MINISTERSTVO SPRAVODLIVOSTI SLOVENSKEJ REPUBLIKY

NAŠE SLNKO

AuKid

IDENTIFIKÁCIA EMÓCIÍ V PROSTREDÍ

PEXESO

Rozvoj sociálnych zručností detí nielen s PAS

2021

OBSAH

Úvod 3

Pexeso 4

Úrovne náročnosti 5

Záver 5

Prílohy 6

Autori: Helena Komanderová

PaedDr. Andrea Šedibová

Grafická úprava: Mgr. Peter Huba

„Tento projekt sa realizoval vďaka dotácii MSSR v rámci výzvy o dotácie na rok 2021“

Úvod

Spoločenské hry majú svoju históriu a pevné postavenie v spoločnosti. Málokto vie, že existovali skôr ako písané písmo. Prvé dôkazy o ich existencii siahajú až do obdobia 5000 rokov pred našim letopočtom. Nečudo, veď ponúkajú toľko benefitov. Skúsme sme si zhrnúť, čo môžu priniesť Vám a Vašim deťom.

- **Rozvoj sociálnych a komunikačných zručností:**

Spoločenské hry zbližujú ľudí. Fyzická blízkosť podporuje vznik podvedomej emočnej naviazanosti a hra zase poskytne výborné konverzačné téma na rozprúdenie dialógu. Deti sa taktiež učia efektívne komunikovať, aby získali potrebnú informáciu vo svoj prospech.

- **Získavanie správnych návykov:**

Každá spoločenská hra má svoje pravidlá. Vnímanie a rešpektovanie existencie pravidiel je významnou zložkou spoločenského života – či už doma alebo v škole. Ďalej si deti cvičia vytrvalosť a odolnosť. Prehrať môže byť náročné v hre aj v skutočnosti, avšak poučiť sa z chýb, skúšať znova a znova je naozaj na nezaplatenie. Naučme deti nevzdávať sa, hľadať nové riešenia, pozorovať stratégie iných a neustále sa zlepšovať. Prehra môže dostať úplne iný význam – symbol nového začiatku. Výhra zase upevňuje sebavedomie a seba-prijatie.

- **Tréning mozgu:**

Každá spoločenská hra vyžaduje minimálne jednu alebo kombináciu viacerých schopností nášho mozgu od tých najzakladanejších ako je koordinácia pohybov až po vyššie mozgové funkcie ako je sústredenie, plánovanie, pamäť, počítanie, či rozhodovanie. Hranie spoločenských hier rozvíja tieto schopnosti hravou formou a zvyšuje kognitívne schopnosti našich detí.

- **Spoločenské hry a autizmus:**

Deti s PAS môžu výrazne benefitovať z hrania spoločenských hier. Tieto hry nielenže vedia poskytnúť potrebné uvoľnenie napätia vďaka prítomnosti jasných pravidiel a predvídateľného prostredia, ale vieme ich využiť na tréning práve tých zručností, ktoré naše dieťa najviac potrebuje. Pri hre je náš mozog uvoľnený, pripravený posúvať svoje hranice a prekračovať svoje obmedzenia.

PEXESO

Pexeso je obľúbená spoločenská hra, ktorá má mnoho výhod. Výborne trénuje pamäť, preto sa v angličtine volá memory game. Slovenský názov vznikol prebratím českej skratky pexeso (**pe**-kelne **se so**-ustřeď). Hlavnou výhodou sú jeho jednoduché pravidlá a nesmierna flexibilita. Vieme kontrolovať tému, prispôsobiť náročnosť, aj obmieňať pravidlá.

V bezplatnej Aplikácii AuKid určenej na rozvoj komunikačných a sociálnych zručností detí s PAS Vám ponúkame niekoľko hier pre tréning sociálnych zručností. Jednu z nich – pexeso sme sa rozhodli preniesť i do offline prostredia, aby sme mohli využiť i to, že sa jedná o spoločenskú hru, ktorá je určená na hranie v skupinke a tým i na zlepšovanie a budovanie vzťahov. Naše pexeso môže pod Vaším dohľadom kopírovať úrovne náročnosti nájdené v aplikácii.

Témou je rozpoznávanie emócií. Všímanie si odlišností v prejavení rovnakej emócie. Odlišnosti v prejavovaní rôznych emócií. Spájanie emócie s konkrétnou situáciou. Prenos zručností na rôzne typy tvárí.

Trénované emócie: veselý, smutný, nahnevaný, spokojný, vystrašený, prekvapený.

Pexeso si vytlačte 2x, aby ste si mohli vytvoriť rovnaké páry. Prilepte zadnú stranu. Vystrihnite. Nezabudnite, že vy určujete počet kariet, s ktorými chcete hrať. Začnite prosím zľahka a postupne zvyšujte náročnosť. Budujete tak sebavedomie Vášho dieťaťa a jeho pozitívny vzťah ku hre. Zvolenie príliš náročnej počiatočnej úrovne môže viesť k frustrácii a neochote dieťaťa hru opakovať.

Prílohou k pexesu sú i **karty s kategóriami** emócií, jedna pre každú emóciu. Okrem obrázku emócie a pomenovaniu obsahuje taktiež zjednodušenú ikonku kategórie v pravom hornom rohu. Prosím vytlačte, nalepte zadnú stranu, vystrihnite. Alternatívou k pexesu je triedenie pexesových kariet do kategórií podľa typu emócie. Správnosť si môžete overiť v našom priloženom pexese s kategóriami.

Pexeso s ikonkami kategórií v pravom hornom rohu sme doplnili pre zjednodušenie pexesa. Má slúžiť v prípravnej fáze pre deti, ktoré sú menej funkčné. Ikonka napomáha k prideleniu emócie do kategórie. Nezabudnite, že želaným cieľom je, aby deti prešli postupne na klasické pexeso, ktoré už vyžaduje komplexné rozpoznanie emócie.

Neskôr sa dá táto upravená verzia pexesa využiť na hranie kartovej hry Quarteto. Snažíme sa zozbierať 4 rôzne karty patriace do rovnakej kategórie.

Úrovne náročnosti pexesa:

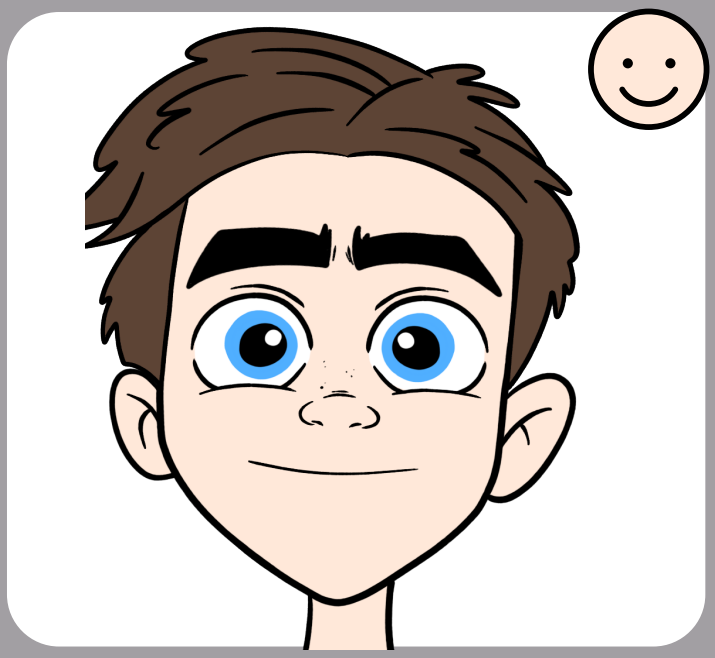
1. Rovnaké s rovnakým. Klasické pexeso páruje úplne rovnaké karty.
2. Rovnaké s podobným. Vyberte karty, ktoré chcete použiť. Pár teraz už ale tvoria karty s podobnými výrazmi pre emóciu. Párujeme 2 karty, ktoré patria do rovnakej kategórie. Napríklad veselého s inak vyjadreným veselým.
3. Obrázok – fotka. Deti sa už oboznámili s rôznymi prejavmi jednej emócie. Teraz pár tvorí obrázok emócie a fotka človeka bez situácie, ktorá vyjadruje rovnakú emóciu ako obrázok. Patria do rovnakej kategórie.
4. Obrázok – kreslená postava. Namiesto fotiek sa použijú kreslené postavy prejavujúce emóciu.
5. Fotka – kreslená postava.
6. Obrázok – fotka v situácii.
7. Obrázok – kreslená postava v situácii.
8. Fotka v situácii – kreslená postava v situácii.

