



Partnerství
pro vzdělávání
2030+

Podpora wellbeingu ve škole

Lenka Felcmanová
Česká odborná společnost pro inkluzivní vzdělávání

Proč je důležité se wellbeingem zabývat...

Co říkají data z šetření PISA 2015 a 2018...

30 % českých žáků se setkává s šikanou.

7 % českých žáků se trvale cítí smutně a 18 % není spokojeno se svým životem.

ČR patří v OECD mezi 5 zemí s nejnižším podílem žáků, kteří vnímají jasný smysl svého života.

S výrokem „cítím velkou úzkost před testem, přestože jsem se na něj dobře připravil/a“ souhlasilo 40 % žáků (dívek 64 %).

Proč je důležité se wellbeingem zabývat...

Co říkají data z šetření PISA 2015 a 2018...

Žáci s nejvyšší úzkostí ze školy uváděli nižší spokojenost s vlastním životem.

Žáci, kteří pociťují úzkost spojenou se zkoušením a známkováním, dosahovali horších výsledků v hodnocených gramotnostech.

Žáci, kteří uvedli, že jejich učitelé uzpůsobují výuku jejich individuálním potřebám a pomáhají jim, když si nevědí rady, vykazovali nižší míru úzkosti.

Nízká očekávání učitele a jeho přesvědčení o neschopnosti konkrétního žáka naopak zvyšují **pravděpodobnost celkové úzkosti ze školy o 60 %**.

Proč je důležité se wellbeingem zabývat...

Co říkají data z šetření TIMSS 2015 a 2019

Šetření TIMSS (s žáky 4. ročníků) opakovaně ukázalo, že čeští žáci školu navštěvují nejméně rádi ze všech zemí OECD.

Čeští čtvrtáci také opakovaně vykazují nejnižší míru sounáležitosti se školou.

Žáci, kteří jsou pravidelně vystaveni šikaně, dosahovali horších výsledků v přírodovědě i matematice.

Proč je důležité se wellbeingem zabývat...

Co říkají data ČŠI a MŠMT

Počet žáků ZŠ se speciálními vzdělávacími potřebami spojenými se závažnými vývojovými poruchami chování, stoupl za uplynulých 11 let **čtyřnásobně**.

Z tematické zprávy ČŠI zaměřené na využívání IVýP vyplynulo, že dominantním způsobem řešení náročného chování žáků v českých školách jsou kázeňské tresty (poznámky, důtky, snížená známka z chování aj.).

Proč je důležité se wellbeingem zabývat...

Co říkají data z šetření zaměřených na pedagogy

Dvě třetiny učitelů matematiky a přírodních věd deklarovaly nespokojenost s vlastní prací.

Každý pátý pedagog je ohrožen syndromem vyhoření, což má zásadní dopad i na kvalitu jím poskytovaného vzdělávání a zejména naplňování individuálních potřeb dětí a žáků.

Pedagog, jehož duševní zdraví je ohroženo, nedisponuje zdroji k podpoře wellbeingu a duševního zdraví dětí, které vzdělává, což negativně ovlivňuje i jejich vzdělávací výsledky.

Spokojený učitel = spokojení žáci



Proč je důležité se zabývat wellbeingem ve školách...

Škola hraje ve wellbeingu dětí klíčovou roli.

Žádný odborník nedokáže dítěti pomoci tolik, jako jeho učitel...

Žáci ve školách, kde panují dobré vztahy mezi nimi a učiteli a vykazují vyšší celkovou životní spokojenost.

Vzdělávací výsledky a wellbeing jsou spojené nádoby – bez něj žáci nemohou dosahovat maxima svého vzdělávacího potenciálu.

Co je wellbeing?

Wellbeing je stav, ve kterém můžeme v podporujícím a podnětném prostředí plně rozvíjet svůj fyzický, kognitivní, emocionální, sociální a duchovní potenciál a žít spolu s ostatními plnohodnotný a spokojený život.





Fyzický wellbeing

Souvisí s fyzickým zdravím a bezpečím a je ovlivněný fyzickou aktivitou, zdravým stravováním, spánkovým režimem a uvědomělou volbou zdravého životního stylu a prostředí.



Kognitivní wellbeing

Souvisí se schopnostmi kritického myšlení, řešení problémů a kreativity. Odráží se ve způsobu zpracování informací, vytváření úsudků a také v motivaci a vytrvalosti k úspěšnému dosahování stanovených cílů.



