

Učitelé musí vymyslet, jak naučit žáky zvládat stres

Nový obor well-being pomůže také s rozvojem emoční gramotnosti a vlastní identity.

Do škol míří wellbeing. Že nevíte, co to je? Nejste sami. Jak tento nový obor pojmutout otázkou netuší ani sami učitelé.

Péče o vlastní blaho

Pokud si slovo wellbeing vyhledáte ve slovníku, najdete jako český překlad slovo blahobyt. Něco na ten způsob by se měli školáci v rámci vzdělávání začít učit.

Wellbeing by jim měl pomoci se schopností pracovat se svými emocemi, naučit je vytvářet a udržovat respektující vztahy, rozpoznat a posilovat své silné stránky, ovládnout proces plánování, na-

učit se řešit problémy a také zvládat stres.

Učitelé nyní stojí před úkolem, jak se k tomuto značně rozsáhlému tématu postavit a zahrnout ho do vyučování.

Správné nastavení a zavedení wellbeingu do výuky by mohlo pomoci i s nedostatkem dětských poradců, psychologů a terapeutů.

Práci s emocemi navíc jistě ocení jak pocity překypující pubertáci, tak jejich rodiče i učitelé.

Škola jako stresor

Proč je důležité wellbeing učit už od útlého dětství? „Pro děti a dospívající je škola často největším stresorem, který jejich duševní stav zhoršuje,“ vysvětluje Markéta Čermáková, ředitelka ambulantní kliniky NEO Centrum. „A nemusí to být nutně špatná škola – prostě je to prostředí, kde je vyšší tlak na výkon nejen v akademické, ale i v so-

ciální oblasti,“ pokračuje Čermáková.

Během pandemie výrazně narostl počet duševních onemocnění jak dospělých, tak dětí a mladistvých.

S novým školním rokem se po dvouměsíčním odpočinku od stresových faktorů kolo-toč těchto obtíží nanovo rozjíždí.

Přidejte k tomu tlak učitelů i rodičů na výkon, převzatý strach z vysokých cen energií, které na děti skrz jejich opatrovníky dopadá, nebo potíže se spolužáky.

Uzlíček nervů, který neví, co si se zmatkem emocí počít, je na světě.

„Pro děti, dospívající a mladé dospělé je velmi důležité naučit se zacházet se svými pocity a prožitky. Umět zpracovat svoje emoce jinak než způsobem, který mi sice přinese úlevu, ale zároveň mi ublíží, je věčné téma,“ doplňuje Čermáková.

Lepší start do života

Sociální a emoční dovednosti pomáhají žákům rozvíjet odolnost a schopnost zvládat změny, výzvy a nepředvídatelné události. Pokud se vzdělávání v této oblasti zaměřuje již na žáky prvních ročníků, může posílit jejich odolnost a pocit sounáležitosti se školou a spolužáky po celou dobu vzdělávání.

Jak ale zcela nový druh učiva do škol zavést? Pedagogům by měla pomoci metodika 4R, kterou připravila Česká odborná společnost pro inkluzivní vzdělávání (ČOSIV).

„Metodika 4R – Respekt, Rozmanitost, Rovnost a Resilience nabízí školám ucelený soubor aktivit pro žáky od prvních tříd základních škol až po poslední ročníky středních škol zaměřených například na rozvoj emoční gramotnosti, silné stránky osobnosti nebo poznávání vlastní identity,“ uvádí mana-

žerka tohoto projektu Veronika Bačová.

„Tematických oblastí je celkem osm a prolínají se všemi ročníky,“ zmiňuje Bačová.

Metodiky učitelům pomohou otevřít i témata, která jsou ve školním prostředí relativně nová, například gender, pozitivní vnitřní dialog nebo vyhledání pomoci. S novým školním rokem se výuka wellbeingu začala pilotovat v různých typech škol v Praze a Mostě.

„Program 4R pomůže školákům, aby si do dospělosti odnesli důležité znalosti, dovednosti a postoje, které jim pomohou vést naplněný a spokojený život a úspěšně překonávat překážky, které je na jejich životní cestě mohou potkat,“ myslí si předsedkyně ČOSIV Lenka Felcmanová. „Uplynulé dva roky nám jasně ukázaly, že je to opravdu potřebné,“ uzavírá Felcmanová. **VERONIKA REICHELTOVÁ**

INZERCE



ŠKOLA BUDOUCNOSTI V HRDLOŘEZÍCH

**PRAHA
ROSTE
S VÁMI**

INOVACE | ENERGIE | UDRŽITELNOST

Střední škola v Hrdlořezích prošla rozsáhlou rekonstrukcí financovanou z evropských fondů a proměnila se na energeticky plusovou budovu, jejíž řešení spojuje šetrný přístup k přírodě, vysokou kvalitu vnitřního prostředí i chytré hospodaření s energiemi. Mezi zajímavé prvky patří fotovoltaická elektrárna, unikátní dřevěná fasáda, využití šedé vody nebo řízení energetického systému na základě předpovědi ceny a spotřeby energií.

STŘEDNÍ ŠKOLA – CENTRUM ODBORNÉ PŘÍPRAVY TECHNICKOHOSPODÁŘSKÉ (COPTH)*	2018-2022
195 852 153 KČ*	MĚSTSKÁ ČÁST PRAHA 9

penizeproprahu.cz

EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
OP Praha – pól růstu ČR

PRAHA
MYSLÍ
DOPŘEDU

PRAHA MYSLÍ
DOPŘEDU