ZÁVER

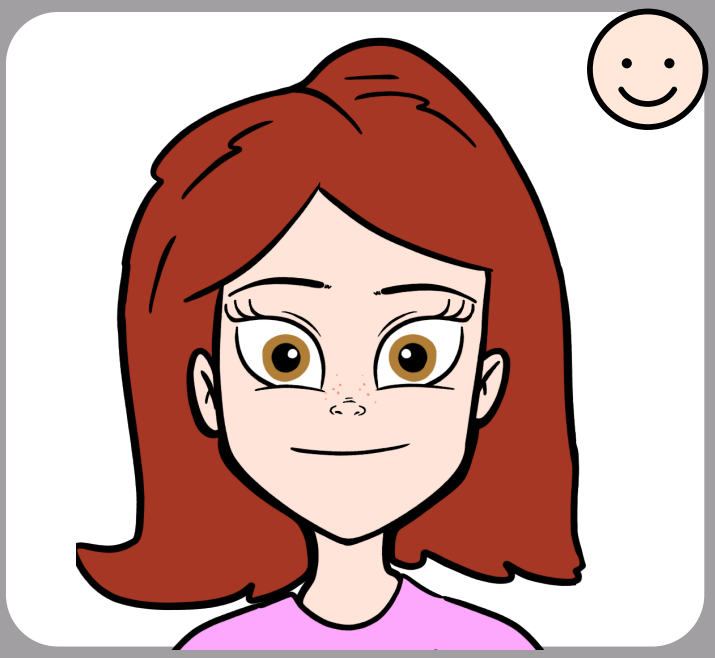
Každy malý úspech v ranom veku dieťaťa prináša veľké benefity v neskoršom období. Nevzdávajte sa. Základom je prispôsobenie úrovne potrebám dieťaťa. Je lepšie začať postupne s malým počtom kariet a pridávať. Každá zmena pravidiel musí byť dobre odkomunikovaná a jasná, aby sa dieťa cítilo komfortne. Môžete sa o obrázkoch rozprávať, napodobňovať ich. Povzbuďte dieťa, ak sa mu emóciu podarí dobre prejaviť. Pomôže mu to v kolektíve a v sociálnom živote. Snažte sa postupne eliminovať jeho zlozvyky pri prejavovaní emócií. Rozprávajte sa o obrázkoch. Prečo ľudia prejavujú práve túto emóciu v tejto situácii. Ako situáciu vnímate vy? Vaše dieťa? Je to podobné? Odlišné? Naučíte tak svoje dieťa o emóciách rozprávať, pomenovať ich, priznať si ich, rozpoznať ich na druhých. Je to základ duševného zdravia a empatického správania.

Veľa zábavy želáme!

