

Receptár aktivít pre rozvoj emočnej inteligencie

Aktivity pre 1. stupeň základnej školy

Autor: Viera Mojzešová

neškola 



Pod'akovanie

Tento receptár vznikol vďaka podpore Nadačného fondu Dell v Nadácii Pontis. V rámci nášho projektu Vyznaj sa v sebe a iných sme zrealizovali viac ako 25 programov zameraných pre rozvoj sociálnych kompetencií a emočnej inteligencie pre deti na prvom stupni základnej školy.

Za úspešnú realizáciu programov ďakujem mojim kolegom v Neškole – učiteľkám, sprievodkyniam a sprievodcom, ktorí navrhovali a realizovali kopec inšpiratívnych aktivít s našimi deťmi.



Tento Receptár má za cieľ ponúknuť ukážku vyskúšaných väčších a menších aktivít, ktoré pomôžu rozvíjať emočnú inteligenciu a sociálne zručnosti detí.

Nasledujúce aktivity je možné realizovať v exteriéri aj interiéri. Priestor by mal byť dostačujúci pre voľný pohyb.

Pri niektorých aktivitách odporúčam zaradiť na záver reflexiu, teda priestor na to, aby si účastníci uvedomili súvislosť medzi zažitou aktivitou a ich životom. Pri reflexii sa účastníci ohliadajú za aktivitou (ako som sa v nej cítil, čo sa tam dialo, čo som robil ja), pomenúvajú, čo z toho vyplýva a ako to vedia použiť v živote.



Prečo potrebujeme v škole pracovať s emóciami?

Pracovať s emóciami detí je veľkou inšpiráciou – sú bezprostredné, nezaobalujú, sú tu tu a teraz. Zároveň sú niekedy zmätené z toho, čo cítia. Často ich silná emócia úplne pohltí, inokedy sledujú iného a nechápu, prečo sa správa tak, ako sa správa. Prečo je dôležité pre školu pracovať s emóciami? Prečo niekedy nechať na čakačke matematiku či vybrané slová a venovať čas zdieľaniu a popisu pocitov? Pretože sú súčasťou života a poznávať svet a učiť sa bez emócií, nejde.

V Neškole staviame na sebazpoznaní – a práve poznanie samého seba nám pomáha rozvíjať sociálne zručnosti detí. Ako inak, cez zážitok a jeho zdieľanie. To pomáha rozvíjať deti aj v škole iným ako len akademickým smerom. Zároveň budujeme bezpečné prostredie, ktoré má pozitívny vplyv na rozvoj, nové nápady a kreatívne riešenia.



Čo nám v Neškole funguje pri rozvoji emočnej inteligencie detí

Priestor na spätnú väzbu

Aktivity, ktoré vytvárajú priestor na vzájomnú spätnú väzbu pomáhajú čistiť vzťahy a otvárať náročné témy medzi žiakmi riadene.

Autentickosť

Aj my dospelí sa snažíme byť sami sebou – smutní či nadšení, keď to odráža realitu. Rovnako emócie detí uznávame a dávame deťom najavo, že je v poriadku prejaviť ich.

Každý jeden je dôležitý

Názor introverta či showmana, nadšenca aj nespokojníka je relevantný. Každý jeden môže obohatiť skupinu.

Venujeme sa vzťahom a pocitom

Pri aktivitách aj na vyučovacích predmetoch myslíme na budovanie vzťahov, sme citliví na to, ako sa spolu deti rozprávajú a oceňujeme želané správanie. Nebojíme sa v skupine otvárať náročné témy a prenášať zodpovednosť na deti. Používame “ja výrok” a motivujeme k tomu aj deti (radšej “vadí mi hluk” namiesto “nekrič!”).

Rozvíjame empatiu namiesto súťaživosti

Súťaženie podporuje rivalitu. Ak chceme vytvárať atmosféru pomoci a podpory, uprednostňujeme kooperatívne aktivity a rozvoj empatie. Uvedomenie si, že ostatní nie sú rovnakí ako ja, je pre mnohých veľkým aha momentom. Zdieľanie názorov a pocitov, otvára JA bublinu a pomáha pochopiť iných.

