

Učitelka přinese spícího medvěda v košíku. Je slyšet, jak Caleb chrápe.

Učitelka: Děti, medvěd Caleb spí v košíku. Slyšíte to? (chrápání) Zkusíme medvěda probudit?

Děti: Ano, ano.

Učitelka: (trošku zaklepe na košík) Calebe?... probud' se... (chrápání pokračuje)

Chcete někdo zkusit Caleba probudit? Vidím, jak trpělivě se hlásíte. Kdo se hezky hlásí... Kubíku?

Jakub přijde a klepe na koš: Calebe, probud' se...

Učitelka pomalu vyndává medvěda z košíku.

Caleb: Ahoj děti, rád vás vidím. (Učitelka obejde kolečko s Calebem. Každé dítě si podá s medvědem ruku a pozdraví se.)

Učitelka: Děti, dnes si budeme povídat o pravidlech. Medvěd Caleb vám představí pravidla, která má v lese.

Caleb: Ano, velmi rád vám povím, jaká máme v lese pravidla. Pravidlo č. 1 : Drž se blízko maminky.

Učitelka ukazuje dětem obrázek pravidla a ptá se dětí: Proč v lese potřebujeme tohle pravidlo?

Děti: Abychom se neztratily a byly v bezpečí.

Caleb: Správně, když se držíš maminky, neztratíš se. Pravidlo č. 2: Ber do pusinky jen to, co maminka dovolí.

Učitelka ukazuje dětem obrázek pravidla a ptá se dětí: Proč v lese potřebujeme tohle pravidlo?

Děti: Abychom nesnědly něco špatného, aby nás nebolelo břicho?

Caleb: Správně, když budeš poslouchat maminku a dávat do pusinky jen to, co maminka dovolí, nesníš nic špatného... Pravidlo č. 3: Drž se blízko země.

Učitelka ukazuje dětem obrázek pravidla a ptá se dětí: Proč v lese potřebujeme tohle pravidlo?

Děti: Abychom nespady ze stromu?

Caleb: Správně, nepolezeš na strom vysoko, a tak budeš v bezpečí. Pravidlo č. 4: Jdi spát do košíku, když maminka řekne.

Učitelka ukazuje dětem obrázek pravidla a ptá se dětí: Proč v lese potřebujeme tohle pravidlo?

Děti: Abychom se dobře vyspinky?

Caleb: Správně, jdeme spát, když maminka řekne, abychom byli vyspalí a odpočatí. Skvěle jsme si popovídali, ale teď už jsem strašně unavený a chtěl bych si odpočinout a chce se mi také spát (zívá) ... tak ahoj děti, zase se brzy uvidíme.

Učitelka a děti se s Calebem rozloučí jako v minulé lekci.

Učitelka ukládá medvěda do košíku a odnáší ho pryč.

2.2. Scénář: Nela a Pele

Ranní kruh: Představení třídních pravidel

(bez maňásků, jen učitelka)

Cílem je představit dětem základní pravidla pro společné soužití ve třídě, která se týkají komunikace, bezpečnosti a pohybu ve třídě. Nazýváme je „Pravidla pěti“ – viz příloha č. 6 publikace Dobrý začátek, str. 104; dále též viz dopis pro rodiče – Naše společná pravidla.

Časem lze přidávat další pravidla, jejichž potřebu vycítíte ze situace ve třídě, ale na první týdny a měsíce ve školce tato základní postačují.

Učitelka tedy může dětem v ranním kruhu říci:

Pamatujte se, děti, na Calebova pravidla? I my bychom si měli vytvořit svá pravidla v této třídě. A jak se na vás tak dívám, vidím, že už všichni některá z nich zvládáte. První pravidlo je totiž „dívám se na paní učitelku, když mluví“. (A ukáže dětem papír s obrázkem dlaně s roztaženými prsty a znaky pěti pravidel.)

Davide, pojď mi, prosím, na obrázku ukázat, o kterém pravidle teď mluvíme. (ukáže na prostředníček se symbolem „oka“).

Děkuju, Davide, výborně jsi to vybral – díváme se na paní učitelku, když mluví. A Lucinko, pojď nám ukázat další pravidlo – posloucháme, když paní učitelka mluví.

Podle situace pokrčujete všemi pravidly, nebo skončíte těmito dvěma a další týden představíte další pravidlo. Více inspirace najdete dále – procvičování pravidel.

Ranní kruh: Procvičování pravidel

Nela: Dnes ráno jsem v šatně slyšela, jak paní učitelka říkala „naše společná pravidla“. Co to je? To jsem nikdy neslyšela.

Učitelka: Opravdu? Tak my spolu s dětmi ti to rádi povíme. Ve školce máme pravidla proto, abychom byli v bezpečí a aby nám tu spolu bylo dobře. Pravidlo první: ve třídě chodíme pomalu (učitelka může ukázat obrázek pravidla Nele a všem dětem)

Nela: Ale co to znamená?

Učitelka: Tak já ti to předvedu. (učitelka vstane a projde se pomalu v kruhu, aby ji všechny děti viděly) Chceš si to zkusit také?

Nela: Ano (a jde pomalu kolem kruhu)

Učitelka: Šla jsi hezky pomalu, Nelo. Chcete si to někdo zkusit? (děti se hlásí) Vidím, jak se Anička hezky hlásí, tak nám to, Aničko, pojď ukázat, jak chodíme ve třídě pomalu. (Anička vstane a předvede to, učitelka ji chválí a nechá to zkusit ještě dvě tři děti.) Takhle chodíme ve třídě, hezky jste to ukázaly.

Nela: A proč vlastně chodíme ve třídě takhle pomalu?

Učitelka: Pomalu chodíme proto, abychom nezakopli, neupadli a neublížili sobě, ani dětem kolem nás. Třída je malinká a je nás tady hodně. Kde ale běhat můžeme? Co myslíte děti? Vidím, jak se Honzík hezky hlásí, řekni nám to, prosím.

Honzík: Na hřišti, na zahradě, na louce, v lese...

Učitelka: Ano, hezky jsi to vyjmenoval, Honzíku.

Nela: Ale jak budu vědět, že to pravidlo „ve třídě chodím pomalu“ dodržuji?

Učitelka: Tak teď to budeme, Nelo, průběžně zkoušet a nacvičovat. Tady máme obrázek pravidla, který nám připomíná, jak máme ve třídě chodit. Dneska budeme sledovat, kdo chodí po třídě pomalu a ten hned dostane pochvalu. Když si všimneme, já i vy, děti, kdo chodí hezky pomalu, hned to řekneme nahlas. „Kuba jde hezky pomalu“. V pátek všechny děti, které pravidlo dodržovaly, dostanou samolepku (obrázek, omalovánky atd.). Já si to budu poznamenávat a zítra v ranním kruhu si o tom zase budeme povídat.

