Laskavost se učí nápodobou: Jak ve školce budovat bezpečné a přátelské klima

PaedDr. Lucie Zormanová, Ph.D.

Jak podpořit malé děti v tom, aby vzájemná pomoc a laskavé jednání nebyly jen pravidlem, které platí v mateřské škole, ale přirozenou součástí jejich každodenního života? Jak vytvořit prostředí, kde se děti cítí bezpečně, přijímaně a ochotně se zapojují do společných činností? A proč je pro děti důležitější ocenění snahy než samotného výsledku?

V období předškolního věku se u dětí vytvářejí základy sociálních dovedností, sociálních a prosociálních kompetencí, které ovlivňují vztahy dítěte v rodině, ve škole i v budoucím pracovním životě. Právě mateřská škola je místem, kde se každý den setkávají s vrstevníky, učí se reagovat na jejich potřeby, řešit konflikty a sdílet společné zážitky. V bezpečném a podnětném prostředí mohou pedagogové přirozeně a nenásilně podporovat rozvoj empatie, spolupráce i ochoty pomáhat ostatním.

Rané **zkušenosti s projevy laskavosti** a vzájemnou podporou mají zásadní význam – dítě, které zažije pozitivní, respektující vztahy, si tyto vzorce chování přenáší do dalších životních etap. Úkolem učitelek mateřských škol je proto nejen nabídnout dětem příležitosti ke spolupráci, ale také je vést k citlivému vnímání emocí druhých a k tomu, aby samy dokázaly laskavost aktivně projevovat.

Buďme dětem vzorem

Děti se nejlépe učí nápodobou. Když učitelky pravidelně projevují laskavost – nabízejí pomoc, děkují, respektují prostor druhých –, děti tyto vzorce chování rychle přebírají. Krátké **pozitivní zpětné vazby**, jež dostávají děti od učitelek, například „Vidím, jak Aničce pomáháš zavázat tkaničky, protože to sama ještě nezvládne“, pomáhají dětem porozumět významu takového jednání.

Dítě se učí, že hádky lze řešit slovně, kompromisem, namísto použití agrese.

Vzorem není jen to, co říkáme, ale především to, jak se chováme. Děti vnímají, jak dospělí zvládají stres, frustraci nebo zklamání, a postupně tyto **vzorce přejímají**. Pokud jim ukazujeme, že

> **Chování dětí se formuje zejména nápodobou, tedy tím, co u dospělých vidí, nejen tím, co jim říkají.**

Děti se učí nejvíce napodobováním, **nikoli poučováním**. To znamená, že jejich chování se formuje především tím, co vidí u dospělých, a ne tím, co jim jen říkáme. Pokud učitel nebo rodič reaguje s klidem, respektem a trpělivostí, dítě se učí tyto způsoby zvládání stresu a konfliktních situací přirozeně napodobovat.

Praktické příklady takového přístupu:

- Když dítě spadne a rozpláče se, můžeme říci: „Vidím, že tě to bolí. Pomůžu ti vstát.“ Tím dítě vidí, že se problém dá řešit klidně a s podporou.
- Při konfliktu mezi dětmi můžeme zareagovat: „Slyším, že se hádáte. Pojďme spolu najít, jak se domluvit.“ je možné reagovat klidně, respektujícím způsobem a hledat řešení, učí se, že podobně mohou postupovat i ony samy.

Takový přístup podporuje nejen **rozvoj emoční inteligence**, ale i schopnost empatie, samostatného myšlení a konstruktivního řešení problémů, což jsou dovednosti, které dítě využije po celý život.

Oceňujme pozitivní projevy, ne jen výsledek

Namísto toho, abychom hodnotili jen konečný výsledek, je pro děti mnohem přínosnější, pokud se při zpětné vazbě

zaměříme na jejich úsilí a **samotný proces učení**. Děti tak pochopí, že hodnotu má to, co dělají a jak se snaží, nikoli pouze to, jak perfektní je výsledek. Tento přístup posiluje jejich sebevědomí a motivaci **pokračovat i při neúspěchu**.