Orchester pocitov

Inšpirácia: Viera Mojzešová

Cieľ: Cez hudbu a zvuky prejavíť svoje emócie, spoločné zladenie sa skupiny

Čas na prípravu: 15 minút

Čas na aktivitu: 30 minút

Počet hráčov: 5 - 30

Prostredie: interiér/exteriér

Materiál: hudobné nástroje

Realizácia hry: Účastníci spoločne hrajú na hudobných nástrojoch (napr. ukulele, triangel, činely, bubny, kalimba, xylofón a pod.) podľa zadania sprievodcu. Napr. 1. spoločné zladenie sa do jednotného rytmu, 2. prejavme hudbou radosť, smútok, hnev, a pod. 3. - každý účastník zahrá melódiu a ostatní sa ju snažia zopakovať.

Metodické poznámky: Po rozdani hudobných nástrojov je vhodné nechať účastníkom čas, aby sa s nástrojmi zoznámili, vyskúšali ako fungujú, povymieňali si viacero druhov. Predskokanom tejto aktivity môže byť výroba nových nástrojov (napr. bubny).

Emócie pre mimozemšťana

Inšpirácia: Viera Mojzešová

Cieľ: zamyslieť sa nad tým, ktoré pocity človek často prežíva a ktoré podnety ich spôsobujú

Čas na prípravu: 10 minút

Čas na aktivitu: 30 minút

Počet hráčov: 6 - 30

Prostredie: interiér/exteriér

Materiál: dlhý pás papiera (dĺžka podľa počtu účastníkov tak aby mal každý priestor na kreslenie, šírka cca 60 cm), fixky, farbičky

Realizácia hry: Keby mali na Zem prísť mimozemšťania a chceli by čo najlepšie spoznať ľudské pocity, ktoré z nich by si mali zažiť? Na papieri sú nakreslené stopy mimozemšťana, ktorý kráča po papieri a na rôznych častiach papiera zažíva jednotlivé pocity. Ktoré to majú byť (účastníci navrhujú a hlasujú) a ktoré podnety ich vyvolajú? Účastníci kreslia na papier, čo im napadá k vybraným emóciám (napr. pri strachu pavúky alebo radosť rodinu). Na záver účastníci pomenujú kde sa aké emócie nachádzajú a čo ich má vyvolať.

O čom rozhoduje rozum a o čom cit?

Inšpirácia: časopis Bublina

Cieľ: uvedomenie, že niektoré veci a konanie majú racionálny a niektoré emocionálny základ

Čas na prípravu: 15 minút

Čas na aktivitu: 20 minút

Počet hráčov: 6 - 30

Prostredie: interiér/exteriér

Materiál: dosky na písanie, papiere, písadlá, karty s výroky

Realizácia hry: po okolí (lesíku/triede) sú rozmiestnené výroky zo života a úlohou účastníkov je označiť si, či o danom výroku rozhodol rozum alebo cit.

Návrhy viet: 1. moja babka robila malinový koláč 2. veľmi sa teším na malinový koláč 3. osy lietajú okolo spadnutej zmrzliny 4. bojím sa, že ma uštipne osa 5. na prázdniny ideme k moru 6. už sa neviem dočkať, kedy pôjdeme k moru 7. zajtra máme matematiku 8. mám obavy či tú matematiku zvládnem.

Na záver spoločne prechádzame jednotlivé výroky a zdieľame kam ich deti zaradili. O sporných vetách môžeme s účastníkmi diskutovať. Následne rozdáme deťom karty s vetami (aby mal každý jeden alebo dvojica jednu) a úlohou je vetu prečítať/povedať s nejakou emóciou. Ostatní hádajú emóciu.