Následující aktivity

Každý týden v pondělí si představíme další pravidlo, (mluvím potichu, ruce mám v klidu, poslouchám, dívám se do očí) stejným způsobem to necháme děti zkusit, budeme je chválit a na konci týdne rozdávát samolepky/obrázky.

Rodičům pošlete:

- dopis o pravidlech v MŠ
- úkol ze sešitu „Pojďme si spolu povídat“

V ranním kruhu si budeme s dětmi povídat o tom, jaká pravidla mají a dodržují doma.

2.3. Scénář: Pele a oddychový čas

Úvod pro učitele - Dobrý začátek. Ověřené postupy pro učitelky mateřských škol:

Kapitola VII. Řešení problémů a konfliktů ve třídě

Zejména část: Oddychový čas, str. 71-74

Přílohová část knihy: přílohy č. 13-14, str. 116-118. Omezování nevhodného chování u dětí 6, str. 104

Ranní kruh: Nacvičování oddychového času

Tento ranní kruh se týká situací, kdy ve třídě s dětmi řešíte neposlušné a nevhodné chování. Nevhodné chování si můžeme rozdělit na to, které je sice rušivé, ale lze ho přehlížet (viz kap. Přehlížení); a na to, které přehlížet nelze a učitelka musí zasáhnout – to je chování agresivní, ničitelské, ubližující a může jít také o případy opakovaného nedodržování pravidel.

Věnujte pozornost kapitole VII. Řešení problémů a konfliktů ve třídě a zejména její části Oddychový čas, abyste konceptu plně porozuměli. Ve výkladu jsou obsaženy instrukce, jak dětem oddychový čas (tichou židli) představit a nacvičovat ho s nimi. Až teprve po pochopení a nacvičení ji můžete začít v praxi používat. Protože jde o disciplinární opatření, musíte o ní informovat rodiče.

Učitelka: Děti, dneska budeme mluvit o židličce na uklidnění a nacvičovat, jak na židličku jdeme. Pele nám s tím pomůže. Pele, ty jako uhodíš Tonda za to, že ti nepůjčil hračku.

Pele: Ale jenom jako, protože jinak já nechci ubližovat kamarádovi.

Učitelka: Ano, jenom jako.

Pele jde k Tondovi a strčí do něj.

Učitelka: Pele, ty jsi strčil do Tondy, porušil jsi naše pravidlo (ukazuje obrázek pravidla „ruce v klidu“), proto si musíš jít sednout na židličku a chvíli o tom přemýšlet.

Pele si jde smutně a pomalu sednout na židličku.

Učitelka si s dětmi povídá dál: tak děti, Pele teď bude chvíli přemýšlet o tom, co udělal a my si ho nebudeme všímat. Zopakujeme si uklidnění negativních emocí podle želvičky Sama. Ukazuje dětem želvu a zkouší s dětmi metodu želvího krunýře.

Po chvíli zavolá Peleho zpět.

Učitelka: Pele, už se k nám můžeš vrátit.

Pele přichází.

Učitelka: Moc hezky jsi šel pomalu po třídě. My tady s dětmi zkusíme, jak se uklidnit podle želvičky Sama. Chceš si to zkusit také?

Pele: Ano, moc rád. (předvede dětem, jak se uklidní) A budou si děti teď se mnou chtít hrát, když jsem byl na té židličce?

Učitelka: Ano, určitě budou chtít, protože ty jsi, Pele, pořád kamarád, jenom se nám nelíbilo, jak jsi strčil do Tondy, ale teď už to víš a pravidlo budeš dodržovat.

3. Nasloucháme druhému

Úvod pro učitele - Dobrý začátek. Ověřené postupy pro učitelky mateřských škol:

Kapitola IV. Soužití ve třídě. Budování důvěry, vztahů a komunikace

Přílohová část knihy: přílohy č. 7-9, str. 105-110

Dopis pro rodiče:

Dopis v příloze – Nasloucháme

3.1. Scénář: Caleb

Učitelka přinese košík do třídy. Položí ho na zem a říká:

„Děti, dnes nás přišel navštívit náš starý a moudrý kamarád medvěd Caleb. Zatím ještě v košíku spí, ale zkusíme ho probudit“

Postup probouzení medvěda je stejný jako u ostatních lekcí.

Caleb: (mručí, probouzí se)

Učitelka: (zvedne víko) Oh! Caleb se vzbudil. Calebe, vylez a pojď si s námi popovídat. Dobré ráno, Calebe. Jak se máš? (předvádí pozdravení a potřesení rukou)

Caleb: Dobré ráno, paní učitelko. Mám se dobře, děkuji. Dobré ráno i vám, děti. Vidím, že jste přátelské, protože se hezky usmíváte a vypadáte spokojeně.

Caleb se pozdraví s každým dítětem zvlášť, obejde s paní učitelkou kolečko a potřese si rukou s každým dítětem.

Učitelka: Calebe, rádi bychom si s tebou dnes popovídali o tom, jak naslouchat druhému.

Caleb: No, to já jsem moc rád, vždycky rád poslouchám a povídám si s dětmi.

Učitelka: My si také s dětmi rádi povídáme, ale občas se stane, že někdo zapomene pravidla, která jsme si ve třídě nastavili.

Caleb: Jaké pravidlo teď myslíte?

Učitelka: Když někdo povídá, tak ostatní tiše poslouchají.

Caleb: Aha, já vidím na nástěnce obrázky pravidel. Který obrázek by to byl? Možná mi někdo z dětí napoví?

Učitelka: Vidím, že Vendulka se hezky hlásí. Ukážeš nám, prosím, který obrázek patří k pravidlu „poslouchám“?

Vendulka vstane a jde k obrázkům na nástěnce nebo vybírá z obrázků, které paní učitelka připravila před ranním kruhem někde poblíž.

Caleb: Ó. To je hezký obrázek, Vendulko, správně jsi ho ukázala. Toto pravidlo dobře známe a snažíme se ho dodržovat, abychom si mohli spolu povídat a abychom slyšeli to, co nám paní učitelka nebo kamarád říká.

Stejně tak představíme další pravidla k naslouchání „Dívám se na paní učitelku/ na kamaráda“ a „Pusinku mám zavřenou“. Necháme děti říct, co pravidla znamenají a Caleb řekne dětem, proč jsou důležitá.

Ranní kruh může pokračovat výtvarnou aktivitou, pexesem obrázků pravidel.

Ukončíme písničkou a uložením Caleba zpět do košíku.

