Wellbeing u Zemanov – radosť a pohoda v škole

Obsah

- Kto sme a ako celý tento nápad vznikol...
- Pozitívna psychológia, wellbeing
- Wellbeing v kontexte školského prostredia
- Čo sa teda u nás dialo – nápady a tipy
- Zoznam bibliografických odkazov
- Prílohy

Kto sme a ako celý tento nápad vznikol...

V našej škole si hovoríme Zemani a snažíme sa urobiť všetko pre to, aby sme sa ako spoločenstvo Zemanov aj cítili. Sme plnoorganizovanou „bežnou“[1] základnou školou sídliacou v Košickom kraji, v meste Krompachy, pričom našu skupinu Zemanov spolu tvorí približne 250 žiakov, 20 učiteľov, 10 nepedagogických zamestnancov a 6 členov inkluzívneho tímu – pedagogickí asistenti, školská špeciálna pedagogička a školská psychologička. V posledných rokoch sme, tak ako celá naša spoločnosť, čelili novým výzvam – najprv to bolo od marca 2020 obdobie pandémie COVID-19, ktoré ovplyvnilo dva školské roky a každodenný život počas nich. Obdobie pandémie vystriedalo obdobie ekonomickej neistoty, ktoré sa prehĺbilo začiatkom vojenského konfliktu u našich susedov, na Ukrajine. V tomto spoločenskom kontexte náročnej doby plnej kríz, smútku a strachu sme sa aj my začali hlbšie zaoberať myšlienkou, že by bolo prospešné a zdravé zamerať sa na pozitívne emócie, zdôrazňovanie hodnôt, podporu duševného zdravia a zvyšovanie odolnosti. Tieto myšlienky dozrievali postupne a ani teraz, tvorbe tejto metodiky, nie sme na konci cesty. Míľnikom v našom snažení bolo získanie financovania pre projekt s názvom „Zvyšovanie well-beingu učiteľov a žiakov druhého stupňa základnej školy“ s číselným označením 2022-2-SK01-KA122-SCH-000100475, ktorý riešime od začiatku februára 2023 s finančnou podporou Európskej únie v rámci programu Erasmus plus. V tejto metodike, ktorá je jedným z výstupov nášho projektu, sa chceme so všetkými, ktorých téma well-beingu v aplikácii na prostredie našej základnej školy zaujíma, podeliť o naše nápady, postrehy a skúsenosti, ktoré sme získali a vyskúšali priamo v našom bežnom pedagogickom fungovaní.

V prvej časti tejto metodiky stručne vymedzujeme rámec pre jednotlivé pojmy a oblasti, ktorým sa budeme venovať v ďalších častiach. V druhej časti metodiky sa už cielene zameriame na problematiku well-beingu priamo v školskom prostredí. Ťažisko metodiky potom spočíva v tretej časti, ktorá obsahuje konkrétne námety a tipy využiteľné priamo pri práci so žiakmi aj učiteľmi.

[1] Úvodzovky pri slove bežná používame, pretože si myslíme, že každá škola je jedinečným systémom, takže sme úvodzovkami chceli odkázať na to, že ju vnímame ako bežnú v obvyklom slova zmysle, a súčasne aj jedinečnú s vlastnou klímou, hodnotami, ľuďmi, ktorých tu máme, v prostredí, kde žijeme.

Pozitívna psychológia, wellbeing

Nemyslím si, že existuje niekto, kto by sa vôbec nestretol so slovom wellbeing či slovným spojením pozitívna psychológia. Naše predstavy o týchto pojmoch môžu byť však niekedy neostré alebo neúplné, preto je namieste si túto oblasť vymedziť tak, ako jej budeme rozumieť v tejto príručke.

Pozitívna psychológia je vedeckým štúdiom toho, čo robí život najviac hodným žitia. Zameriava sa na pozitívne udalosti a vplyvy v živote, ako sú šťastie, radosť, inšpirácia a láska. Taktiež sa venuje pozitívnym stavom a vlastnostiam, ako je vďačnosť, odolnosť a súcit. Pozitívna psychológia sa nezaoberá iba definovaním a „opravovaním" negatívnych aspektov, ale skôr budovaním kvality života a posilňovaním ľudí, aby dokázali realizovať svoj potenciál. Je to prístup, ktorý sa zameriava na silné stránky jednotlivcov, spokojnosť s životom, šťastie a celkovú spokojnosť (Ackermann, 2018).

