

# Filoména už nechce byť viac korytnačka

Námety na prácu s knihou  
doma a v kolektíve



Námet: Juliana Murcínová  
Text: Mária Tóthová Šimčáková



[www.VnimaveDeti.sk](http://www.VnimaveDeti.sk)

Milí rodičia, starí rodičia, starší súrodenci a pani učiteľky,

kniha, ktorú držíte v ruke, dokáže pozitívne ovplyvniť rozvoj detskej osobnosti. Pomocou vtipného príbehu o nespokojnej korytnačke Filoméne rozvíja **sociálne zručnosti**, napomáha v správnom budovaní **sebaobrazu** a **sebapoňatia** dieťaťa. Pomocou nej podporíte u detí ich **sebahodnotenie**, **sebaúctu** a **empatiu**. Táto jedinečná detská kniha je prostriedkom na zvýšenie **sebavedomia** detí a ukazuje na **výnimočnosť** každého jedného z nás.

Vám rodičom či pedagógom poradí, ako podporovať prežívanie a pochopenie vlastnej osobnosti dieťaťa. Pomocou knihy *Filoména už nechce byť viac korytnačka* dokážete u dieťaťa vytvoriť jeho sebaobraz ako výnimočného, jedinečného dieťaťa.

Príručku (metodikú), ktorú držíte v ruke, vypracovala známa detská psychologička Mária Tóthová Šimčáková. Pomocou nej bude kniha cenným pomocníkom nielen v domácom prostredí, ale aj v školských kolektívoch, poradniach detských psychológov a špeciálnych pedagógov.



## Tri základné pojmy pre porozumenie a prijatie seba samého

„**Sebauvedomovanie** je vedomie vlastnej individuálnej existencie. Prejavuje sa v aktuálnom poznaní vlastného duševného života (prežívania a správania) a v pripravenosti vybaviť a použiť vlastnú doterajšiu skúsenosť.“

Určite poznáte ten moment, keď si dieťa prestane hovoriť menom a zrazu si povie „ja“.

„**Sebapoňatie** je uvedomenie si celkového obrazu o sebe. Zahŕňa zovňajšok, schopnosti, temperament, postoje, presvedčenia, silné a slabé stránky. Sebapoňatie ovplyvňuje spätná väzba od okolia. Dieťa vníma naše slová, ktorými sa vyjadrujeme o ňom, o tom aké je a ako ho vidíme my („si pekné dievčatko, si šikovný chlapec, či si nešika, neviem, prečo si taký nemotorný!“ a pod.).

**Zdravá sebaúcta** je pozitívny pohľad na seba. Dieťa sa cíti kompetentné a prejavuje voči sebe úctu, má sa rado.

Zdravú sebaúctu v domácom aj školskom prostredí ovplyvňujú najmä:

- zážitok úspechu alebo neúspechu,
- uvedomenie si rozdielu medzi vlastným výkonom a výkonom iných,
- hodnotenie autorít (rodičov a učiteľov) a rovesníkov.

Nezdravá miera sebaúcty sa prejaví navonok na prvý pohľad diametrálne rozdielnymi prejavmi správania, konkrétne prejavmi nadradenosti, zdôrazňovaním vlastnej dôležitosti a devalváciou hodnoty iných, ich ponížovaním. Opačným prejavom je sebapodceňovanie, podriaďovanie sa iným a sociálna inhibícia.

# Aktivity s knihou na podporu empatie a rozvoja sebapoňatia

Spolu s dieťaťom či deťmi si prečítajte knihu. S menšími deťmi si pokojne prečítajte príbeh o korytnačke viackrát, aby sa vedelo orientovať v príbehu a vcítiť do deja.

## Rozhovor o smútku

„Korytnačka je na začiatku príbehu smutná. Sedí a nemá chuť nič robiť. Čo robíš ty, keď si smutný/ smutná?“

Pracujeme s dieťaťom na pochopení emócie smútku a jeho prejavoch, ktoré má možnosť popísať... plač, nálada, letargia, neochota sa hrať, nechce sa s nikým rozprávať, neodpovedá na otázky a pod.

## Moja nálada

Cieľom hry je vyjadriť svoju aktuálnu náladu pomocou obrázkov. Každé dieťa môže použiť aj viac obrázkov, podľa toho, akú má náladu.