3.2. Scénář: Nela a Pele

Ranní kruh: Naslouchání a plnění pokynů

Nela: Já jsem dnes přišla, protože mám problém a byla bych ráda, kdybyste mi s ním pomohli.

Učitelka: Jsem si jistá, že ti děti pomůžou, řešení problémů jim jde výborně.

Nela: Něco se mi tenhle týden ve školce přihodilo. Po svačině jsme se připravovali na malování s temperami. Já toto malování miluji. Paní učitelka připravovala papíry a tempery a my, děti, jsme seděly u stolu a čekaly. Já jsem seděla vedle kamarádky Zuzky. Už bylo všechno připraveno a paní učitelka nám začínala dávat pokyny, jak na to.

Učitelka: A co se stalo potom?

Nela: Jenže najednou mi Zuzka začala povídat o tom, že byla včera s maminkou v papírnictví a viděla tam třpytivé barvy, kterými můžete malovat na sklo i na papír, a že si je přála. A teď ty barvy má doma a jestli bych k ní nechtěla přijít jedno odpoledne, abychom si malovaly spolu. A já jsem úplně zapomněla na to, že mám poslouchat paní učitelku a probíraly jsme spolu se Zuzkou, kdy to bude a co všechno budeme dělat.

Učitelka: A co se stalo potom?

Nela: Paní učitelka k nám přišla a zeptala se mě, jestli víme, co budeme dělat, že to teď celé říkala. No... A my jsme nevěděly vůbec nic, protože jsme si se Zuzkou povídaly a neslyšely jsme, co paní učitelka říká. Paní učitelka řekla, že teď už to znovu opakovat nebude a že to můžeme dělat s další skupinkou zítra. Moc mně to mrzelo, protože jsem se na malování s temperami celé ráno těšila.

Učitelka: To se stane někdy každému z nás. Děti, co bychom Nele poradili?

Děti: (formou brainstormingu zjišťujte, proč je lepší poslouchat, když paní učitelka dává pokyny a soustředit se na práci).

Nela: Aha, tak teď už to vím a příště budu dávat pozor, když mi paní učitelka nebo maminka budou něco říkat.

4. Jak se cítíme

Úvod pro učitele - Dobrý začátek. Ověřené postupy pro učitelky mateřských škol:

Kapitola V. Uznání. Povzbuzení a chvála dítěte. Vedení k sebeuznání a vyrovnanosti.

Zejména: Rozeznávání pocitů a nálad jako prostředek k sebepřijetí.

Přílohová část knihy: příloha č. 10, str. 111-113

Dopis pro rodiče:

Dopis v příloze – Jak se cítíme?

4.1. Scénář: Caleb

Podobným způsobem jako pravidla představuje medvěd Caleb dětem emoce (4 hlavní emoce: šťastný, smutný, rozzlobený, vystrašený). Děti ukazují na fotografie nebo obrázky/karty, které tuto náladu/emoci zobrazují.

4.2. Scénář: Nela a Pele

Ranní kruh: Poznávání negativních emocí

Děti si rády povídají s maňáskem o svých emocích a pocitech.

Jak poznat, že mě ovládají negativní emoce.

Pele: Včera se mi stala taková smutná věc. Byl jsem na hřišti a hrál jsem si na pískovišti, stavěl jsem z písku autodráhu. Za chvíli jsem uviděl Tonda a Filipa, jak přicházejí a měl jsem radost, protože s sebou měli autíčka a já jsem si myslel, že si možná budou chtít hrát se mnou. Jenže když přišli ke mně, začali se mi smát a říkat: „Podívej... on si hraje sám, nemá žádného kamaráda... co to staví za nesmysl?... a ta jeho autíčka jsou stará a k ničemu... kdo by s ním vůbec mohl kamarádit, on je divný“ ... pomlouvali mě a posmívali se mi. Já jsem cítil, jak mám najednou mokré ruce a svíral jsem je do pěstí... a já už vím, co to znamená, že se brzy rozzlobím a začnu křičet. Vzpomněl jsem si, že si musím říct, „počkej, nadechni se, uklidni se...“. Všimly jste si, jak se mění lidé, když se začínají zlobit? Maminka, tatínek, paní učitelka nebo kamarád/ka?

Děti: Ano, všimly jsme si, že maminka se zamračí a moje kamarádka například zrudne...

Učitelka: Já jsem si všimla, že když se mi něco hodně nelíbí a jsem nervózní, začne mi bušit srdce.

Pele: Ano, já si vždycky všimnu, když se paní učitelka začne zlobit, změní se její hlas a výraz ve tváři... Co se stane vám, děti, když se rozzlobíte? Jak to poznáte, že se něco děje?

Děti diskutují a říkají své nápady.

Pele: Vidíte, kolik znaků rozzlobení jste vyjmenovaly. A co můžeme v těchto chvílích udělat?

Děti s učitelkou nacvičují strategie na uklidnění „želví krunýř“ nebo „králíček v salátu“.
(viz dále)

5. Zvládání vzteku

Úvod pro učitele - Dobrý začátek. Ověřené postupy pro učitelky mateřských škol:

Kapitola V. Uznání. Povzbuzení a chvála dítěte. Vedení k sebeuznání a vyrovnanosti. Zejména část: Rozeznávání pocitů a nálad jako prostředek k sebezpřijetí.

Dopis pro rodiče:

Dopis v příloze – Zvládnout své rozčilení

5.1. Scénář: Caleb a želva Sam

Caleb uvede téma a svého kamaráda želvu/králíčka

Ranní kruh: Emoce - nácvik ovládnání negativních emocí s želvou

Želvička Sam předvede dětem v ranním kruhu, jak ovládat negativní emoce. Cvičení pomáhá dětem uklidnit se v ohrožující situaci. Ohrožení může být různorodé – napětí, stres, strach, vztek, zlost apod. Želví technika jim může ve všech těchto situacích pomoci, protože jim umožní představit si své bezpečné místo (jsou schouleny uvnitř pevného krunýře, který je chrání) a dává jim návodné kroky, jak se uklidnit dýcháním a vnitřní mluvou. Bezpečí, zastavení se a nadechnutí jsou tři podstatné prvky vedoucí ke zvládnutí jakékoli náročné situace.

