

Podpora socio-emočního učení v prostředí mateřské školy

Mgr. Monika Kubásková
monika.kubaskova@so-fa.cz

**SO
FA**



Co děláme v SOFA a proč?

SO
FA



Vize SOFA

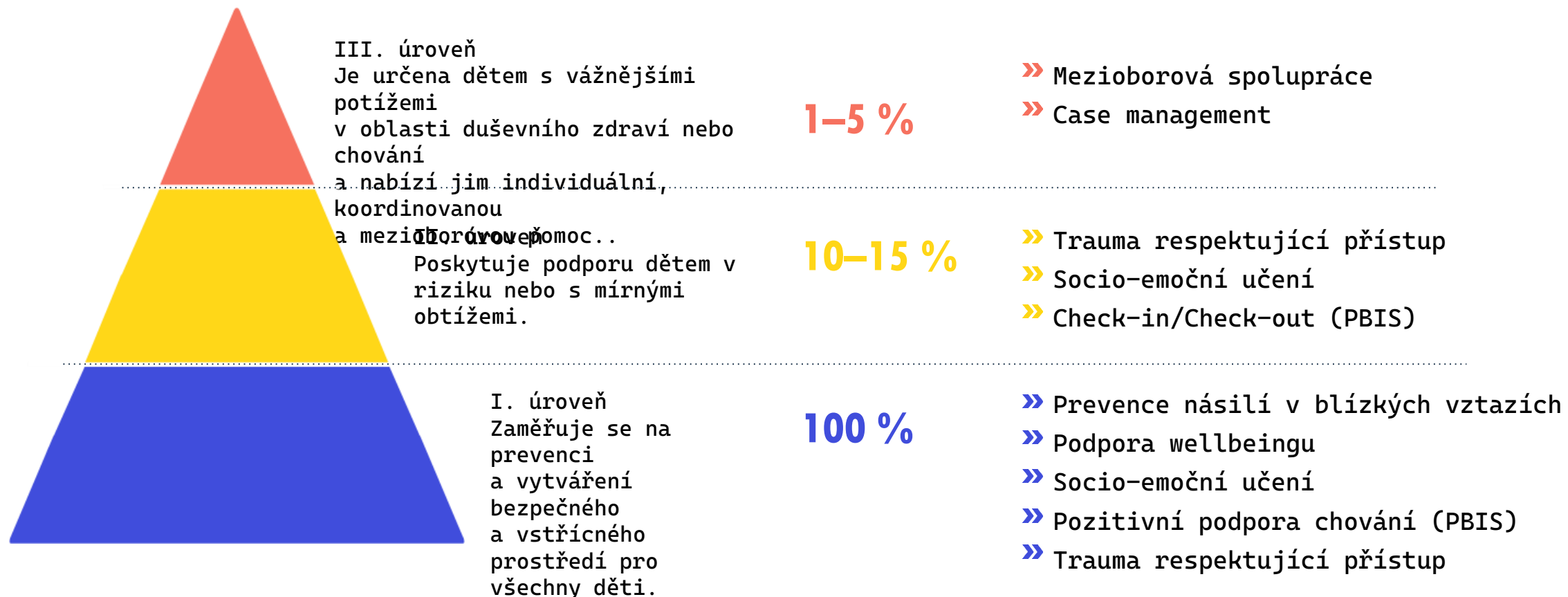
Víme, že děti mají sílu měnit svět.
A my jim chceme dát vše, co k tomu
potřebují.

Protože odolná společnost vzniká
tam, kde děti vyrůstají v bezpečí a
mohou rozvíjet to nejlepší v sobě.

**SO
FA**



Stavíme na tříúrovňovém systému podpory



Pilíře naší práce

Systémové změny

- Advokační práce
- Klíčové strategie a jejich naplňování
- Partnerství se státní správou
- Spolupráce s univerzitami
- Strategická komunikace klíčových témat

Inovativní přístupy

- Socio-emoční učení (SEL)
- Trauma respektující přístup (TRP)
- Pozitivní podpora chování (PBIS)
- Mezioborová spolupráce
- Casemanagement
- Včasná identifikace ohrožených dětí
- Rodičovské kompetence

Vzdělávání a mentoring

Akademie SOFA:
konference,
školení, konzultace, e-learning,
mediace, facilitace,
programy celoškolské prevence

Poradna SOFA

Socio-emoční učení

**SO
FA**



Socio-emoční učení (SEL)