5 - 6-ročné deti: pri čítaní príbehu o korytnačke Filoméne vyjadrujte s deťmi postupne nálady a pocity korytnačky. Napríklad: Na začiatku príbehu bola korytnačka smutná, nešťastná, zúfalá a podobne, počas príbehu bola sklamaná, prekvapená, na konci príbehu bola Filoména šťastná, spokojná, veselá. Pre každú z nálad si s deťmi vyrobte obrázok, ktorý najviac vystihuje danú náladu.

štvorlístok – najlepšia nálada – šťastný

slniečko – výborná nálada – veselý

kvietok – dobrá nálada, neviem, ani dobre ani zle

obláčik či slza - smutná nálada

blesk – nahnevaný

srdiečko – zalúbený

xko – nešťastný, napr. keď sa stane nešťastie.

Pri menších deťoch vo veku 3 - 4 roky postačí, keď náladu vyjadríme základnými pojmami a obrázkami smajlíkov smutný a veselý.



## Tvoje meno

„Korytnačka sa volá Filoména. Je so svojím menom spokojná? Ako sa voláš ty? Páči sa ti tvoje meno? Vieš, kto ti ho vymyslel a dal? Mama alebo ocko, či ho máš po niekom z rodiny? Ako ťa volajú doma? Ako ti hovorím ja, mama? Ako ti hovorí pani učiteľka?“

Cieľom tohto rozhovoru je podporiť u dieťaťa sebapoňatie spojené s jeho menom a jeho prijatím. Rozprávajte sa s deťmi o menách v ich rodine. Dieťa vo veku 5 rokov by malo vedieť poznať svojich členov rodiny. V školskom kolektíve môžeme hovoriť o tom, ako sa deti navzájom volajú krstným menom a dáme pozor na to, aby deti nepoužívali prezývky.

## Kto som? Dievča či chlapec?

„Korytnačka spomenie, že je dievča, a to nie je príčinou jej smútku. Zamyslela sa nad tým, či chce byť dievča. Korytnačkám totiž dokážeme určiť pohlavie až po niekoľkých mesiacoch... Ty si dievča alebo chlapec? Páči sa ti byť dievčaťom/chlapcom? Čo je na tom lepšie ako byť chlapcom/dievčaťom?“

Rozhovor vedieme smerom k identifikácii so svojím pohlavím.

## Prežívam niekedy nespokojnosť?



„Korytnačka Filoména je nespokojná so sebou a s tým, ako vyzerá. Čo to znamená byť nespokojný/nespokojná? Ty si s niečím nespokojný/nespokojná? Aký/aká si? Vedel/vedela by si si predstaviť, že si niekto iný?“

Zmena a výmena postáv a vlastností postáv v príbehu pokračuje a dieťa si vytvára obraz o tom, čo vlastne korytnačka Filoména chce či nechce. Môžeme si zakaždým povedať, či aj dieťa by chcelo byť daným zvieraťom a čo sa mu na tom zvieratku najviac páči.

Príklad: Zajko je rýchly, má jemný kožušok a užíva si ľahkosť skákania, no zajace žijú v nore, ktorá je malá a bez slnka, a je ohrozovaná líškou. Papagáj dokáže lietať, je ľahučký, ale hoci sa schováva vysoko na stromoch, líška ho vie chytiť aj tam.

V procese čítania môžete dieťa vyzvať: „Keby si ty bol/bola korytnačka, s akým zvieratkom by si sa vymenil/vymenila?“ Nechajme dieťa, nech si samé vymyslí zviera a jeho vlastnosť, ktorú by korytnačka Filoména mala chcieť. Prebudíme jeho premýšľanie nad vlastnosťami, ktoré sa iným páčia. Počas tejto aktivity môžu deti využiť vystrihnutú korytnačku Filoménu a rozličné časti jej „oblečenia“, ktoré sú súčasťou detskej knihy.

Napríklad: Líška má ostré pazúry a nemusí sa pred nikým schovávať. Keby som bol/bola líška, nemal/-a by som z ničoho strach a ostatní by sa báli mňa.

## Spokojnosť so sebou, svojím telom a vlastnosťami

Korytnačka Filoména chce byť opäť korytnačkou, túži mať pancier, ktorý ju udrží v bezpečí. Teraz už vie, že najlepšie sa cíti, keď je sama sebou.

