

Feeling Jar

Feeling Jar je koncept, ktorý používame v škôlke a je veľmi jednoduchý na prípravu, takže si ho vieš skúsiť aj doma. Slúži na podporu emocionálnej inteligencie a sebvýjadrenia detí. Ide o nádobu (jar), do ktorej deti vkladajú farebné predmety alebo papieriky, ktoré predstavujú zakódované emócie/pocity (feelings). Pomáha im to rozpoznávať, vyjadrovať a spracovávať emócie.

Ako si môžeš Feeling Jar skúsiť doma so svojim škôlkarom?

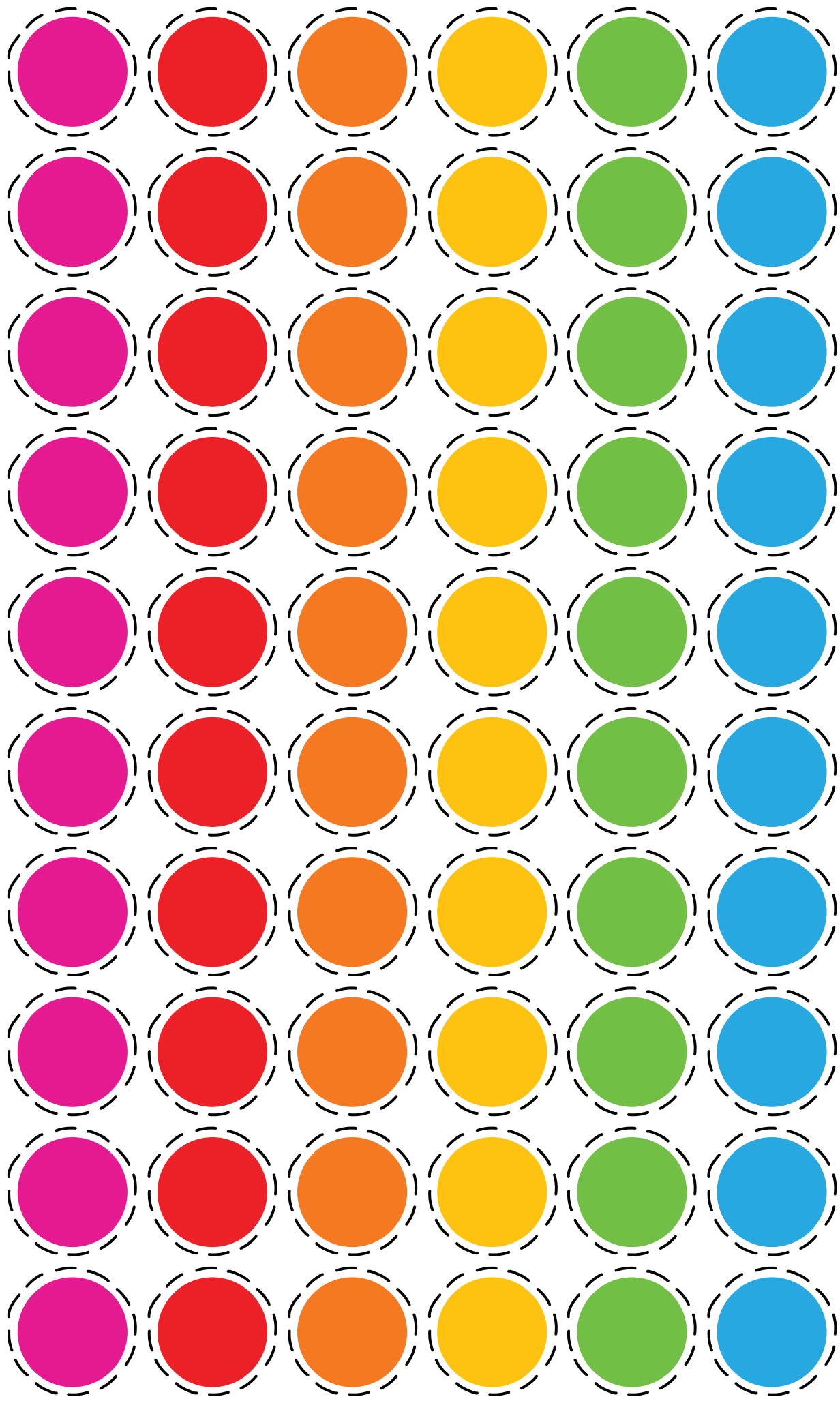
1. Nádobu — Môžeš použiť akúkoľvek priehľadnú nádobu (sklenenú alebo plastovú), klasický horčičák úplne postačí.
2. Farebné papieriky — Na ďalších stranách tohto pdfka nájdeš farebné guľičky, ktoré si môžeš doma jednoducho vytlačiť a vystrihnúť.
3. Kódovanie emócií — Ďalej v pdfku nájdeš stranu, kde si spolu s tvojím škôlkarom vieš zakódovať emócie ku konkrétnym farbám (napr. šťastný/á, smutný/á, nahnevaný/á, vystrašený/á, nadšený/á atď.).
4. Vystrihovanie — Vystrihnite si spolu farebné guľičky, ku ktorým ste spolu pripísali emócie.
5. Dieťa môže naplniť nádobu — Nechaj dieťa aby naplnilo nádobu farebnými guľičkami podľa toho ako sa dnes cítilo alebo aké pocity má práve teraz.
6. Vysypať — Keď dieťa vloží do nádoby dostatok guľičiek, vysypte spolu nádobu aby ste sa mohli o pocitoch porozprávať.
7. Diskusia o pocitoch — Nádobu ste vysypali a teraz môžete spoločne s dieťaťom začať diskutovať o ich pocitoch, ktoré prežívajú. Pomáha to budovať emocionálnu gramotnosť a schopnosť empatie.
8. Riešenie problémov — Ak dieťa vloží do nádoby negatívny pocit, môže sa s ním viesť rozhovor o tom, čo sa stalo a ako takú situáciu zvládnuť.

Tento koncept podporuje otvorenú komunikáciu, empatiu a pomáha deťom spracovávať ich emócie zdravým spôsobom. Je to tiež súčasťou Montessori alebo mindfulness výchovy.



FEELING JAR — KÓDOVANIE EMÓCIÍ

Vystrihnite si farebné krúžky



FEELING JAR — KÓDOVANIE EMÓCIÍ



Ku každej farbe pripíšte emóciu
(nemusíte nevyhnutne využiť všetky)