Prakticky to může vypadat například takto:

- „Vidím, že ses snažil sestavit věž, i když se zřítila."
- „Moc se mi líbí, jak ses snažila pomoci kamarádovi, i když ti to chvíli trvalo."

Takové komentáře dětem ukazují, že jejich snaha a odhodlání jsou důležité a cenné. Učí se, že chyby a nezdary jsou přirozenou součástí učení a že je možné se z nich poučit, místo aby se cítily frustrované nebo demotivované.

Tento přístup podporuje vytrvalost, samostatné myšlení a chuť zkoušet nové věci. Děti se učí **soustředit na vlastní pokrok**, nikoli na soutěžení s ostatními nebo na potřebu být vždy nejlepší. Postupně si osvojí schopnost radovat se z procesu učení a vytvářejí si trvalejší vnitřní motivaci, která je provází i do dalšího života.

Na detektivy

Technika Na detektivy je výborným nástrojem pro uplatnění principu **oceňování pozitivních projevů**, nikoli jen výsledků. Umožňuje dětem aktivně si vybavit situace, v nichž ony samy nebo jejich kamarádi projevili snahu, laskavost či spolupráci. Děti se tak učí všímat si pozitivních momentů kolem sebe a postupně je rozpoznávat jako hodnotné.

Zatímco samotné oceňování procesu – tedy pochvala úsilí, snahy a pokroků – podporuje u dětí vnitřní motivaci, technika Na detektivy k tomu přidává prvek hry a společného objevování. Učitelka děti vede k tomu, aby samy „pátraly" po tom, co se jim podařilo, co prožily, nebo co udělaly dobře. Díky tomu nejsou jen pasivními příjemci pochvaly, ale aktivně se učí **reflektovat vlastní chování**.

Pomocí této techniky můžeme dětem poskytnout zpětnou vazbu k tomu, co se naučily, co dělaly, co prožily, co udělaly dobře, případně, **co je třeba zlepšit**. Učitel v rámci dané techniky dává dětem informaci, komentář, o tom, co se podařilo, co bylo správné, a také i tom, co se nepodařilo.

Takovým příkladem může být situace, kdy někdo na vycházce pomůže jinému kamarádovi, který spadl. Poté se učitelka po příchodu do školky z procházky ptá dětí: „Všimla jsem si, jak někdo na vycházce pomohl kamarádovi, který spadl. Víte děti, kdo to byl?"

Když učitelka popisuje situaci, která se stala, děti odpovídají, pátrají a vybavují si zážitky, jež mají z této vycházky či z jakékoliv jiné činnosti. Tato technika jim pomůže, aby si vybavily to, co zažily nebo prožily.

Hlavním pravidlem při realizaci této techniky je, že vždy respektujeme zásadu, že **nehodnotíme osobnost dítěte**, ale výsledky či průběh jeho činnosti. Pochválíme každý byť sebemenší pozitivní pokrok. Používáme při tom věty: „Dnes mě překvapilo, že...", „Všimla jsem si, že...", „Moc se mi líbilo, když...", „Viděla jsem, že..."

Tuto techniku můžeme použít také k hodnocení práce celé skupiny. Například po oblékání dětí v šatně může učitelka zadat dětem následující otázku: „Dneska se mi při vašem oblékání něco moc líbilo. Přijdete na to, co to





bylo?“ Děti mohou odpovídat: „že jsme byli všichni rychle hotovi…“, „že jsme si všichni dali bačkůrky na svá místa…“

Učme děti chápat emoce

Rozvoj empatie je klíčový. K tomuto účelu lze využít pohádky, obrázky nebo jednoduché didaktické hry, při nichž děti rozpoznávají emoce druhých lidí a přemýšlejí, jak se asi druzí lidé cítí. Když děti lépe rozumějí emocím, snadněji reagují s laskavostí.

Aktivity k emočnímu ladění v ranním kruhu

Pomáhají dětem rozeznávat, pojmenovávat a sdílet své pocity, čímž podporují rozvoj emoční inteligence, empatie a zdravých vztahů. Díky jednoduchým pomůckám, jako jsou **karty nálad, plyšáci nebo kolo emocí**, mohou děti snadno vyjádřit, jak se cítí – slovně, gesty či mimikou. Pedagog jim přitom pomáhá krátkými návodnými otázkami, které jim pomáhají své pocity lépe pochopit.