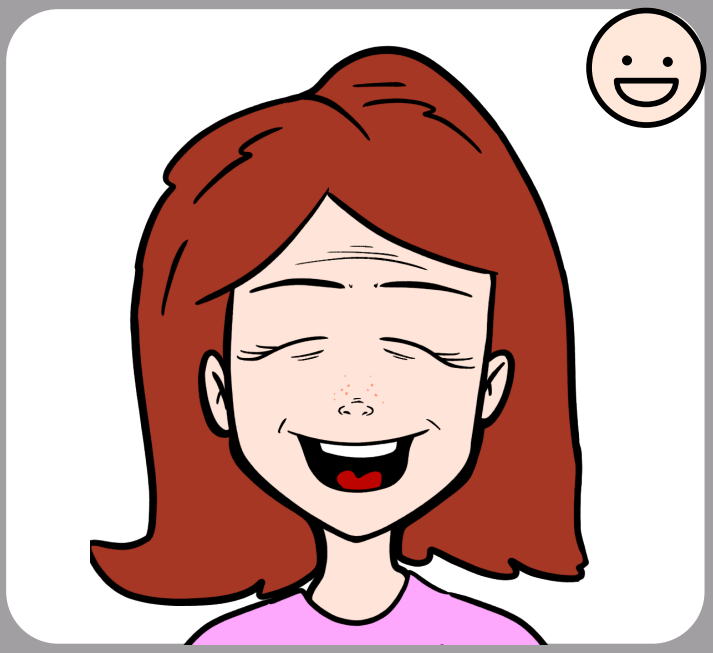
AuKid



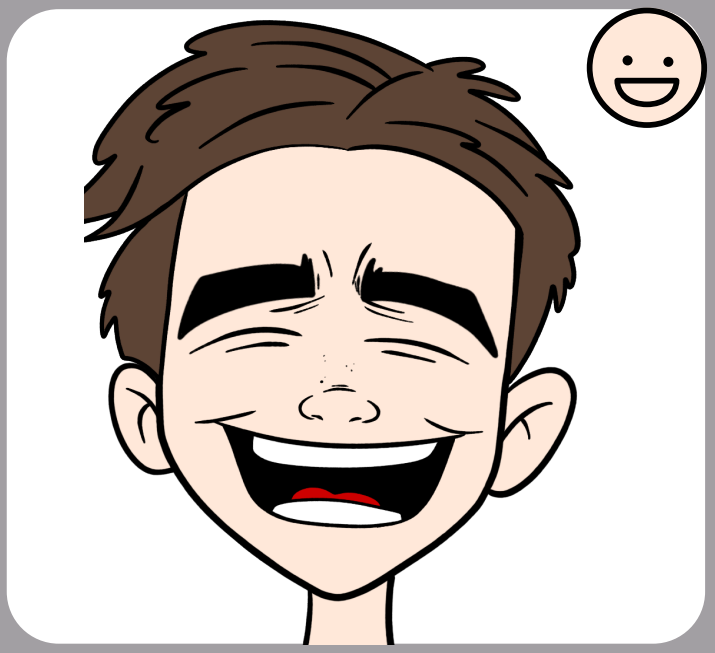
SPOKOJNÝ



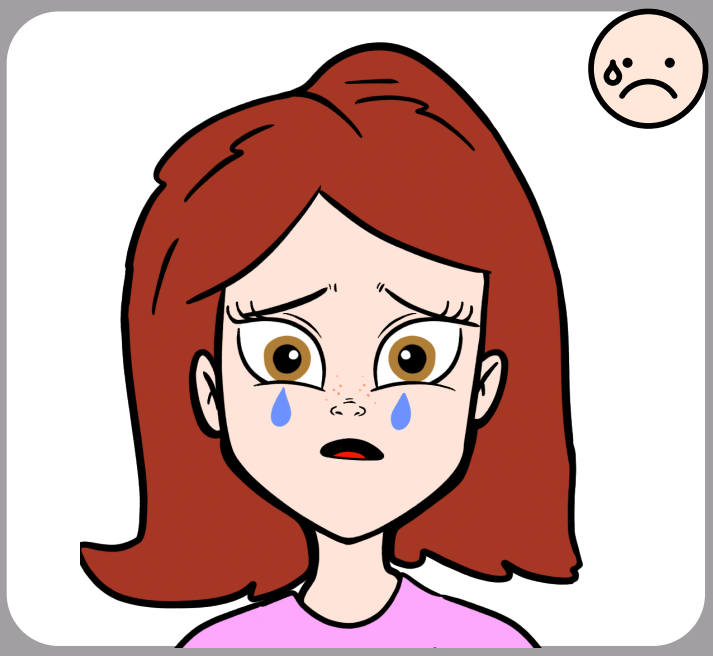
SPOKOJNÁ



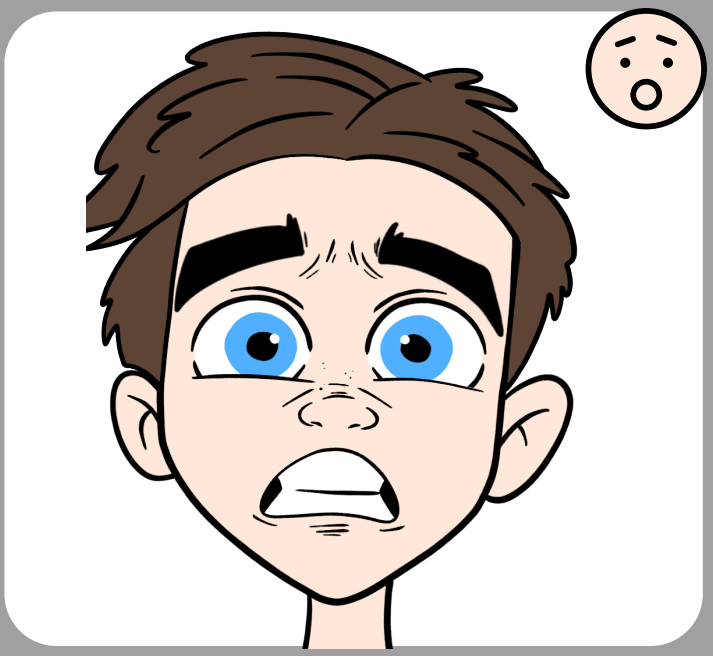
VESELÁ



VESELÝ

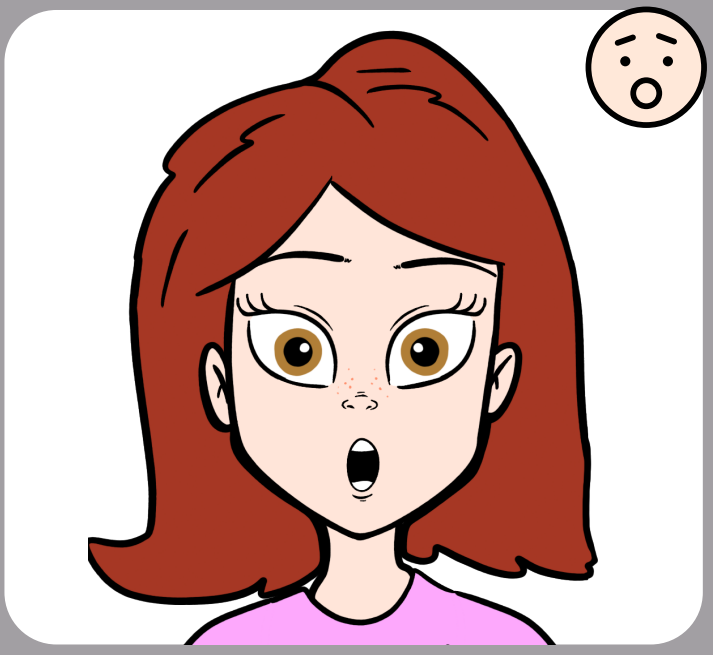


SMUTNÁ

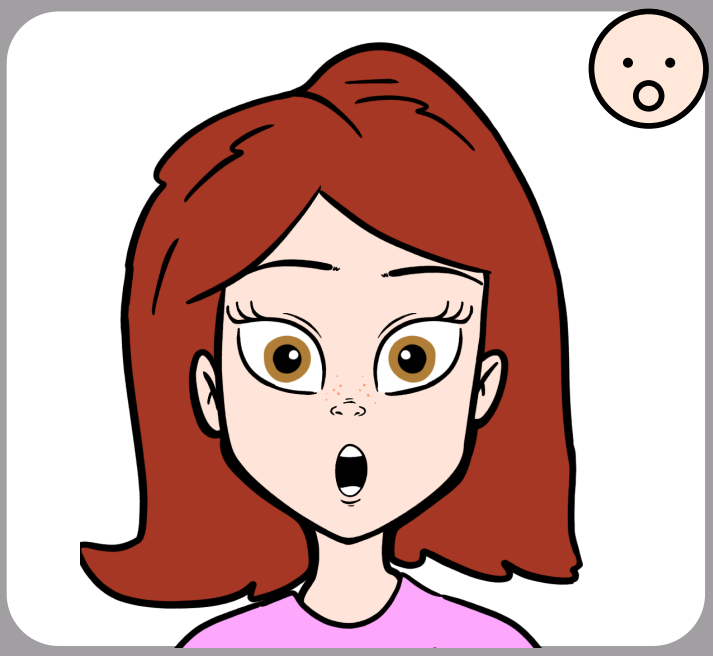