„Pomohlo korytnačke, že si vyskúšala, ako sa majú iné zvieratká a ako sa im vodí v ich koži, s krídlami, pazúrikmi? Čo by si chcel/-a mať ty iné? S čím si na sebe spokojný/-á?“ Úloha pre 5 - 6 ročné deti: „Povedz aspoň jednu svoju vlastnosť, ktorú máš na sebe rád/a.“

Týmto rozhovorom s deťmi otvoríme tému spokojnosti so samým sebou a otázku ich sebavedomia. Deti sa učia rozprávať nielen o svojom výzore, ale spoznávajú svoje vlastnosti, s ktorými sa stotožňujú (som rýchly, šikovný, rada rozprávam...).

## Aktivita s knihou na podporu prežívania úspechov a neúspechov detí

Každé dieťa potrebuje mať vedľa seba niekoho, kto ho povzbudzuje, vypočuje ho, chráni ho, vedie a podporuje. Uvedené istoty poskytuje predovšetkým rodina. V živote každého dieťaťa sa vrstovníci postupne stávajú stále dôležitejšími osobami. Skúsenosti s kamarátmi a ich vzájomné vzťahy slúžia ako nevyhnutný predpoklad pre neskorší rozvoj hlbokého priateľstva.

## Rozhovor s dieťaťom o prežívaní jeho úspechov či neúspechov

„Korytnačka Filoména bola zo seba smutná, lebo sa jej nič nedarilo. Čo sa najviac darí tebe? Za čo ťa mama/oco/kamaráti/pani učiteľka chvália? Čo sa ti darilo alebo čo si sa naučil/-a dnes, včera, tento týždeň a máš z toho radosť? Povedz, v čom si dobrý/-á? V akej hre, pri akej činnosti?“

Zamerajme sa na úspechy. Ak má dieťa tendenciu podceňovať sa a hovorí, čo mu iní vyčítajú, skúsme to obrátiť a povedať mu niečo pekné o ňom/o nej. Vyzdvihnime jeho/jej vlastnosti a činnosti. Pochváľme dieťa my!

## Rady detskej psychologičky na zvýšenie sebavedomia detí

**Sebavedomie malých detí zvyšuje prežívanie úspechov.** Úlohou rodiča aj pedagóga je, aby pre deti pripravoval také primerané činnosti, ktoré úspešne zvládnu. Môže sa stať, že sa dieťaťu aj niečo nepodarí. Dospelí by to nemal komentovať v zmysle, prečo sa to asi nepodarilo. Pre zdravé sebavedomie dieťaťa je výhodnejšie zľahčenie takej situácie, napríklad jemným vtipom alebo povzbudivými slovami, ktoré vyjadrujú vieru v schopnosti dieťaťa.

**Malé deti potrebujú pochvaly a povzbudzovanie.** Pedagóg aj rodič by mali podporovať zdravé sebavedomie dieťaťa a jeho odvahu konať prostredníctvom komunikácie pochvál a povzbudení. Prostriedkom sú uznanlivé a povzbudzujúce slová, ktoré upriamujú pozornosť dieťaťa na pozitívne prejavy jeho správania, vôľové úsilie a podarené činnosti. Dospelí by mal dieťa chváliť a povzbudzovať nielen pred ním samým, ale aj pred ostatnými deťmi. Tým uspokojuje jeho potrebu istoty a bezpečia. Zároveň dieťa vedie k uvedomeniu si vlastných schopností a vlastností. Chváliť má spravodlivo a primerane často, aby zdravo rozvíjal jeho sebavedomie.

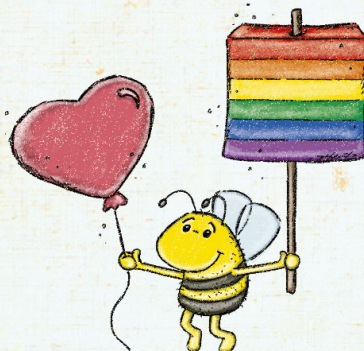
**Pre učiteľa** je zlatým pravidlom: vytvoriť im také podmienky, aby mal každý šancu uspieť. Všetko pre všetkých nebude fungovať. Dnešný učiteľ musí byť tvorivý a flexibilný a u detí rozvíjať ich osobnosť, emocionalitu a sociálne zručnosti. Podporovať individualitu detí, ale aj chápať ich rovnorodosť v niektorých oblastiach ich práve zladíť a naladiť rovnako.

**Pre rodiča:** Pochvala je základ motivácie a dieťa musí vnímať svoj úspech a môcť si budovať obraz samého seba. Všetci máme tendenciu zhadzovať úspechy, že niečo nám išlo ľahko a pod. S deťmi je však potrebné rozobrať, ako sa k splneniu úlohy dopracovali. Čo bolo za tým? Koľko sa tomu dieťa venovalo? Ak požiadalo o pomoc a my sme mu pomohli, je dobré povedať, že to bol dobrý plán. Poukázať na to, že ich snaha viedla k úspechu.

