



# Podpora psychického wellbeingu u žáků na základní škole

OLGA KUČEROVÁ, GABRIELA DYMEŠOVÁ

**Abstrakt:** Na wellbeing je možné pohlížet z různých úhlů pohledu – fyzický, sociální a psychický. V našem příspěvku se soustředíme primárně na ten psychický wellbeing, představíme drobné aktivity podporující psychický wellbeing, které mohou využívat učitelé ve své práci se třídou.

Zhoršování psychického zdraví dětí je fenomén, na který musí české školství, zejména učitelé, reagovat. V následujícím článku chceme akcentovat skutečnost, že wellbeing u žáků může být zlepšován za pomoci drobných aktivit, které vedou děti ke zdravému vyrovnávání se se stresem. Ten je součástí běžného života, tedy i života ve škole, a žáci se tak již od raného věku mohou setkávat s tím, že pomoci právě jednoduchých cvičení mohou běžnému stresu dobře odolávat.

**Klíčová slova:** psychický wellbeing, psychické zdraví žáků, odolnost

## 1. CO PŘINÁŠÍ ŽÁKŮM PÉČE O WELLBEING V OBLASTI PSYCHICKÉHO ZDRAVÍ?

Podpora psychického wellbeingu ve škole přispívá zejména k rozvoji psychického zdraví dětí. Cílem je nejen zvládnutí neustále se zvyšujících nároků školy, ale také dobrá adaptace na sociální prostředí, kterým jsou děti obklopeny. Pokud se dítě cítí ve školním prostředí dobře, zažívá pocit bezpečí a důvěry ve školu, spolužáky i učitele, může využívat ve vyšší míře svůj studijní potenciál, a tak se nepřímo zvyšuje jeho školní výkonnost. V neposlední řadě je dítě již od útlého věku edukováno, ať už přímo, nebo nepřímo díky sebepoznání, o důležitosti péče o duševní zdra-

ví, o zdravých návycích v této oblasti, ale také zjišťuje, jak důležité je umět vnímat své potřeby a emoce a jejich naplňování, resp. jak s nimi zdravě pracovat. Učí se schopnosti rozpoznat, kdy se necítí psychicky v pohodě a proč, střídat chvíle zátěže a odpočinku, seznamuje se s novými copingovými mechanismy, tedy užitečnými způsoby, jak zvládat stres i do budoucna. Specificky tak wellbeing může přinášet v dlouhodobém horizontu benefity pro rozvoj psychicky zdravé společnosti obecně.

Téma wellbeingu ve školách se ukazuje jako podstatné, což potvrzují i současné výzkumy ([www.nudz.cz](http://www.nudz.cz)).

Jedním ze základních dokumentů, které ovlivňují české školství v posledním desetiletí, je Strategie 2030+. O imple-



mentaci principů wellbeingu se můžeme dočíst již v první strategické linii, která usiluje o proměnu obsahu, způsobu a hodnocení vzdělávání.

Podle Strategie 2030+ by se škola měla stát institucí, která bude vzdělávat žáky v oblasti duševního zdraví – s důrazem na psychohygienu a prevenci rozvoje psychických onemocnění. Škola by měla být také místem, kde bude rozvíjeno bezpečné klima, ve kterém mají žáci možnost k neformálnímu vzdělávání v oblasti zdravých sociálních vztahů (MŠMT, 2020).

Prevenci a intervenci v oblasti psychického zdraví žáků by měli zajišťovat sami pedagogové a pracovníci školních poradenských pracovišť. Strategie 2030+ uznává důležitost jejich dalšího vzdělávání a podpory těchto pracovníků ohledně zabezpečení této oblasti. Podstatnou součástí je také podpora a péče o duševní zdraví a wellbeing pedagogických pracovníků samotných (tamtéž).

