

Úvodní metodika - Školní wellbeing

Termín wellbeing vyjadřuje duševní pohodu člověka, zahrnuje jak složku tělesnou, tak složku psychickou, sociální a duchovní. Všem těmto složkám se průběžně budeme věnovat, a to nejen ve vztahu člověka k sobě samému, ale i k okolnímu světu. Zvolené techniky napomohou lepšímu porozumění sobě samým, podpoří silné stránky každého žáka a pomohou mu rozvíjet ty vlastnosti, které jsou pro dosažení životní pohody důležité. Některé techniky cílí na podporu wellbeingu přímo, jiné působí sekundárně tak, že napomáhají osvojení důležitých kompetencí, které fungují jako prevence stresu (například metody v oblasti prokrastinace, time-managementu).

• Výhody osobnostní a sociální výuky žáků

Rozvíjení a podpora wellbeingu během edukace žáků může učitelům pomoci při:

- rozvíjení porozumění sobě a druhým – zdravá reflexe a sebereflexe;
- využití emocí pro osobnostní rozvoj a budování wellbeingu;
- zvyšování odolnosti (psychické odolnosti – resilience), porozumění komfortní zóně a možnostem vystupování z této zóny v modelových situacích;
- budování pozitivní atmosféry a sociálních vztahů ve skupině jakožto důležité součásti wellbeingu;
- vyrovnávání se s nepříjemnými prožitky a návrat do bezpečí (sociálního bezpečí);
- adekvátní práci s cíli – prevence prokrastinace, podpora motivace, osobní rozvoj;
- podpoře vnitřního potenciálu, vnitřních zdrojů, sebeúčinnosti (aktivní ve svém vlastním rozvoji).

Rozvíjení a podpora wellbeingu je rozdělena do 10 měsíců. Každý měsíc je vybrána jedna oblast wellbeingu, pro kterou je zpracován metodický list v návaznosti na konkrétní video, pracovní list a doporučené techniky/hry k dosažení zamýšlených kompetencí. Učitelé se nemusejí držet zpracovaného schématu, vybrané oblasti wellbeingu jsou však logicky seřazeny s ohledem na život žáků ve škole a na okolnosti vyplývající z věkového období a témat, která jsou pro dospívající typická (například studijní neúspěch / školní zátěž, prokrastinace, time-management, práce s cíli a osobnostní rozvoj, stres, sociální vztahy, identita).

Aktivita ošetřují primárně osobnostní a emocionální rozvoj žáků, seznamují je s praktickými možnostmi využití pozitivních emocí pro vlastní podporu duševní pohody a způsoby zpracování negativních emocí při řešení běžných i náročných životních situací. Zaměřují pozornost na výše uvedená témata a podporují dospívající v péči o vlastní duševní zdraví, zvyšování odolnosti a rozvíjení životní pohody i ve školním prostředí.

Aktivita nabízí prostor pro preventivní přípravu žáků na podobné situace (podpora žádoucích osobních kompetencí, kompetencí pro další studium na středních/vysokých školách či pro profesní život).

V celém pojetí projektu kladou aktivity průměrné nároky na učitele, jeho empatii, schopnost pracovat s osobnostními tématy. Témata zaměřená na zpracování emocí mohou být oproti ostatním tématům

náročnější, vhodné je tato témata se žáky zpracovávat za podpory výchovného poradce nebo preventivy (pokud na škole pracuje školní psycholog nebo speciální pedagog, pak za jejich přítomnosti).

Témata jsou navržena tak, aby je bylo možné realizovat v rámci třídnických hodin, kromě rozvoje osobnostních kompetencí žáků a podpory jejich vlastního potenciálu při dosahování životní pohody cílí projekt i na využití třídnických hodin a posílení role třídního učitele v prevenci duševního zdraví žáků.

K většině témat je vhodné se vrátit, návrh časového úseku ke znovuotevření je uveden v závorce u každého z témat v rámci Schématu projektu (viz níže) a u každého PL většinou na konci nebo v místě, které je vhodné. Schéma projektu vychází z pravidelné realizace třídnických hodin. U vybraných témat jsou učitelům navrženy postupy i pro další zpracování tématu.

Součástí projektu je využití i takzvaného týdeníku – obdoby deníku. Struktura týdeníku je jednodušší, může lépe vyhovovat těm, kteří nemají potřebu zaznamenávat každý den. Zároveň je vedení k samostatné sebereflexi a plánování velmi důležitou součástí podpory wellbeingu, tedy je vhodné motivovat žáky k jeho použití. Připraven je tak, aby byl využitelný jak v elektronické podobě, tak tištěné (variantu užití je vhodné se žáky probrat a vyhovět individuálním potřebám). Žáci si mohou vytvořit vlastní podobu týdeníku.

Schéma projektu:

- **Jak zvládnout studijní zátěž** – prevence studijního neúspěchu, analýza školního stresu, co žáky stresuje, kde se jim stres projevuje a jak ho lze řešit (po 4–6 týdnech)
- **Jak na osobnostní rozvoj** – SWOT analýza, silné stránky, vlastní zdroje, rezervy, možnosti osobnostního rozvoje v rámci analýzy rezerv, sebereflexe (po 4 týdnech)
- **Jak říct NE prokrastinaci** – možnosti prevence, 4 kroky ke změně, zvyšování odolnosti (po 4 týdnech)
- **Jak si dobře rozvrhnout čas** – koláč času, měřitelné cíle, rozvoj potenciálu (po 2 týdnech)
- **Jak se adaptovat na změny** – komfortní zóna, diskomfort, analýza situací, možnosti využití diskomfortu ke zvýšení komfortu (1. návrat k tématu po 8 týdnech, 2. návrat k tématu po dalších 4 týdnech)
- **Jak porozumět svým emocím** – vyrovnávání se s náročnými životními situacemi, prožitky, návrat do vnitřního bezpečí, vizualizace příjemných podnětů, relaxace. V tématu se pracuje s 2 pracovními listy (po 8 týdnech)
- **Jak na umění spolupráce** – sociální wellbeing, podpora zdravých vztahů ve skupině, teambuilding a podpora sounáležitosti se skupinou, empatie, tolerance k odlišnostem (dle potřeby a úvahy učitele a povahy skupiny)
- **Jak se vypořádat se stresem** – stres, změna destruktivního myšlení na konstruktivní, podpora pozitivního myšlení, vizualizace příjemného podnětu, mindfulness (po 4 týdnech)
- **Jak poznat své silné stránky** – využití vnitřního potenciálu, sny a dlouhodobé cíle (Disney metoda) jako součást rozvíjení vlastní identity, analýza vnitřních zdrojů, techniky

zvyšování sebeúčinnosti. V tématu je vhodné zadat část práce jako domácí přípravu – hodí se dobře naplánovat zařazení do systému TH (dle potřeby žáků, vhodné je využití záznamů v týdeníku)

- **Jak pomoci svému duševnímu zdraví** – techniky podpory duševního zdraví, navození klidu, zdravé komunikační strategie, spánková hygiena, přiměřené pohybové aktivity a vhodné stravovací návyky jako součást dlouhodobého wellbeingu (dle potřeby žáků)



Autor: Doc. PhDr. Markéta Švamberská Šauerová, Ph.D.

Toto dílo je licencováno pod licencí Creative Commons [CC BY-NC 4.0]. Licenční podmínky navštivte na adrese [<https://creativecommons.org/choose/?lang=cs>].