Nácvik s dětmi:

1. Představ si, že máš krunýř jako želva, do nějž se můžeš schovat, když se necítíš dobře.
2. Jak poznáš, že ta chvíle přichází? Začínáš se zlobit, zuřit nebo se vztekat. Nebo máš strach a jsi nejistý. Tluče ti prudce srdce, potí se ti ruce, rozbolí tě hlava a břicho nebo máš prsty sevřené v pěst.
3. Schovej se do svého krunýře, třikrát se zhluboka nadechni a řekni si: „*Stop, zhluboka se nadechni, uklidni se a přemýšlej.*“
4. Dobře, pomalu a zhluboka dýcháš a nyní nech nádech dojít až do svých rukou a nohou. Nádech povoluje tvé svaly a tělo i mysl odpočívají.
5. A nyní si sám pro sebe říkej: „*Umím se uklidnit. Dokážu to. Umím kontrolovat svůj vztek. Dokážu to a nebudu se pouštět do hádky a praní.*“
6. Zůstaň v krunýři tak dlouho, než se uklidníš. Potom z něj můžeš pomalu vylézt. (Hned potom děti pochvalte, jak to dobře zvládly.)

Pro menší děti použijeme maňáska králíčka v salátu. Králíček učí děti, jak kontrolovat své emoce, vztek a negativní pocity a jak se chovat, když se cítí rozzlobené. Učí je ale také řešit problémy a konflikty s housenkou a beruškou, které králíčka občas obtěžují ujídáním jeho salátu.

Když se králíček rozzlobí tak moc, že by na někoho křičel a bouchal pěstičkami, raději se schová v salátu a snaží se dýchat a uklidnit se.

5.2. Scénář: Nela a Pele

Ranní kruh: Řešení problémů

Pele: Dneska děti ve škole zlobily, nadávaly mi do opičáků!

Učitelka: Jak ses při tom cítil?

Pele: Byl jsem hrozně rozzlobený, tak jsem jim taky nadával!

Učitelka: A jaký jsi měl z takového řešení pocit?

Pele: Moc dobrý ne, říkaly mi, že jsem blbeček a řekly, že si s nimi nemůžu hrát.

Učitelka: Jestlipak existuje nějaké jiné řešení, které by v takové situaci fungovalo lépe? Chceš se zeptat tady dětí, jestli mají nějaké nápady?

Pele: Tak jo, ale je určitě nikdy nikdo netrápí.

Učitelka: Ale kdepak, já si myslím, že všechny děti občas někdo zlobí a pošťuchuje.

Pele: Vážně? A jak se, děti, cítíte, když vás někdo zlobí?

Učitelka: (povzbuzuje děti, aby pojmenovaly své pocity)

Učitelka: Já bych řekla, že takové pocity nám napovídají, že máme problém. Je to tak? Pele, co bys řekl, že je tvůj problém?

Pele: Problém je, že jsem hrozně rozčilený, když mě děti zlobí.

Učitelka: Přesně tak. Takže co můžeš dělat, abys ten problém vyřešil? Jaká jsou možná řešení nebo možnosti, co dělat? (povzbuzuje děti, aby navrhovaly řešení, jako přehlížet je, odejít pryč, udělat si ze situace legraci, zhluboka se nadechnout a uklidnit se, vysvětlit své pocity).

Učitelka: Pele, tyhle děti jsou skvělí detektivové a řešení problémů jim jde výborně. Podívej se na tu spoustu možností, které vymyslely.

Pele: Mohli bychom si některé z těch nápadů procvičit? Nejsem si jistý, jak bych to měl dělat.

Učitelka: Dobře, vybereme dvě děti, které ti ukážou, jak reagovat, když tě někdo zlobí. A ty, Pele, můžeš hrát toho, kdo zlobí, ano? (dvě děti jsou vybrány a přehrávají situaci).

Pele: To bylo skvělé - vůbec jste na mě nereagovaly, když jsem vás zlobil. Vlastně mě pak nebavilo vás pošťuchovat. Příště, až se mi někdo bude posmívat, to určitě taky zkusím. Pak vám řeknu, jak to dopadlo.

Na další hodině:

Pele: Víte, co se stalo? Děti se mi zase posmívaly a říkaly, že jsem hloupý a neumím ani kopnout do balonu a víte, co jsem pak udělal?

Učitelka: Řekni nám to, Pele.

Pele: (předvádí) No, byl jsem vážně rozčilený a vzpomněl jsem si, že bych měl říct, jak se cítím, ale to mi v tu chvíli nešlo. Tak jsem se zhluboka nadechl - několikrát, abych se uklidnil. A v duchu jsem si řekl: „Vůbec si toho kluka nebudu všímat, dokážu být silnější než on.“ Odešel jsem jinam a našel jsem si na hraní jiné děti.

Učitelka: A jak ses potom cítil?

Pele: Bylo to tak skvělé, cítil jsem se moc silný.

Učitelka: (k dětem) Myslíte, že si Pele vedl dobře? Bylo jeho řešení dobré? Vedlo k dobrým pocitům? Bylo bezpečné?

6. Řešení problémů – zvládneme to spolu

Úvod pro učitele - Dobrý začátek. Ověřené postupy pro učitelky mateřských škol:

Kapitola VI. Odpovědnost. Podpora vhodného chování. Zejména část: Přehlížení nevhodného chování

Kapitola VII. Řešení problémů a konfliktů ve třídě.

Dopis pro rodiče:

Dopis v příloze – Zvládneme to spolu

6.1. Scénář: Caleb

Učitelka přinese košík do třídy. Položí ho na zem a říká:

„Děti, dnes nás přišel navštívit náš starý a moudrý medvěd Caleb. Zatím ještě v košíku spí, ale zkusíme ho probudit.“ Postup probouzení medvěda je stejný jako u ostatních lekcí.

Caleb: (mručí, probouzí se)

Učitelka: (zvedne víko) Oh! Caleb se vzbudil. Calebe, vylez a pojď si s námi popovídat. Dobré ráno, Calebe. Jak se máš? (předvádí pozdravení a potřesení rukou)

Caleb: Dobré ráno, paní učitelko. Mám se dobře, děkuji. Dobré ráno i vám, děti. Vidím, že jste přátelské, protože se hezky usmíváte a vypadáte spokojeně.

Caleb se pozdraví s každým dítětem zvlášť, obejde s paní učitelkou kolečko a potřese si rukou s každým dítětem.

Učitelka: Calebe, rádi bychom se dnes zeptali, co máme dělat, když nám kamarád vezme naši oblíbenou hračku?

Caleb: No, to jsem moc rád, že se ptáte, vždycky si rád s dětmi povídám.

Učitelka: My si rádi povídáme s tebou, Calebe, protože nám umíš poradit.

Caleb: Pamatuji si, jak mi jednou kamarád vlezl do mého košíku, kam jsem chodil odpočívat a já jsem nevěděl, co mám dělat a jak to kamarádovi říct a byl jsem smutný...

Učitelka: A jak jsi to, Calebe, vyřešil?

