

# NA SOŠPO MĚNÍ ŠKOLNÍ PROSTŘEDÍ WELLBEINGEM



## PROSTĚJOV, OLOMOUC

Jak se mladí cítí ve škole? Jak zvládají stres, konflikty a tlak na výkon? Tyto otázky si dnes klade stále více pedagogů, rodičů i veřejnost. Prostějovská Střední odborná škola podnikání a obchodu se rozhodla jít cestou výrazné inovace a zavést do výuky nový předmět – wellbeing. Stala se tak první střední školou, která wellbeing do učebního plánu zařadila. O tom, proč a jak tento předmět vznikl a jak bude realizována výuka, jsme si povídali s ředitelem školy Markem Moudrým a prodávankou Pedagogické fakulty Univerzity Palackého Petrou Šobánkovou.

**„Stejně jako učíme matematiku, měli bychom učit i péči o duševní zdraví,“ je přesvědčen ředitel školy Marek Moudrý**

Ředitel Střední odborné školy podnikání a obchodu v Prostějově Marek Moudrý na snímku společně s prodávankou Pedagogické fakulty Univerzity Palackého Petrou Šobánkovou.

⇒ Co vás vedlo k rozhodnutí zavést předmět wellbeing do výuky?

**Marek Moudrý (M.M.):** „V posledních letech jsme si s kolegy všimli, že studenti čelí stále většímu stresu, tlaku na výkon a někdy i problémům s duševním zdravím. Školu do budoucna vidím nejen jako místo, kde se získávají znalosti a dovednosti, ale také jako bezpečné prostředí, které podporuje psychickou pohodu a pěstuje zdravé a funkční vztahy. Proto jsme se rozhodli zavést předmět, který žákům nabídne nástroje pro zvládání emocí, stresu a budování odolnosti.“

⇒ Kde jste hledal inspiraci?

**M.M.:** „Inspiraci byl pro mě volitelný seminář wellbeingu, který na Gymnáziu Jiřího Wolkera třetím rokem realizuje moje žena Renata Moudrá. Její zkušenosti a pozitivní zpětná vazba od studentů byly pro mě prvním impulsem k tomu, abych se o wellbeing a jeho přínos začal zajímat. Protože nemáme na škole pedagogy, kteří mají s wellbeingem zkušenosti, rozhodl jsem se hledat pomoc u organizací a školitelů, kteří s ním zkušenosti mají. Jsem velmi rád, že mé hledání nebylo marné. Velkou podporu a vstřícnost jsem našel u paní prodávanky Šobánkové z Pedagogické fakulty UP. Na fakultě se wellbeingu a osobnostnímu rozvoji systematicky věnují a k mé velké radosti souhlasili s tím, že nám s ním v naší škole pomohou.“

⇒ Jaká byla vaše první reakce na možnost spolupráce se

Střední odbornou školou podnikání a obchodu v Prostějově?

**Petra Šobánková (P.Š.):** „Byla to výzva, která mě potěšila. Pan ředitel Moudrý přišel s jasnou vizí a s odvahou udělat velkorysý a podle mě správný krok – zařadit wellbeing jako plnohodnotný vyučovací předmět. Na Pedagogické fakultě Univerzity Palackého se tématu dlouhodobě věnujeme v rámci projektu Pečuji o sebe, kde hledáme způsoby, jak zavádění témat souvisejících s wellbeingem na školách metodicky podpořit. Spolupráce se SOŠPO nám tak umožňuje naplňovat naše cíle a ověřovat naše metodiky v praxi. Pilotní ověření může zároveň přinést inspiraci dalším školním týmům, které by chtěly témata jako duševní hygiena nebo emoční regulace svým žákům a žákyním nabídnout.“

⇒ Jak byste definovali wellbeing v kontextu školního prostředí?

**P.Š.:** „Ve škole vnímám wellbeing jako kulturu péče – o sebe, o druhé i o prostředí, ve kterém žijeme. Nejde jen o dobrou náladu nebo prevenci stresu, ale o dlouhodobé vytváření podmínek, kde se žáci mohou cítit bezpečně, být autentičtí, učit se zvládat zátěž a budovat zdravé vztahy a psychickou odolnost. Takový přístup mění samotnou podstatu vzdělávání – z prostoru výkonu a hodnocení se stává prostor růstu, dialogu a vzájemného respektu.“

**M.M.:** „Wellbeing pro nás znamená rovnováhu mezi psychickou pohodou, fyzickým zdravím a kvalitními sociálními vztahy. Nejde jen o to, aby se žáci cítili dobře, ale snažíme se také o to, aby se naučili dovednosti, které jim pomohou zvládat náročné situace, komunikovat a pečovat o sebe i o druhé.“

⇒ Přiblížíte nám, jak v reálném prostředí probíhá výuka?