Různé země mají rozmanité přístupy k integraci wellbeingu do školních programů. Zatímco některé země začleňují duševní zdraví přímo a důkladně do svých národních kurikul, jiné země se omezují pouze na zmínku o wellbeingu ve svých vzdělávacích dokumentech. Ve finském vzdělávacím systému je wellbeing vnímán jako klíčový prvek a tato perspektiva začíná získávat na důležitosti i ve Skotsku a Británii. V porovnání s kurikuly těchto států je prostor, který patří wellbeingu v českém kurikulu, spíše okrajový. Přesto považujeme za nesmírně podstatné, že jej dostal. Pro inspiraci se můžeme na některé země podívat detailněji:

**Finsko.** Finský vzdělávací systém je známý svým důrazem na jedinečnost, svobodu a zdraví jednotlivce. Všechny tyto hodnoty jsou běžnou součástí vzdělávacích dokumentů a kurikula. Zvláštní pozornost je věnována psychickému zdraví a wellbeingu žáků, protože se věří, že tyto faktory mají vliv na celkový školní výkon. Téma wellbeing je začleněno do legislativy jako nedílná součást vzdělávání a je reflektováno jak v národním kurikulu pro základní vzdělání (*National Core Curriculum for Basic Education*), tak v lokálních kurikulech, které doplňují národní kurikulum (O'Neill, 2017).

**Skotsko.** Zdraví a wellbeing zaujímají ve Skotsku stále významnější místo a tento přístup ukazuje, že Skotsko v tomto ohledu patří mezi přední lidry světa. Skotsko se posunulo od modelu *Health Promoting Schools*, který dominuje v Evropě, k modelu *Health and Wellbeing Responsibility of All*, který zahrnuje wellbeing do celého vzdělávacího procesu. Tento posun je podpořen narůstajícím počtem studií, které naznačují, že existuje silné propojení mezi zdravím, wellbeingem a učením. Směřování skotského vzdělávání určuje *Curriculum for Excellence* (CfE), což je školní kurikulum, jehož cílem je zvýšit úspěch každého žáka tím, že rozvíjí jeho schopnosti, znalosti a porozumění učení, životu a světu, aby se mohl úspěšně zapojit do moderní společnosti. Toto kurikulum zdůrazňuje zodpovědnost každého, kdo se podílí na vzdělávání dítěte, za jeho rozvoj ve třech klíčových oblastech: zdraví a wellbeing, gramotnost a základní matematické dovednosti (tamtéž).



I přesto, že podpora psychického wellbeingu je v české škole zatím v plenkách, neznamená to, že učitelé musí na jeho podporu rezignovat nebo čekat na přesné metodické pokyny. Krátká cvičení a techniky mohou začít zapojovat prakticky okamžitě, avšak vždy s přihlédnutím k základním pravidlům jejich použití a také bez snahy k jakýmkoli odborným psychologickým zásahům.

## **2. ZÁKLADNÍ PRAVIDLA POUŽÍVÁNÍ TECHNIKY PRO PODPORU PSYCHICKÉHO WELLBEINGU ŽÁKŮ**

Při používání jakýchkoli technik pracujících s psychikou žáků ve třídě je nutné ctít základní pravidla. Jejich účelem je zachování psychického, zejména emocionálního bezpečí dětí, a zároveň podpora psychického uvolnění a otevření se. Hranice mezi užitečnou a psychicky prospěšnou technikou a přílišným sestoupením do hloubky nitra dítěte, kde se mohou vyplavit nepříjemné pocity, vzpomínky či dokonce nevědomé reakce, je velice citlivá a tenká. I zde by měl učitel vždy mít na mysli, že není odborníkem na duševní zdraví dítěte, nechce jej léčit, ale pouze mu pomoci uvolnit se nebo zvládnout těžké emocionální stavy formou psychické podpory.