„Celoživotní proces, v rámci kterého získáváme a efektivně uplatňujeme znalosti, postoje a dovednosti nezbytné k tomu, abychom dokázali:

- vyznat se v emocích a zvládat je,
- vytyčit si cíle a dosáhnout jich,
- cítit a projevovat empatii vůči ostatním,
- navazovat a udržovat pozitivní vztahy,
- dělat zodpovědná rozhodnutí.“ (CASEL, © 2023)



Dopady programů socio-emočního učení

Podpůrné prostředí

- Zvýšení pocitu bezpečí, zlepšení vztahů, posílení pocitu sounáležitosti

Duševní zdraví a wellbeing

- Snížení výskytu náročného chování u dětí
- Snížení symptomů deprese a úzkosti
- Podpora wellbeingu učitelů a snížení rizika syndromu vyhoření

Vzdělávání

- Lepší akademické výsledky
- Celoživotní učení

Připravenost na budoucnost

- Vyšší pravděpodobnost absolvování SŠ a stabilního zaměstnání

Poznáváme sebe a druhé

- 7 tematických okruhů: Identita, Silné stránky osobnosti, Emoční gramotnost, Zvládání náročných situací, Řešení problémů, Vyhledání pomoci a Pozitivní vzájemné vztahy
- Využití herních a zážitkových metod
- Modifikace pro věkově heterogenní třídy
- Každá kapitola obsahuje vzdělávací záměr, teoretická východiska a očekávané výsledky učení vztažené k novému RVP PV
- Reflektivní otázky pro učitele a další tipy do



Do provedné materiály

Karty (Ú)klid v hlavě

- aktivity zaměřené na zklidnění nebo aktivizaci
- pohybová, dechová i relaxační cvičení s prvky imaginace

Infografiky

- usnadňují rozeznávání a pojmenování emocí

SOFA možnost vyjádření aktuálního prožívání či potřeb



CO BY ŘEKLY EMOCE, KDYBY MOHLY MLUVIT?

SO
FA

PŘIPOMÍNÁM,
CO JE DŮLEŽITÉ.



Radost

CHRÁNÍM PŘED
NEBEZPEČÍM.



Strach

SPOJUJI S TĚMI,
KTERÉ MÁŠ RÁD.



Smutek

BOJUJI PROTI
NEPŘÍJEMNOSTEM.

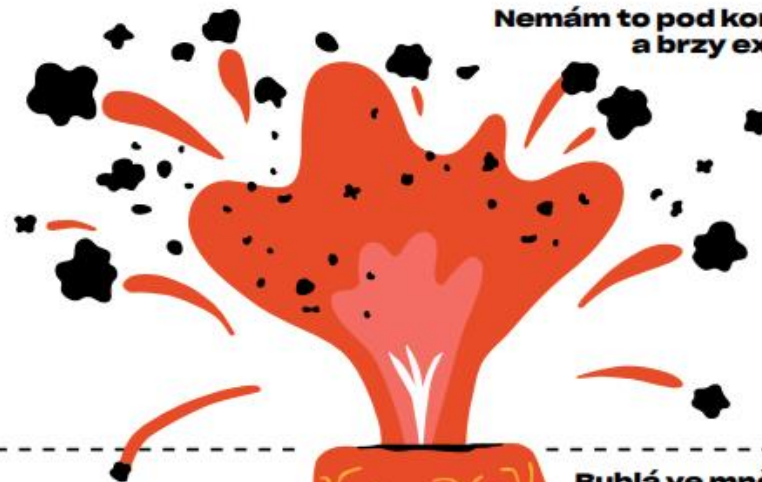


Hněv

KDYŽ MÁM VZTEK

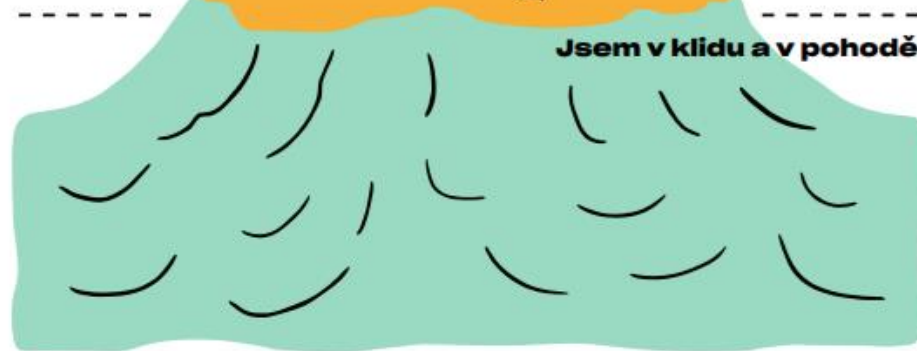
SO
FA

Nemám to pod kontrolou
a brzy exploduji



Bublá ve mně vztek

Jsem v klidu a v pohodě



Řešení problémů



VZDĚLÁVACÍ ZÁMĚR

Činnosti a hry pomohou dětem:

- poradit si v běžných situacích
- řešit jednoduché problémové situace na základě předchozí zkušenosti
- vymýšlet a zkoušet různá řešení problémů a situací
- přicházet s vlastními nápady, organizovat a realizovat svoje činnosti
- navrhovat, co potřebují k realizaci vlastních činností
- chovat se empaticky a projevovat ohleduplnost k druhým

TEORETICKÁ VÝCHODISKA

Život člověka je ovlivněn tím, jak on sám o sobě smýšlí. Období předškolního věku je pro dítě klíčové z toho důvodu, že zásadním způsobem ovlivňuje to, jak se v budoucnu dokáže vyrovnávat s nároky života.¹ Je pro důležité, aby mělo důvěru ve vlastní schopnosti a vědělo, že jeho snaha a konání mají smysl. Pokud o tom přesvědčené není, vede to k jeho pasivitě.² Proto je důležité, aby ve vzdělávání mohlo zažívat úspěch a rozvíjelo své kompetence. Schopnost řešit problémy se u dětí rozvíjí již od útlého věku. Nejprve napodobují dospělé, jejichž chování v různých situacích pozorují, avšak již ve třech letech používají různé strategie pro řešení problémů vycházející z analogie s jím již známou situací. Schopnost řešit problémy souvisí s rozvojem myšlení, logického uvažování a chápání kauzality. Myšlení dítěte se potřebuje dokázat přizpůsobit novým podmínkám, zvažovat více možností či nahlížet situace z různých perspektiv.³ Také je důležitá jeho schopnost inhibice, tedy schopnost zaměřit se na podstatné informace.

Řešení problému má dvě fáze – první je vymezení problému a pochopení jeho podstaty. Druhá je hledání řešení.⁴ Pro pochopení podstaty problému jsou důležité předchozí znalosti a zkušenosti dítěte, při řešení pak aplikuje již naučené. Uplatňuje se zde učení vhladem, kdy dítě uspěje při řešení problému právě tím, že využije jeho podobnost se situací, kterou zná. Také využívá učení pokusem a omylem, kdy zkouší různé cesty – neúspěšně odkládá a ty úspěšně si naopak zafixuje.⁵ Pokud dítě zvládá řešit jednodušší problémy, výrazně se tím zvěštuje jeho odolnost vůči stresu.⁶

OČEKÁVANÉ VÝSLEDKY UČENÍ

Dítě a jeho psychika

- přináší návrhy při řešení společného problému
- respektuje předem vyjasněná a pochopená pravidla, přijímá vyjasněné a zdůvodněné povinnosti

Dítě, ten druhý a společnost

- uplatňuje své individuální potřeby, přání a práva s ohledem na druhého, dělá kompromisy
- vyjednává s dětmi i dospělými ve svém okolí, domluví se na společném řešení

PŘÍNOS PRO ROZVOJ DALŠÍCH OBLASTÍ OSOBNOSTI

Dítě a jeho tělo

- rozvíjení hrubé i jemné motoriky, zacházení s jednoduchými nástroji a pomůckami, správné držení tužky

Dítě a jeho psychika

- prezentování svých zkušeností, zájmů, výsledků své práce či práce skupiny; čerpání informací z různých autentických, tištěných a digitálních zdrojů; určování množství, porovnávání

Dítě, ten druhý a společnost

- spolupodílení se na tvorbě společných pravidel, naslouchání druhému a dodržování domluvených pravidel komunikace, využívání výtvarných a dalších rozmanitých materiálů, využívání symbolů a piktogramů při komunikaci, spolupodílení se na udržování tradic

