

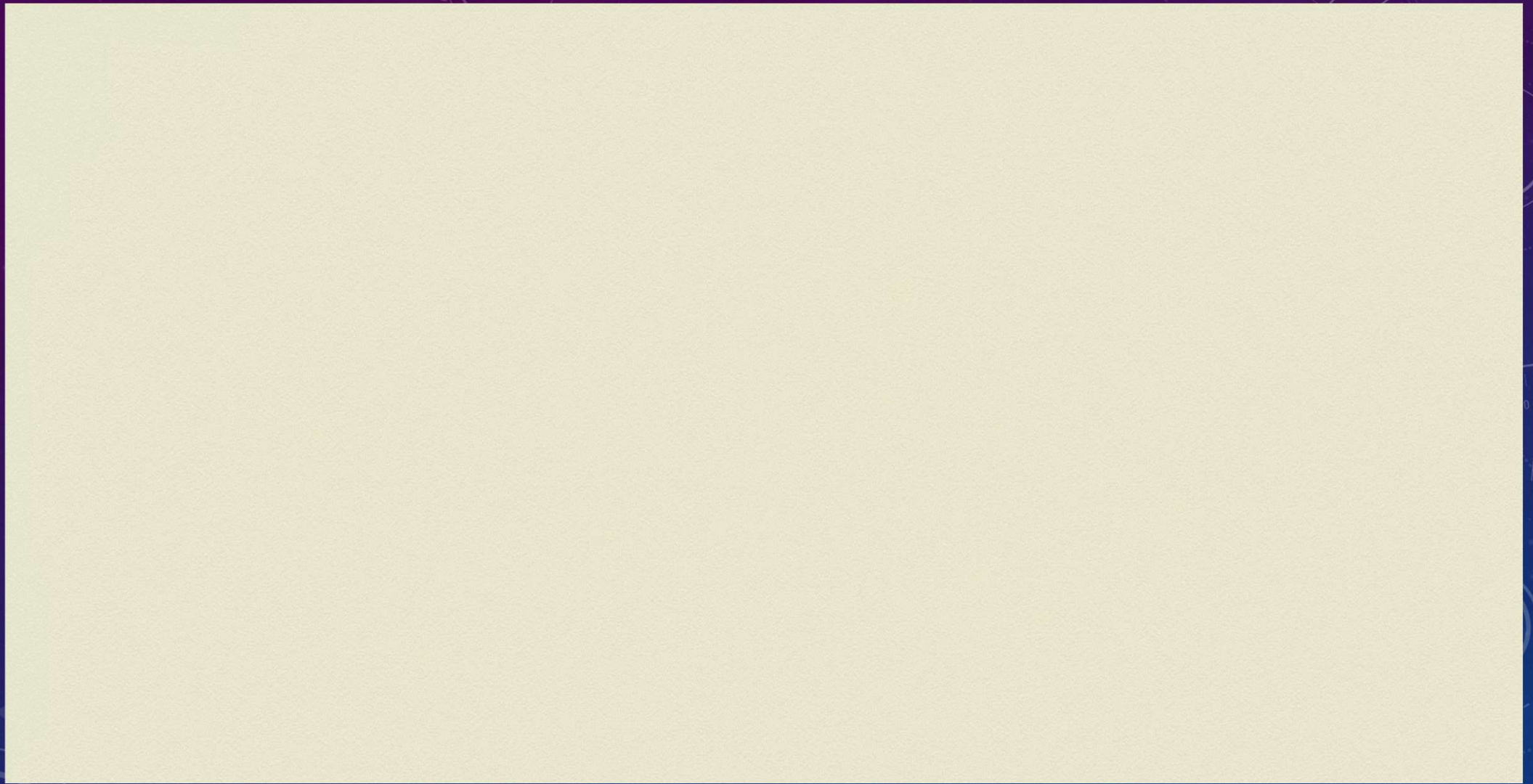


WELLBEING ŠKOL V ORP ČESKÉ BUDĚJOVICE

MGR. MICHAELA MOTTLOVÁ

MAS ROZKVĚT / MAP VZDĚLÁVÁNÍ IV ORP ČESKÉ BUDĚJOVICE

- **Aktivita 1: „Rychlá relaxace“ – mrknutím oka (5 s)**
- **Smutný obličej/šťastný obličej (Emoční gymnastika) - udělejte svůj nejlepší „smutný“ obličej – třeba jako když zjistíte, že došlo kafe – na celém světě! A teď ten nejšťastnější obličej, jako kdyby už jste nikdy nemuseli za kafe platit nebo ho vařit.**