Vesmírna odyssea s pocitmi

Inšpirácia: Miriam Zsemley

Cieľ: rozvoj tvorivosti, empatie, naladenie sa na skupinu

Čas na prípravu: 10 minút

Čas na aktivitu: 30 minút

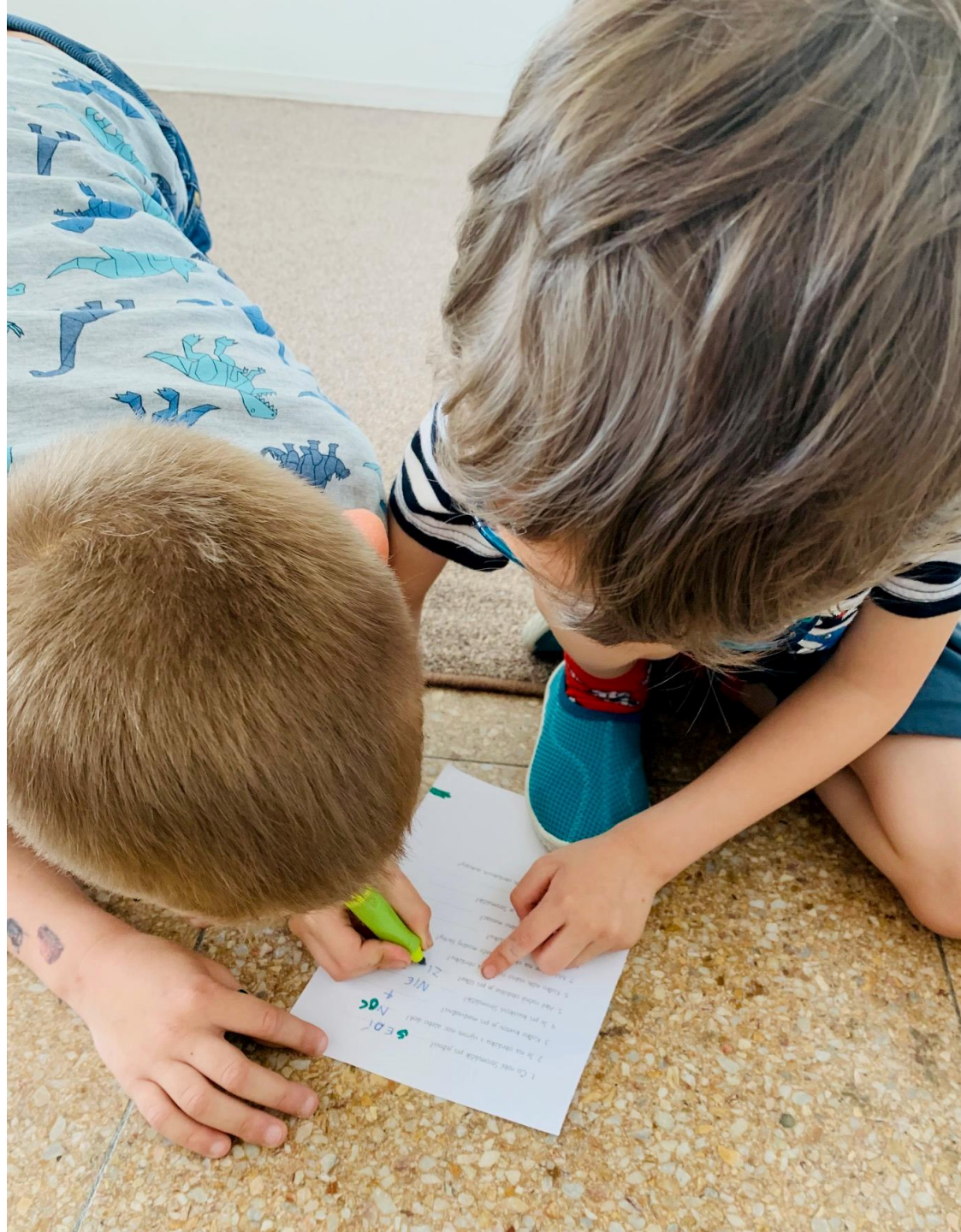
Počet hráčov: 6 - 30

Prostredie: interiér/exteriér

Materiál: papiere, písadlá, farbičky

Realizácia hry: Účastníkov rozdelíme do tímov po 4-5 detí. Ich úlohou je spoločne vytvoriť príbeh na tému "vesmírna odyssea" tak, že každý účastník doplní práve jednu vetu a nadväzuje ďalší. Na začiatku tvorenia si každý tím vylosuje tri emócie, ktoré sa majú v ich príbehu objaviť. Na záver si príbehy účastníci navzájom čítajú.