**M.M.:** „Předmět Wellbeing vyučujeme v 1. a ve 2. ročníku ve dvouhodinové dotaci. Naším cílem je, aby se studenti naučili techniky zvládání stresu, zlepšili komunikaci a vzájemnou spolupráci a získali větší sebevědomí. Chceme, aby si uvědomili, že péče o duševní zdraví je stejně důležitá jako péče o tělo a získávání profesních znalostí.“

**P.Š.:** „Výuka wellbeingu je v Prostějově zatím pilotní – testujeme, jak nejlépe zapojit různé přístupy, které se osvědčily v našem projektu Pečuji o sebe. Pracujeme se sebezkušeností, zážitkem, reflexí a tvořivostí, nikoli s frontálním výkladem. Každá hodina má jasnou strukturu: krátké zklidnění a monitoring emocí, pak nastolení určitého tématu ze široké oblasti wellbeingu, společnou nebo individuální aktivitu, řízenou relaxaci s dechovým cvičením a reflexi. Studenti a studentky si vedou osobní portfolio a deníky, učí se techniky duševní hygieny, věnují se tématům jako spánek, emoce, vztahy nebo digitální rovnováha. Výuka má i tvůrčí rozměr – kreativita tu slouží jako prostředek sebezpoznání a zpracování emocí.“

⇒ Vnímáte wellbeing spíše jako prevenci problémů, nebo jako aktivní podporu rozvoje žáků?

**P.Š.:** „Obojí. Prevence je důležitá, ale sama o sobě je pouhým základem. Cílem předmětu wellbeing není jen prevence potíží s duševním zdravím, ale i sebezpoznání a osobnostní růst. Dovednosti získané v předmětu pak žáci využijí i v budoucnu – v náročných situacích, ve vztazích, ve své budoucí profesi. V tomto smyslu jde o aktivní rozvoj důležitých životních dovedností – schopnosti zvládat emoce, řešit konflikty, hledat životní smysl a udržovat rovnováhu mezi výkonem a odpočinkem. Wellbeing rozvíjí vnitřní stabilitu, která je pro mladé lidi v dnešní době plně nejistot naprosto zásadní.“

⇒ Jak očekáváte, že wellbeing ovlivní studijní výsledky a atmosféru ve škole?

**P.Š.:** „Ze zkušenosti víme, že když se studenti a studentky cítí v bezpečí a mají prostor pro sebereflexi, roste jejich motivace i pozornost. Daří se jim i v tzv. naukových předmětech – zkrátka se učí lépe a cítí se vyrovnaněji. Když učitelé i žáci umí pracovat s emocemi, komunikovat s respektem a rozumět svým potřebám, školní klima se mění – mizí

napětí a přibývá spolupráce. Tyto změny se pak přirozeně promítají i do celkové atmosféry ve škole a do kvality učení.“

**M.M.:** „Pokud se žáci cítí bezpečně a mají zdravé sebevědomí, lépe se soustředí a učí. Už nyní je zřejmé, že se mezi studenty zlepšila komunikace, spolupráce a otevřenost. Věříme, že dlouhodobě wellbeing podpoří i lepší studijní výsledky a bude prevencí stresu, šikany a vyhoření. Žáci se učí dovednosti, které jim mohou pomoci nejen ve škole, ale budou jim sloužit i v životě.“

⇒ Která konkrétní témata a aktivity jsou součástí předmětu?

**P.Š.:** „Tematické okruhy jsou široké – od práce s dechem, spánkem a stresovou zátěží přes vztahy a komunikaci až po sebezpoznání, digitální rovnováhu či hledání osobních zdrojů. Každé téma doprovází aktivní cvičení a reflexe – studenti například vytvářejí vizuální mapy emocí, pracují s modelovými příběhy svých vrstevníků, přemýšlejí nad naplňováním svých potřeb, tvoří journalingové zápisky nebo rozvíjejí empatii a aktivní naslouchání.“

⇒ Jak jste vybírali metodiku – vycházeli jste z českých nebo zahraničních modelů?