Partnerství
pro vzdělávání
2030+





Emocionální wellbeing

Souvisí s kladným vnímáním sebe sama, rozpoznáváním emocí a seberegulací. Odráží se ve schopnosti důvěry v sebe i druhé a v odolnosti umožňující zvládat nepříznivé situace.



Sociální wellbeing

Souvisí se schopností empatie, pocitem sounáležitosti, navazováním a udržováním vztahů a spolupráce s ostatními a komunikačními dovednostmi.



Duchovní wellbeing

Souvisí s poznáváním a naplňováním smyslu naší existence, hodnotami a etickými principy.



Partnerství
pro vzdělávání
2030+





Wellbeing je..... když se ráno těším



Partnerství
pro vzdělávání
2030+

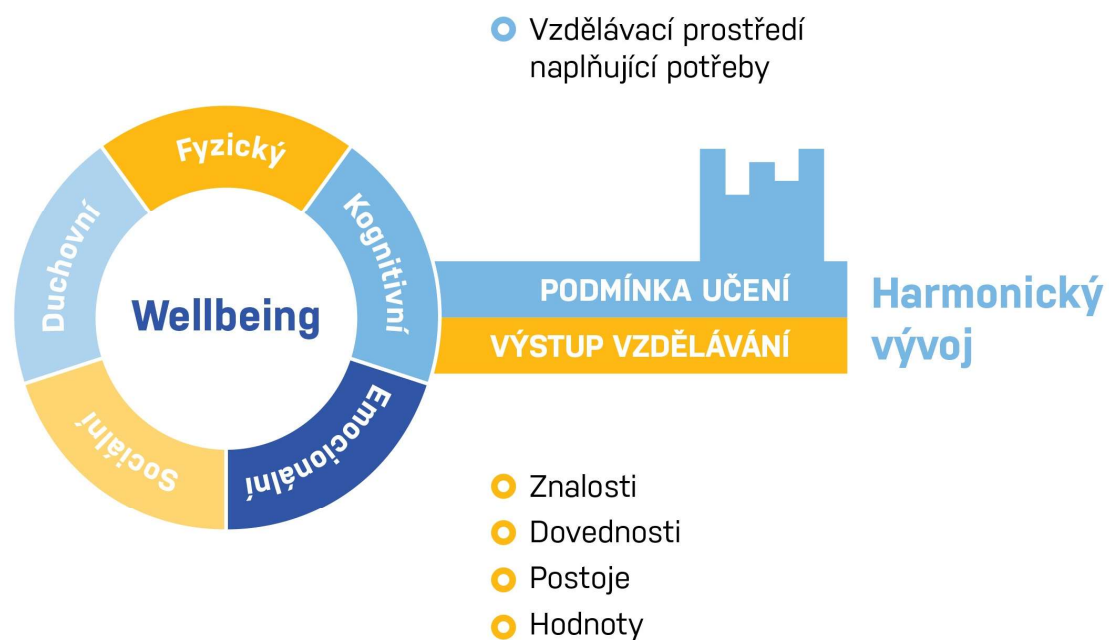


Principy podpory wellbeingu ve škole

Oblasti podpory wellbeingu

<https://partnerstvi2030.cz/wp/>

Význam wellbeingu pro harmonický vývoj dětí



Maslowova pyramida potřeb

Naplnění potřeb = nezbytný předpoklad úspěchu v učení

Aby se žák mohl učit a tvořit si vztah k poznání,
musí být naplněny jeho základní životní potřeby.