Ak sa dá, pochváliť ho pred cudzími ľuďmi, rodinou. Dieťa musí získavať pozitívnu spätnú väzbu. Väčšina detí si myslí, že máme je to jedno a spozornie len pri zlej známke. Tie dobré si nevšímame.

Prekážky a ťažkosti, ktoré treba prekonať:

- Ak sa dieťaťu povie, že niečo bude veľmi ťažké a dieťa si tú náročnosť uvedomí, môže dospieť k názoru, že tu by už nemuseli uspieť a vytvorí si blok.
- Väčšina detí si povie, prečo by som tam išlo, ak na to nemám. Sú deti, ktoré sú jednoducho naučené na úspech a extrémne sa boja zlyhania, hraničí to až s ich zrútením. V tomto veku sa deti ľahko rozrušia a ustúpia od svojho cieľa.
- Nemali by sa zlyhania báť. Ani zabojovať o seba a svoj úspech! Treba sa pýtať, aké sú racionálne, ale aj emocionálne dôvody, ak sa dieťa vzdáva.
- Máme mnoho detí, ktoré majú rôzne blokácie z úplne obyčajných situácií. Napr. učiteľka dieťaťu povedala, že nepekne kreslí. Dieťa má dodnes pri kreslení veľký stres a všetko obťahuje dvakrát. Sú však aj deti, ktoré nevystrašia žiadne poznámky a chcú prekonať prekážky.



# Aktivity s knihou na podporu vlastnej sebahodnoty a porozumenie výnimočnosti

## Pochvala sebe samému

Opýtame sa detí, či a komu sa pochvália, keď sa im niečo podarí. Naučíme ich ako pochváliť samého seba, dať pochvalu sebe samému, napríklad: „Ja - Miško, som spokojný, lebo som pekne nakreslil obrázok!“ Každé dieťa si má spomenúť, kedy naposledy sa mu niečo podarilo, bolo so sebou spokojné a povedať pochvalu, ktorú by povedalo sebe samému. Je dôležité pochváliť sa druhým, ale rovnako dôležité je pochváliť aj seba samého. Má to povedať ostatným v rodine či v škole.

Otázka pre deti: „Za čo by sa podľa vás, mohla korytnačka Filoména sama pochváliť? Podarilo sa jej niečo?“

## Kúzelná skrinka

Táto hra je výborný a jednoduchý experiment pre menšie deti. Prekvapujúcim spôsobom zistia, aké sú dôležité.

Informácia pre deti: „Na začiatku príbehu korytnačka Filoména vôbec o sebe nevedela, že je výnimočná a že si má sama seba vážiť za vlastnosti, ktoré má len ona sama. Toto pochopila až vtedy, keď skúsila byť niekým iným, a vôbec s tým nebola spokojná.“

Vyrobte z kartónu „kúzelnú skrinku“ a dovnútra na jej dno pripevnite zrkadielko. Povedzte deťom, aby sa po jednom pozreli do kúzelnej skrinky. Každý tam uvidí svoju tvár.

Rozhovor s deťmi: „Čo si myslíte, kto je výnimočný človek? Máme tu dnes kúzelnú skrinku a každý z vás sa do nej môže pozrieť, aby uvidel celkom výnimočného človeka. Keď sa do nej pozriete, neprezradte, koho ste videli. To je tajomstvo. Teraz sa môžete jeden za druhým pozrieť do skrinky...“

Diskusia: „Ako sa mi to páčilo? Ako to, že každý z nás je výnimočný človek? Čím som výnimočný?“

## Môj obraz zvierat'a

Pre deti pripravte situáciu, kde môžu o sebe hovoriť z perspektívy zvierat'a, ktoré sa na nich určitým spôsobom podobá.

„Predstav si, že si sa premenil/-a na zviera. Vyber si také, aké ti podľa teba pristane práve dnes. Bude to divé zviera či chrobáčik? Zviera v ZOO či z voľnej prírody? Žije na poli, v divočine, v domácnosti? Aké je to zviera? Pekné? Rýchle? Zúrivé?“

Dieťa porozmýšľa a potom nám predstaví svoje zviera, alebo my budeme dávať otázky a hádať, aké zviera dnes dieťa predstavuje. Hádame len pomocou vymenovávania jeho vlastností a správania sa. Dieťa si tak ujasňuje svoju identifikáciu a prečo dnes práve toto zviera vystihuje jeho náladu a správanie.