- <https://www.youtube.com/watch?v=dKU1OLrvOn4>

WELLBEING – CO TO JE?

- Anketa
- 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, nebo taky ve škole, plnohodnotný a spokojený život.
- Wellbeing úzce souvisí s kvalitou našeho života v práci i mimo ni. Umožňuje nám naplno uplatňovat naše profesní dovednosti, být ve výuce kreativní a dobře zvládat management chování studujících.
- Dobrý pocit z práce zlepšuje i náš wellbeing doma a samozřejmě to platí i opačně. Vědomá péče o vlastní wellbeing nám pomáhá lépe reagovat na stres, nepříjemnosti a náročné situace, se kterými se v práci i mimo ni setkáváme.

PROČ VLASTNĚ?

- Wellbeing ve školách pokládáme za základní podmínku pro to, aby žactvo, ředitelé/ky škol i vyučující mohli vést spokojený a plnohodnotný život, zvládat stres a uplatnit své silné stránky.

KOLIK WELLBEINGŮ JE?



VE FYZICKÉ OBLASTI

- souvisí se zdravím a bezpečím a je ovlivněný fyzickou aktivitou, zdravým stravováním, spánkovým režimem a uvědomělou volbou zdravého životního stylu a prostředí

V KOGNITIVNÍ OBLASTI

- 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

V EMOCIONÁLNÍ OBLASTI

- 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

V SOCIÁLNÍ OBLASTI

- souvisí se schopností empatie, pocitem sounáležitosti, navazováním a udržováním vztahů a spolupráce s ostatními a komunikačními dovednostmi

V DUCHOVNÍ OBLASTI

- souvisí s poznáváním a naplňováním smyslu naší existence, hodnotami a etickými principy

DĚLÁTE ZÁSLUŽNOU ČINNOST, ALE TAKÉ NÁROČNOU...

- Práce ve škole, pedagogická činnost je intenzivní, naplňující, ale současně vyčerpávající profese. Učitelé a učitelky i jiní s nízkou úrovní wellbeingu pociťující vyšší míru stresu mají větší obtíže s poskytováním podpory svým žákům a žákyním a méně často je chválí. Jejich pracovní produktivita klesá (Ptáček et al., 2018; Whitaker et al., 2012)
- Vysoká úroveň osobního wellbeingu a aktivní péče o něj nám poskytuje potřebnou odolnost a flexibilitu v reakci na stres a výzvy, které nám v profesním i osobním životě přicházejí do cesty

- Studie ukazují, že Wellbeing přispívá k lepšímu školnímu klimatu, zlepšuje studijní výsledky a snižuje riziko negativního chování
- Školy, které systematicky podporují Wellbeing, vytvářejí prostředí, kde se žáci cítí bezpečně a jsou méně náchylní k rizikovému chování – nespasí se určitě všechno, ale přece jenom...

WELLBEING JAKO NOVÝ TREND?

- Přestože pojem wellbeing je relativně nový, souvisí velmi úzce s konceptem základních lidských potřeb a fungováním lidského mozku.
- Wellbeing je stav, který nám umožňuje naplno využívat funkcí našeho mozku. K jeho dosažení potřebujeme mít naplněné svoje základní potřeby.
- Jak to poznáme? Pociťujeme klid. Těšíme se na nový den. Máme chuť zkoušet a učit se nové věci. Jsme schopní soustředěného přemýšlení. Jsme kreativní.

SOUHLASÍTE?