Tento rituál trvá jen několik minut a lze ho pružně přizpůsobit potřebám skupiny. Důraz je kladen na to, že žádná emoce není špatná a všechny mají svůj význam. Pravidelné emoční ladění zlepšuje atmosféru ve třídě, snižuje napětí a **posiluje důvěru i vzájemné porozumění**. Děti, které umí pracovat se svými emocemi, se lépe orientují v každodenních situacích a přispívají k bezpečnému, přátelskému klimatu ve školce.

Obrázkové karty nálad

K emočnímu ladění lze využít různé jednoduché a názorné pomůcky, jež dětem usnadňují pojmenování a sdílení jejich aktuálních pocitů. Velmi oblíbené a snadno použitelné jsou například **obrázkové karty nálad**, na kterých jsou znázorněny různé emoce prostřednictvím výrazných a dětem srozumitelných symbolů – například usměvavé sluníčko pro radost, zamračený mráček pro smutek, blesk pro zlost nebo otáčející se spirála pro zmatek. Tyto karty slouží jako vizuální podpora, která pomáhá dětem **lépe porozumět svým pocitům**, zvláště pokud ještě nemají dostatečně rozvinutou slovní zásobu k vyjádření emocí. Dítě si vybere kartu, jež nejlépe odpovídá jeho momentální náladě, a podle možností ji buď slovně okomentuje, nebo ji pouze ukáže skupině či učiteli. Karty lze využívat individuálně (např. při ranním vstupu do třídy), nebo hromadně v rámci ranního kruhu jako součást řízené aktivity. Pedagog může na výběr dítěte navázat jednoduchou otázkou typu: „Vidím, že jsi dnes jako sluníčko – co ti udělalo radost?“ nebo „Zvolil jsi blesk – chceš nám říct, co tě rozzlobilo?“ Takto vedený rozhovor pomáhá dětem lépe si uvědomit příčiny svých emocí a zároveň podporuje budování důvěry a otevřenosti ve skupině.

Obrázkové karty nálad jsou tedy nejen nástrojem pro **zklidnění a emoční naladění**, ale i prostředkem k posilování slovní zásoby, empatie a sociálních dovedností dětí.

Plyšové hračky reprezentující pocity

K emočnímu ladění lze využít různé jednoduché pomůcky, mezi něž patří i plyšové hračky reprezentující pocity. Mohou mít různou podobu – například postavičky se specifickými výrazy obličeje (usměvavé, smutné, rozzlobené, vyděšené), zvířátka, která symbolizují určité emoce (např. klidný medvídek, rozzlobený drak, smutný zajíček), nebo oboustranné panenky, které mají z jedné strany veselý a z druhé strany smutný či zamračený výraz. Děti si k těmto pomůckám často vytvářejí vztah a **vnímají je jako prostředníka**, přes kterého mohou své emoce snáze sdílet – zejména pokud mají potíže s přímým vyjadřováním pocitů. Mohou si vybrat plyšáka, který nejlépe vystihuje jejich aktuální náladu, a buď ho jen ukázat, nebo pomocí něj sdělit, co prožívají – např. „Dnes jsem jako tenhle smutný zajíček, protože se mi ráno ztratil plyšák.“

Kolo emocí

K emočnímu ladění lze využít různé jednoduché pomůcky, mezi nimiž se velmi osvědčilo tzv. kolo emocí – barevně zpracovaná kruhová pomůcka, která dětem nabízí vizuální **přehled různých pocitů**. Každý úsek kola znázorňuje jednu konkrétní emoci, například radost, smutek, zlost, strach, překvapení nebo klid, a je doplněn jednoduchým obrázkem či výrazem obličeje, jenž emoci zřetelně vyjadřuje. Tato pomůcka umožňuje dětem rychle si vybrat a ukázat, jak se právě cítí, a to i v pří-

padě, že ještě nedokážou své emoce přesně pojmenovat slovy. Kolo emocí může být ve třídě umístěno na viditelném místě – například na dveřích nebo na zdi v blízkosti ranního kruhu. Děti k němu mohou přistupovat buď individuálně při příchodu do třídy, nebo společně v rámci ranního rituálu.