Ak uvažujeme o pojme wellbeing, najznámejšou definíciou tohto pojmu je definícia Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO, 1948), ktorá v definícii zdravia uvádza samotný pojem „wellbeing", pohodu – zdravie definuje ako stav úplnej duševnej, telesnej aj sociálnej pohody, nielen neprítomnosť choroby. Pojmom wellbeing najčastejšie myslíme, ako sa človek cíti vo svojom živote, ako je spokojný, do akej miery je šťastný. Uvažujeme o kvalite života ako vnútornom stave, nie o vonkajších podmienkach, v ktorých tento človek žije. Wellbeing je pozitívny stav, ktorý jednotlivci a spoločnosti zažívajú. Podobne ako zdravie, je to zdroj pre každodenný život a je určovaný sociálnymi, ekonomickými a environmentálnymi podmienkami. Wellbeing zahŕňa kvalitu života, duševné zdravie, spokojnosť a schopnosť ľudí a spoločností prispievať svetu s pocitom zmyslu a účelu (Davis, 2023).

Wellbeing v kontexte školského prostredia

Zdroj obrázka: www.weareteachers.com
Autor: Teresa Kwant

Vytvorenie atmosféry wellbeingu v škole so sebou prináša, že sa všetci zamestnanci školy stotožnia s myšlienkou, že budovanie pozitívnej klímy nie je dôležité LEN pre žiakov. V prvom rade je dôležité zlepšiť pracovnú klímu zamestnancov školy, ktorí ju potom šíria ďalej (Polgáryová et al., 2014, s. 11). Inak môže mať šťastných žiakov, ako to povedané, iba šťastný učiteľ znázorňuje obrázok vedľa.

Čo sa u nás dialo – nápady a tipy

V rámci nášho projektu sme sa pokúsili začleniť niektoré nápady priamo do života našej školy. V prvom kroku sme pripravili seminár pre učiteľov o tom, ako vlastne rozumieme problematike wellbeingu, ako je možné začleniť tému wellbeingu do vyučovania.

V našich prieskumoch medzi žiakmi sa ukazuje, že sa deti cítia v nepohode v škole okrem situácií skúšania a písomiek tiež vtedy, keď sa „nič nedeje" – „je tam nuda", alebo „keď je v triede hluk". Ako možnú prevenciu je možné využiť napríklad aktivitu, s ktorou nás oboznámila účastníčka kurzu Erasmus plus vo Francúzsku. Aktivita má názov: Čo robiť, keď je učiteľ zaneprázdnený?

Aktivita: **Čo robiť, keď je učiteľ zaneprázdnený**

Túto aktivitu navrhujeme vytvoriť na začiatku školského roku. Celý kolektív triedy navrhuje, čomu by sa žiaci mohli venovať v čase, keď je učiteľ zaneprázdnený, príp. musí venovať čas iným činnostiam počas hodiny. K takým situáciám môže dochádzať napríklad, ak:

- nastavuje didaktickú techniku,
- ústne skúša žiaka pri tabuli,
- žiak dopíše test skôr ako ostatní spolužiaci
- učiteľ sa urgentne venuje nepredvídaným okolnostiam apod.

Takto vytvorený zoznam je na viditeľnom mieste v triede a vždy „poruke". Aktivity sú očíslované a učiteľ iba povie číslo aktivity, ktorej sa majú žiaci venovať, napr.:

1. Porozmýšľať o svojich pocitoch
2. Navrhnúť, ako môže v daný deň niekomu pomôcť
3. Započúvať sa do zvukov z okolia
4. Čítať text z učebnice
5. Cvičiť také cviky, ktoré im priestor a situácia dovolí (krúžiť zápästiami, členkami, hlavou a pod)
6. Relaxovať
7. Iné

Aktivita dáva možnosť zapojiť sa do určovania pravidiel v triede. Používaním zoznamu posilňujeme disciplínu v triede, predchádzame vyrušovaniu. Je potrebné si uvedomiť, že efekt tejto aktivity sa dosiahne jej dlhodobým a dôsledným používaním.