Potřeba seberealizace

potřeba
sebenaplnění,
potřeba naplnit potenciál

Potřeba uznání

sebedůvěra, sebeúcta,
ocenění druhými

Potřeba sounáležitosti

potřeba lásky, náklonnosti,
shody a ztotožnění, někam patřit, být přijat druhými

Potřeba bezpečí

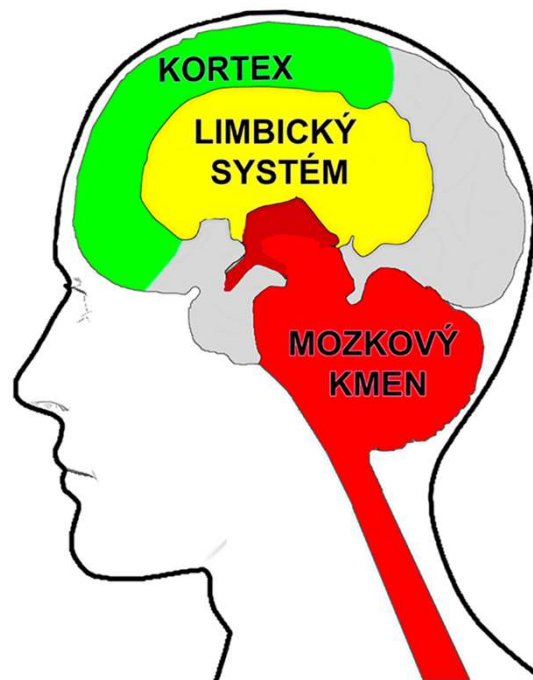
potřeba jistoty, stálosti, spolehlivosti, struktury, pořádku,
pravidel, mantinelů, osvobození od strachu, úzkosti a chaosu

Fyziologické potřeby

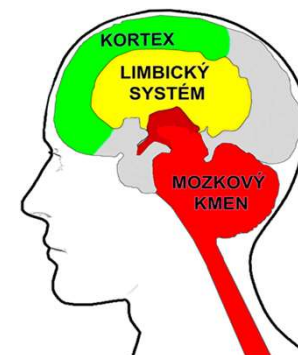
potřeba jídla a nápojů, vyměšování, čerstvého vzduchu,
přiměřené teploty, pohybu, odpočinku a spánku, vyhnout se bolesti



Wellbeing, stres a mozek



Wellbeing, stres a mozek



Mozkový kmen řídí systém reakce na stres a neustále vyhodnocuje veškeré signály přicházející z vnitřního prostředí těla i zvnějšku. Identifikuje možná ohrožení, na která reaguje aktivací systému reakce na stres, spouští obranné reakce (únik, útok, strnutí).

Stav zvýšené aktivity tohoto systému tak mohou vyvolávat nejen podněty z vnějšku (z toho, co se děje v okolí člověka), ale i zevnitř těla – nízká hladina cukru v krvi, nedostatek kyslíku v místnosti, přehřátí, pocit zimy.

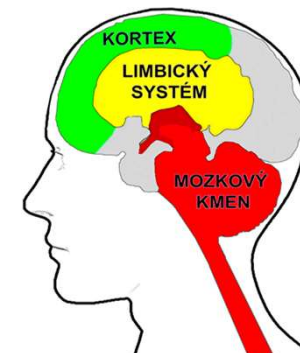
Reakce na stres

Naše chování a dovednosti, jež jsme schopni uplatnit – vycházejí z našeho stavu spojeného s mírou aktivace systému reakce na stres.

Čím více jsme rozrušení, tím menší je naše schopnost se zklidnit a bezproblémově fungovat.

Stres, strach a neovladatelný neklid omezují naše kognitivní schopnosti, což se projevuje v našem chování, které se druhým může zdát jako nevhodné, neracionální nebo přímo hloupé....

Reakce na stres



S rostoucí mírou aktivace systému reakce na stres ztrácíme nejprve přístup k funkcím **mozkové kůry**.

Při velkém rozrušení nemáme přístup ani k **limbickému systému**. V tomto stavu nám ke zklidnění nepomáhá ani emoční podpora od blízké osoby.

Nás stav určuje, jak fungujeme...



Nás stav určuje, jak fungujeme...

STAV	Klid	Bdělost	Znepokojení	Strach	Zděšení
PULS	70-90	90-100	101-110	111-135	136-160
POJEM O ČASE	BUDOUCNOST	DNY/HODINY	HODINY/MINUTY	MINUTY/SEKUNDY	ZTRÁTA POJMU O ČASE
IQ	110-100	100-90	90-80	80-70	70-60
KOGNITIVNÍ SCHOPNOSTI	ABSTRAKTNÍ	KONKRÉTNÍ	EMOČNÍ	REAKTIVNÍ	REFLEXIVNÍ

Dr. B.D. Perry. Všechna práva vyhrazena. Copyright B.D. Perry, 2007-2019

Seberegulace

Díky (sebe)regulaci se **náš stav přizpůsobuje situaci, ve které se nacházíme.**

V neděli odpoledne v křesle s hrnkem čaje jsme ve stavu klidu (můžeme plánovat...)

Ve škole chceme po dětech stav bdělosti – mohou se naučit něco nového

Když se za námi žene divoké prase, reagujeme stavem zděšení, abychom přežili

Seberegulace

Člověk se nerodí se schopností seberegulace, až v průběhu dětství se naučí seberegulovat díky regulaci ze strany pečujících osob.

