



# Přístupy k wellbeingu

Lenka Felcmanová

Česká odborná společnost pro inkluzivní vzdělávání, z. s.

# Definice wellbeingu

Neexistuje jediná definice wellbeingu.

Průřezově - „*cítit se dobře a dobře fungovat*“

Wellbeing je relativní stav, ve kterém jedinec v kontextu podpůrného prostředí maximalizuje své fyzické, duševní a sociální fungování, což mu umožňuje žít naplněný, uspokojující a produktivní život (Kobau et. al., 2010).

# Wellbeing dětí jako národní strategie - Nový Zéland

CHILDREN and  
YOUNG PEOPLE...



... are LOVED, SAFE  
and NURTURED



... have WHAT  
they NEED



.. are HAPPY  
and HEALTHY



... are LEARNING and  
DEVELOPING



... are ACCEPTED, RESPECTED  
and CONNECTED



... are INVOLVED and  
EMPOWERED

# Wellbeing - rámec pro školy Austrálie NSW

| Kognitivní  | Emocionální  | Sociální   | Fyzický   | Spirituální  |
|---|--|--|---|--|
| <p>Spojený s</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- dosahováním úspěchu</li><li>- zpracováním informací a vytvářením úsudků</li><li>- motivací a vytrvalostí k úspěchu</li></ul> | <p>Spojený s</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- vědomím sebe sama a seberegulací</li><li>- zvládáním náročných situací a mírou odolnosti (resilience)</li></ul> | <p>Spojený s</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- navazováním a udržováním pozitivních vztahů s druhými lidmi</li><li>- prosociálním chováním a empatií</li></ul> | <p>Spojený s</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- fyzickým bezpečím a zdravím</li><li>- výživou, preventivní zdravotní péčí</li><li>- fyzickou aktivitou</li></ul> | <p>Spojený s</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- smyslem a účelem naší existence</li><li>- může zahrnovat naše spojení s kulturou, náboženstvím nebo komunitou</li><li>- hodnotami a etickými principy</li></ul> |

# 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

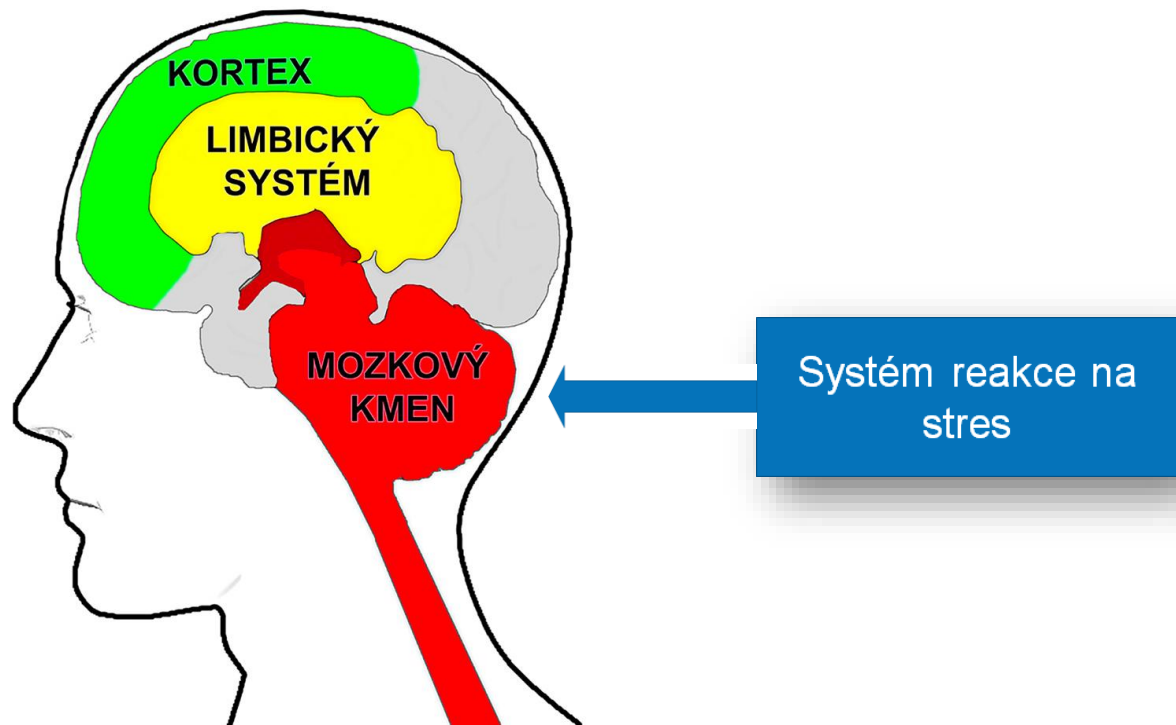
potřeba jídla a nápojů, vyměšování, čerstvého vzduchu,  
přiměřené teploty, pohybu, odpočinku a spánku, vyhnutí se bolesti