Metodické poznámky: Odporúčame dať účastníkom limity napr.: dĺžka príbehu max 1 strana, k príbehu majú vytvoriť aj obrázok, žiadne vulgárne slová v príbehu a pod.



Vlastnosti astronauta

Inšpirácia: Martina Kušnieriková

Cieľ: identifikovať vlastnosti, ktoré nám pomáhajú žiť užitočný/úspešný/naplnený život

Čas na prípravu: 15 minút

Čas na aktivitu: 30 minút

Počet hráčov: 6 - 30

Prostredie: interiér/exteriér

Materiál: papiere, písadlá, obrázky, príbehy k jednotlivým povolaniam

Realizácia hry: Účastníkom popíšeme ako vyzerá náplň práce astronauta a ich úlohou je napísať vlastnosti a schopnosti, ktoré si myslia, že sú dôležité pre jeho povolanie. Papieriky vhadzujú do nádoby. Do ďalších nádob postupne vhadzujú vlastnosti pre iné povolania za sprievodu popisu náplne práce. Môžeme použiť čo najrôznorodjšie povolania: lekárka, učiteľ, hasič, upratovačka, vedkyňa, potápač a pod.

Na záver čítame všetky charakterové vlastnosti podľa povolání, pomenujeme tie, ktoré sa najviac opakovali alebo boli výnimočné. Spoločne vyberáme set vlastností, ktoré sú dôležité pre každé jedno povolanie. Každý účastník si vyberie jednu vlastnosť, ktorú by chcel mať a pomenuje 3 kroky pre seba, ako by ju vedel získať alebo trénovať.

Čo ma štvie

Inšpirácia: Miriam Zsemley

Cieľ: identifikovať veci, ktoré ma hnevajú, nájsť stratégie ako sa s týmto pocitom vysporiadať a kde hľadať pomoc

Čas na prípravu: 10 minút

Čas na aktivitu: 30 minút

Počet hráčov: 6 - 30

Prostredie: interiér/exteriér

Materiál: tvorivý materiál: papiere, farbičky, fixky, modelovacia hmota, post-ity, perá

Realizácia hry: Účastníci sa majú zamyslieť nad tým, čo a kto ich hnevá/štvie. Na papieriky napíšu niekoľko odpovedí. Tú najsilnejšiu nakreslia alebo vymodelujú. Následne píšú na papieriky odpovede na otázku: ako si viem pomôcť, keď som nahnevaný a na koho sa môžem obrátiť. Post-ity s odpoveďami lepia na spoločný plagát, kde odpovede spoločne zazdieľame a inšpirujeme sa navzájom. Každý si vyberie svoju pomôcku, ako sa svojho hnevu zbaví a môže to zahrať na svojom obrázku/modeli (napr panáka ktorý ho hnevá, zhodí, zničí, obrázok pokrčí, roztrhá).

Metodické poznámky: Otázky na reflexiu: aké to bolo, keď ste fyzicky zničili zdroj vášho hnevu? aké nové stratégie na pomoc si tu objavil?

Čo predchádza mojej emócií?

Inšpirácia: Viera Mojzešová

Cieľ: identifikovať situácie, ktoré vyvolávajú niektoré emócie, rozvoj empatie

Čas na prípravu: 10 minút

Čas na aktivitu: 30 minút

Počet hráčov: 6 - 30

Prostredie: interiér/exteriér

Materiál: papiere a perá

Realizácia hry: účastníci si losujú 1 – 3 emócie a ich úlohou je spísať a pomenovať niekoľko situácií, ktoré tieto pocity vyvolávajú. Pri zdieľaní svojich nápadov ostatní účastníci hlasujú, či to majú rovnako.