K tomu, abychom se naučili sami sebe zvládat zdravým způsobem, **potřebujeme pečující osobu**, která reaguje adekvátně na naše potřeby (má k nám láskyplný, pečující vztah).

Pečující osoba, která řeší existenční problémy, má problém s alkoholem, drogami, psychické onemocnění, zažila vývojové trauma....nedokáže na potřeby dítěte adekvátně reagovat, dítě se naučí na své potřeby reagovat samo, ale většinou špatně.

Děti osamocené ve velkém stresu také inklinují k nezdravým způsobům regulace.

Seberegulace

1. Shora dolů – regulace rozumem (Kortex)
2. Regulace prostřednictvím vztahu – díky vztahům s jinými lidmi dokážeme změnit svůj stav (Limbický systém)
3. Senzomotorická regulace – zklidnění mozku za pomoci motoriky těla a smyslů (Mozkový kmen)

Seberegulace shora dolů

Rozumem řízená regulace staví na slovních pokynech a argumentech

„Přestaň to dělat, rozbiješ to“

Je to nejnáročnější způsob regulace, při zvýšené aktivaci systému reakce na stres zablokuje jako první.

U dětí funguje ve stavu klidu a bdělosti (bezpečí), u dospělých i ve stavu znepokojení.

U dětí bývají již ve stavu znepokojení částečně nebo zcela zablokovány funkce mozkové kůry, proto jim ke zklidnění nepomáhá, když jim říkáme, co mají nebo nemají dělat a proč.

Nepomáhá ani klidný hlas, kterým pokyny sdělujeme... pokračováním ve slovním usměrňování dosáhneme pravého opaku – zvýšení aktivace jeho systému reakce na stres a změnu stavu, který již mohou provázet prvky agrese nebo útěk.

Seberegulace shora dolů

Regulaci **rozumem** je vhodné využívat, když dítě není rozrušené.

Pokyny a požadavky zdůvodňujeme.

Snažíme se argumentovat tak, **aby to dětem bylo blízké a skutečně rozuměli tomu, proč danou věc mají nebo nemají dělat** – v čem to bude prospěšné jim nebo druhým lidem.

...“Když si poslechneš zadání až dokonce, budeš mít všechny potřebné informace pro to, abys úkol zvládl udělat.”

...“Rozumím tomu, že potřebuješ mít něco v ruce, aby se ti lépe pracovalo. Jirka se ale kvůli ťukání tužky o stůl nemůže soustředit na svojí práci. Zkus si vybrat jinou věc, která by pomohla tobě i Jirkovi, aby se vám oběma lépe učilo.”

Seberegulace vztahem

Regulace vztahem působí na limbický systém.

Druhý člověk, který je sám klidný,
a se kterým se cítíme v bezpečí, nás dokáže zklidnit.

Rozrušený dospělý dokáže rozrušit klidné dítě, a naopak klidný dospělý dokáže zklidnit rozrušené dítě.

V regulaci vztahem hraje nejvýznamnější roli neverbální komunikace – mimika obličeje, gesta, postavení těla, hlas. To vše náš mozek vnímá a vyhodnocuje, zda je osoba, se kterou jsme v kontaktu, ohrožením nebo ne.

Při regulaci vztahem tedy není podstatné, CO říkáme, ale JAK to říkáme. Klíčový je přitom výraz ve tváři a tón hlasu.



Seberegulace vztahem

Abychom dokázali zklidnit dítě, musíme být nejprve sami klidní....

Sebezklidnění

- Uvědomit si **reakci svého těla** (kde „to“ cítím – svalové napětí, dech, srdeční tep, postoj)
- Pojmenovat** emoci, kterou cítím
- Fyzicky se **uvolnit** (postoj, obličej, svaly)
- Nádech a výdech** (koncentrace na dech, pravidelnost spíše než hloubka)
- Zpomalit **tempo řeči**, ztišit řeč a hlubší tón
- Napít se** vody (vyzkoušet preferovanou teplotu)
- Využít relaxační pomůcky
- Vnímat** 5 věcí které **vidím**, 4 kterých se mohu **dotknout**, 3 co **slyším**, 2 co si mohu **čichnout**, 1 co mohu **ochutnat**

ZÁKLADY RELAXACE



Progresivní relaxace

Opakovaně zatínej a povoluj svaly.



Hluboké dýchaní

Dýchej zhluboka a svůj dech pozoruj.



Pozorování přírody

Pozoruj rostliny nebo zvířata.