# Nenaplnování základních potřeb působí stres

| STAV                  | Klid       | Ostražitost | 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

# Stres blokuje schopnost učení



# Jak mohou školy podpořit naplňování základních potřeb (snižovat stres)?

- Úprava prostředí
- Sjednocená a pozitivně formulovaná očekávání v oblasti chování
- Podpora rozvoje socio-emočních dovedností
- Podpora seberegulace a resilience
- Podpora vztahů



# Úprava prostředí



- Fyzické bezpečí
- Strukturování prostředí a času
- Vizualizace
- Rutinní postupy
- Umožnění naplňování fyziologických potřeb (vzduch, teplota, osvětlení, pohyb)

<https://www.youtube.com/watch?v=etYhiq9hM8A>

# Očekávání v oblasti chování

Jednotná

Pozitivně formulovaná

Konzistentní

Srozumitelná

Zdůvodněná

Vyučovaná

Pozitivně posilovaná



Respect  
Ready  
Safe

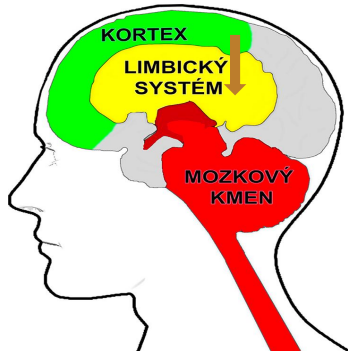
# Podpora rozvoje socio-emočních dovedností



# Podpora seberegulace, resilience a deeskalace

## Intervence učitele

- podpora regulace shora dolů, regulace vztahem a senzomotorické regulace
- podpora odolnosti (dávkování pozitivního stresu)
- uplatňování funkčních technik deeskalace



# Podpora podpůrných vztahů

Mezi zaměstnanci a vedením

Mezi zaměstnanci navzájem

Mezi zaměstnanci a žáky

Mezi žáky navzájem

Mezi zaměstnanci a rodiči

Mezi vedením, zaměstnanci a komunitou

# Doporučení k podpoře wellbeingu ve školách -Austrálie

- Dávat možnost volby (*podporuje motivaci, seberegulaci a sebeřízení*)
- Vytvářet příležitosti k zažití úspěchu (*podporuje kladné sebepojetí*)
- Podporovat prožívání radosti (*pozitivní pocity podporují učení*)

# Vzdělávání a wellbeing = společné cíle (Austrálie)

## Žáci

- jsou aktivně **zapojeni ve svém učení** prostřednictvím smysluplné, angažující a odměňující vzdělávací zkušenosti.
- **mají pozitivní, podpůrné vztahy** mezi sebou navzájem, s jejich učiteli a komunitou.
- **zažívají sounáležitost a propojenost** s druhými respektující jejich rozmanitost a identitu.
- **jsou si vědomi sebe sama a regulují své vlastní emoce a chování.**
- **mají sociální a emocionální dovednosti**, které jim umožňují rozvíjet a udržovat pozitivní vztahy a uplatňovat prosociálního chování.
- **jsou spojeni se svým kulturním, náboženským nebo duchovním původem**

Zaměstnanci školy rozvíjejí profesionální **vztahy s žáky, které jsou bezpečné, respektující a podporující**, a které pomáhají žákům plně využít jejich potenciál.