Použití kola emocí je velmi jednoduché – každé dítě si vybere obrázek nebo barvu, která vystihuje jeho aktuální náladu, a může se o své pocity z volby podělit s ostatními. Pedagog na výběr dítěte **navazuje krátkou otázkou**, jež pomáhá dítěti lépe pochopit, co právě prožívá – například: „Vybral sis smutnou tvářičku, chceš nám říct proč?" nebo „Vidím, že jsi dnes veselý, co tě potěšilo?" Kolo emocí nejen napomáhá rozvoji empatie, ale zároveň učí děti, že každý pocit je v pořádku a zaslouží si pozornost. Učí je vnímat a **respektovat i nálady ostatních**, což podporuje empatii, vzájemné porozumění a soudržnost ve skupině. Výhodou je, že tato pomůcka je snadno vyrobitelná, přizpůsobitelná věku dětí a lze ji obměňovat podle potřeb konkrétní třídy.

Vytvářejme příležitosti pro spolupráci

Skupinové hry, společné stavby, úkoly ve dvojicích či práce v malých týmech podporují dovednost naslouchat, domlouvat se a pomáhat si. Učitelka může jemně moderovat dění a podporovat děti v tom, aby se ptaly, zda někdo nepotřebuje pomoc.

Společné skládání puzzle

Aktivita pomáhá u dětí rozvíjet spolupráci, komunikaci i schopnost řešit úkol společným úsilím. Jejím cílem je podpořit dovednost domlouvat se, naslouchat si navzájem a pomáhat si, ale také posílit trpělivost dětí a vede je k uvědomění, že některé úkoly lze splnit jen tehdy, když každý přispěje svým dílem. Děti tak **zažijí pocit sounáležitosti** a radost z toho, že jako tým dosáhly společného cíle.

Pro aktivitu připravíme větší puzzle, ideálně takové, které umožní práci více dětí najednou. Dílky rozdělíme do menších skupinek nebo je rozmístíme do různých částí třídy, takže každá dvojice či malá skupina má k dispozici jen část celkového obrázku. Dětem vysvětlíme, že úkol zvládnou jen tehdy, pokud spojí své dílky dohromady a budou spolupracovat. Následně začnou ve skupinách hledat dílky, které k sobě patří, a postupně přicházejí na to, že k dokončení puzzle **potřebují pomoc ostatních**. Učitelka může jemně podporovat spolupráci návodnými otázkami typu: „Kdo má podobnou barvu?" či „Komu bys mohl nabídnout svůj dílek?", ale nechává dětem prostor, **aby řešení našly samy**.

Když děti začnou své části spojovat a pracovat jako jeden tým, aktivita přirozeně vede k tomu, že se učí domlouvat, vyrovnávat se s odlišnými nápady a koordinovat postup. Po dokončení puzzle je vhodné **zařadit krátkou reflexi**, při níž se zaměříme na proces, nikoli pouze na výsledek. Můžeme se dětí zeptat, co jim pomohlo spolupracovat, kdo komu pomohl nebo jak se cítily, když společně obrázek dokončily. Touto reflexí vedeme děti k uvědomění si toho, že vzájemná pomoc a komunikace jsou klíčem k úspěchu.

> **Děti, které umí pracovat se svými emocemi, se lépe orientují v každodenních situacích a přispívají k přátelskému klimatu ve školce.**



Při vedení aktivity je dobré volit puzzle podle věku dětí a vytvářet atmosféru spolupráce, nikoli soutěžení. Učitelka by měla oceňovat i malé pokroky, například věty „Všimla jsem si, jak jste si navzájem ukazovali, kam dílek patří" nebo „Líbilo se mi, že jste počkali na kamaráda". Tím děti získávají jistotu, že **jejich snaha má hodnotu** a že spolupráce je něco, co se vyplácí. Tato zdánlivě jednoduchá aktivita tak přináší bohaté příležitosti k rozvoji sociálních dovedností, které děti využijí nejen ve školce, ale i v dalším životě.