- Pravidlo STOP – každý žák má právo říci, že techniku nechce dělat, a to bez nucení do argumentace či přemlouvání, aby ji alespoň zkusil. Stejně je tomu ve chvíli, kdy žák chce techniku upro-

střed opustit. Žáci by měli být dopředu informováni, že nesmí v takovém případě rušit ostatní spolužáky. Takového žáka necháme ve třídě opodál a často se stává, že se později sám do aktivity zapojí. Samozřejmě děti se specifickými potřebami v tomto případě potřebují specifický přístup, tedy mohou případně počkat na chodbě, mohou si číst či vykonávat jinou činnost, která ovšem nebude narušovat klidný prostor pro ostatní žáky.

- Zajištění bezpečí – fyzického (vhodný prostor, eliminace všeho rušivého – např. zvonění na přestávku, hluk ze hřiště pod okny) i psychického: „Když ti to nepůjde nebo to bude nepříjemné, nic se neděje, možná ti bude vyhovovat jiná technika nebo ji můžeš zkusit víckrát. Nikdy není vše prima pro každého.“
- Vymezení jasných hranic ve formě sdělení, co budeme dělat, jaký to má smysl, jaký to může mít přínos. Každá technika by vždy měla být ukončena minimálně sebereflexí, ideálně reflexí v celé skupině žáků. Zde může učitel využít svoji kreativitu a pracovat např. se škálami uvolnění, smajlíky, které děti nakreslí, metaforami (Cítím se jako...) apod.
- Respekt k individuálním potřebám dítěte. Každé dítě je jiné a každé dítě, stejně jako dospělý, potřebuje jiný způsob uvolnění a jiný přístup. Při práci s wellbeingem a technikami je potřeba více než kdy jindy využívat nehodnotící přístup.
- Přizpůsobení se možnostem dětí. Při užívání technik podporujících wellbeing žáků je nutné respektovat možnosti dětí



vzhledem k jejich věku, skladbu žáků ve třídě a mnoho dalších specifik.

- Nezbytně důležitá je také profesionalita učitele. Každý učitel by měl být odborně dostatečně připravený nebo by měl mít odbornou podporu např. od zkušeného kolegy či školního psychologa. Měl by být pokorný vůči tomu, co jeho žáci zvládnou, a neměl by s nimi zkoušet techniky, které jsou příliš složité či mohou narušovat hranici psychického bezpečí dětí. V neposlední řadě je dobrým předpokladem sebezkušenost učitele s danou technikou.

### **3. UČITEL NENÍ PSYCHOLOG NEBO PSYCHOTERAPEUT, ALE MŮŽE PSYCHICKÝ WELLBEING VELICE DOBŘE PODPŮRIT**

Vzhledem ke zvýšenému tlaku na učitele nejen ze strany zaměstnavatele, k plnění cílů rámcového vzdělávacího programu, ale zejména k velkým změnám v oblasti psychické pohody žáků ve školách se může učitel cítit být okolnostmi až vmanipulován do situací, kdy začne tzv. psychologizovat, tedy využívat různé diagnostické nástroje či terapeutické techniky, aby se o „své“ děti dobře postaral. Toto ale do skutečně dobře realizované podpory psychického wellbeingu ve třídě nepatří. Role učitele zůstává stále stejná, využívá techniky psychického wellbeingu pro podporu toho, aby se žákům při výuce, případně při domácí přípravě na výuku, dobře psychicky dařilo.

Určité úskalí spařujeme v hojném po-

čtu nabídek pro práci s dětmi, které se vyskytují na internetu i v různých rychlých kurzech. Pro tyto účely je ale ve škole buď přítomen školní psycholog, nebo se škola opírá o pedagogicko-psychologickou podporu v poradenském centru. Nicméně role učitele je i v současnosti jasně vymezená, bez patričního vzdělání a svolení rodičů a školy se učitel k tomuto způsobu práce se třídou nesmí upnout. Může však využívat řadu drobných technik, které mají preventivní či intervenční smysl a slouží k tomu, aby byl zachován dobrý wellbeing ve školní třídě – a zároveň si děti mohou na základě své sebezkušenosti odnášet tyto techniky do domácího prostředí či jiného prostředí mimo školu a využívat je podle svých potřeb.