- Náš vlastní stav má rozhodující vliv na to, v jakém stavu se budou nacházet děti, se kterými pracujeme
- Klidný dospělý může zklidnit rozrušené dítě
- Rozrušený dospělý není schopen zklidnit rozrušené dítě
- Rozrušený dospělý může rozrušit dosud klidné dítě
- Rozrušené dítě může rozrušit dosud klidného dospělého

OTÁZKA K ZAMYŠLENÍ

- Na jaké chování dětí/kolegů reaguji nejsilněji?
- Proč zrovna toto chování? Souvisí to s něčím, co jsem v minulosti zažil/a?

NĚCO PRAKTICKÉHO

- **Profesní oblast**
- Souvisí s profesním rozvojem, řešením problémů v pracovním prostředí, kreativitou ve výuce, efektivním řízením času, překonáváním prokrastinace a schopností pozitivně ovlivňovat podmínky své práce.
- 1. Co mi přináší chuť se dále vzdělávat a zkoušet v práci s žactvem nové metody a přístupy?
- 2. Jaká forma podpory mého profesního rozvoje mi skutečně něco dává/dala?
- 3. Co mi pomáhá nakládat s časem tak, abych nebyl/a ve stresu, že něco nestíhám?
- 4. Co dělám proto, abych vedení komunikoval/a své potřeby a návrhy řešení situací, které mě zatěžují?
- 5. Co mi pomáhá překonat překážky v dosahování cílů, které jsem si stanovil/a?
- 6. Co dělám proto, abych v práci necítil/a soustavné přetížení?

POJÍTKO...A MŮŽE JÍM BÝT TAKÉ STRES?

Kdy můžete o sobě říct, že nejste ve stresu?
A jste i teď ve stresu? Už i tady nestíháte?

PROČ SE TOLIK STRESUJEME?

- Je fajn si uvědomit, že náš mozek funguje stejně, jako fungoval v době, kdy lidé žili v jeskyních a lovíli mamuty.
- V předmoderní době si člověk díky citlivě nastavenému systému reakce na stres uvědomoval přítomnost predátorů a byl ostražitý, aby se vyhnul běžným nebezpečným situacím (např. nebezpečným místům nebo ohrožujícímu počasí, jedovatým rostlinám apod.), a měl tak větší šanci na přežití.

- V moderní době jsme díky internetu a médiím vystaveni obrovskému množství stresorů, zejména ve formě informací o potenciálních hrozbách
- V současné době si tak prakticky neustále uvědomujeme potenciálně hrozící nebezpečí a obáváme se očekávaných, denně hlášených hrozeb, které nás udržují ve střehu nebo stále častěji v úzkosti
- Je všechno daleko složitější, rychlejší, je toho víc...

- Kromě toho, že neustále slyšíme a vidíme více příkladů nebezpečí kolem nás, se náš mozek vyvinul tak, aby si více uvědomoval potenciální problémy
- Častěji si všímáme a pamatujeme negativní nebo špatné věci než ty dobré
- Dnes, kdy se na nás valí tolik informací, se náš mozek ještě nepřizpůsobil tomu, aby se s jejich nápořem vyrovnal, a my můžeme být negativitou zahlcení. Toto zahlcení není zdravé pro dospělé, a už vůbec ne pro děti

- Je proto důležité si připustit, že přestože se nám daří lépe a máme také mnohem větší šanci na přežití, než měli lidé v pravěku, náš mozek reaguje na základě přijímaných informací, jako by nám něco hrozilo téměř neustále
- Připomeňme si, že neustálá aktivace systému reakce na stres bez potřebných přestávek může vést k jeho zcitlivění a reakcím „bojuj“, „uteč“ nebo „zamrzni“ i v souvislosti s událostmi, které nejsou skutečně nebezpečné

KONEČNĚ PRAXE

- A tak se v MAPu snažíme vytahovat a bojovat proti stresu a rizikovému chování z přetížení hlavně tím, že podporujeme sdílení (sociální Wellbeing), jsme jedno ucho pro potřeby škol, vytváříme pozitivní prostředí, které je bezpečné pro sdílení nejistot a obtíží (supervize, intervize, semináře na podporu duševní pohody, neformální setkávání), necháváme si pomoci od odborníků (vždycky to umí někdo lépe než my a rád/a to posdílí), zaměřujeme se na praxi a na podporu toho pozitivního sdělení do škol...
- Jsme takový generátor možností...

