



Průvodce „Wellbeing v praxi“





Science of wellbeing = Science of happiness

→ psychologie, biomedicínské vědy, sociologie, neurověda, fyziologie, genetika, ekonomie, politologie, filosofie a mnohé další zkoumají téma osobní pohody, spokojenosti, štěstí, pozitivního vývoje člověka a kvality života...



Wellbeing pochází z angličtiny a volně přeloženo znamená „životní pohodu“, díky které se dokážeme adekvátně vyrovnat se stresem, rozvíjet naplno svůj potenciál, přispívat k rozvoji komunity a celkově se mít dobře.

Wellbeing = duševní zdraví

Co mi může přinášet pocit wellbeingu?

- pečuji o sebe
- pomáhám ostatním
- mám přátele
- umím říct NE
- miluji život
- znám své hranice
- věnuji se koníčkům
- trávím čas s rodinou
- cvičím
- chodím ven
- miluji sebe sama
- jím zdravě
- mám čistou mysl
- každý den se směju
- mám dostatek peněz
- má práce mne baví
- mám dostatek energie
- jsem šťastný
- kvalitně spím
- cítím se v bezpečí



Wellbeing = máme naplněné všechny životní potřeby (jídlo, pití, pohyb, socializace, pocit bezpečí, sounáležitosti, podpora okolí, možnost růstu apod.)

duše + tělo = rovnováha

A jak to souvisí se školou?



Co s tím mají dělat pedagogové?

pocit bezpečí + uspokojené fyziologické potřeby + možnost seberealizace + vědomí, že „jsem v pořádku“ + podpora okolí...

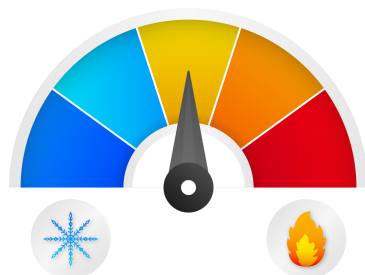


= můžu se učit



Bezpečné a podporující klima = ideální prostor pro učení.

Vliv na klima má...



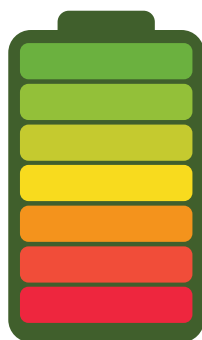
- *smysluplné ŠVP*
- *informování pedagogové*
- *vizuální prostředí a uspořádání školy/třídy*
- *pravidla*
- *barvy, zvuky, materiály...*
- *organizace výuky a práce s chybou (formativní/sumativní)*
- *osobnost učitele*
- *práce s emocemi...*
- *vztahy...*



Co mohu udělat?

Začínáme u sebe!

Když jsem v pohodě a mám energii, mohu podpořit ostatní



Pomoci nám ve třídě může předmět = emoční kotva, který nás v krizových situacích připomene, že každá situace má řešení a jednou pomine. Pomůže nám nádech/výdech... a pak v klidu řešit.

EMOČNÍ KOTVA

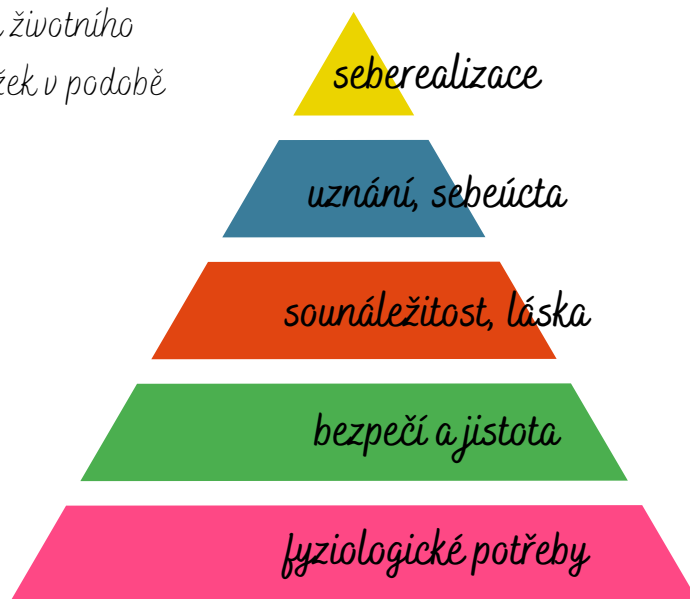
= vím, že každá situace má řešení a jednou pomine...