VYSTRAŠENÝ

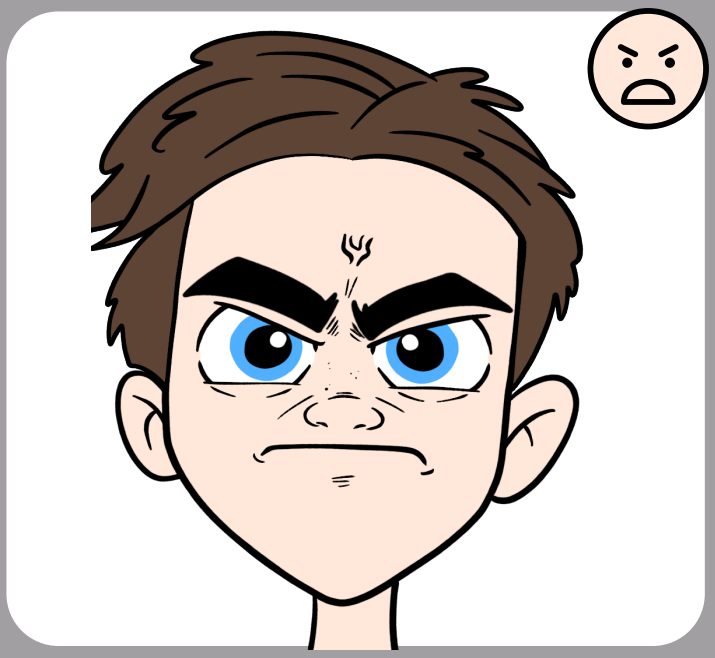
SMUTNÝ



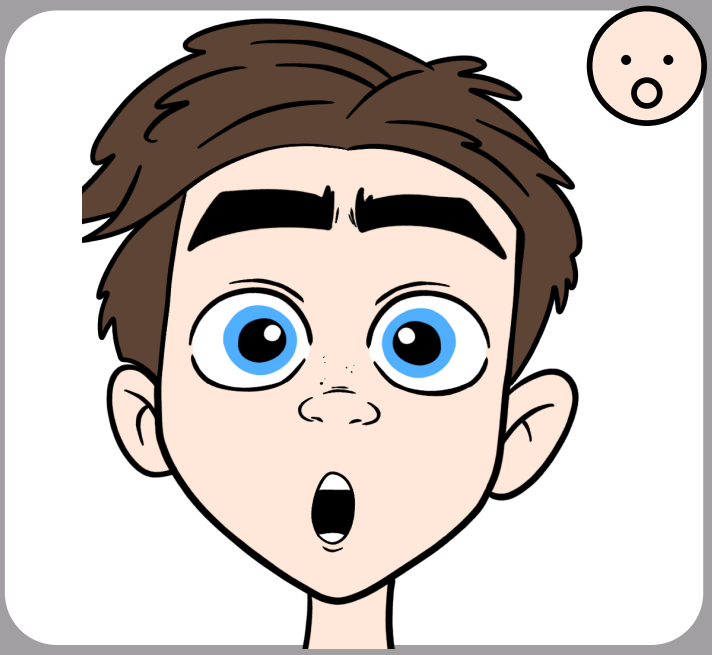
VYSTRAŠENÁ



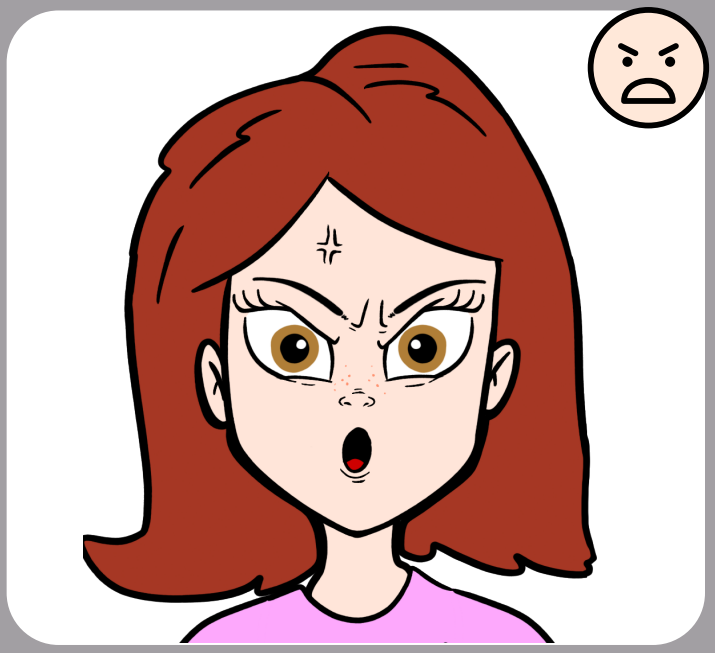
PREKVAPENÁ



NAHNEVANÝ



PREKVAPENÝ



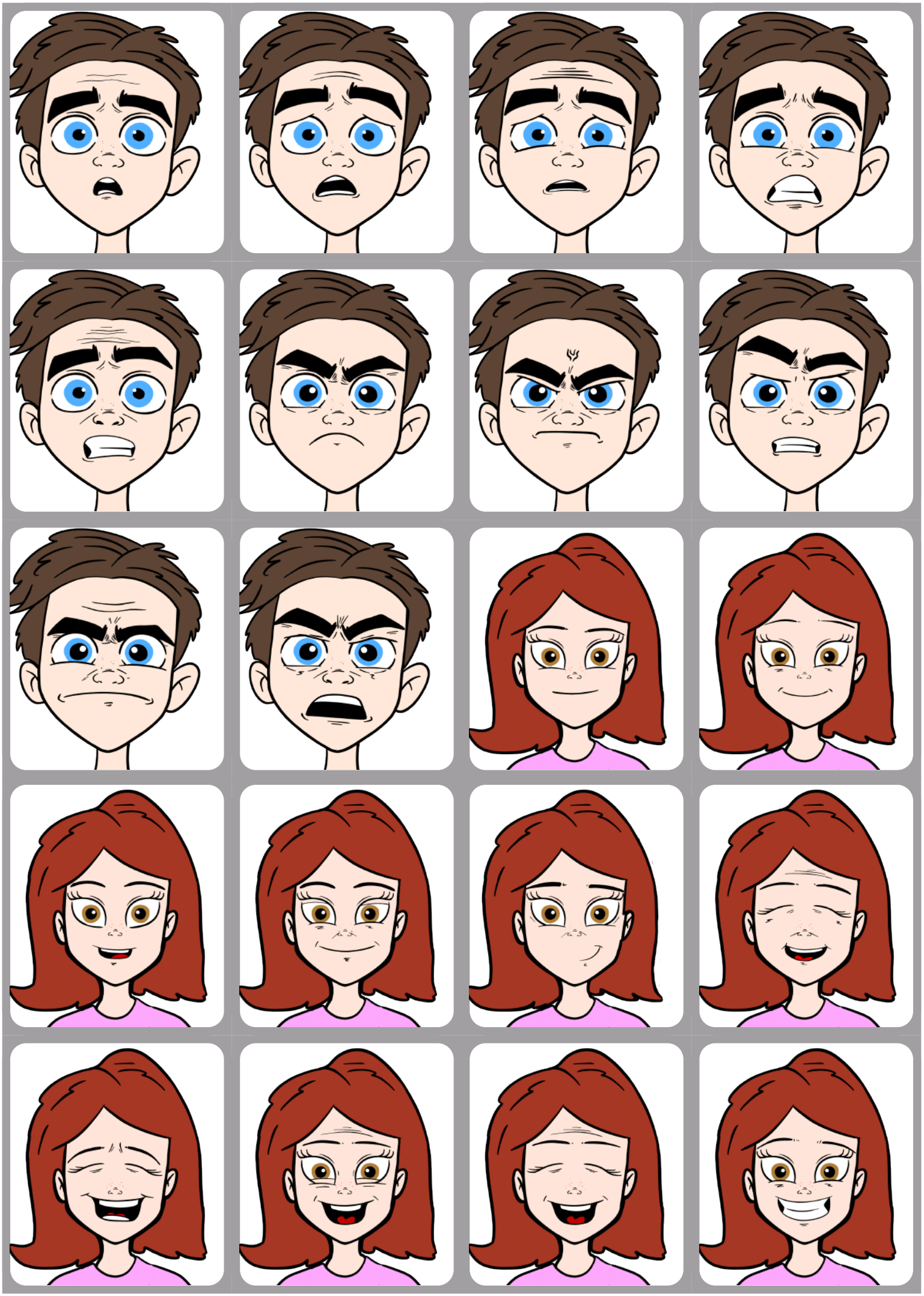
NAHNEVANÁ

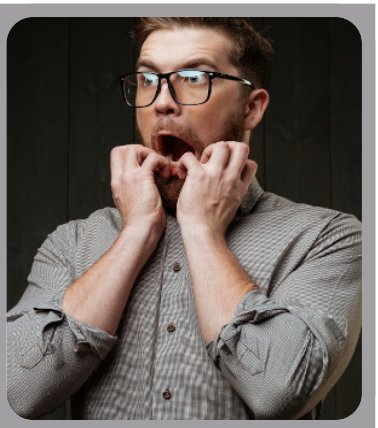
AuKid

