

## Náladoměr

Veronika Sudová

**Cíl:** *rozvoj prosociálního citění, samostatného vyjadřování, poznávání emocí vlastních i emocí druhých*

**Věk:** 3-7 let

**Pomůcky:** žádné

**Postup:** *„Děti, naše ruka je náladoměr. Je to něco podobného jako teploměr. Čím je nám lépe na světě, čím máme lepší náladu, tím více se ruka zvedá a nejlepší náladu máme, když stojíme na špičkách a ruku máme nataženou do výšky. Když máme špatnou náladu, ruka nám klesá dolů, může klesnout tak moc, že se bude úplně dotýkat země.“*

*Aby náš náladoměr mohl správně fungovat, musíme na chvíli zavřít oči a podívat se dovnitř, do sebe, zeptat se sami sebe: „Jakou máš dneska náladu, Verunko?“ Až to budete vědět, dáte povel své ruce a ta nám ukáže, jak na tom s tou náladou jste. „Ruko, ukaž!“ Učitelka vypráví a přitom názorně předvádí. Může ukázat obě krajní varianty, a alespoň dvě varianty mimo střed. Může komentovat: „Takhle mi bylo včera, protože... A dneska ráno mi bylo takhle, protože... A teď...“*

*„Teď všichni zavřeme oči a každý se zeptá sám sebe, jak se dneska cítí, jakou má náladu. Až budete vědět, dejte povel své ruce a ta nám ukáže. Výborně, ještě chvíli počkáme, až dá povel své ruce Anička a Jirka. Bezvadně, držte ruce tam, kde jsou, a podívejte se na ně. A kdo chce, může nám říct, proč jeho ruka ukazuje tam, kam ukazuje.“*

**Zkušenosti s realizací:** Děti často otevírají oči a sledují ruce svých kamarádů. Je to cesta ke zvládnutí techniky, ale měli bychom dětem připomínat, že každý z nás se může cítit úplně jinak, a přitom je to u všech správně.

**Zdroje:**

Svobodová E. (2010). *Prosociální činnosti pro předškolní vzdělávání*. Praha: Nakladatelství Raabe.