5 oblastí wellbeingu

Maslowova pyramida potřeb

„... každý člověk má předpoklady k tomu, aby dosáhl životního naplnění, pouze k tomu musí překonat několik překážek v podobě naplnění nižších potřeb...“



fyzilogické potřeby = jezení, dýchání, pohyb, spánek, rozmnožování, vyměšování, smyslová stimulace, odstraňování bolesti...

bezpečí a jistota = vyhýbání se nebezpečí, stabilita, jistota, spolehlivost, předvídatelnost...

sounáležitost, láska = dobré vztahy, náklonnost, komunikace s ostatními, místo v kolektivu, intimita, potřeba někam patřit, milovat a být milován

uznání, sebeúcta = touha být uznán okolím a sám sebou, pochvala, povzbuzení, individualita v každém z nás, potřeba uznání a přijetí...

seberealizace = potřeba rozvinout svůj potenciál, své schopnosti, talent, nadání... potřeba osobnostního růstu, touha po vědění a zážitcích, potřeba jít dál a být lepším (mít lepší život, více zkušeností, věnovat se svým zájmům a posouvat se v nich kupředu, seberealizovat se...)



Klíčové elementy wellbeingu

tělo (fyziologické potřeby)

duše (bezpečí a jistota)

vztahy (sounáležitost a láska)

emoce (uznání, sebeúcta)

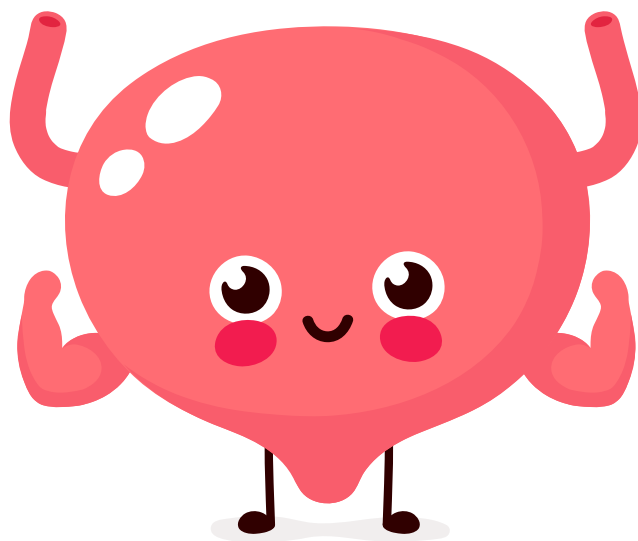
učení (seberealizace)



- **Smysluplnost** = potřeba dělat něco smysluplného, co nás v životě naplňuje, a to nejlépe každý den. Podstatné je, že vidíme smysl v činnosti a jsme motivováni dosahovat svých cílů.
- **Vztahy** = kvalita našich vztahů je důležitá pro naše zdraví a celkovou životní pohodu. (6 hodin denně.)
- **Finance, bezpečí** = (finanční, materiální, emoční) stabilita a dostatek nám umožňují každý den dělat to, co chceme.
- **Zdraví** = duševní a fyzické zdraví, množství energie, umožňující každodenní plnění úkolů. (aktivita, zdravá strava)
- **Společnost** = sounáležitost a zapojení se do života v prostředí, ve kterém se pohybujeme. (interakce s druhými, přispívání komunitě/společnosti)