CO SE TEDY DĚJE A KAM S NÁMI MŮŽETE NEJEN ZA WELLBEINGEM

- Na Konferenci s názvem Wellbeing škol v ORP České Budějovice – 17.10.2024 v ZŠ a ZUŠ Bezdrevská
- Na Soutěž, kde lze výtvarně ztvárnit duševní pohodu ve škole – s vernisáží v Akademické knihovně
- Na supervizi školních psychologů a speciálních pedagogů
- Na připravované supervize asistentů pedagoga, metodiků prevence, výchovných poradců a třídních učitelů
- Na pracovní skupinu, která se zabývá rovnými příležitostmi v různých oblastech ve školách (nadání, segregování, omj aj.)
- Na připravované multidisciplinární setkávání odborníků k pomapování pomoci do škol – case management
- Na mezioborové setkání 28.11., které pořádáme s Pedagogickou fakultou

- Na besedy s MUDr. Zagatovou – dětskou psychiatričkou
- Na besedu se zaměřením jak komunikovat s agresivními rodiči
- Na besedu s organizací Děti jsou taky lidi
- Na seminář kolegyň z Nevypuště duši a Linky bezpečí
- Na preventivní divadlo Divadelta k podpoře mezilidských vztahů rodičů a dětí, když jde o nějaký průšvih ve škole
- Na aktivní seminář pohybové terapie pro pedagogy a nepedagogy s prvky mindfulness
- Můžete si k nám přijít také pro knížky, zaměřené na wellbeing a práci se sebou
- Máme na skladě v přípravě i speciálně pedagogické listy vlastní výroby

- A průvodce do škol...(pilotní projekt Eduzměny)
- Regionální průvodce navazuje vztah a důvěru, staví a zpevňuje most mezi školou a Eduzměnou, plní roli inspirátora a dodavatele impulzů (pomáhá aktivizovat žáky, zprostředkovává vzdělávání, přináší podněty zvnějšku).
- Konzultuje podobu plánu rozvoje školy a využití minigrantů. Společně se školou se účastní řady rozvojových aktivit.
- Regionální průvodce podporuje synergie a kolegiální sdílení pedagogů, koordinuje spolupráci uvnitř i vně regionu. Pokračuje v roli zprostředkovatele, z nabízených způsobů podpory si škola sama vybírá a zkouší je.
- Ve škole krystalizuje směr dalšího rozvoje, intervence mají větší návaznost a jsou pro školu užitečnější, regionální průvodce je zejména v roli podporovatele (ujišťuje, vyjasňuje, tlumí obavy), facilitátora procesu změny, konzultanta, mentora a koordinátora a také propojovatele, který přináší škole užitečné tipy a kontakty.
- Spolupracujeme se sociální oblastí, učíme se od zkušenějších a snažíme se přenášet to, co funguje k nám a dát se tak co možná nejvíc do klidu, aby nebylo riziko 😊

- Můžeme spolupracovat i v rámci: Co MAP umí dál?
 - Podporu rozvoje čtenářské gramotnosti,
 - Podporu oblasti matematické pregramotnosti,
 - Podporu nových moderních didaktických metod,
 - Podporu enviromentálních aktivit atd., atd.
-
- Všechno co se u nás děje je na:
 - <https://www.mapvzdelavani.cz/map-orp/orp-v-projektu/map-orp-ceske-budejovice/>
 - <https://www.facebook.com/MAPceskobudejovicko>
 - Mottlova@mapvzdelavani.cz

TROCHU ČÍSEL ZE ZŠ

- Počet základních škol v ORP České Budějovice je celkem 55, včetně odloučených pracovišť. Ve všech těchto školách plnilo ve školním roce 2021/2022 povinnou školní docházku v běžných i speciálních třídách 14 012 žáků (z toho ve speciálních třídách 681 žáků).