Ilustračný obrázok k aktivite triedne raňajky. Autor: Anna Bratiychuk on Unsplash

Počas vyučovacích hodín tam, kde to je možné, sa usilujeme včleniť čo najviac pohybových aktivít priebežne, počas celého vyučovania. Jednou z možností sú napríklad rôzne spôsoby odpovedí žiakov k danej téme v priestore učebne – napríklad vyjadrenie úplného súhlasu/čiastočného súhlasu/čiastočného nesúhlasu/úplného nesúhlasu v rôznych častiach miestnosti, ale tiež precvičovanie násobilky, tak, že žiaci položili svoju zadanie k odpovedi uloženej na nejakom mieste v triede, „behací diktát" apod.

Ukazuje sa nám ako prospešné, ak žiaci môžu počas školskej hodiny prerušiť sedenie na stoličke krátkou aktivizáciou, telesným cvičením. Mnoho nápadov je možné nájsť napríklad v youtubovom kanáli s názvom Mr. Hassell´s Movement breakes (dostupné na https://www.youtube.com/watch?v=CAm5LpnMnrI). V našej praxi sa nám osvedčila hra „Radšej by si..." (v origináli Would you rather...), kde sa jedná o jednoduchú fyzickú aktivitu prepojenú s výberom možnosti, napríklad: Radšej by si mal psa alebo mačku?, kde žiaci robia druh pohybu podľa vlastnej preferencie. Taktiež je možné zvoliť určitý druh pohybu pri hlásení sa (prihlásim sa urobením drepu vedľa lavice, oboma rukami naraz apod.), alebo pri chôdzi k tabuli (skákaním na jednej nohe).

Ilustračný obrázok k aktivite brain brakes. Autor: https://teachingwheart.com/we-all-need-little-brain-break/

V novembri sa nám podarilo realizovať tzv. wellbeingový deň aj v jednotlivých triedach. V triedach si žiaci najprv urobili spolu s triednym učiteľom na začiatku vyučovania, počas prvej vyučovacej hodiny, spoločné triedne raňajky ako variáciu komunitného kruhu tak, aby začali deň spoločne, v dobrej

nálade, s prehľadom toho, čomu sa budú v danom dni venovať. Členovia inkluzívneho tímu sa rozdelili do tried tak, aby v každej triede mohla prebehnúť jedna vyučovacia hodina zameraná na spokojnosť a osobnú pohodu. V triedach sme k tejto téme realizovali krátke relaxácie spojené s príbehom a následne žiaci mali tento zážitok nejako zachytiť – namaľovať, nakresliť, popísať, aby sme sa mohli v skupine o celej aktivite porozprávať. Kde takáto práca nebola možná, zvolili sme pobyt vonku v prírode s využitím prvkov mindfulness. Aktivita zameraná na upokojenie, uzemnenie, známa ako „Technika 5 – 4 - 3 - 2 - 1", vyzerala napríklad takto: Nájdite si pokojné miesto na deke. Skúste si uvedomiť a pomenovať 5 vecí, ktoré vidíte, 4 veci, ktoré cítite na dotyk, 3 veci, ktoré počujete, dve veci, ktoré cítite ako vôňu, jednu chuť, ktorú práve teraz vnímate. Podrobnejšia ilustrácia tejto techniky je dostupná napríklad na tomto odkaze: https://www.youtube.com/watch?v=30VMIEmA114 . Ďalšou možnosťou je tzv. všímavá prechádzka, ktorej charakteristiku je možné nájsť na webe Nevypustdusi.cz (dostupná na odkaze: https://nevypustdusi.cz/2021/01/11/vsimava-prochazka/). Téma mindfulness je však natoľko dôležitá, že sa jej venujeme aj v nasledujúcej podkapitole.

Mindfulness zblízka

Téma mindfulness má k uvažovaniu o osobnej pohode veľmi blízko a spomenuli sme ju už v predchádzajúcej kapitole. Poďme sa pri tejto téme teda ešte chvíľu pristaviť.