Péče o sebe = SML





Tipy do praxe

pedagog

- jíst, pít, hýbat se... (S – M – L)
- srozumitelná pravidla, přehled dne (přípravy na hodiny, suplování, aktivity navíc...)
- zapojování do dění ve škole (tvorba ŠVP, plán roku, akce a výlety, školení ...)

dítě

- jíst, pít, hýbat se, smyslová stimulace (společné svačiny, snídaně, tělocvičné chvíle, přestávky venku, větrat, zapojování smyslu ve výuce, studijní typy...)
- srozumitelná pravidla, přehled dne (společně tvořená pravidla, neměnit rozvrh, vědět o aktivitách předem, pravidelnost aktivit, nenachytávat nepřipravené...)
- zapojování do dění ve škole (plán roku, kompetenční mřížky/mapy pokroku, vzhled třídy, akce a výlety, školní časopis...)

bezpečí a jistota

fyziologické potřeby



Netradičně! :-)

- obličejová jóga, jóga smíchu,
- WimHof dýchání, otužování,
- flexibilita...
- zdravé tělo = zdravý duch
- okysličování a oběh krve
- jsem tím, co jím (rituál)
- střídání aktivit dle jednotlivých studijních typů (4x)



Tipy do praxe



pedagog

- vztahy na pracovišti
- podpora vedení a kolektivu
- já jsem na 1. místě!
- úspěchy a kroky vpřed
- sdílení s kolegy
- seberozvoj
- sebezpečí (SML :-))

dítě

- podpora a individuální přístup
- klima třídy, vztahy
- jedinečné místo v kolektivu
- zpětná vazba od vrstevníků a vyučujících
- zaměření na pozitivní věci, úspěchy, kroky vpřed
- práce s emocemi a potřebami (rozvíjející se mozek)
- uspokojení z práce a ze sebe sama
- spolupráce a viditelné výsledky (hmatatelné)
- sledování pokroku
- důvěra v pedagoga (komunikace směrem k dětem!)

Konkrétně :-)

- komunikace – JAK (ne jaký) ●
- práce s chybou = chyba je kamarádka, kritéria hodnocení, cíle aktivit ●
- místo v kolektivu = tabule/nástěnka/fotka třídy s vlastnostmi a jedinečnostmi ● 
- sklenice vděčnosti ● ● (nástěnka radostí, zeď slávy apod.)
- 3 cíle denně (1 velký, 2 malé) → ocenit se ●
- hry na stmelování kolektivu ●
- ranní pozdrav ● ●
- emoční barometr ● ●
- společné desatero radosti ●
- prostor třídy = odpočívací koutek, vzdělávací koutek apod. (individualita) ● ●
- sebehodnotící listy, portfolio (pokrok) ●
- vrstevnické (formativní) hodnocení a učení ● ●

Tipy do praxe

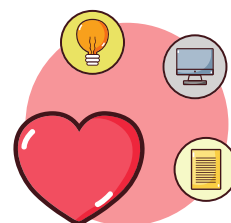
seberealizace

pedagog

- vnitřní vášeň
- koníčky
- co mi dělá radost
- smysl toho, co učím
- co bych chtěl/a umět po odchodu ze ZŠ?
- kdo jsou pro mne žáci?

dítě

- smysl učeného a aktivit
- kde, kam, co, proč, jak
- praktické využití do života
- rozvoj kompetencí (navázání na život)
- poznání sebe sama
- mé silné stránky
- mé místo ve společnosti
- chápání života



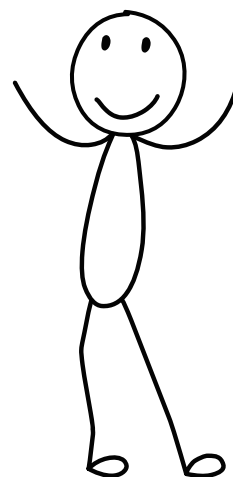
Konkrétně :-)

