

Hodí se téma podpory duševního zdraví do škol? A co může žákům přinést?

Projekt ČT edu v souladu se záměry MŠMT i Strategického rámce rozvoje péče o zdraví v České republice do roku 2030 (zejména jeho podpora změn v péči o duševní zdraví) cílí na rozvíjení wellbeingu žáků ve školách, kde děti a mladí lidé tráví většinu svého času, a to prostřednictvím plánu konkrétní náplně třídnických hodin.

Pozornost věnovaná wellbeingu žáků – vedení žáků k dosahování tohoto životního optima – se může výrazně pozitivně promítnout do poklesu úzkostnosti žáků a zvýšení jejich odolnosti, a významně tak přispěje k prevenci školního neúspěchu (v důsledku duševní nepohody) i k prevenci předčasných odchodů z procesu vzdělávání. Péče o wellbeing žáků ve školách musí být jednou z klíčových oblastí v komplexní podpoře duševního zdraví v dlouhodobém horizontu.

„Wellbeing“ lze chápat jako synonymum pro pohodu, životní štěstí, osobní spokojenost. Je to složitý a velmi široký pojem. Dotýká se pochopení lidské existence, smyslu života a samotného bytí. Zkoumá materiální, psychologické, sociální, duchovní a další podmínky pro zdravý a šťastný život člověka. Komplexní pohled na wellbeing postihuje jak vnější podmínky, tak i vnitřní rozměry člověka. Zajímavostí je, že v každé zemi je v rámci pohledu na „wellbeing“ vyzdvihována do popředí jiná kvalita tohoto stavu, s čímž se také pojí různá pojmenování stavu „pohody či spokojenosti“. Setkáváme se s pojmy ikigai (Japonsko), feng shui (Čína), Gemütlichkeit (Německo), gezelligheid (Holandsko), hygge (Dánsko), Koselig (Norsko), sisu (Finsko) a tak dále.

Přestože se v naší kultuře pojem wellbeing objevuje „nově“ (vlastně až s tendencí přejímat cizojazyčné výrazy do češtiny) a je vzhledem k jeho rozsahu nutné uvažovat jeho specifickou, nelze opomíjet myšlenky řady předních českých odborníků, kteří na význam duševní pohody – důležité součásti wellbeingu – již dříve poukazovali. Připomeňme moudrá slova prof. Zdeňka Matějčka a shrňme, co vše pro podporu duševní pohody (wellbeingu) děti potřebují. Jsou to pozitivní sociální vazby jak v rodině, tak ve školním prostředí, angažovanost v rozmanitých aktivitách podporujících tělesný, rozumový a emocionální vývoj, pocit bezpečí a jistoty, zdravé vědomí vlastního já a uplatnění ve společnosti a pocit otevřené budoucnosti. Na všechny tyto aspekty se jednotlivé části nově připraveného projektu zaměřují.

Součástí podpory duševní pohody je nejen zaměření na umění relaxovat, ale i podpora odolnosti vůči náročným životním situacím a zvyšování otužilosti současné mladé generace, což přispěje k celkovému posílení dnešních křehkých dětí.

Důležitou složku duševní pohody žáků ve škole zaujímá rovněž sociální komponenta. Sociální wellbeing zdůrazňuje pohodu v sociálních vztazích, právě v prostředí školní třídy i celkovém klimatu školy. Zaměřuje se na zlepšení atmosféry, dodržování pravidel, vzájemného respektu, tolerance. I těmito oblastem jsou věnována vybraná témata.

Obsah problematiky wellbeingu velmi úzce souvisí s řadou předmětů, například výchovou ke zdraví, tělesnou výchovou či občanskou naukou. Bohužel si lze v praxi těžko představit včlenění nových edukačních motivů do již tak plných vzdělávacích celků. Propojení témat s náplní třídnických hodin se tedy jeví jako jedna z ideálních možností, jak rozvíjet wellbeing žáků a preventivně na jejich zdraví působit, a to v prostředí bezpečného vztahu s třídním učitelem.

Celý projekt, tak jak je zaměřen na různé aspekty wellbeingu žáků, přispívá nejen k důležité prevenci duševního zdraví dětí a dospívajících, ale zároveň poskytuje třídním učitelům vhodné postupy, adekvátní jejich profesi, které mohou pro podporu wellbeingu žáků využívat a cítit se při využití těchto technik přiměřeně bezpečně.

Autorkou článku je doc. PhDr. Markéta Švamberk Šauerová