Společná překážková dráha

Aktivita nabízí dětem zábavnou formou možnost učit se vzájemné spolupráci, komunikaci a ohleduplnosti. Jejím cílem je rozvíjet schopnost koordinovat pohyb s partnerem, **domlouvat se na**



postupu a poskytovat druhému pomoc v situacích, které vyžadují opatrnost, podporu či povzbuzení. Děti si při ní uvědomují, že někdy je rychlost méně důležitá než vzájemná podpora a že úspěchu lze dosáhnout jen tehdy, pokud spolupracují jako tým.

Učitelka nejprve připraví jednoduchou překážkovou dráhu, kterou lze snadno uzpůsobit možnostem třídy i věku dětí. Může se skládat z nízkých překážek k překročení, žíněnek k přelezení, balančních podložek nebo tunelu. Následně rozdělí děti do dvojic či malých týmů a vysvětlí jim, že jejich úkolem není soutěžit o čas, ale projít dráhou tak, aby si vzájemně pomáhaly. Děti si **samy volí role** – někdo jde první a ukazuje cestu, jiný nabízí ruku, když je potřeba udržet rovnováhu, další slovně povzbuzuje.

Během procházení dráhy se děti učí sdělovat druhým, pokud něco potřebují a také sdělovat druhým, co ony samy mohou nabídnout. Jeden může říci: „Podržím ti ruku, aby ses nebál," druhý může upozornit kamaráda, že překážka je kluzká nebo že je třeba jít pomaleji. Učitelka pozoruje a jemně navádí, například otázkami: „Potřebuje někdo pomoc?"

Do řešení však učitelka příliš nezasahuje, aby si děti samy vyzkoušely, jak mají spolupracovat.

Po zdolání překážkové dráhy všemi dětmi následuje krátká reflexe, která je stejně důležitá jako samotná aktivita. Děti mohou sdílet, **co se jim podařilo**, co bylo náročné a kdo komu pomohl. Učitelka může zvýraznit konkrétní projevy spolupráce větami typu: „Všimla jsem si, že jsi podržel kamaráda, když mu uklouzla noha," nebo „Moc se mi líbilo, jak jste čekali na pomalejšího

Hry, které podporují vzájemnou pomoc a laskavost

Hra je pro děti přirozený způsob učení. Pokud pedagogové záměrně zařazují aktivity, v nichž se děti musí domlouvat, spolupracovat a navzájem podporovat, vzniká bezpečné prostředí, ve kterém se laskavost stává součástí každodenního života. Nabízíme ještě dvě ověřené hry vhodné do mateřské školy.

Líbí se mi na tobě
V rámci této aktivity děti chodí v prostoru a mají zavřené oči. Až dá učitelka pokyn, poslepu si někoho najdou do dvojice. Otevřou oči a uvidí toho druhého. Každý z dvojice potom řekne druhému: „Líbí se mi na tobě..." Potom se hra zase opakuje. Děti chodí po prostoru a na pokyn si poslepu najdou někoho do dvojice. Hra se může postupně ztěžovat. Nejdříve bude stačit jedna věc, kterou dítě kamarádovi řekne, potom dvě či tři.

Kytička pro tebe
Tuto hru je vhodné využít na výletě nebo vycházce do přírody. Učitelka děti vyzve, aby si natrhaly několik kytiček. Potom jim klade následující otázky: „Kdo si myslíte, že je nejlepší ve sportu?", „Kdo pěkně maluje?", „Kdo umí hezky zpívat?" apod. Každý potom dle svého uvážení daruje jednu kytičku tomu, o kom si to myslí.

člena týmu.“ Tím děti získávají pozitivní zpětnou vazbu zaměřenou na proces, nikoli na výkon.

Tato aktivita podporuje nejen fyzickou zdatnost, ale také **buduje přirozenou ohleduplnost**, důvěru a schopnost vzájemné podpory. Děti si uvědomují, že spolupráce je klíčem k úspěšnému dokončení úkolu, a učí se, že je v pořádku požádat o pomoc i ji nabídnout. Společná překážková dráha tak přináší nejen radost z pohybu, ale i cenné sociální dovednosti, jež děti využijí v každodenních situacích.