- poznávání sebe sama → výzvy, portfolio, vedení evidence = sebehodnotící listy apod.
- mé hranice
- práce s emocemi, pocity a potřebami – komunitní kruhy, diskuzní kruhy, konzultace → Dixit, zvířata, počasí
- rozvoj kompetencí – co se tím učím? → práce s cíli a kritérii
- čtenářská gramotnost, dezinformace, práce s informacemi, vyhledávání (technologie)
- individuální přístup → formativní zpětná vazba, práce s cíli a kritérii
- možnost být sám sebou → přizpůsobit třídu
- propojování předmětů → centra aktivit, projekty, tématické dny, mezipředmětové aktivity...
- život v přítomnosti! → digitální kompetence, řeč, trendy...
- vztah s žáky → poznat, individuální přístup, formativní učení, rozvoj kompetencí, propojování předmětů, pozorování, evidence pokroků, zpětná vazba...

Tipy do praxe

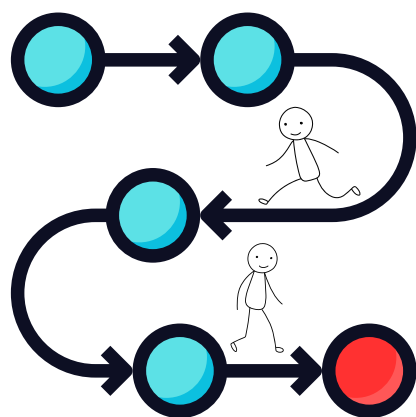
pedagog

- uspokojené potřeby
- vnitřní proč a jak
- sebepoznání (stud. typ, učební styl, vystupování, komunikace, hranice...)
- plánování a zase plánování... (cíl hodiny, kritéria hodnocení, roční a měsíční plány)
- ulehčit si práci, kde to jde! (opravování přes aplikace, vrstevnické učení, formativní hodnocení...)