Různé velice zajímavé inspirace může učitel nacházet také v běžně dostupné literatuře, dokonce beletristického charakteru. Dobrým příkladem jsou oblíbené Buddhovy pohádky, které obsahují řadu zajímavých příběhů, ale také návody na jednoduchou meditační praxi (Nagara, 2015) nebo *Jógátky* české autorky Barbory Hu (2016). Další zajímavé knihy dostupné na trh uvádí nakladatelství Portál, a to zejména knihy týkající se mindfulness (např. Peretti, 2017, nebo Plummer, 2018).

### **4. VÝBĚR TECHNIK JE ZNAČNÝ, ALE UČITEL BY JE MĚL VYUŽÍVAT S RESPEKTEM**

Hlavní charakteristikou technik vhodných pro využití ve školní třídě, družině či na rekreačním pobytu žáků jsou zejména



jednoduchost, srozumitelnost, spíše menší časová dotace a malé množství pomůcek (např. každé dítě může mít svůj polštářek ve třídě nastálo a využívat jej i o přestávce individuálně pro odpočinek). Většina vhodných technik se rekrutuje z oblasti práce s tělem, jógy, relaxačních technik, mindfulness a práce s imaginací či krátkou meditací. Mnoho inspirativních zdrojů lze najít na internetu nebo ve specificky zaměřených knihách pro práci s dětmi. Zde nastíníme pouze příklady technik, které se dají využívat a které lze také různě modifikovat.

Techniky obecně můžeme rozdělit do dvou základních kategorií:

1. Preventivní techniky mají spíše edukační charakter a jsou využívány pro uvolnění žáků, schopnost rychlé obnovy energie nebo využití krátkého odpočinku pro zlepšení soustředění. Mohou být využívány také jako „přechodové rituály“ v rámci třídy, aby učitel získal zpět pozornost žáků např. při přechodu z domova do školy (techniky používané při raním kruhu), po přestávce na odpolední vyučování (krátké cvičení v lavici nebo na koberci) nebo po tělesné výchově. Tyto techniky se mohou opakovat a dokonce se mohou stát specifickým zvykem dané třídy.

2. Intervenční techniky využíváme jako reakci na náhlé nebo neobvyklé události, které se staly přímo ve třídě, ale také mimo ni, např. o přestávce či zcela mimo školu. Jejich smyslem je zejména práce s nestandardními emočními situacemi, navození pocitu úlevy či možnost odpočinku od náročného prožívání. Mají

také edukační charakter, neboť žák si tuto techniku může „odnést domů“ a využívat ji při náročných situacích i mimo školní prostředí.

V následujícím textu představíme drobné techniky, preventivní (Nácvik hlubokého dýchání a Smyslová pozornost) a intervenční (Ukotvení), které jsou vhodné pro aplikaci v tzv. běžných hodinách.

### **Nácvik hlubokého dýchání**

- **Uvolnění:** Začneme tím, že požádáme žáky, aby se posadili pohodlně na svých židlích se zády vzpřímenými a nohama položenými na zem. Zavření očí může pomoci zvýšit pocit soustředění, mělo by však zaznít pouze jako nabídka.
- **Začátek dýchání:** Požádáme žáky, aby si položili ruce na břicho a zaměřili se na svůj dech. Nyní je požádáme, aby pomalu a hluboce dýchali nosem, soustředili se na to, jak se jejich břicho zvedá a klesá s každým nádechem a výdechem.
- **Počítání dechů:** Požádáme žáky, aby se zaměřili na počítání dechů. Můžeme jim říct, aby počítali do tří při nádechu a do tří při výdechu. Tento rytmus pomáhá zvýšit efekt hlubokého dýchání.
- **Pomocné slovo:** Někteří lidé najdou užitek ve spojení určitého slova nebo fráze s jejich dýcháním. Můžete žákům doporučit, aby si při nádechu mysleli „klid“ a při výdechu „uvolnění“. Případně lze v duchu počítat. Nádech: jedna-dva-tři, výdech: jedna-dva-tři.
- **Udržení a opakování:** Při dalších dechových cvičeních požádáme žáky, aby se snažili udržovat tento pomalý a hluboký



dechový rytmus. Opakování tohoto cvičení může pomoci žákům osvojit si tuto dovednost a využívat ji, kdykoli budou potřebovat.