Dítě a svět

- orientace v blízkém okolí

TIPY PRO UČITELE

Schopnost poradit si v různých situacích a řešit problémy rozvíjíme přirozeně tím, že děti dostávají prostor pro samostatnost a k tomu, aby činily rozhodnutí. Jako příklad můžeme uvést sebeobsahu při svačině – pokud dítě rozlije pítí, nejprve jej ukázkou řešení a připraveným prostředím vedeme k tomu, aby si v této situaci umělo poradit. Jako učitelé předškolního vzdělávání můžeme inklinovat k přehnané ochraně dětí, podceňování jejich schopností a řešení problémů za ně. Je důležité využívat všechny příležitosti, které jsou bezpečné, aby dítě mohlo participovat na rozhodování, mohlo přispívat svými návrhy, jak řešit různé situace. Vhodné je využívat dramatizaci, ať již klasických pohádek, či příběhů ze života, a práci s literárním textem. Při četbě s dětmi můžeme diskutovat o tom, jak hrdinové různé situace řeší, vymýšlet alternativy, předvídat, jak by příběh mohl pokračovat a hrdina situaci vyřešit, či hledat paralely mezi dějem a vlastními zkušenostmi. Tím se děti seznamují s různými typy problémů a jejich možnými řešeními a zároveň se učí nahlížet na situaci z jiné perspektivy.

To, aby bylo možné se učit řešit různé situace, vyžaduje také rozvinuté myšlení. Jeho rozvoj podporuje taková vzdělávací nabídka, která obsahuje otevřené úkoly – neexistuje jen jedno správné řešení či postup. Musí však jít o úkoly, které jsou pro dítě zvládnutelné a smysluplné. Musíme proto vycházet z poznatků pedagogické diagnostiky a znát vývojovou úroveň, potřeby a zájmy dítěte.

Děti bychom také měly zapojovat do plánování vzdělávací nabídky, tedy společně diskutovat o tom, co bychom chtěli v mateřské škole zkoumat, případně co by je v rámci tématu zajímalo či si chtěly zkusit.

Schopnost řešit problémy také předpokládá rozvinuté komunikační dovednosti – schopnost domluvit se, vyjasňovat si, přinášet návrhy, obhajovat svůj postoj, naslouchat druhému a dopřát mu prostor. To je pro děti velmi náročné. Proto níže zařazujeme i hry, které mohou

nejmenším dětem pomoci začít rozvíjet jejich vzájemnou komunikaci a spolupráci. V předškolním věku dochází ve třídě přirozeně k mnoha konfliktním situacím, které se dítě postupně učí řešit. Důležité je, aby učitel v těchto situacích působil jako průvodce, neřešil situaci za dítě, ale ani ho v ní nenechal samotné.

¹ Šulová, L., & Zauouche-Gaudron, C. (2003). Předškolní dítě a jeho svět. Karolínium.

² Tamtéž.

³ Jackson et al. (2020). Assessment of children as having a strong sense of identity in Childhood Education and Care: Literature review.

⁴ Vágnerová, M. (2012). Vývojová psychologie: dětství a dospívání. Karolínium.

⁵ Nakonečný, M. (2021). Psychologie osobnosti. Stanislav Juhaňák. TRITON.

⁶ Křivohlavý, J. (2009). Psychologie zdraví. Portál.

1 To jsem já

Čas: 30 minut

Typ: výtvarná činnost

Organizace: skupinová nebo individuální

Minimální věk: 3+

Vzdělávací cíle

- Dítě dokáže nakreslit postavu; dítě se zvládne verbálně popsat.

Co budeme potřebovat

- výtvarné potřeby, lepidlo

Postup

1. Děti libovolnou výtvarnou technikou namalují pozadí pro svůj obraz, přičemž volí barvy, které mají rády.
2. Děti budou mít za úkol nakreslit fixem na papír sebe sama, obrázek vystříhnout (mladší děti s dopomocí) a nalepit na připravené pozadí.
3. Vzápětí každé dítě individuálně sdělí učiteli několik věcí o sobě (např.: „Mám rád hraní na hřišti, jsem veselý/á, líbí se mi čtení pohádek.“). Tyto výroky dospělý napíše nebo nakreslí na papír.
4. Děti si poté svoje výroky vystříhají a nalepí kolem své podobizny.

Reflexe

Děti následně představí sebe sama ostatním a povídají o tom, co mají rády.

Modifikace pro mladší děti

Mladším dětem můžeme pomoci otázkami: *Co se ti líbí? Co máš rád/a?* Nebo můžeme využít předlohu, kterou si děti dokreslí podle své podoby.