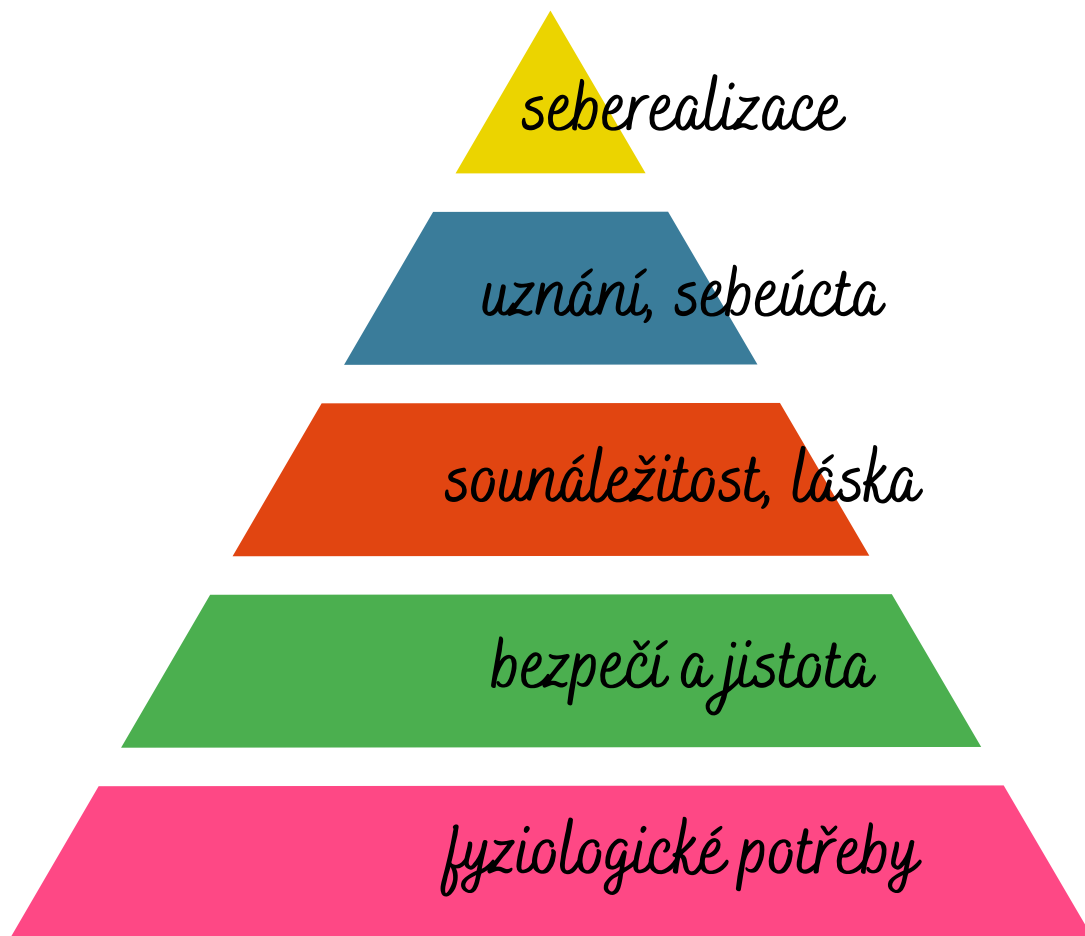


dítě

- uspokojené potřeby
- bezpečí, klima třídy (mírové místo)
- KDE, KAM a JAK (+ PROČ)
- proces učení
- sledování vývoje (týdenní a měsíční plány, portfolio, kompetenční mřížky, mapy pokroku, sebehodnotící listy, tripartity...)
- vrstevnické učení a hodnocení (společný sebe-rozvoj)
- formativní učení a hodnocení (vím, na čem jsem...)
- individuální přístup
- rozvoj kompetencí!
- vlastní aktivita...



Maslowova pyramida potřeb



● jídlo, pití, spánek, vyměšování, smyslová stimulace, pohyb...

● ocenění, radost ze sebe sama, sebevědomí, podpora okolí...

● předvídatelnost, jistota, bezpečí prostředí...

● možnost dělat věci, které mne baví a vidím v nich smysl...

● (sebe)láska, vědomí, že někam patřím, že mne má někdo rád, že nejsem sám/sama...

Nemám-li uspokojené potřeby z jednoho patra,
nemohu vystoupat do dalšího...

Wellbeing a klíčové elementy



tělo (fyziologické potřeby)

duše (bezpečí a jistota)

vztahy (sounáležitost a láska)

emoce (uznání, sebeúcta)

učení (seberealizace)

- **Smysluplnost** = potřeba dělat něco smysluplného, co nás v životě naplňuje, a to nejlépe každý den. Podstatné je, že vidíme smysl v činnosti a jsme motivováni dosahovat cílů.
- **Vztahy** = kvalita našich vztahů je důležitá pro naše zdraví a celkovou životní pohodu. (Ideálně 6 hodin sociálního kontaktu denně.)
- **Finance, bezpečí** = (finanční, materiální, emoční) stabilita a dostatek nám umožňují každý den dělat to, co chceme.
- **Zdraví** = duševní a fyzické zdraví, množství energie umožňující každodenní plnění úkolů. (Naše zdraví podpoří fyzická aktivita a zdravá strava.)
- **Společnost** = sounáležitost a zapojení se do života v prostředí, ve kterém se pohybujeme. (Interakce s druhými, naše přispívání komunitě/společnosti.)

Všechny elementy se navzájem ovlivňují
a balancují v kolu společně...