Pri mladších účastníkoch používame základné emócie ako napríklad: strach, radosť, hnev, sklamanie, nedočkavosť. Pri staršej skupine môžeme použiť aj: frustrácia, žiarlivosť, odhodlanie, hanba, závisť, podráždenosť, trápnosť, nervozita, hrdosť, odvaha, vďačnosť. a pod.

Metodické poznámky: dôležité je pri aktivite uviesť, že všetky emócie sú pre nás dôležité a ich prežívanie je úplne v poriadku (dovoliť si prežívať aj negatívne emócie).



Kreslenie vo dvojici

Inšpirácia: Patrícia Uhliariková

Cieľ: rozvoj spolupráce a empatie

Čas na prípravu: 5 minút

Čas na aktivitu: 20 minút

Počet hráčov: 4 - 30

Prostredie: interiér/exteriér

Materiál: papiere, písadlá

Realizácia hry: účastníci majú vo dvojici nakresliť obrázok podľa zadania tak, že spoločne obaja naraz píšú jedným perom/fixou a nesmú pritom hovoriť. Zadanie je napríklad: nakreslite spoločne dom, strom, slnko a oblak. Na druhú stranu papiera kreslia spoločne podľa vlastnej ľubovôle. Následne si všetci sadnú do kruhu a ukážu si, ako sa im podarila úloha

Metodické poznámky: otázky na reflexiu: Ako sa vám vo dvojici pracovalo? Aké stratégie ste použili, aby ste splnili úlohu? Čo by ste do budúcnosti spravili inak?



Ako vyzerá hnev?

Inšpirácia: Viera Mojzešová

Cieľ: vizualizácia vlastných pocitov, zdieľanie svojho prežívania, rozvoj empatie voči ostatným deťom

Čas na prípravu: 30 minút

Čas na aktivitu: 30 minút

Počet hráčov: 4 - 30

Prostredie: interiér/exteriér

Materiál: emočné karty

Realizácia hry: 1. Účastníci si vyberajú z ponuky emočných/dixit kariet vždy jednu, ktorá pre nich predstavuje emócie, ktoré určuje sprievodca (radosť, nedečkavosť, sklamanie, strach, hnev a pod). Následne účastníci spoločne ukazujú, akú kartu si vybrali pre danú emóciu. Zároveň majú možnosť vidieť, aké karty si vybrali ostatní.

2. Sprievodca číta situácie z bežného života a vždy situáciu naviaže na konkrétne dieťa (Emil sa veľmi tešil na svoju oslavu ale na poslednú chvíľu ochorel a oslava musela byť zrušená). Ostatní vyberajú kartu, ako sa podľa nich Emil cíti a pomenujú emóciu, ktorú si myslia, že prežíval. Emil vyberie, ktorá/é karty najlepšie predstavujú jeho pocit. Takto prejdeme s príjemným, nepríjemnými aj neutrálnymi situáciami všetkých účastníkov, ktorí sa chcú zapojiť.

Metodické poznámky: Sprievodca by mal veľmi citlivo vyberať situácie aj priradenie k deťom aby ich nedostal do nevhodnej situácie. Pri zdanlivo neutrálnych situáciách je veľký potenciál na pomenovanie toho, že čo je niekomu veľmi príjemné, u iného môže vyvolávať nepríjemné pocity.



Alej priateľstva

Inšpirácia: Monika Legrand

Cieľ: nájsť na každom niečo pekné, tréning prijímania a dávania pozitívnej spätnej väzby

Čas na prípravu: 10 minút

Čas na aktivitu: 30 minút

Počet hráčov: 6 - 20

Prostredie: interiér/exteriér

Materiál: papiere a písadlá

Realizácia hry: účastníci sa zamyslia nad tým, čo majú radi/obdivujú na svojich prítomných spolužiakoch a ku každému napíšu na papier poznámku. Následne sa postavia do dvoch radov čelom k sebe a jeden z účastníkov prechádza alejou. Ostatní mu popritom hovoria pripravené veci, ktoré si spísali na papier. Vystriedajú sa všetci účastníci, ktorí chcú.