Mindfulness sa prekladá ako všímavosť, alebo ako všímavý stav mysle. Je to život v prítomnosti a stav mysle, ktorá so zvedavosťou, otvorenosťou a bez posudzovania berie život taký, aký je.

Vďaka všímavosti sme schopní jasnejšie vnímať a uvedomovať si práve prebiehajúce dianie a sústrediť sa na prítomnosť. Nepremýšľať o niečom, čo sa ešte nestalo, ale ani o niečom, na čo už nemáme dosah. Okrem podnetov z vonkajšieho prostredia, nárokov každodenného života, bolestí, chorôb, komplikovaných vzťahov či do značnej miery dokáže vystresovať aj vlastná myseľ. V rámci tréningu všímavosti sa učíme kultivovať svoje vnútorné postoje, a to aj v súvislosti s vnímaním stresu. Všímavý, trénovaný mozog dokáže lepšie rozpoznať stresory a automatické reakcie nahradiť vedomou odpoveďou, či kreatívnym riešením. Všímavosť voči vlastným pocitom, vlastnému prežívaniu, vedomé akceptovanie svojich pocitov je preto dôležité pri zvládaní každodennej záťaže v domácom aj školskom prostredí.

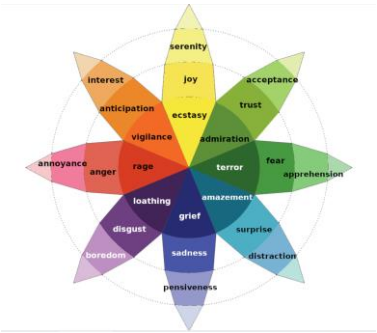
Emócie a zručnosti spojené s poznávaním a ovládaním emócií predstavujú základný rámec, bázu pre ďalšie procesy, ako napríklad usudzovanie alebo myslenie. Taktiež sa rozvíjajú v kontexte spoločnosti a niektoré sú na spoločnosť, druhých ľudí vyslovene viazané (žiarlivosť, zahanbenie sa).

Dieťa môže prežívať tlak a vnútorné napätia z iných príčin, než dospelý. Peknou ilustráciou na túto tému je napríklad toto video: https://www.youtube.com/watch?v=0QXmmP4psbA&t=24s

Pri upokojení sa je prvým krokom pomenovanie emócie. Následne nám môže pomôcť dýchanie, dotyk, zameranie sa na taktilné podnety tela, predstavy, kontrola myšlienok, podpora a pomoc od iného človeka. Tou ťažšou prácou je potom akceptovanie danej emócie, a to je veru ťažké aj pre dospelých, nielen pre deti.

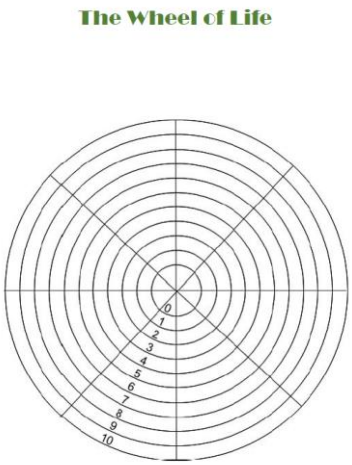
Príklad aktivity - **Práca s emóciami** v skupine učiteľov

Rozdelenie emócií podľa intenzity a druhu ponúka model od R. Plutchika, ako ho ilustruje nasledujúci obrázok.



Obrázok: Model emócií od R. Plutchika (citované podľa Semeraro et al., 2021)

S modelom emócií sme potom s učiteľmi pracovali s pomocou pracovného listu Koleso života, ktoré je znázornené na obrázku nižšie. S týmto vzorom je možné pracovať spôsobom vyfarbovania jednotlivých výsekov podľa miery prítomnosti niektorej z emócií, alebo potom podľa úrovne spokojnosti v jednotlivých oblastiach života.



Na zisťovanie aktuálnej nálady je možné napríklad pri ranných kruhoch alebo pri skupinovom stretnutí použiť rôzne emocionálne kartičky, alebo napríklad model blobov, ako je znázornený na

obrázku nižšie.

