

Ako deti učiť rozumieť vlastným emóciám?

Datum 14.10.2026
Subjekt Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie
Region Slovensko
Kategorie Zdravotníctví a nemocnice, Sociální služby, Školství

Hnev, smútok, strach, radosť či sklamanie. Deti prežívajú množstvo emócií, no nie vždy ich dokážu pomenovať a povedať nám, čo sa v nich práve deje. Ako im môžeme pomôcť lepšie rozumieť vlastným emóciám a zvládať ich?

V novej epizóde podcastu Nahlas o deťoch sa rozprávame s autorkou preventívneho programu Rozprávka o zatúlanom medviedätku PaedDr. Marianou Važanovou o tom, ako môže rodič reagovať na silné emócie dieťaťa, prečo niekedy pomôže rozprávka viac než priama otázka „Ako sa cítiš?“ a čo môžeme robiť, aby sme deťom na 1. stupni základnej školy vytvárali bezpečný priestor na zdieľanie toho, čo prežívajú.

Pýta sa: Mgr. Ľubica Ťapajová
Odpovedá: PaedDr. Mariana Važanová

Materiály pre rodičov na stiahnutie:

- AKO PODPORIŤ U DETÍ ROZVOJ SOCIÁLNO - EMOCIONÁLNYCH ZRUČNOSTÍ
- AKO PODPORIŤ POCIT BEZPEČIA U DETÍ V ŠKOLSKOM PROSTREDÍ - odporúčania pre rodičov

Viac o programe nájdete TU.

Pozrite si aj video z realizácie preventívneho programu na ZŠ v Nových Zámkoch. O svojich skúsenostiach s ním hovoria: školská špeciálna pedagogička, triedna učiteľka, riaditeľ školy aj mama jednej zo žiačok.

<https://vudpap.sk/podcasty/ako-deti-ucit-rozumiet-vlastnym-emociam>