Škola je zaměřena **na budování individuálního a kolektivního wellbeingu prostřednictvím péče o potřeby žáků i zaměstnanců a pozitivní klima školy.**

Rodiče a širší školní komunita **se aktivně účastní života školy** a pomáhají žákům rozvíjet pozitivní kontakty

# Vzdělávání a wellbeing = společné cíle (Austrálie)

## Žáci

- **zažívají úspěch** ve svém učení
- **usilují o dosažení a dosahují smysluplných cílů**
- jsou **sebevědomí a odolní**
- mají **pozitivní sebepojetí, jsou ochotní vynaložit úsilí a riskovat při učení**
- projevují **sebeřízení a úsilí směřující k učení**
- jsou jim **poskytovány příležitosti k úspěchu** a úspěch je oslavován způsobem, který pro ně má **smysl**
- si rozvíjejí povahové vlastnosti, které se **pozitivně odrážejí v jejich rozhodování o chování a vztazích**

Zaměstnanci umožňují vzdělávací úspěch žáků **individualizací učení a podporou při dosahování cílů**. Umožňují vzdělávací úspěch žáků také tím, že přispívají k pozitivnímu, podpůrnému a povzbuzujícímu vzdělávacímu prostředí.

Rodiče a širší školní komunita **se aktivně podílejí** na podpoře a posílení učení žáků.



# Učení a wellbeing = společné cíle (Austrálie)

Učení žáků probíhá v prostředí, které podporuje a rozvíjí volbu, úspěch, pozitivní vztahy, radost, růst, zdraví a bezpečí.

## Žáci

- jsou samostatní v rozhodování, iniciativní a aktivně využívají příležitosti, které se jim nabízejí
- přispívají k učení ostatních žáků a školní komunitě v širším smyslu
- mají silný smysl pro smysl a účel
- si osvojí dovednosti, které jim umožňují reflektovat a pozitivně formovat jejich chování v kontextu etického rozhodování
- jsou uznáváni a oslavováni

Zaměstnanci přispívají k vytváření prostředí, které žákům umožňuje prosperovat poskytováním vysoce kvalitních vzdělávacích zkušeností.

Škola má od každého žáka vysoká očekávání.

Rodiče a širší komunita podporují a umožňují naplnění aspirace každého žáka.

# Vzdělávání a wellbeing = společné cíle (Austrálie)

Žáci

- jsou uznáváni, respektováni a oceňováni
- jsou jim poskytovány možnosti volby v oblasti seberegulace, sebeurčení, etického rozhodování a odpovědnosti.

Vytvářejí se partnerství s žáky, zaměstnanci, rodinami, komunitami a dalšími organizacemi na podporu a rozvoj žáků a školních komunit.

Je ceněna odborná praxe a existuje závazek k neustálému zlepšování v oblasti wellbeingu.

Zdroje se používají k nejvhodnějším způsobům naplňování individuálních a kolektivních potřeb žáků.

Škola je bezpečné a zdravé místo.

Poradenské služby a služby v oblasti wellbeingu poskytují školám a komunitám základní odborné znalosti pro vedení růstu a rozvoje studentů.

Školy poskytují vzdělávací zážitky, které přispívají k rozvoji povahových vlastností a pozitivní skupinové dynamiky.

# Děkuji Vám za pozornost

Lenka Felcmanová

[lenka.felcmanova@cosiv.cz](mailto:lenka.felcmanova@cosiv.cz)

[www.cosiv.cz](http://www.cosiv.cz)

[www.podporainkluze.cz](http://www.podporainkluze.cz)