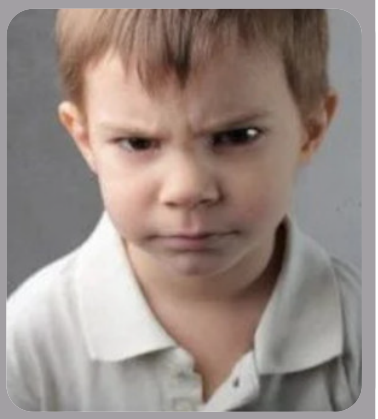
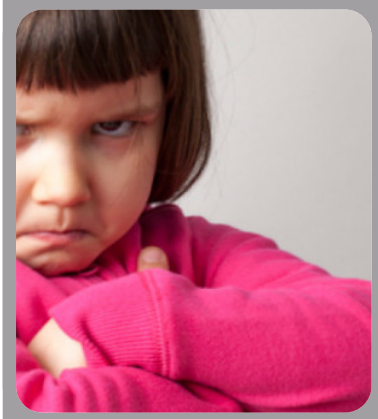
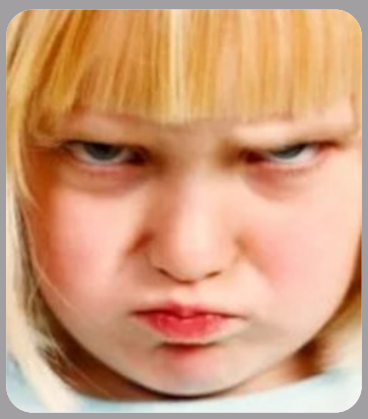
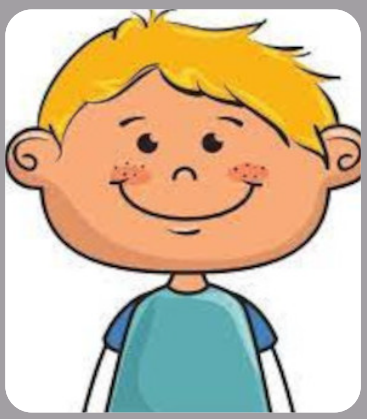
AuKid

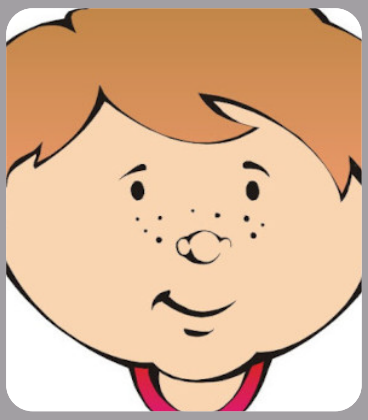
AuKid

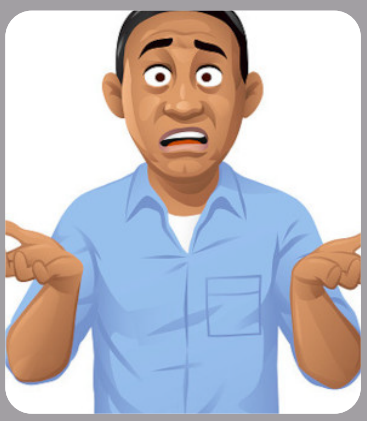
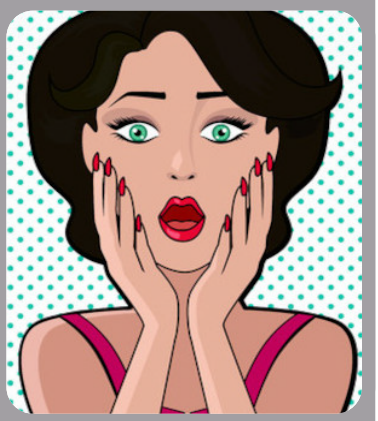
AuKid