Caleb: Pak přišla maminka, viděla, že jsem smutný, pohladila mě a řekla, že řešením by bylo, kdybychom jsme se v košíku vystřídali...

Učitelka: Vystřídali?

Caleb: Ano, to znamená, že chvíli jsem byl v košíku já, a pak chvíli kamarád.

Učitelka: A jak jste věděli, kdy je řada na kamarádovi a kdy zas na tobě?

Caleb: To nám moje maminka říkala a pak už nás to nebavilo, tak jsme si šli spolu hrát.

Učitelka: Děti, kdy se můžeme vystřídat, podělit se o hračku? Vzpomenete si, kdy se vám to stalo, že kamarád/kamarádka si chtěli hrát se stejnou hračkou? Co jste delaly?

Děti: (vymýšlejí situace a možná řešení: vystřídat se, hrát si spolu, zeptat se paní učitelky...).

Podobným způsobem představíme další pravidla přátelského chování: Poprosím, poděkuji, počkám, až na mě přijde řada. Necháme děti říct, co pravidla znamenají a Caleb řekne dětem, proč jsou důležitá.

Ranní kruh může pokračovat výtvarnou aktivitou, hrou na detektiva přátelského chování. Ukončíme písničkou, uložením Caleba zpět do košíku.

6.2. Scénář: Nela a Pele

Ranní kruh: Řešení problémů - Nela něco ukradla
(maňásek Nela)

Nela: Já jsem dnes přišla, protože mám problém a byla bych ráda, kdybyste mi s ním pomohli.

Učitelka: Jsem si jistá, že ti děti pomůžou, řešení problémů jim jde výborně.

Nela: Něco jsem tenhle týden provedla ve školce. Moje kamarádka Zuzka měla takového plyšáka a měla ho schovaného ve skříňce. A já jsem hrozně moc taky takového chtěla, tak jsem si ho prostě vzala! A ona byla hrozně rozzlobená, protože to byl její speciální plyšák.

Učitelka: A co se stalo potom?

Nela: No, paní učitelka řekla: „Kdo vzal Zuzce zvířátko?“ a já jsem to nechtěla přiznat, tak jsem lhala a řekla jsem „Já ne.“ Já jsem si totiž myslela, že bych z toho měla veliký problém, kdyby se zjistilo, že jsem to udělala já. Věděla jsem, že jsem ho neměla brát, ale bála jsem se, že už se mnou Zuzka nebude chtít kamarádit, když to zjistí. A paní učitelka mi pak dá poznámku, a doma dostanu na zadek.

Učitelka: No, Pele říká, že bychom měli vybírat taková řešení, která vedou k dobrým věcem. Myslíte, že tohle byla dobrá volba?

Děti: (formou brainstormingu zjišťujte, proč si děti myslí, že její řešení možná nebylo tím nejlepším z hlediska bezpečnosti, spravedlnosti a dobrých pocitů).

Nela: Aha, takže já jsem z jednoho problému udělala dva tím, že jsem lhala. Co mám ale teď dělat?

Děti: (vymýšlejí řešení, jako přiznat chybu, říct to paní učitelce a Zuzce, omluvit se, vrátit plyšáka).

Nela: Zklamala jsem vás? Myslíte si, že jsem hrozná, protože jsem provedla takovou věc?

Učitelka: Víš, Nelo, každý někdy udělá chybu. Důležité je, že ses nebála ji přiznat a chtěla ji napravit. Co si teď, děti, myslíte o Nele?

Děti: (řeknou, jaké pocity mají)

Nela: Já se bojím, že nebudu dost silná a nedokážu přiznat, že jsem udělala chybu. Mohli bychom si to nacvičit?

Učitelka: Jistě. Někdo z dětí bude hrát paní učitelku, další z vás bude hrát Zuzku a další Nelu. (děti předvádějí před ostatními, jak přiznat Zuzce a paní učitelce chybu a čelit důsledkům)

Nela: Tak já to teď zkusím sama a uvidím, jak to zvládnu. „Zuzko, moc mě mrzí, že jsem ti vzala plyšáka, tady ho máš zpátky. Chtěla by sis na chvíli půjčit jednu z mých hraček? Můžeme být pořád kamarádky?“ Tak jak mi to šlo?

Ranní kruh: Přehlížení

Učitelka: Děti, dneska nám Nela chtěla něco povědět.

Nela: Ano, chtěla jsem vám říct, co se mi stalo včera ve školce. Seděli jsme v ranním kruhu a paní učitelka povídala pohádku. Bylo to moc zajímavé a já jsem se nažila poslouchat. Jenže moje kamaráda Barča do mě celou dobu šťouchala a pořád mi něco šeptala do ucha. Říkala: „Nelo, Nelo, poslouchej, já ti chci něco říct, přinesla jsem si s sebou dnes tu malou panenku, mám jí v kapse, chceš ji vidět, ukážu ti ji. Nelo, slyšíš mě?“ Já jsem jí řekla: „Báro, přestaň, já chci poslouchat pohádku“.

Učitelka: To jsi řekla moc dobře, Nelo, a pomohlo to?

Nela: Ani náhodou... dál mě tahala za ruku a něco říkala.

Učitelka: Víš, Nelo, mně také občas nějaké chování obtěžuje a já se v tom případě snažím si toho nevšímat, nevěnovat tomu žádnou pozornost, otočím se zády a dělám, že to nevidím a neslyším. (otáčí Nelu od sebe)

Nela: Takhle nějak? Dělám to dobře?

Učitelka: Ano, přesně tak. Chceš si to zkusit? Tady Maruška (vybere dítě nebo asistenta) nám bude povídat pohádku, my budeme poslouchat a já tě budu otravovat a ty zkusíš mé chování přehlížet.

Nela: Ale jenom jako, protože jsme kamarádky, ano?

Učitelka: Ano, jenom jako. Tak začneme, Maruško, povídej.

Maruška začne povídat, děti a Nela poslouchají, učitelka začne pošťuchovat Nelu.

Učitelka: Nelo, Nelo, koukni, co tu mám, to je moc zajímavé (Nela se otočí od paní učitelky a dívá se upřeně na Marušku). Nelo, já se s tebou už nebudu kamarádit, když mě neposloucháš... Nelo, slyšíš?

Učitelka: Nelo, ty jsi to krásně zvládla. Úplně jsi mě přehlížela.

Nela: Ale bylo to těžké, protože jsem byla zvědavá, co tam máš.

Učitelka: Teď si to zkusíme tak, že ty, Nelo, budeš někoho otravovat. Tady Kuba bude poslouchat pohádku, kterou vypráví Maruška a ty mu budeš něco šeptat do ucha.

Nela: Ale jenom jako, protože chci s Kubou kamarádit.