Imaginace

Představ si klidné místo, kde se cítíš bezpečně. Využij svých představ k uvolnění.



Body scan

Projdi si postupně všechny části svého těla. Všimni si pocitů, které v nich cítíš.



Boxovací pytel

Vybij svoje napětí a stres do polštáře či boxovacího pytle.



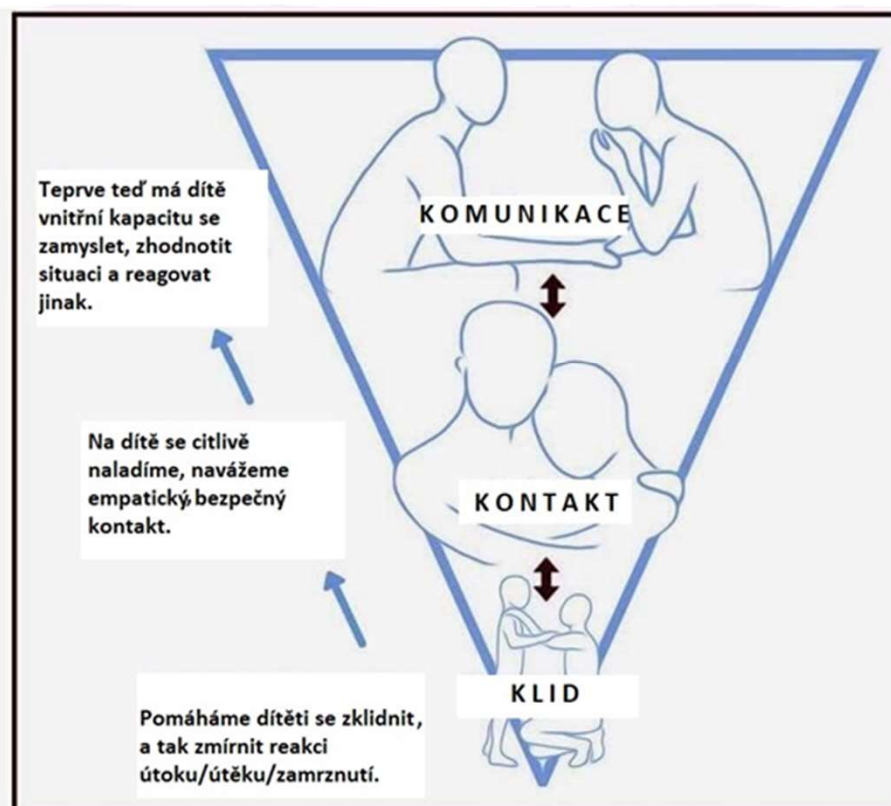
Zvuky

Pusť si zvuky - déšť, šumění lesa nebo moře a další.



#NEVYPUSTDUSI

Doktor Bruce Perry, uznávaný psychiatr a neurovědce v oblasti traumatu, nám ukazuje, jak postupovat, abychom dítěti mohli pomoci uvažovat, učit se a přemýšlet – na jednoduchém postupu, který znázornil v tomto trojúhelníku.



Pokud má vaše dítě záchvat, nedomlouvejte mu. Neslyší vás. Jeho mozek nefunguje jako obvykle. Je aktivována jen ta část, která je zodpovědná za systém přežití: útok, únik nebo zamrznutí.

Senzomotorická regulace

Regulace pohybem (stimulací proprioceptorů) a stimulací smyslových receptorů kůže či jazyka a působí na mozkový kmen.

Mozkovým kmenem procházejí veškeré signály ze všech smyslových receptorů.

Senzomotorická regulace

Děti se často pokoušejí využít pohybu svého těla a smyslů ke zklidnění sebe samých

Musíme jim k tomu nabídnout bezpečný způsob

Necháme děti se pohybovat, zapojit části těla nebo smysly tak, jak je to v **dané situaci vhodné**

