

Linda se vzteká

Pochopení

- Připravte děti na to, že jim přečtete příběh o Lindě
- Vysvětlíte dětem, že Linda bude v tomto příběhu hodně navztekaná. Její navztekanost je třeba zase zklidnit.
- Ukažte dětem obrázek „Linda se vzteká“ z přílohy
- Přečtete nahlas následující příběh:

Linda, Jonáš, Zuzka a Filip závodili v běhu. Střídali se a vždycky jeden byl rozhodčí, který odstartoval závod a oznamoval, kdo vyhrál. Na řadě byl Filip a dělal rozhodčího. Linda, Jonáš a Zuzka se postavili na startovní čáru.

Filip křičel: „Připravit! Pozor! Ted!“

Linda přeběhla první cílovou čáru, potom přiběhl Jonáš, a nakonec Zuzka. Linda měla radost z vítězství a zvedla ruce.

Jonáš vyhrál! „, řekl Filip.

„NE! JÁ JSEM VYHRÁLA!“, křičela Linda.

„Ne, nevyhrála, vyhrál Jonáš! Super, Jonáši!“ Filip zvedl jednu ruku a poplácal Jonáše.

Linda běžela k Filipovi, strčila ho a křičela na něj „Ty podvádíš!“

Linda, červená ve tváři, začala ječet a brečet. Sklátila se na zem a začala bouchat pěstmi do země.

Paní Nováková ihned přiběhla a říká: „Lindo, to vypadá, že ta tvoje příšera zlost se ti úplně vymkla kontrole. Pojd' nejdřív se zklidníme a pěkně zhluboka se nadechneme.“

„To neumím!“, křičela Linda.

„Já ti to ukážu. Polož si nejprve ruku na břicho. Potom se nadechni zhluboka tak, abys měla co nejvíc nafouknuté břicho. A potom úplně pomalu zase vydechněš, dokud nebudeš mít břicho zase normální. A to budeš dělat tak dlouho, než se ta příšera v tobě zase uklidní“, vysvětlila paní Nováková.

Linda se zkusila zhluboka nadechnout a vydechnout a cítila se hned lépe.

„Filipe, mrzí mě, že jsem tě strčila“, řekla Linda.

„To nevádí, možná jsi opravdu vyhrála“, odpověděl Filip.

„Pojd'me si ještě zaběhat! Já se opravdu už nebudu vztekat“, slibovala Linda.

Dejte dětem za pomoci otázek náměty jako:

- Jak se cítila Linda, když Filip řekl, že vyhrál Jonáš?
- Proč se tak cítila?
- Jak Linda zareagovala na ten pocit?
- Byla Lindina reakce v pořádku? Proč ano nebo proč ne?

Vzdělávací hodnota

Děti:

- Se začínají učit, jak se mohou sami uklidnit, když jsou rozzlobené

Slovní zásoba

Zloba, zhluboka se nadechnout a vydechnout



Postavit

- Vysvětlete jim, že příšera Zlost ukazuje, jak se člověk cítí, když se vzteká.
- Požádejte děti, aby společně se svým kamarádem postavily příšeru zlost.

Přemýšlet

Nechte děti zahrát různé role s příšerami zlosti. Požádejte je, aby zahrály různé možnosti, jak je možné příšery zase zklidnit.

Pomocí otázek dávejte dětem náměty jako např.:

- Kdy jste byli naposledy rozzlobení?
- Proč jste se rozzlobily?
- Jak reagovalo vaše tělo?

Pokračovat

- Zvedněte jednu kostku s výrazem obličeje a pojmenujte tento pocit.
- Řekněte dětem, že mají postavit příšerku, která jim připomene nějaký pocit.
- Vysvětlete, že pocity člověk sám vidět nemůže
 - Nemůžeme vidět „jak je člověk šťastný“
 - Víme jen, že se lidé cítí šťastní, když se podíváme na jejich řeč těla nebo výraz obličeje nebo když posloucháme, co říkají
- Zeptejte se: „Co kdybych z někoho vytáhl nějaký pocit a postavili ho z kostek LEGO® DUPLO®?“
- Zeptejte se dětí, jaké znaky bude mít šťastná příšerka.
- Požádejte děti, aby ve dvojici postavily příšerku pro jiný pocit než pro vztek.

Rozvoj učení

Sledováním následujících schopností můžete lépe vypořádat, zda děti rozvíjí své sociální a emocionální schopnosti

- Děti jsou schopné vcítit se do pocitu druhého
- Děti jsou schopné řešit konflikty přiměřeným způsobem

