

List rodičom č.2:

Začíname s poznávaním citov

Vážení rodičia,

už som Vás oboznámila s tým, že v triede Vášho dieťaťa prebieha výučba programu Srdce na dlani. V prvej časti tohto programu sa deti naučia identifikovať vlastné city a city iných ľudí, ako aj vyjadriť iným ľuďom, že im na nich záleží.



Deti sa najprv učia zistiť pomocou istých znakov, ako sa cítia druhí ľudia. Dozvedia sa, že týmito ukazovateľmi sú výraz tváre, reč tela a konkrétna situácia. Učia sa určovať dôležité city a pomenovať ich: šťastný, smutný, nahnevaný, vystrašený, prekvapený a znechutený. Prvým krokom k rozvinutiu empatickeho cítenia voči iným ľuďom je naučiť sa pomocou znakov zistiť, ako sa ľudia cítia. Uvádzam niekoľko nápadov na zábavné domáce aktivity, pomocou ktorých sa Vaše dieťa môže učiť zisťovať city druhých ľudí:

- Keď dieťaťu čítate rozprávkovú knihu, pozorne sa zahľadte na obrázky a spýtajte sa ho, ako sa cítia jednotlivé postavy. Rozprávajte sa o tom, čo sa odohráva v príbehu a pripomeňte dieťaťu, že aj samotná situácia patrí medzi znaky, na základe ktorých zisťujeme city druhých ľudí. (Touto aktivitou si dieťa vytvára aj prvé čítacie zručnosti).
- Keď pozeráte s dieťaťom film, všimajte si tváre postáv a pýtajte sa ho, ako sa jednotlivé postavy cítia. Aby to bolo zábavnejšie, môžete vypnúť zvuk a sledovať len mimiku tváří a reč tiel.
- Z časopisov vystrihnite rôzne obrázky tváří a nalepte ich na hárok papiera. Rozprávajte sa s dieťaťom o citoch týchto ľudí.
- Hovorte dieťaťu, aké city prežívate a zároveň ich vyjadrujte mimikou tváre a pomenúvajte. Týmto spôsobom sa deti o citoch veľa naučia. Nebojte sa použiť aj silné výrazy ako znechutený, sklamaný, zmätený. Všetky tieto city prežíva aj Vaše dieťa a týmto cvičením sa naučí pomenovať ich.

S pozdravom

Křiváková Barbora