Metodické poznámky: Podľa zrelosti a blízkosti členov skupiny, môžeme spraviť alej úzku (intímnejšie) alebo širšiu. Účastník ňou prechádza pomaly, môže aj so zavretými očami so sprievodcom.



Mastenie brušiek

Inšpirácia: Zážitková organizácia Plusko

Cieľ: identifikovať na druhom pozitívne veci, posilnenie sebavedomia jednotlivcov

Čas na prípravu: 10 minút

Čas na aktivitu: 30 - 45 minút

Počet hráčov: 7 - 30

Prostredie: interiér/exteriér

Materiál: dosky na písanie, papiere, písadlá

Realizácia hry: každý účastník dostane papier s otázkami, na ktoré o ňom odpovedajú ostatní účastníci. Účastníci sa prechádzajú po priestore a žiadajú kamarátov o napísanie odpovedí. Každý napíše aspoň trom ľuďom svoju spätnú väzbu.

Príklady otázok: Čo máš na mne rád/ Keby som bol stromom, bol by som/Keby som bol zvierateľom, bol by som/Čo na mne obdivuješ/Ako som ťa naposledy potešil/Kam by si šiel/a so mnou na výlet a pod.

Metodické poznámky: aktivita má byť príjemná a intímna, preto nikoho nenútime účastniť sa jej, ani písať každému odpovede na otázky. Účastníci potrebujú chápať, že dať niekomu spätnú väzbu je dar.

Atmosféru dobre dotvoríme jemnou hudbou, vôňou, sviečkami. Po aktivite by mali mať účastníci priestor byť chvíľu osamote, aby vstrebali to, čo sa o sebe dozvedeli.



Aký je ideálny priateľ?

Inšpirácia: Viera Mojžešová

Cieľ: popísať aké vlastnosti a správanie má ideálny priateľ pre mňa, pomenovanie, ktoré z tých vlastností mám ja sám

Čas na prípravu: 10 minút

Čas na aktivitu: 30 minút

Počet hráčov: 6 - 30

Prostredie: interiér/exteriér

Materiál: veľký papier/plagát (na ktorý sa dá obkresliť človek), fixy, farbičky, perá

Realizácia hry: jedného z účastníkov požiadame, aby si ľahol na papier a spoločne obkreslíme jeho siluetu, všetci sedia/prechádzajú sa okolo papiera a do tela nakreslenej postavy, ktorá predstavuje nášho ideálneho priateľa, vpisujú vlastnosti, očakávania a želané správanie ideálneho priateľa. Vpisované veci majú byť čo najkonkrétnejšie. Následne si spoločne alebo individuálne prečítame všetko napísané a každý sám za seba spraví bodku/krížik pri vlastnosti, ktorú si myslí, že aj sám má. Následne účastníci zdieľajú čo majú spoločné s postavou svojho ideálneho priateľa.

Metodické poznámky: pri vyspelejšej skupine, ktorá sa dobré pozná, môžeme pri zdieľaní toho, čo všetko "mám spoločné s ideálnym priateľom" dať priestor na to, či s tým ostatní súhlasia. Otázky ku reflexii: čo si si uvedomil pri popisovaní vlastností ideálneho priateľa? Kto sa najviac približuje tvojej predstave o priateľovi?



O Neškole

Vzdelávacia skupina Neškola vznikla v roku 2021 a aktuálne sa v nej rozvíjajú tri triedy Neškolákov a Neškoláčok.

Naším cieľom je, aby po absolvovaní Neškoly bolo každé dieťa pripravené ďalej sa rozvíjať, aby žilo naplnený život. Aby si uvedomovalo svoju silu meniť okolie a malo sebavedomie, ktoré vychádza z poznania seba a svojho miesta vo svete.

Koncept nášho vzdelávania stojí na 3 hlavných hodnotách: rešpektujúci prístup, komunita a aktívna práca s prírodou.

Od septembra 2024 bude sieťovou základnou školou akreditovanou Ministerstvom školstva, vedy, výskumu a športu.

Viac o projekte Neškola nájdete na www.skolaneskola.sk