Učitelka: Ano, jenom jako. Začneme teď...

Scénka se opakuje: Maruška vypráví pohádku, Kuba poslouchá a Nela ho pošťuchuje. Kuba si Nely nevšímá... .

Učitelka: Kubo, ty jsi krásně zvládl obtěžující chování Nely přehlížet. Jak ses cítila ty, Nelo?

Nela: Strašně, vůbec se mi to nelíbilo a po chvíli mě to přestalo bavit a také jsem chtěla poslouchat pohádku. Ale když já nevím... když mi kamarád něco říká, tak mu přece musím odpovědět, jinak se mnou nebude kamarádit.

Učitelka: Víš Nelo, když všechny děti poslouchají pohádku, tak ten kamarád ruší i ostatní a tím, že ho přehlížíš, mu pomáháš.

Nela: Jak mu pomáhám?

Učitelka: Přece mu ukazuješ a připomínáš, co má teď dělat - poslouchat, když někdo mluví.

Nela: Aha... takže já mu/jí pomáhám?

Učitelka: A s kamarádem/kou si můžete zas povídat, až pohádka skončí.

Návazná diskuse: kdy přehlízíme a kdy ne, které chování přehlízíme a které ne. Nemůžeme přehlížet, když nám něco říká maminka/tatínek, paní učitelka...

Přehlížením můžeme také řešit obtěžování, nadávky, posmívání. (konflikty mezi dětmi)

Přílohy:

1. Dopisy pro rodiče
2. Detektiv přátelského chování

Dobrý začátek v mateřské škole

Milí rodiče,

Vaše děti příchodem do mateřské školy vstupují do úplně nové a neznámé životní situace, do neznámého prostředí, mezi nové lidi. Abychom jim - společně s Vámi - tuto cestu usnadnili, máme tu program Dobrý začátek, který dětem pomáhá, aby se brzy cítily ve školce v bezpečí a spřátelily se s ostatními dětmi.



Děti budou tímto programem provázet maňásci, kteří vypadají jako živí – mluví a hýbou se a jsou velcí jako děti:

- **Starý medvěd Caleb**, který je moudrý a zkušený.
- **Holčička Nela a chlapec Pele**, kteří jsou dětem kamarády a mají podobné nápady, hry a také podobné starosti a otázky.

Přicházejí pravidelně za dětmi do třídy a Vy se s nimi můžete seznámit ... (datum čas schůzky s rodiči), kde Vám celý program představíme.

Maňásci si s dětmi povídají o tom,

- jak se seznámit a skamarádit,
- jak se chovat přátelsky a hrát si společně,
- že nám bude ve školce dobře, když k sobě budeme slušní a budeme dodržovat naše pravidla,
- co nám říkají naše pocity (jak se cítím já a jak ten druhý) a co dělat, když se necítíme dobře,
- jak je důležité naučit se naslouchat - z mnoha důvodů: abych nepřeslechl, co mám dělat; abych pochopil, co si přeje ten druhý; a abych si užil celou pohádku,
- co máme dělat, když si s kamarádem nerozumíme, když chceme oba stejnou hračku, když si hrát s někým, kdo mě odmítá.

Jak to probíhá a jak můžete svému dítěti pomoci Vy?

- Zhruba jednou týdně přijde za dětmi do třídy maňásek a povídá si s nimi.
- Potom děti dělají ve školce různé úkoly a hrají hry.
- Občas Vám pošleme domů dopis, v němž Vám napíšeme, co se děti ve školce učí.
- A děti přinesou domů drobný úkol. **Prosíme Vás, abyste s dítětem strávili chvíli času nad úkolem a povídali s ním, co se ve školce dělá.**



V naší školce klademe důraz na sociální a citový vývoj dítěte, tedy pěstování schopnosti navazovat vztahy, schopnosti cítit a vcítit se, pěstování citu pro to, co je dobré a spravedlivé, pomoci a zastat se slabšího, spolupracovat a vzájemně si vyhovět.

Věříme, že takhle se nám společně s Vámi podaří, aby se děti s novými kamarády brzo sžili a byly ve školce šťastné.

Těšíme se na spolupráci s Vámi a předem Vám děkujeme,

Naše společná pravidla

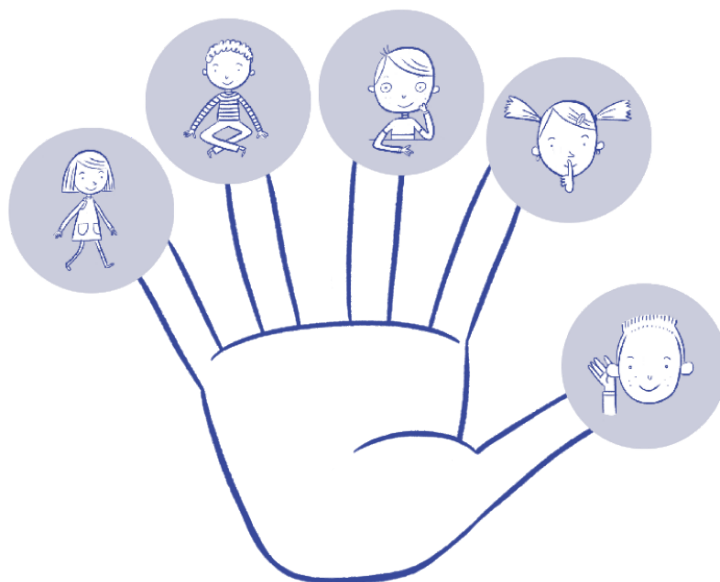
Milí rodiče,

v mateřské škole se vaše děti učí soužití s ostatními a pomáhají nám k tomu naše společná pravidla.

- Povídáme si, proč máme mít ve třídě pravidla – abychom byli v bezpečí.
- Společně s dětmi naše pravidla stanovujeme – máme jich pro začátek pět.
- Všímáme si, kdo pravidla dobře dodržuje a pochválíme je za to.
- Povídáme si, co se stane, když se pravidla nedodržují.

Jak můžete, vy rodiče, pomoci:

Požádejte své dítě, aby vám „ukázalo všech pět“ (zdvihněte roztaženou dlaň). Uvidíte, kolik pravidel si pamatuje. Požádejte dítě, aby vám ukázalo, jak se jednotlivá pravidla dodržují, jedno po druhém.



Pochvalte děti hned, když si všimnete, že nějaké pravidlo dodržuje i doma – tím si děti pravidla rychleji osvojí. **Je vždycky lepší pochválit, co se jim daří, než vytýkat, co nejde!**

Naše pravidla:

- **Pozorně posloucháme.**

Aby si děti připomněly, že mají potichu poslouchat toho, kdo mluví, a dávat pozor.