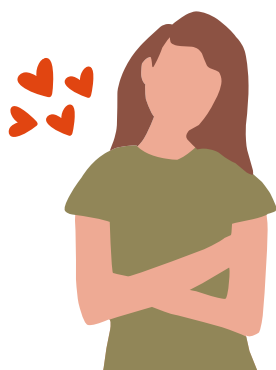


Mé potřeby a možné kroky k jejich naplnění

- pravidelně piju vodu, jím zdravou stravu, hýbám se, procvičuji všechny smysly a části těla...
- dopřávám si klid, stýkám se s lidmi, které mám rád/a, jsem na sebe milý/á, ale přísný/á, dělám věci tak, abych ze sebe měl/a radost, když se cítím špatně, svěřím se někomu blízkému...
- obklopuji se lidmi, které mám rád/a a kteří mne podporují, pečuji o sebe, jsem součástí komunity, ve které je mi dobře...
- svými aktivitami přispívám k rozvoji komunity a okolí, spolupracuji a komunikuji s ostatními, umím si říct o pomoc, radu či ocenění, důvěřuji sám/sama sobě, že na to mám!, nevzdávám se při neúspěchu a zkouším věci zas a znovu, věřím si!...
- snažím se hledat ve věcech smysl a vím, že každá zkušenost mne posouvá vpřed, zajímám se o to, co mne baví, mám své koníčky a věnuji se jim, jsem zodpovědný/á za svůj život a tvořím si ho tak, aby mi bylo dobře...



Co mohu dělat, když mi není dobře?