TIPY PRO UČITELE

Aktivitu zařadíme hned na začátek školního roku a z prací dětí si vytvoříme galerii ve třídě. Tato činnost má také významný diagnostický potenciál, zejména pokud se bude opakovat každý rok, ideálně v podobném čase, případně na začátku a konci školního roku. S dětmi porovnááme, co zůstává stejné, nemění se a co je naopak proměnlivé. U dětí můžeme pozorovat nejen vývoj kresby, ale i vývoj jejich zálib a náhledu na sebe sama.

DOPORUČENÁ LITERATURA PRO DĚTI

- Jošitake, Š. (2024). Můžu vyrobit svoje druhé já? Baobab.

2 Moje jméno

Čas: 45 minut

Typ: výtvarná činnost

Org.: hromadná, skupinová nebo individuální

Minimální věk: 3+

Vzdělávací cíle

- Dítě vysvětlí, jaký tvar svého jména má rádo/nerado.

Co budeme potřebovat

- čtvrtky A4, fixy, výtvarný a odpadový materiál, lepidlo

Postup

1. S dětmi si povídáme o tom, proč máme jména. *Je jméno důležité? Co kdybychom jména neměli?*
2. Děti si promyslí, jak mají rády, když se jim říká.
3. Každé dítě sdělí oblíbený tvar svého jména. Toto jméno mu napíšeme na čtvrtku velkým tiskacím písmem tak, aby mohlo jednotlivá písmena vybarvovat. Některé děti již tento krok zvládnou samy, stačí, když jim jako pomůcku jejich jméno předepíšeme na kousek papíru.
4. Děti obrázek se svým jménem libovolně dotvoří. Styl, barva a další podoby nápisu jsou zcela na dětech. Děti libovolně tvoří svoje jméno pomocí čehokoliv, co máme zrovna ve třídě k dispozici (třpytky, bambulky, kousky barevných papírů, stužky, vlnu, knoflíky, zbytky látek, krajky apod.).

Reflexe

Děti ostatním představí svá jména. A my se doptáváme: *Jak chceš, abychom ti říkali? Jak se ti nelíbí, když se ti říká? Líbí se, jak ti říká maminka a tatínek? A říkají ti někdy jinak? Jak?*

Modifikace pro mladší děti

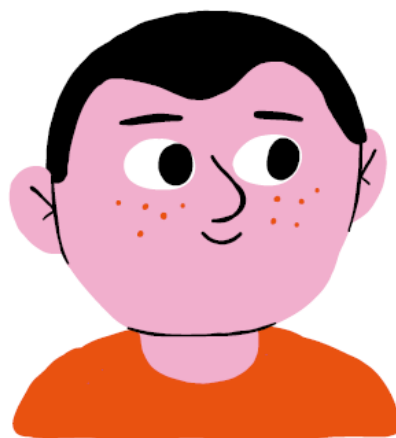
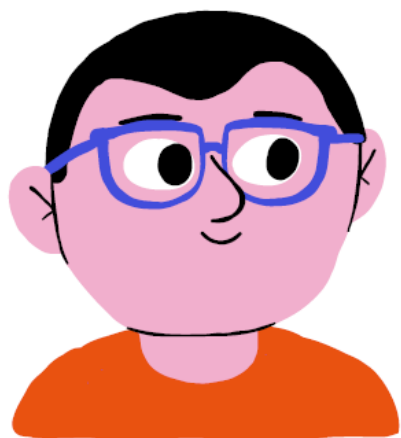
Děti mohou zdobit pouze počáteční písmeno svého jména vystřížené z kartonu většího formátu.

REFLEKTIVNÍ OTÁZKY PRO UČITELE

- Zním dobře každé dítě?
- Dávám každému dítěti najevo, že je přijímané?
- Vítám/Loučím se s každým dítětem osobně?
- Nacházím si čas s každým dítětem si alespoň chvíli individuálně povídat?
- Pracuji vědomě se svými předsudky a zažitými stereotypy?
- Oslovuji dítě v souladu s jeho přáním?
- Umožňuji dětem mít po celou dobu pobytu v mateřské škole / dětské skupině u sebe jejich oblíbenou hračku?
- Nacházím si každý den čas děti pozorovat při jejich hrách a spontánních činnostech?
- Připravuji vzdělávací činnosti tak, aby odpovídaly aktuálním zájmům dětí?
- Ptám se dětí na jejich názor?
- Přijímám nápady a návrhy dětí?
- Zapojuji děti do plánování, do volby tématu, kterému se budeme věnovat?
- Dávám dětem možnost volby, čemu se chtějí věnovat?
- Dávám dětem prostor pro samostatnost?
- Poskytuji dětem zřetelnou zpětnou vazbu k tomu, co dělají?
- Jsem dětem vzorem v chování a komunikaci s druhými?