Následne sa vrátíme k príbehu o Filoméne a snažíme sa s deťmi vymyslieť vlastnosti mnou vybraného zvierat'a, ktoré by sme zapožičali Filoméne. Napríklad: „Ja som dnes chameleón a Filoméne by som požičal schopnosť zamaskovať sa v prírode tak, že ju nikto neuvidí.“



# Aktivity s knihou na pochopenie inakosti a prijatie individuality

## Hľadanie zhody

S dieťaťom či deťmi vymenujte troch jeho kamarátov. Požiadajte ho, aby vymenovalo veci, ktoré sa mu na kamarátovi/kamarátoch páčia.

Dialóg s deťmi: „Skúsme si predstaviť, že by ste mali tak ako Filoména možnosť vymeniť si niektoré vlastnosti so svojím kamarátom/kamarátkami. Čo by si zvolil/-a?“

Napríklad: „Mojí kamaráti sú Robko, Janko a Miška. Ak by som bol Robko, viem výborne behať, lebo on rýchlo uteká. Ak by som bol Janko, budem pekne kresliť a najlepšie budem vedieť autá a kamióny. A Miška je moja kamarátka, s ktorou sa vždy smejeme, tak by som aj ja vedel vymýšľať žarty ako ona.“

Cieľom aktivity je pochopiť inakosť a vyzdvihnutie dobrých vlastností či schopností iných okolo nás. Tiež máme priestor na diskusiu s deťmi, aby pochopili, že nie je správne zazlievať niekomu jeho slabšie stránky, lebo každý z nás je v niečom výnimočný. Úlohou detí ja naučiť sa hľadať a nachádzať tieto výnimočné vlastnosti u seba, ale aj u svojich kamarátov.

## Hľadanie rozdielov medzi nami

Aktivita je vhodná pre skupinu detí alebo rodinu.

Pripravíme si nálepky zvieratiek, ktoré sa vyskytli v príbehu o korytnačke Filoméne (korytnačka, zajac, líška, papagáj). V skupine sa môže jedno zvieratko opakovať aj viackrát.

Deti alebo členovia rodiny sa postavia do kruhu a zavrú oči. Učiteľ alebo niekto z rodiny všetkým nalepí na čelo nálepku so zvieratkom. Deti otvoria oči, pozrú sa na čelo svojho kamaráta a podľa zvieratka, ktoré vidia, ho začnú napodobňovať. Nesmú pri tom nič rozprávať. Dieťa tak rozpozná podľa nápovede kamaráta, aké je zvieratko (akú nálepku má na čele), vyhladá toho, kto má na čele obrázok s rovnakým zvieratkom, ako je on sám. Takto deti vytvoria skupiny s rovnakými zvieratkami.

Potom deťom povieme, aby sa rozbehli a dali sa do dvojíc či skupín, ako ony sami chcú a s kým chcú tak, aby sa cítili dobre.

Hra je rýchla a účinná na rozdelenie detí do skupín. Vrátime sa na jej konci k pocitom z nej v diskusii s deťmi: „Prečo a ako si sa cítil, keď si bol nejaké zviera? Ako si prišiel na to, že s kým máš byť a od koho máš utekať? A musel si sa pridať iba k zvieratkám s rovnakou nálepkou? Chcel si byť niekde inde a s niekým iným? Podarilo sa ti potom spojiť sa, s kým si chcel?“

Podstatou hry je upozorniť na to, že máme medzi sebou rozdiely a niekedy je dobré a správne sa rozhodnúť, že si ich nebudeme všimáť, že nie sú až také podstatné, ako sa nám na prvý pohľad mohlo zdať. Je dobré, ak dávame šancu ostatným okolo seba bez toho, aby sme dbali na to, v čom sa od nás odlišujú.

*Prjeme vám a deťom veľa príjemných chvíľ pri čítaní knihy  
a veľa radosť pri budovaní ich správneho postoja  
k sebe a svojim kamarátom.*



© 2020 Pro Solutions,s.r.o.

Materiál slúži ako podpora pre prácu s detskou knihou  
Filoména už nechce byť viac korytnačka.

Všetky práva vyhradené.  
Žiadna časť tohto materiálu nesmie byť bez predchádzajúceho  
písomného súhlasu vydavateľa v akejkoľvek  
forme ďalej distribuovaná ani reprodukováaná na komerčné,  
propagačné či iné účely.