TROCHU ČÍSEL

Počet mateřských škol v ORP České Budějovice ve školním roce 2023/2024						
	počet škol celkem			počet tříd	počet dětí	průměrný počet dětí ve třídě
	celkem	běžné	SVP	celkem	celkem	
ORP celkem	84	84	0	292	6 474	22,1
podle zřizovatele						
obec	65	65	0	247	5 658	22,9
kraj	3	3	0	11	226	20,5
privat. sektor	13	13	0	24	402	16,75
církev	2	2	0	7	160	22,8
MŠMT	1	1	0	3	28	9,3

Zdroj: OŠT MM České Budějovice (05/2024)

TROCHU ČÍSEL

Shrnutí PAQ RESEARCH pro ORP České Budějovice (04/2024): výsledkově nad očekáváním (dle typu ORP)



Výsledky vzdělávání silně souvisí se sociálními podmínkami v ORP. V některých ORP ovšem dokážou sociální podmínky překonávat, jinde vzdělávání naopak zaostává. **V ORP České Budějovice vzdělávací neúspěšnost odpovídá sociálním podmínkám, výsledky testování jsou nad očekávání.** Zlepšovat výsledky vzdělávání mohou pomáhat námi vytipované faktory úspěchu.

CO JE MAP, KDE JE MAP A CO DĚLÁ? A NA CO UŽ JSME PŘIŠLI?

- Místní akční plán rozvoje vzdělávání (již 4. v pořadí, od 2016) – MAP vlastně i mapuje a propojuje, doplňuje (
- Klíčová doporučení v kostce, abychom se ve školách měli lépe a i tak mohli omezovat riziková chování:
- **Zajištění pozic podpůrných pracovníků (výchovných poradců, preventistů, asistentů pedagoga, speciálních či sociálních pedagogů, psychologů a dalších) prostřednictvím projektů, podpůrných opatření poraden, zvýšených financí od zřizovatele a jejich společné pravidelné schůzky v rámci ŠPP i metodické vedení v území**
- **Motivování učitelů ke spolupráci na vzájemné reflexi vlastní práce především prostřednictvím skupinek učících se komunit. Zavádění formativního hodnocení a inovativních metod učiteli, kteří spolupracují s mentory uvnitř škol či externími lektory vzdělávacího centra/kurzu/programu**
- **Podpora vysoké profesionality pedagogů nejen jako odborníků ve svých předmětech, ale i v pedagogických procesech a práci s dětmi a žáky**

A TAKÉ UŽ VÍME, ŽE

- Podpůrné profese jako psychologové, speciální pedagogové nebo asistenti pedagoga ovlivňují kvalitu vzdělávání. Analýza faktorů úspěchu ukazuje, že v českých školách souvisí s výsledky vzdělávání především přítomnost psychologa nebo speciálního(sociálního) pedagoga. Ve školách ale tyto pozice zásadně chybí.
- Na území ORP podle dat z výkazů ve školním roce 2023/2024 58 % běžných základních škol nemá úvazek psychologa nebo speciálního pedagoga.
- A tak nám přijde důležité starat se (nejen) o blaho těch, co již na škole máme 😊

KAM DÁL, JESTLI VÁS TO CHYTLO...

- Wellbeing ve škole: Jak na pozitivní přístup k učení i k životu 1
Lenka Felcmanová
- www.wellbeingveskole.cz
- www.eduzmena.cz
- www.nevypustdusi.cz
- www.sofa.cz

The background is a dark blue gradient with a starry space pattern. On the right side, there are several technical diagrams, including a large circular gauge with a scale from 0 to 200 and a needle pointing to approximately 180. Below it is a smaller circular diagram with a dashed arrow. In the bottom left corner, there is another circular diagram with a dashed arrow. The text "Děkuji za pozornost" is centered in the middle of the image.

Děkuji za pozornost