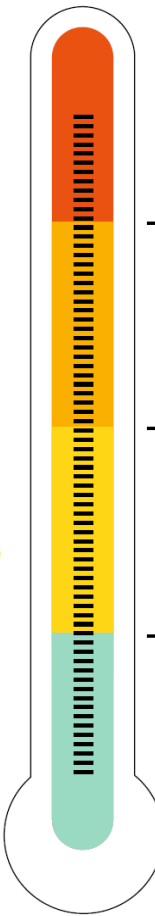
Ukázky aktivit

- Co máme stejně, co máme jinak?
- Co už umím?
- Jedna tužka, dvě ruce
- Jak se dnes cítím?



**SO
FA**

JAK SE CÍTÍŠ?



----- Rozzlobeně

----- Smutně

----- Spokojeně

----- Šťastně

**SO
FA**

UŽ UMÍM 

JEŠTĚ SE CHCI NAUČIT 



Poznat barvy

12345

Napočítat do 5



Zapnout zip



Stříhat nůžkami



Umýt si ruce



Uklidit po sobě hračky



Průběh pilotáže

Oslovení MŠ

Proškolení pedagogů

Průběžné hodnocení aktivit

Metodická podpora

- osobní návštěvy
- online setkání

Závěrečné vyhodnocení



Akademie SOFA

Otevřené kurzy

Webináře

Proškolení pedagogů

Provázení a metodická podpora

Školení na míru



**SO
FA**

Kontaktní osoba: Silvie Vilímová silvie.vilimova@so-fa.cz

Materiály ke stažení



Metodika Poznáváme sebe a druhé (MŠ)

<https://www.societyforall.cz/metodika-pro-ms-poznavame-sebe-a-druhe#files>

Karty (Ú)klid v hlavě pro MŠ

<https://www.societyforall.cz/metodika-pro-ms-poznavame-sebe-a-druhe#files>

Pexeso „Jak se cítíš“ <https://www.societyforall.cz/pexeso-jak-se-citis#files>

Konverzační hra „Jaký byl tvůj den“

<https://www.societyforall.cz/konverzacni-hra-jaky-byl-tvuj-den#files>

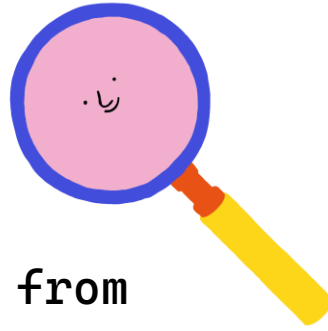
Plakáty MŠ <https://www.societyforall.cz/plakaty-pro-rozvoj-socio-emocnich-dovednosti-v-ms>



Podcast s autorkou metodiky pro MŠ

<https://www.societyforall.cz/podcast-jak-rozvijet-dovednosti-pro-zivot-v-ms-s-ovou-kezeluhovou>

Zdroje:



CASEL (© 2025). *Fundamentals of SEL*. CASEL. Retrieved September 18, 2025, from <https://casel.org/fundamentals-of-sel/>

CASEL. (2022). *What does the research say?* In *Fundamentals of SEL*. <https://casel.org/fundamentals-of-sel/what-does-the-research-say/>

Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). *The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions*. *Child Development*, 82(1), 405–432.

Oliveira, S., Roberto, M. S., Pereira, N. S., Marques-Pinto, A., & Veiga-Simão, A. M. (2021). Impacts of social and emotional learning interventions for teachers on teachers' outcomes: A systematic review with meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 12, 677217.

Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J. A., & Weissberg, R. P. (2017). Promoting positive youth development through school-based social and emotional learning interventions: A meta-analysis of follow-up effects. *Child Development*, 88(4), 1156–1171.

Děkuji za pozornost

www.societyforall.cz

FB: [Society for all](#)

Instagram: [sofa society for all](#)
SOFA podcast

monika.kubaskova@so-fa.cz

