

Recenze od Lenky Krejčové – Wellbeing ve škole: jak na pozitivní přístup k učení i k životu

Ve školství často slyšíme, co je zapotřebí změnit, vylepšit, dělat více, nebo naopak nedělat. Učitelé velmi často popisují pocit zahlcení, ptají se, kdy mají ještě tohle či tamto stíhat.

Bezpochyby je učitelská profese velmi dynamická, vyžaduje silné osobnosti i nadhled a profesní rozvoj. Jinak hrozí, že se jí nebude dařit vykonávat adekvátně, což má v praxi bezprostřední dopad nejen na žáky, které učitel vyučuje, ale i na jeho kolegy. Ač je práce učitele ve třídě relativně osamělá (jen někdy učí v tandemu nebo má k dispozici asistenta), ve skutečnosti je to současně dennodenní práce s lidmi, navíc patřící do kategorie tzv. pomáhajících profesí. Ruku na srdce, obsáhlé a komplexní znalosti fyziky, jazyka, historie či matematiky jsou v realitě školního dne mnohdy to poslední, co učitel potřebuje znát a umět.

Před několika lety vstoupil do školství nový pojem – wellbeing. A rovnou se zase začalo hovořit o tom, jak je pro žáky důležitý, jak je nutné na něj klást důraz v průběhu edukačního procesu, jaký má dopad na výsledky učení. Jak můžeme podporovat wellbeing žáků, když není podporován wellbeing učitelů? Samozřejmě jen stěží. A právě proto, ač to není z názvu patrné, vznikla publikace [Wellbeing ve škole: Jak na pozitivní přístup k učení i k životu](#). Hlavní autorkou je Lenka Felcmanová, ale na zpracování publikace se podíleli pedagogičtí pracovníci i další experti z řad pomáhajících profesí, kteří se sešli v [pracovní skupině Wellbeing](#) v projektu Partnerství pro vzdělávání 2030+.

Hlavním cílem recenzované publikace je ukázat pedagogům, jak dbát o svůj vlastní wellbeing. A to přesně v souladu se skutečností, že jejich hlava a tělo jsou jejich hlavní pracovní nástroje, a nebudou-li náležitě fit, těžko lze podporovat, nebo dokonce ochraňovat psychickou pohodu žáků.

Ačkoli publikace pracuje s odbornými psychologickými pojmy (stres, seberegulace, copingové strategie apod.), autoři vše prezentují v kontextu školního prostředí, s náležitým vysvětlením, s přesahy do praxe, s příklady, jak situace mohou vypadat, čeho si všimnout, jak postupovat, když hledáme řešení, něco trénujeme, budujeme nové návyky. Když se začnete, ihned si dokážete představit, jak prezentovaná témata souvisí s životem ve vaší třídě nebo škole, ale i jak si poradit sám se sebou, co může pomoci při interakci s dalšími aktéry vzdělávacího procesu, ale nevyvolá zbytečný stres a nepohodu.

Nejde však jen o odborná sdělení. Kniha je nesmírně interaktivní a čtenáře neustále vede k zamyšlení, hledání postupů, vybízí ho k nastavení mechanismů, jak pečovat o sebe sama, jak svůj wellbeing pěstovat. Nemusíte číst slovo od slova od začátku do konce, není to román. Ale když dočtete a důsledně využijete všechny předložené podněty –

checklisty, sebehodnotící škály, rozvojové úkoly, odkazy na další užitečné materiály apod. – určitě se něco začne měnit. Začnete o sobě přemýšlet jinak, budete k sobě laskavější. A to ocení i vaši žáci a kolegové.

Publikace si rozhodně zaslouží být v každé sborovně – pokud možno na místě, kde se k ní všichni členové pedagogického sboru dostanou, kde ji budou mít stále na očích. Lze ji [stáhnout elektronicky](#), můžete si ji vytisknout. Určitě se bude hodit, když se do ní začte více pedagogů společně. Sdílení nápadů a plánů, které čtení vyvolá, může být dalším krokem k posilování wellbeingu učitelů. Pak snad bude větší pohoda nejen ve třídách, ale i ve sborovně.

autorka recenze: doc. PhDr. Lenka Krejčová Ph.D.

Vydáno: 21. 11. 2023 v časopise Řízení školy