Pochvalte je, když doma někdo mluví a děti jej poslouchají a počkají, až domluví.

- **Díváme se na paní učitelku, když hovoří.**

Aby si děti připomněly, že se mají dívat se na paní učitelku a dávat pozor, co jim říká.

Pochvalte doma děti, když se na vás dívají a přitom poslouchají, co říkáte.

- **Ruce máme klidně u sebe.**

Aby si děti připomněly, že mají mít ruce klidně u těla.

Pochvalte je za to, že se ruce nechávají klidně u těla a neohrožují jimi lidi i věci kolem (nebouchají, nestrkají se, neshazují věci apod.).

- **V místnosti chodíme pomalu.**

Aby si děti připomněly, že uvnitř mají chodit pomalu a potichu – a běhání, rychlost a hluk si nechat na ven.

Pochvalte děti, když doma chodí pomalu.

- **V místnosti mluvíme tichým hlasem.**

Aby se děti učily mluvit tišeji a neskákat ostatním do řeči.

Pochvalte děti, když doma mluví potichu a zdvořile.

Děkujeme Vám za spolupráci,

Nasloucháme

Milí rodiče,

v mateřské škole se děti učí dobře naslouchat. Umět naslouchat druhému je důležitá schopnost, kterou člověk rozvíjí celý svůj život.

- Díky tomu se budou děti umět dobře soustředit na to, co se po nich chce.
- Vyslechnou druhého, aniž by mu „skákaly do řeči“.
- Rozvíjí svou empatii - schopnost vcítit se do druhého.
- Naslouchání, soustředění a cvičení trpělivosti je důležitý základ pro budoucí čtení a učení ve škole.



Jak můžete, vy rodiče, pomoci:

Požádejte své dítě, aby vám ukázalo, jak se správně naslouchá:

- Sedí tiše
- Pusa je zavřená
- Dívá se na vás (na učitelku / na toho, kdo mluví)

Pochvalte děti, když si s nimi doma povídáte a oni dobře naslouchají – rodičům, sourozencům, prarodičům, kamarádům, návštěvě.

„Líbí si, že se na mě díváš, když na tebe mluvím.“

„Jsem rád, že jsi mě nechal domluvit.“

Pochvalte je také, když správně splní vaše pokyny. Zároveň se snažte své pokyny dávat jasně a srozumitelně a vlídně.

„Uklid' si, prosím tě, to modré tričko do šuplíku.“

„Už sis dohrál, tak vrať ty kostky do krabice.“

„Umej si ruce a pojď mi pomoci s obalováním řízků.“

Pochvalte své dítě, když se soustředí na svou hru nebo při vaší společné práci.

„Líbí se mi, jak jsi trpělivá.“

„Hezky se soustředíš na tu stavbu.“

Čtěte si s dětmi před spaním pohádky. Stačí 15-20 minut denně. V tomto věku jsou nejvhodnější klasické pohádky od B. Němcové, K. J. Erbena, bratří Grimmů apod. Rádi Vám s volbou vhodné knihy pomůžeme. Četba a krásné ilustrace knih podněcují dětskou fantazii, to je velice důležitý základ, který jim do života dáte nyní – ve školním věku už by bylo pozdě!

Děkujeme Vám za spolupráci,

Kamarádíme se

Milí rodiče,

děti se seznamují s ostatními ve třídě. Schválně, kolik už mají kamarádů? A pamatují si jejich jména?

Děti se učí, co to je přátelské chování. Můžete je podpořit tím, že je pochválíte, když si všimnete, že se chová takto:



Podělí se:

Pochvalte dítě vždy, když si všimnete, že se dělí o hračky s jiným dítětem nebo s vámi.

„Děkuju, že ses se mnou podělila o své hračky a že si s tebou můžu hrát.“

Pomáhá:

Pochvalte dítě vždy, když si všimnete, že někomu pomáhá.

„Skvěle pomáháš bratrovi posbírat jeho věci. Je to velká pomoc a tvůj bratr je rád, že mu pomáháš.“



Střídá se:

Pochvalte dítě vždy, když si všimnete, že čeká, až na něj přijde řada a je trpělivé.

„Ty jsi trpělivá, že čekáš, až na tebe přijde řada a zatímco si s panenkou hrála tvá sestra, našla sis něco jiného na práci.“

Také hrajeme s Nelou a Pelem hru na detektiva. Nechte si o tom vyprávět...

Děkujeme za Vaši podporu,

Jak se cítíme?

Milí rodiče,

v mateřské škole si povídáme o tom, jak se cítíme, a snažíme se pochopit, co to znamená. Děti si také začínají všimnout, jak se cítí ostatní a rozvíjí svou schopnost vcítit se do druhého - empatii. Tu máme všichni a je dobré ji posilovat, abychom nepůsobili sobecky.

Děti se učí:

- Pojmenovat 4 pocity (nálady) – veselý (je mi dobře), nadšený, smutný, rozzlobený
- Jak poznat ve tváři a z chování druhého, jak se asi cítí
- Porozumět svým pocitům a pocitům druhých
- Přiřadit nálady a pocity k tomu, co prožívají – co je činí veselými, smutnými, nadšenými a co rozzlobenými.

Jak můžete, vy rodiče, pomoci:

Povídejte si běžně s dítětem o pocitech a náladách. Jak se cítí? Když si čtete, zeptejte se, jak se asi cítí postava z pohádky a jak by se cítilo v jeho kůži Vaše dítě. Nezapomínejte jim také povídat o tom, jak se cítíte Vy – co Vás činí šťastnými, co Vás rozesmutní apod.

Vždycky svému dítěti hned řekněte, jak jste šťastní, když Vás něčím potěšilo.

„Ten tvůj obrázek mě moc potěšil!“

„Teda, tys mi udělal obrovskou radost, že sis uklidil hračky.“

„Jsem vždycky tak ráda, když mi pomáháš.“

Když mluvíte o negativních pocitech, nikdy děti neobviňujte. Nechceme, aby se děti naučily obviňovat a vydírat (a zároveň je učíme chránit se před manipulací druhého).

Nejlepší je být jim v tom dobrým vzorem:

Například v situaci, když dítě ještě nechce jít spát.

Není vhodné říkat: *„Jsem smutná, žes nesplnil, cos slíbil,“*

ale je vhodnější říci: *„Je mi líto, že budeš zítra nevyspalý a unavený.“*

Děkujeme Vám za spolupráci,

Zvládnout své rozčilení

Milí rodiče,

děti už umí rozpoznávat základní pocity – veselý (je mi dobře), nadšený, smutný, rozzlobený. Učíme se, co s tím, když prožívá ten poslední z jmenovaných – když je rozzlobený, rozčilený, naštvaný, vzteklý, zklamáný, cítí marnost.