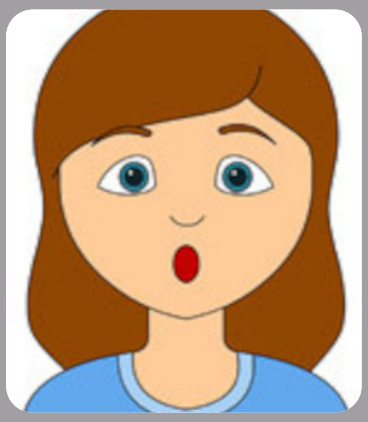


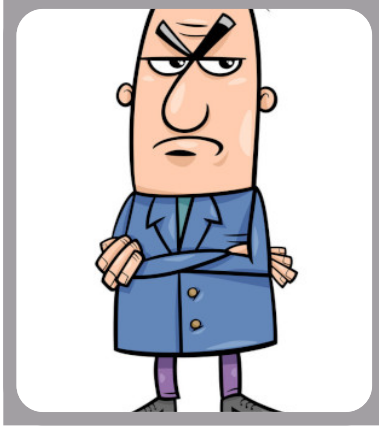


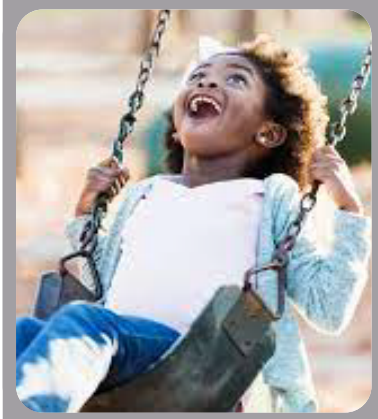





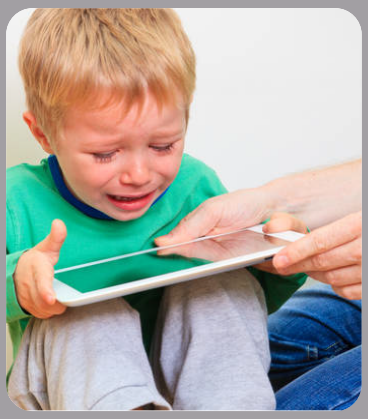


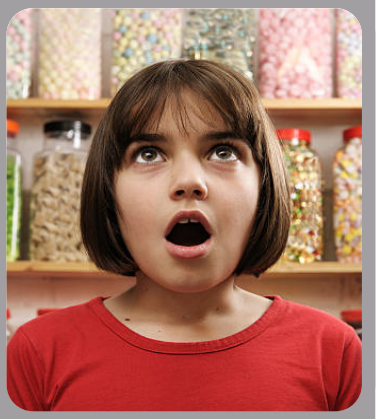



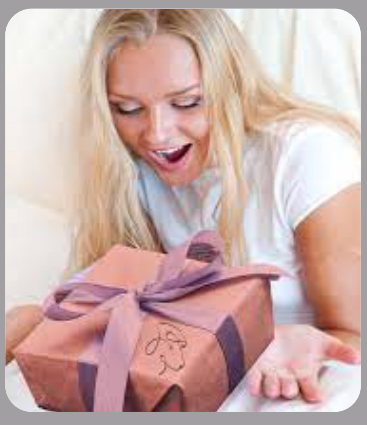


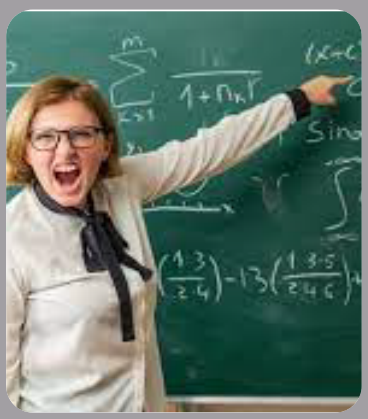


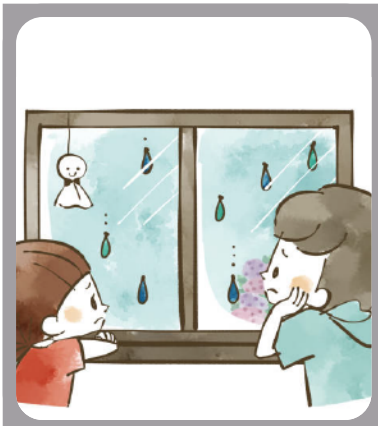


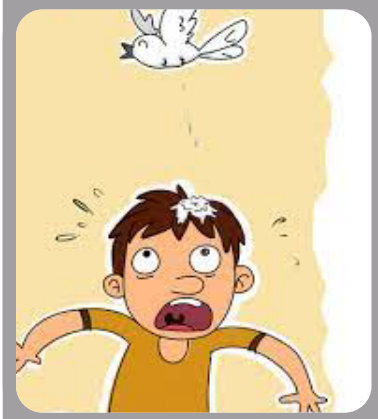


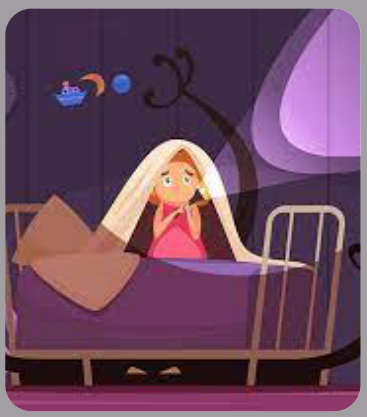