Obrázok: Ako ktorý duch sa dnes cítiš?

Ako je možné pracovať s témou identifikovania a pomenovania emócií v triede? Je dôležité si uvedomiť, že poznávanie a kontrola emócií patrí medzi dôležité zručnosti, ktoré budú ovplyvňovať celkovú náladu v triede, vnímanie druhých aj seba, sebavedomie aj pocit sebahodnoty dieťaťa. V triede je možné vyskúšať napríklad takéto cvičenia:

- **tri hlboké nádychy a výdychy** – žiaci sa postavia, nájdu si priestor a pokojne v tichu sa nadýchnu na 5 sekúnd, vydýchnu na 5 sekúnd (každý si sám odráta potichu tento časový interval). Takýto nádych a výdych zopakujú trikrát.
- **technika „body scan"** – ideálne so zatvorenými očami posediačky alebo poležiačky si žiaci predstavujú podľa inštrukcií svoje telo – od prstov na nohách („prsty na nohách sú uvoľnené") až k hlave. Cvičenie končíme napnutím svalov na rukách tak, aby žiaci mali dosť energie a mohli pokračovať v učení.

Príklad aktivity s názvom **Kvety pocitov**

Táto aktivita je primárne určená žiakom druhého stupňa ZŠ. Žiaci pracujú v 3 – 4 členných skupinách. Potrebujú karty pocitov (príklad je uvedený v Prílohe). V úvode sa s kartami zoznámia, či rozumejú všetkým pojmom.

Úlohou žiakov je zamyslieť sa nad situáciou vo svojom živote, v triede, v rodine (podľa zadania), kedy im bolo najlepšie, kedy sa cítili dobre. Následne postupne žiak túto situáciu opíše (fakty). Na papier si napíše svoje meno. Ostatní členovia skupiny okolo papiera s menom prikladanú kartičky s emóciami podľa toho, aby vystihli daného žiaka v opisovanej situácii. Každú kartu môžu zdôvodniť.

Vystriedajú sa všetci členovia skupiny. Vytvárajú lupene z kartičiek okolo mena – kvety pocitov.

Aktivita pomáha spoznávať spolužiakov v rôznych životných situáciách. Posilňuje aktívnu slovnú zásobu a schopnosť pomenovať emócie.

Obrázok: Ilustrácia výstupu z aktivity Kvety pocitov.

Veríme, že táto príručka poslúži ako inšpirácia pre hlbšie uvažovanie o spokojnosti, pohode a duševnom zdraví v triede, a akékoľvek námety, pripomienky alebo inšpiráciu privítame na e-mailovej adrese: skola@zszemanskakrompachy.sk.

Zoznam bibliografických odkazov

Ackerman, C. E. (2018) What Is Positive Psychology & Why Is It Important? [Online] Available at: https://positivepsychology.com/what-is-positive-psychology-definition/ [Accessed 10 September 2023]

Davis, T. (2019) What Is Well-Being? Definition, Types, and Well-Being Skills. [Online] Available at: https://www.psychologytoday.com/us/blog/click-here-happiness/201901/what-is-well-being-definition-types-and-well-being-skills [Accessed 23 November 2023]

Polgáryová, E. et al. (2023) Sprievodca wellbeingom v školskom prostredí. [Online] Available at: ssi.sk/wp-content/uploads/2023/04/Publikacia-WELLBeing-2023.pdf [Accessed 17 November 2023]

Semeraro, A., Vilella, S., & Ruffo, G. (2021). PyPlutchik: visualising and comparing emotion-annotated corpora. Educational Psychology in Practice, 36(3), 297-312.

World Health Organization (2020). 2009Constitution of the World Health Organization. [Online] Available at: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44192/9789241650472_eng.pdf [Accessed 15 October 2020]

https://teachingwheart.com/we-all-need-little-brain-break/

Prílohy

Príloha č. 1 – Ilustrácia karty pocitov

Prijatý	Obdivovaný
Zbožňovaný	Žoviálny
Akčný	Pokojný
Rozvážny	Empatický
Vrúcny	Tolerantný
Nápomocný	Motivovaný