Želva Sam je učí, jak si v takové složité situaci poradit a jak uklidnit své rozrušení. Někdy má totiž naštvané dítě, třeba když mu někdo vezme jeho hračku, chuť druhého praštit, křičet na něj nebo do něčeho kopnout. Děti se ale s želvou učí, že to ale není dobré řešení a že mnohem lepší je vyřešit to v klidu a s druhým se dohodnout.



Želva si zalézá do svého krunýře, kde je v úkrytu a může se tam uklidnit. Stejně to učí i děti. Uklidnit se, nadechnout se a neřešit problém s horkou hlavou!

Nácvik s dětmi:

1. Představ si, že máš krunýř jako želva, do nějž se můžeš schovat, když se necítíš dobře.
2. Jak poznáš, že ta chvíle přichází? Začínáš se zlobit, zuřit nebo se vztekat. Nebo máš strach a jsi nejistý. Tluče ti prudce srdce, potí se ti ruce, rozbolí tě hlava a břicho nebo máš prsty sevřené v pěst.
3. Schovej se do svého krunýře, třikrát se zhluboka nadechni a řekni si: „*Stop, zhluboka se nadechni, uklidni se a přemýšlej.*“
4. Dobře, pomalu a zhluboka dýcháš a nyní nech nádech dojít až do svých rukou a nohou. Nádech povoluje tvé svaly a tělo i mysl odpočívají.
5. A nyní si sám pro sebe říkej: „*Umím se uklidnit. Dokážu to. Umím kontrolovat svůj vztek. Dokážu to a nebudu se pouštět do hádky a praní.*“
6. Zůstaň v krunýři tak dlouho, než se uklidníš. Potom z něj můžeš pomalu vylézt. (Hned potom děti pochvalte, jak to dobře zvládly.)

Když se dítě dostane do stresové situace, můžete je vést k uklidnění těmito pokyny. Připomínejte jim nahlas jednotlivé kroky.

Pro je děti je dobré, když mohou pozorovat a slyšet, jak se s rozčilením vypořádáváte Vy.

Říkejte jim nahlas, co Vám běží hlavou a jak se uklidňujete. Například když čekáte na parkoviště a někdo jiný Vám „vyfoukne místo před nosem“. Můžete říci nahlas před dítětem: *„Ten mě teda naštvál, vzal nám místo! No co, tak se zhluboka nadechnu a představuju si, jak zalézám do krunýře jako želva, když se chce uklidnit. Docela mi to pomáhá, už se cítím klidnější. Tak jo, poohlédneme se po jiném místě, kde se dá zaparkovat.“*

Pamatujte, že ne vždy je vhodné rozebírat s dítětem důvod jeho vzteku. Vztek je pocit, je to známka nějakého rozporu a někdy ani dospělý neví, co přesně ten pocit vyvolalo. Natož dítě! Kdybychom po tom chtěli pátrat a vyptávat se, jen bychom dítě dovedli k tomu, že někoho obviní a bude se cítit ublížený. Ale to je dost zjednodušený, zkratkovitý a sobecký závěr. Nic není černobílé.

Bude tedy lepší jen podpořit dítě, aby se uklidnilo (želví krunýř). A můžete si o tom popovídat jindy, až budete oba v klidu. S odstupem a chladnou hlavou to jde vždy lépe.

Když se dítě zvládá uklidnit – zhluboka dýchá a uvolňuje se, **hned ho za to pochvalte:** *„Líbí se mi, jak se dokážeš dobře uklidnit.“*

Neříkejte dítěti věty, jako „Nerozčiluj se!“ nebo „Nevztekej se, nemáš proč!“ Občas se každý cítí naštvaně – i dospělý. Důležité je, jak zachová – že se umí uklidnit.

Děkujeme Vám za spolupráci,

Zvládneme to spolu

Milí rodiče,

děti, které dokáží najít vstřícné řešení potíží či sporů, jsou mezi ostatními oblíbenější. Děti si s nimi raději hrají a vyhledávají je. S tím, kdo se hádá, chce velet a rozhodovat sám nebo žaluje, si hrát nechtějí. Proto se děti ve školce učí, jak řešit potíže v takových složitých situacích.

Děti se učí:

Jak poznám, že mám potíže či trápení?

- Dobře mi napoví moje pocity (jsem smutný, naštvaný, mám strach) a tělesné projevy (zpotené dlaně, bolest břicha, rychlý a hlasitý tlukot srdce, sevřené pěsti apod.).

V čem je potíže?

- Pojmenuji, co mě trápí, např. „Štve mě, že mi Adam vzal auto“.

Jak to vyřešit? Co máme udělat?

- Slušně požádat (druhého o hračku)
- Podělit se o hračku
- Počkat, až na mě přijde řada
- Omluvit se
- Říci si o pomoc kamarádovi nebo dospělému

Vysvětlení:

Vlastní pocity a tělesné projevy člověku signalizují, že se nenachází v pohodě, tedy, že má nějaký problém. Učíme děti, aby si tento vnitřní rozpor uvědomily – aby rozpoznaly signály, které jim říkají, že se něco děje. Pokud si to dokáží uvědomit a popsat je, pak teprve budou vůbec schopni začít hledat řešení.

Vedeme je k přátelskému, ohleduplnému a kooperativnímu řešení.



Jak můžete, vy rodiče, pomoci:

Ukazujte dětem přístup k řešení problémů především svým vlastním chováním. Po celý den jste pod drobnohledem dětských očí, které sledují každý Váš krok, každé velké i drobné rozhodnutí, každou Vaši větu, posunek a výraz ve tváři. Tak se od Vás děti učí nejvíce. Využijte toho a snažte se stále vědomě modelovat jednání a rozhodování dětí tím, že jim jdete příkladem:

- **Mluvte s dětmi, když řeší nějakou potíž** či trápení, a navádějte je otázkami a poznámkami k hledání vhodného řešení.
- Když sami řešíte problém, **přemýšlejte nahlas** a provádějte rozhodnutí a jednotlivé kroky takovým tempem, aby je děti pochytily.

Například když se rozlije pití na podlahu, říkejte nahlas, aby to děti slyšely: „*Máme tu rozlité pití. Jak to můžu vyřešit? Zastavím se, uklidním se a budu klidně uvažovat. Zhluboka se nadechnu (a zůstanu klidná). Nic nehoří. Jaký plán vymyslím? Vezmu si hadr a utřu to.*“

Děkujeme Vám za spolupráci,