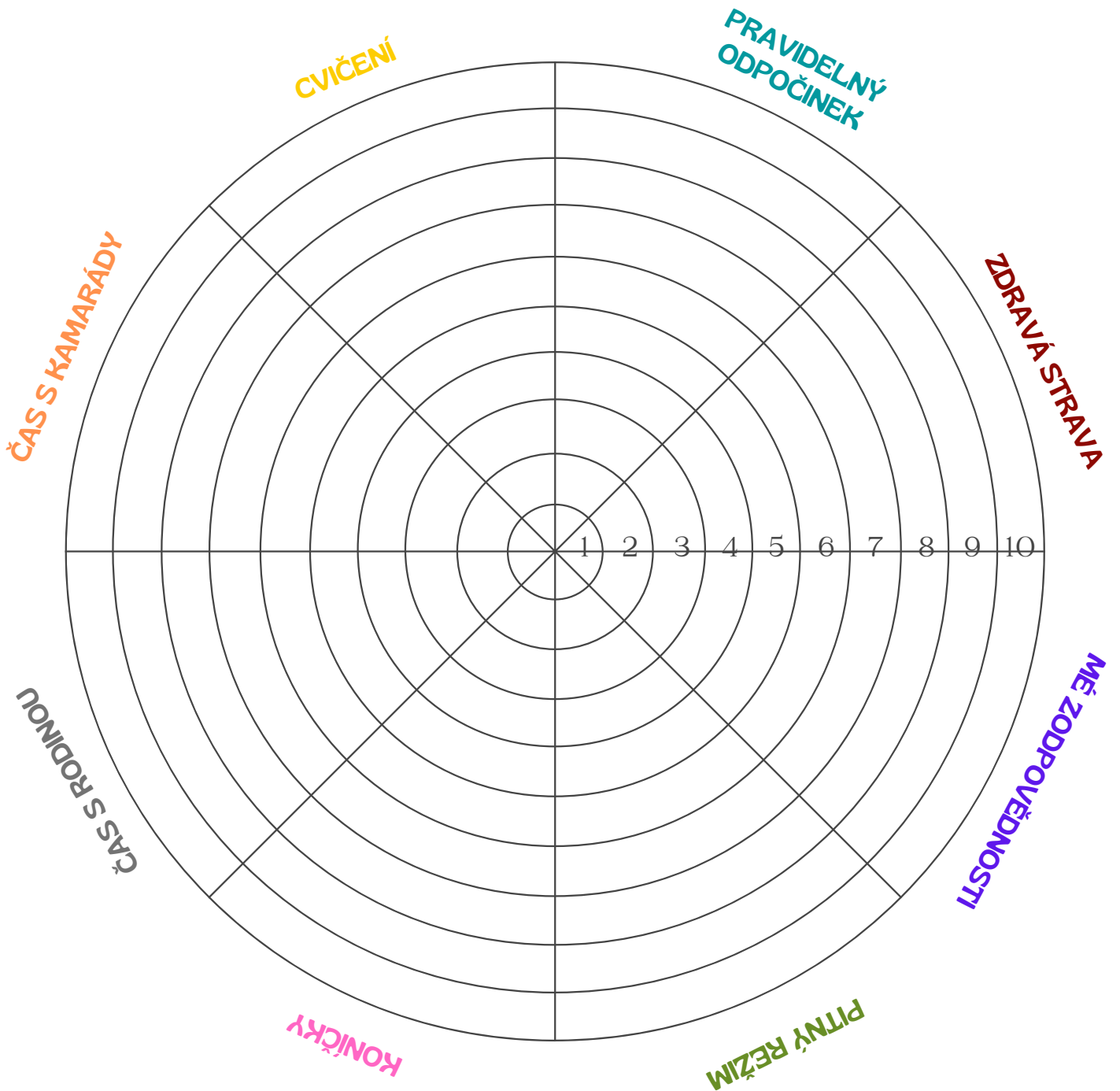


Můj balanční kruh života

Zkus si kruh vybarvit. 1 = nic pro to nedělám, 10 = dělám pro to maximum.

Je tvůj kruh vyvážený?

Pokud ne, co můžeš udělat, aby byl?



Klíčové elementy spokojenosti



tělo (fyziologické potřeby)

duše (bezpečí a jistota)

vztahy (sounáležitost a láska)

emoce (uznání, sebeúcta)

učení (seberealizace)

- **Učení** = když se učím, posouvám se vpřed. Skrze smysluplné aktivity se rozvíjím a stávám se ze mne vědomější člověk. *Co mohu udělat pro to, abych se posouval/a vpřed?*
- **Vztahy** = když mám kvalitní vztahy s ostatními, je mi lépe. Mám-li se o koho opřít, komu se svěřit či si dojit pro radu/pomoc, je to pohlázení pro mou duši. *Pečuji o své vztahy? Co mohu udělat, abych měl/a kvalitnější vztahy s lidmi kolem mne?*
- **Duše** = má duše (a tělo) potřebuje vědět, že jsem v pořádku a bezpečí. *Mám kolem sebe lidi, kteří mne podporují? Mám se o koho opřít? Vím o svých silných stránkách, které mne podrží? Umím o sebe pečovat?*
- **Tělo** = ve zdravém těle zdravý duch. *Co svému tělu dopřávám za stravu a pití? Hýbu se pravidelně, chodím ven? Jsem flexibilní? Umím adekvátně reagovat na podněty z okolí? Důvěřuji svému tělu, že mne podrží?*
- **Emoce** = jak se cítím ve společnosti lidí kolem mne? Když se obklopuji mému srdci blízkými lidmi a jsem s nimi v pravidelném kontaktu, cítím se lépe. *Učím se ovládat své emoce a potřeby, učím se od ostatních. Jaké mám lidi kolem sebe? A jsem přínosný já jim? Co dělám pro to, abych sám/sama sebe poznal/a?*

Jen plné a vyrovnané kolo může jet kvalitně a dlouho vpřed... :-)





AUTORSKÁ PRÁVA:

*Tento materiál slouží pro absolventy kurzu
Wellbeing v praxi.*

*Šíření tohoto materiálu
(i kopírováním či sdílením obsahu)
je povoleno.*

Šířte materiál tam, kde je to potřeba.

Pohodovějším zítřkům ve školství zdar!

Tým Učíme společně