Společná mandala

Relaxační aktivita, která pomáhá u dětí podporovat spolupráci, vzájemný respekt a schopnost domlouvat se na společném cíli. Jejím hlavním záměrem je vést děti k tomu, aby dokázaly **vytvořit společné dílo**, v němž má každý svou roli, ale zároveň je důležité vnímat práci ostatních a přizpůsobit se celkovému záměru skupiny. Tato aktivita zároveň posiluje estetické vnímání, soustředění a jemnou motoriku.

Nejprve pedagog připraví různé materiály vhodné pro tvorbu mandaly – mohou to být přírodniny přinesené z vycházky (kamínky, větvičky, listy, žaludy), ale také barevná víčka, knoflíky, mušle či další drobné předměty. Dětem vysvětlí, že společně vytvoří jeden velký obrazec, který se bude skládat z mnoha malých částí. Může přitom ukázat jednoduché příklady mandal, aby si děti představily, jak může výsledné dílo vypadat.

Děti začnou tvořit od středu mandaly, který může vytvořit učitelka, nebo se může domluvit malá skupinka. Ostatní děti navazují další vrstvy, přidávají vzory a doplňují detaily. Velmi důležité je, že se musí domlouvat – kde ještě je místo, jaký materiál použijí, jak barevně sladí své části s již hotovými. Aktivita je ideální příležitostí **trénovat ohleduplnost**: děti se učí nezasahovat do práce druhých, nebourat již vytvořené vzory a respektovat, že každý tvoří svým tempem.

Učitelka během tvorby děti povzbuzuje například větami: „Zkuste se domluvit, kam přidáte další vrstvu,“ nebo „Vidím, že jste si krásně rozdělili role.“ Vede tak děti k tomu, aby si všímaly práce ostatních, vážily si společného díla a nabízely pomoc tam, kde je potřebná.

Po dokončení mandaly je vhodné zařadit **krátkou společnou reflexi** – děti se mohou posadit kolem mandaly a sdílet, co se jim při tvorbě líbilo, co pro ně bylo obtížnější a kdo jim pomohl. Učitelka může vyzdvihnout pozitivní projevy spolupráce, například: „Všimla jsem si, že jste se navzájem ptali, zda můžete přidat další část.“

Tato aktivita nejen podporuje kreativitu, ale především posiluje týmovou práci a respekt k ostatním. Děti si odnášejí zkušenost, že společná tvorba může být příjemná, inspirativní a harmonická, pokud každý přispěje svou částí a současně respektuje práci ostatních.



Zavádějme jednoduché třídní rituály laskavosti

Velmi účinné jsou **malé každodenní rituály**, například:

Aktivity zaměřené na rozvoj laskavosti a vzájemné pomoci jsou velmi účinné, protože podporují empatii, vnímání druhých a radost z pomoci. Jednou z takových aktivit je **Kolečko laskavosti**, při němž se děti pravidelně sejdou v kruhu a vyprávějí, komu dnes pomohly a jak se při tom cítily. Tato krátká reflexe jim umožňuje uvědomit si vlastní dobré činy a zároveň si všimnout dobrého jednání u kamarádů. Pedagog přitom klade důraz na **konkrétní popis činu a pocity**, které s ním souvisely, například: „Všimla jsem si, že jsi podržel kamarádovi ruku, když spadl, jak ses při tom cítil?“

Další aktivitou je pozice „malého pomocníka dne“, kdy je jedno dítě vybráno, aby během dne plnilo drobné úkoly, pomáhalo ostatním a učilo se být oporou ve třídě. Dítě například rozdává pomůcky při společných činnostech. Tato role podporuje uvědomění si zodpovědnosti, dává prostor k nácviku prosociálního chování a učí děti aktivně vyhledávat situace, kde mohou nabídnout pomoc.

Společně tyto aktivity vedou děti k tomu, aby vzájemná pomoc byla přirozenou součástí každodenního života ve školce.

Autorka přednáší na pedagogické fakultě Uniwersytet Śląski a také pracuje v mateřské škole.