**P.Š.:** „Metodiku stavíme na kombinaci ověřených zahraničních modelů, například britských a australských rámců školního wellbeingu, a na našich vlastních výzkumech a materiálech projektu Pečuji o sebe. Usilujeme o to, aby výuka byla kulturně i jazykově blízká českému prostředí a aby zároveň odpovídala moderním trendům, které prosazuje OECD Learning Compass nebo UNESCO. Naše metodiky i konkrétní tipy pro sebezpoznání a duševní hygienu najdou zájemci na našem portálu [www.pecujiousebom.cz](http://www.pecujiousebom.cz).“

⇒ V čem se liší tento předmět od tradičních hodin?

**M.M.:** „Wellbeing je co možná nejvíce praktický a zaměřuje se na prožitek a získávání zkušeností. Nejde o žádnou nezajímavou teorii, ale o to, aby si žáci osvojili konkrétní dovednosti – například techniky relaxace, meditace, práce s emocemi, efektivní komunikaci nebo například způsoby, jak řešit konflikty.“

⇒ Jak jsou učitelé připraveni na výuku wellbeingu?

Jak je do výuky zapojena fakulta?

**P.Š.:** „V České republice existuje řada zajímavých metodik a vzdělávacích příležitostí, systematicky však učitelé na výuku wellbeingu dosud připravování nejsou. To se snažíme na PdF UP změnit a realizujeme projekty, které přípravu budoucích učitelů proměňují. Do výuky na prostějovské škole jsme přímo zapojeni – nejen já jako garantka, ale především můj kolega Filip Staněk. Výuka přímo na škole tak probíhá v tandemu – podílí se na ní také paní učitelka Michaela Dvořáková, která přináší znalost konkrétního kolektivu a své zkušenosti z oblasti tělesné výchovy a výuky předmětu psychologie. Na škole zároveň působí školní psychologka a členka školního poradenského pracoviště. V tomto širším kolektivu se hezky doplňujeme a obohacujeme se navzájem. Daný model spojuje akademickou odbornost a výzkum s praxí konkrétní školy. Fakulta poskytuje metodickou podporu, výukové materiály i supervizní rámec. Do budoucna chceme získané poznatky vyhodnotit a tvorbou dalších metodik podpořit zavádění wellbeingu do dalších českých škol.“

⇒ Jak reagovali žáci na nový předmět? Bylo něco, co vás překvapilo?

**P.Š.:** „Reakce byly velmi pozitivní, žáci a žákyně nás překvapili svou otevřeností a zájmem. Mnoho z nich oceňuje, že mají ve škole prostor mluvit o svém prožívání a o tom, co je trápí. Zároveň oceňují, že nejde o teoretické hodiny, ale o praktické činnosti, které jim dávají smysl. Překvapilo mě, jak rychle se dokázali uvolnit a vytvořit prostor pro bezpečné sdílení – když cítí, že jsou přijímáni, dokážou mluvit i o těžkých věcech s velkou zralostí. Výuka tak může přímo reagovat i na případné problémy, kterým mladí lidé zrovna čelí. Vždy znovu mě překvapuje, jak hezky fungují expresivní aktivity – výtvarné, literární nebo dramatické. Přirozeně propojují prožitek, tvořivost a sebezpoznání – tedy to, co wellbeing rozvíjí nejvíce.“

⇒ Myslíte si, že by se wellbeing měl stát povinným předmětem na všech školách?

**M.M.:** „Určitě. Dnešní doba to vyžaduje. Stejně jako učíme matematiku, měli bychom učit i péči o duševní zdraví, je to nedílná a velmi podstatná součást naší osobnosti.“

**P.Š.:** „Jsem přesvědčená, že wellbeing by měl být integrální součástí vzdělávání nejen jako samostatný předmět, ale jako princip, který prostupuje všemi obory. V nové verzi rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání už se wellbeing stal důležitým pojmem, vzniklo také průřezové téma Péče o sebe a druhé. Věřím, že podobný krok čeká i střední školy – a mladým lidem bych přála, aby ve škole nacházeli skutečnou oporu. Dnešní dospívající vyrůstají v mimořádně náročné době plné tlaku na výkon, informačního přetížení a nejistoty, která se často promítá i do jejich duševního zdraví. Škola by proto měla být místem, kde se mladý člověk učí nejen poznatkům, ale také tomu, jak zvládat život, jak rozumět sobě i druhým. Bylo by žádoucí, aby přestala být zdrojem stresu a stala se prostorem, který pomáhá mladým lidem růst, nalézat smysl a učit se žít v rovnováze.“