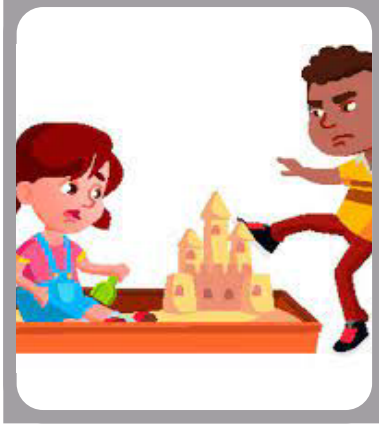


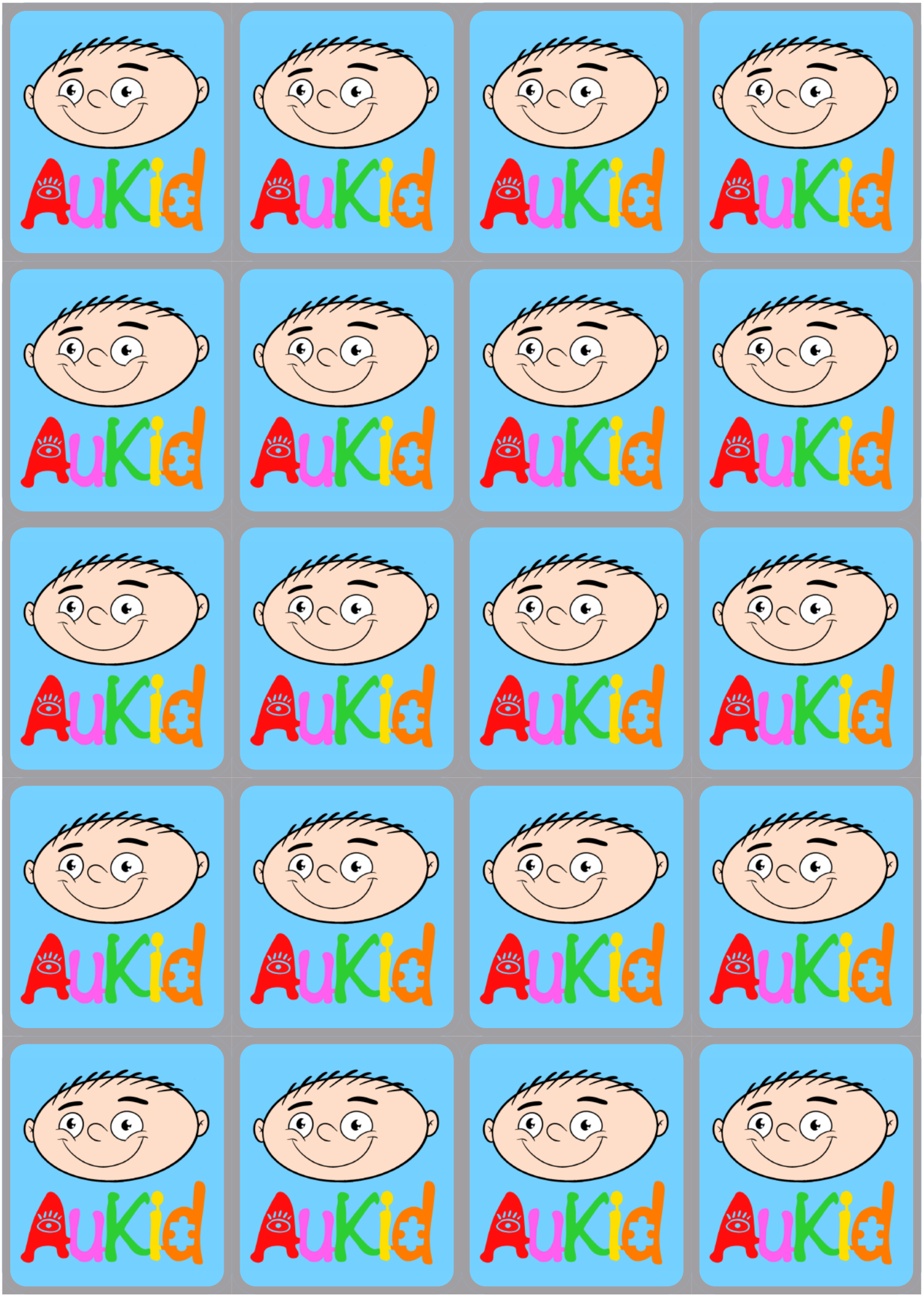


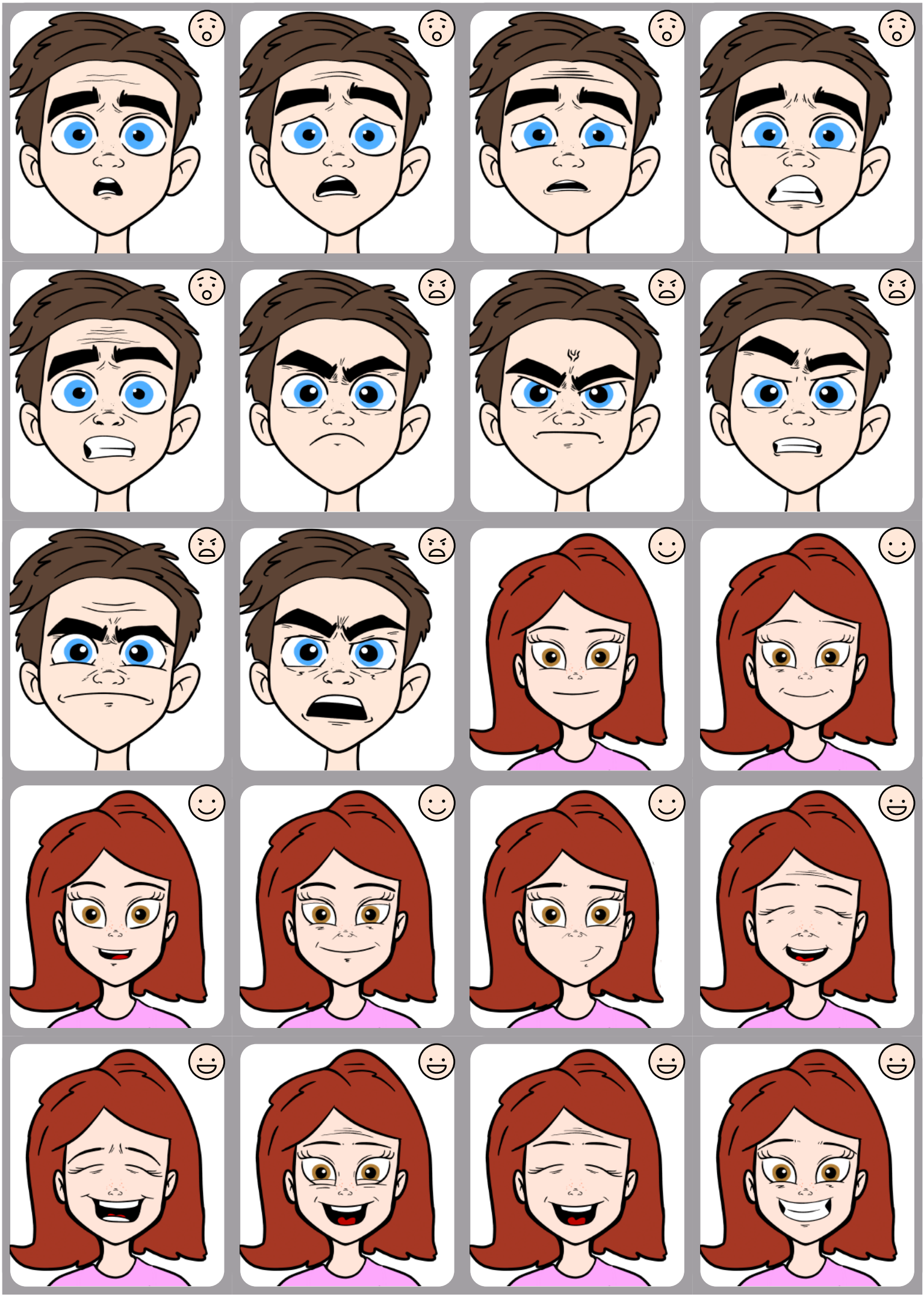


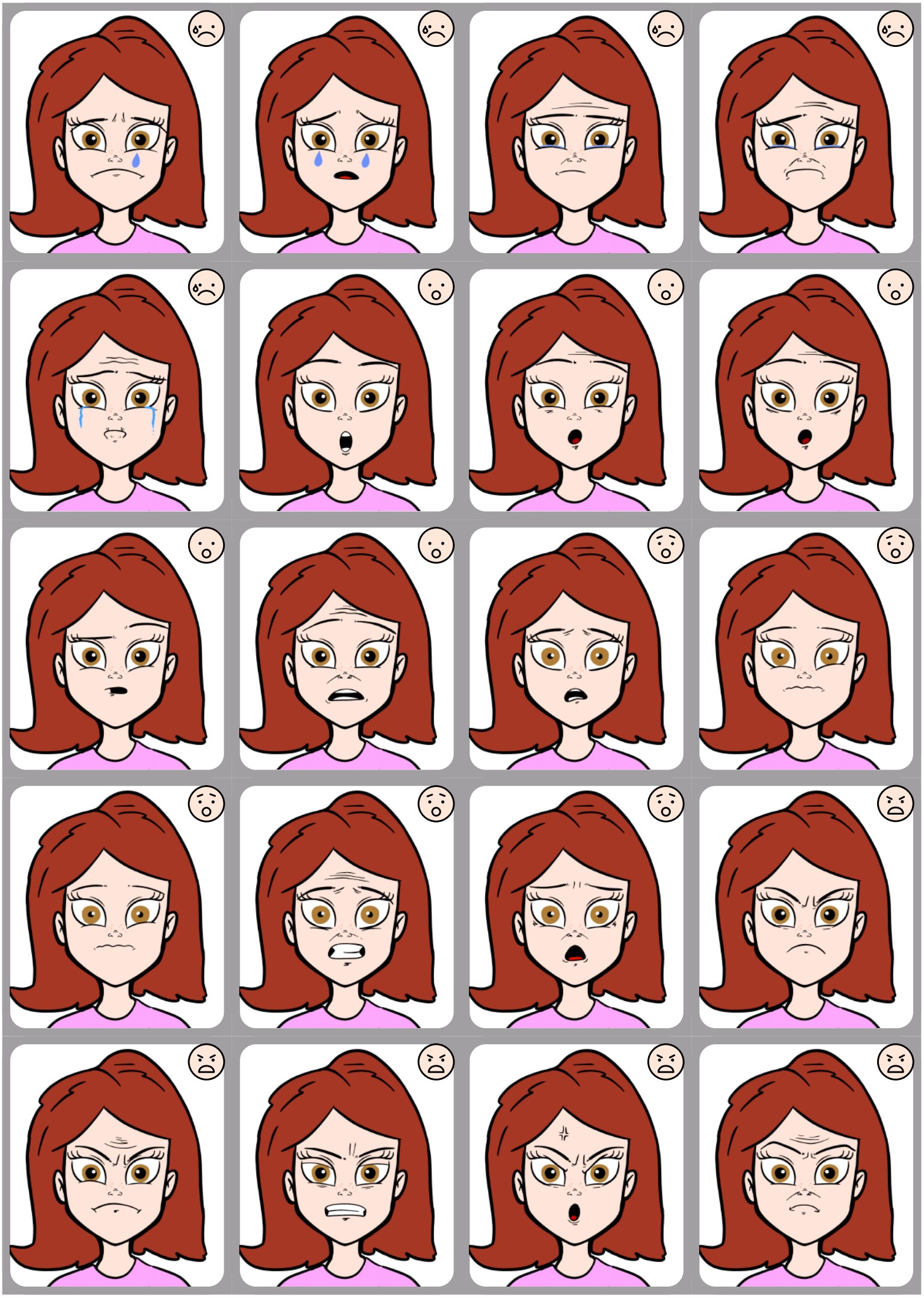


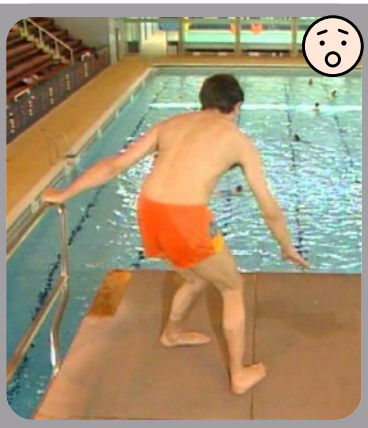


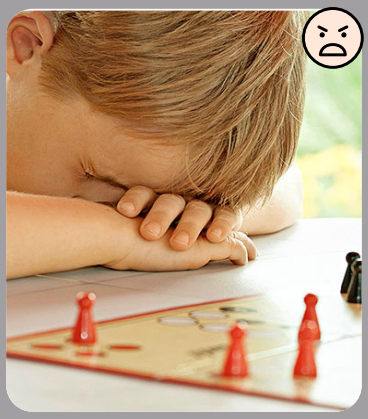


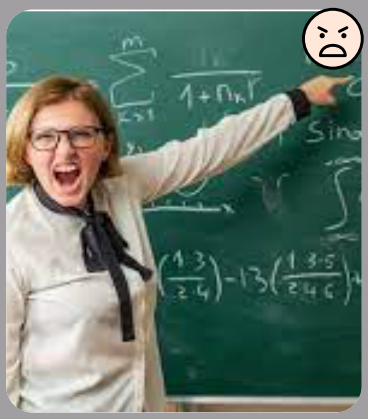

AuKid

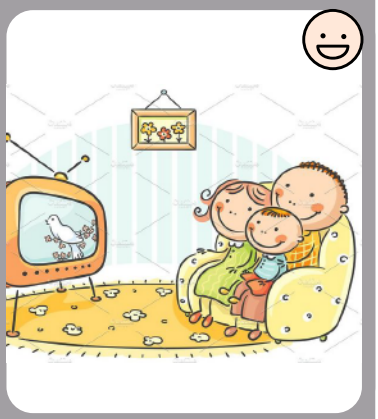
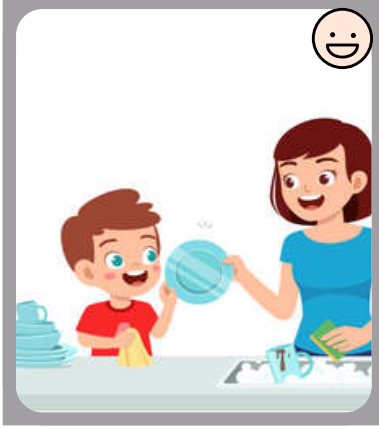
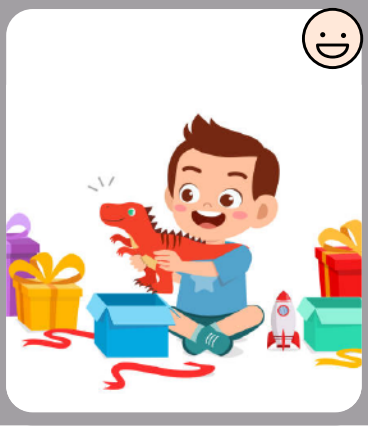