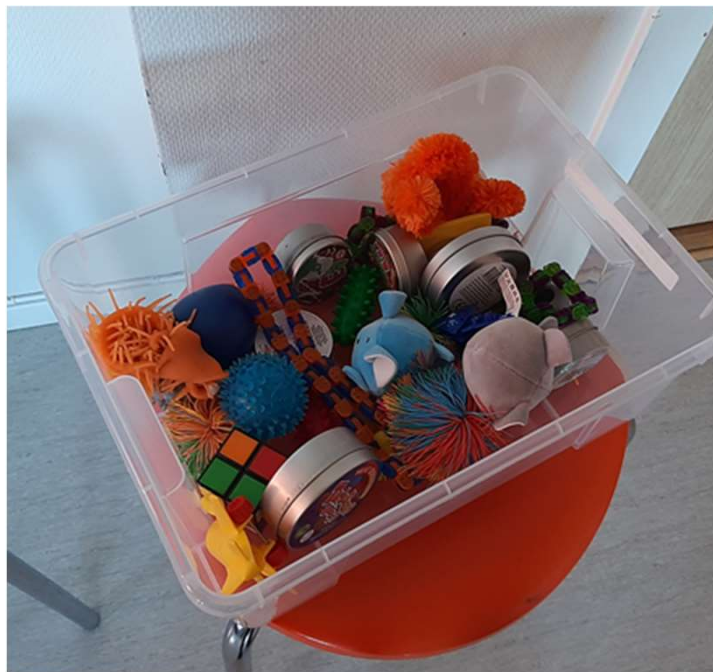
Zařazujeme průběžně relaxační cvičení, kratší pauzy pro aktivizující pohyb (pohyb nohou, rukou), dechová cvičení, poskytujeme pomůcky

Zapojení těla a smyslů dávkujeme: je lepší «po malých dávkách» a často, než delší dobu ale méně často (nenecháváme až na přestávku)

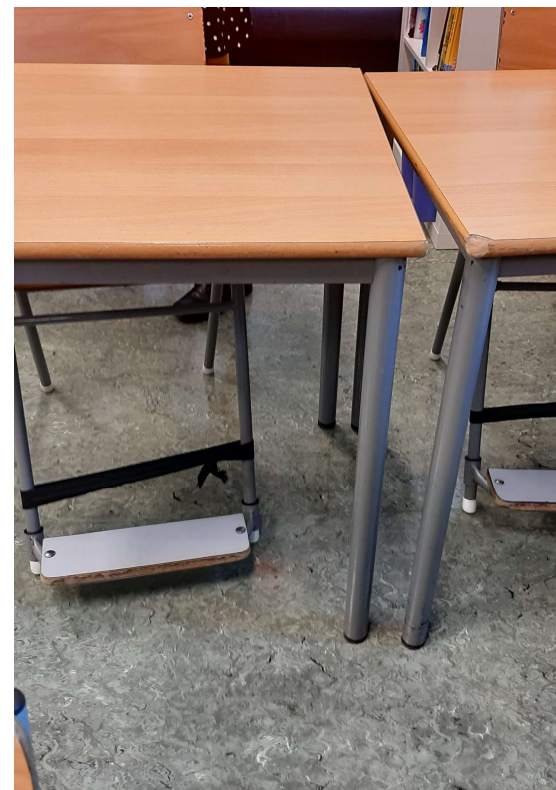
Omezíme rušivé podněty (některé děti si pomáhají hlukem k soustředění – přebíjejí zvuky, které nemohou ovlivnit)

Pokud je dítě hodně vystresované, bude potřebovat „větší dávku“, což může být časově náročnější

Senzomotorická regulace



Senzomotorická regulace



Senzomotorická regulace

- Rytmy a opakování, hudba, bubnování,
- Fyzická aktivita; tanec, pohyb, běh, skákání na trampolíně,
- Tělesný kontakt: masáž plosek rukou a nohou, zátěžová vesta, kuličkový polštář, sezení v sedacím pytli, balení do deky
- Koordinace, rovnováha: balanční disk, pilates, jóga, plavání, vytleskávací hry (ve dvojici)
- Kontakt se zvířaty, terapeutická jízda na koni, canisterapie atd.

<http://www.mindfulness-institut.cz/mindful-kids/>

<https://www.youtube.com/watch?v=ALrdpsWYoJs&t=37s>

<https://www.youtube.com/watch?v=etYhiq9hM8A&t=26s>

Zdroje k wellbeingu

<https://www.edu.cz/methodology/doporuceni-k-distancni-vyuce-a-dusevnimu-zdravi/>

<https://skav.cz/wp-content/uploads/2020/12/Tesime-se-do-skoly.pdf>

www.podporainkluze.cz

www.locika.cz

www.nevypustdusi.cz

www.opatruj.se

<https://zapojmevsechny.cz/pomoc/>

Lenka Felcmanová

Česká odborná společnost pro inkluzivní vzdělávání

vedoucí pracovní skupiny Wellbeing

lenka.felcmanova@cosiv.cz



Děkuji za pozornost.