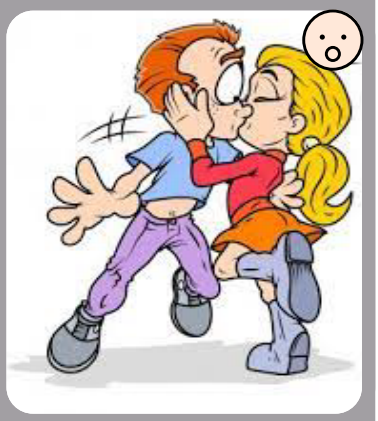
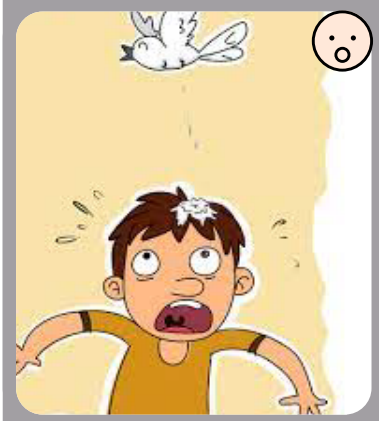


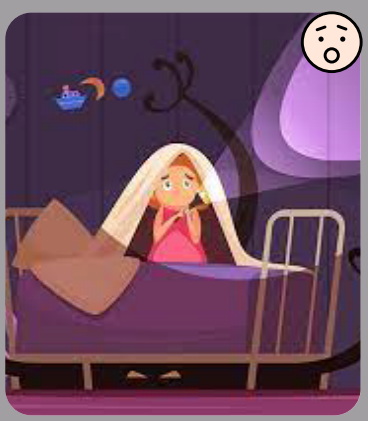
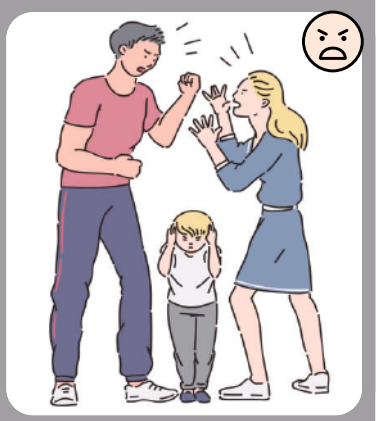
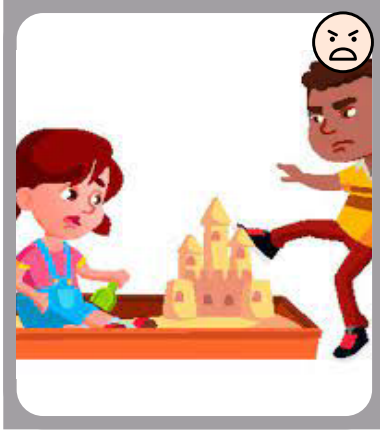
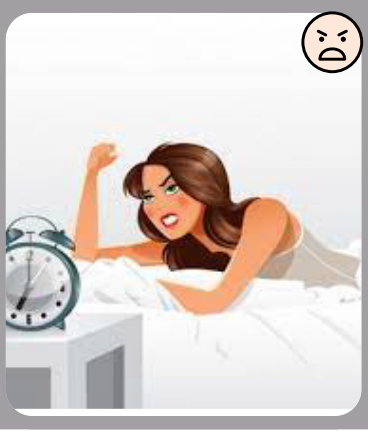


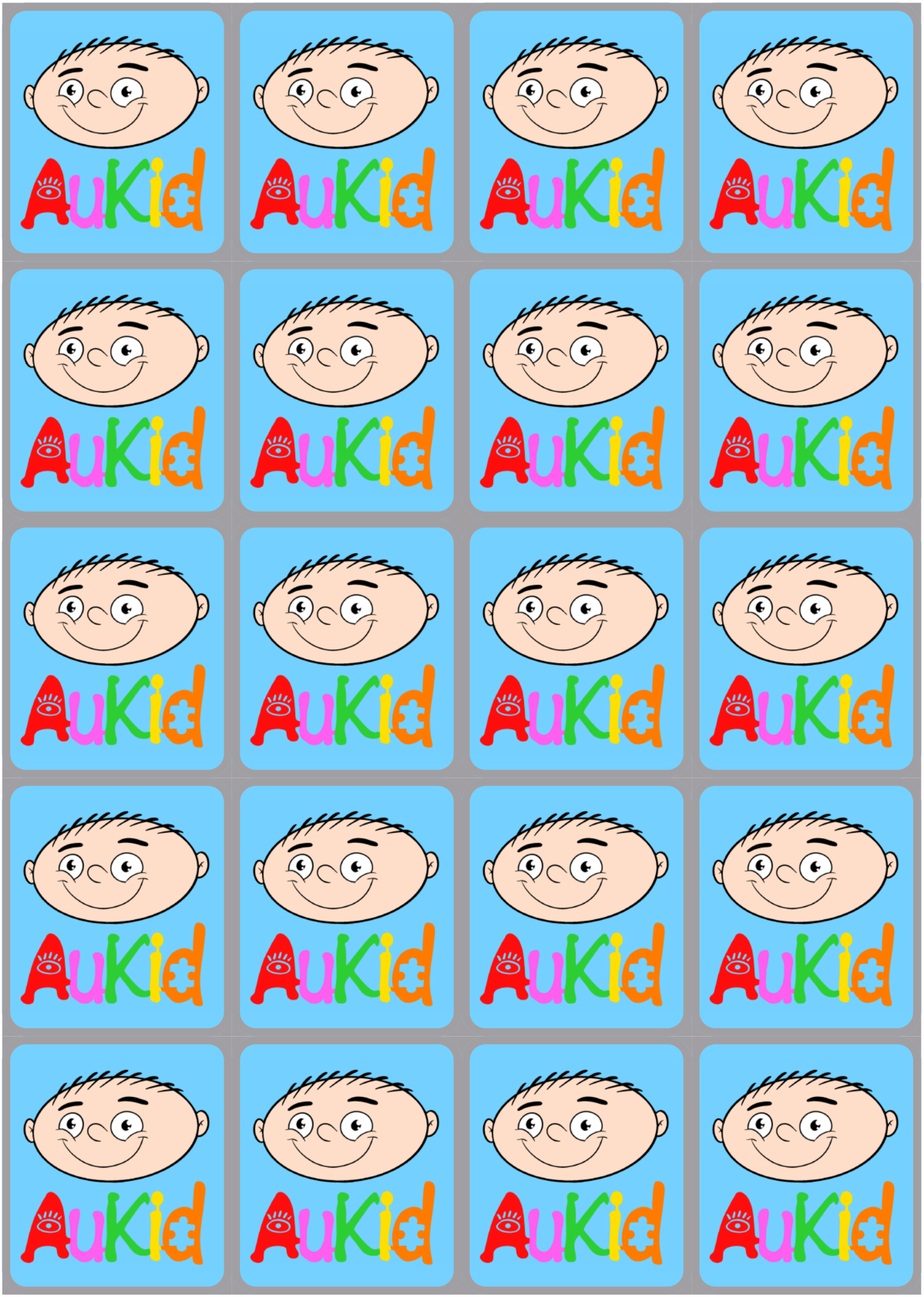





AuKid