- **Reflexe:** Po skončení cvičení se zeptáme žáků, jak se cítili a jestli zaznamenali nějaké změny ve svém stavu mysli a těla.

Tuto techniku lze velice efektivně používat před jakýmkoli výkonem, např. před testem, ale také pro zklidnění např. po tělesné výchově.

### Smyslová pozornost

Vezměte studenty na cestu smyslovou zkušeností. Požádejte je, aby se zaměřili na jeden ze svých smyslů. Případně můžeme využít postupně všechny smysly.

**Sluch:** Instruuje žáky, aby se na chvíli zaměřili pouze na zvuky kolem nich, bez toho, aby je hodnotili nebo se jimi nechali rozptylovat. Ideálně mohou mít zavřené oči, aby tak eliminovali jiné sensorické vjemy.

**Zrak:** Žáci mohou zaměřit pozornost do světla svíčky. Sledují pohyb, barvu a tvar plamene, aniž by měli nějaký záměr či hodnotili kvalitu. Vždy, když jim pozornost uhne, měli by ji laskavým způsobem vrátit zpět.

**Chut:** Vezměme žáky na cestu objevování chutí. Ideální pomůckou je rozinka, kulička hroznového vína aj. Instruuje žáky, aby snědli rozinku velice pomalu, aby vychutnali všechny chutě, její strukturu. Bývá to neobvyklý zážitek.

**Hmat:** Žáci mohou se zavřenýma očima vnímat hmatem např. odlišné druhy látek.

**Vůně:** Zde využíváme různé druhy aroma olejů, které mohou žáci pouze očišávat nebo je žákům můžeme např. natřít na ruku.

Každé cvičení zreflektujeme.

### Ukotvení

- **Zahájení:** Začněte tím, že požádáte žáky, aby se posadili pohodlně se zády vzpřímenými a nohama položenýma na zem. Ujistěte se, že mají zavřené oči a jsou připraveni se zaměřit na své tělo.
- **Zaměření:** Požádejte studenty, aby začali s uvědomováním si svého těla a všech jeho částí. Můžete je vést skrze různé části těla, jako jsou nohy, břicho, hrudník, paže a hlava, a povzbuzovat je, aby si všímali jakýchkoli pocitů napětí, uvolnění nebo pohybu.
- **Dechová pozornost:** Nyní povězte žákům, aby přesunuli svou pozornost k dechu. Nechte je, aby si všimli, jak jejich dech vstupuje do těla a opouští je a jak se mění jeho rytmus a hloubka.
- **Ukotvení:** Teď přesuňte pozornost k pocitům spojeným s tělem a dechem žáků. Požádejte je, aby si vybrali jedno místo ve svém těle, kde se cítí nejvíce spojení s přítomným okamžikem (které si uvědomují nejlépe) – může to být pocit tepla v břiše, stabilita nohou na zemi nebo rytmus dechu v nose.
- **Připomenutí:** Vysvětlete žákům, že toto místo může sloužit jako jejich „ukotvení“ – místo, ke kterému se mohou kdykoli vrátit, když se cítí rozptý-



leni nebo stresování, a opět se spojit se svým tělem a dechem.

- **Udržení a zakončení:** Umožněte žákům několik okamžiků, aby se soustředili na své ukotvení a dech, než cvičení zakončíte. Poté můžete pozvat studenty k pomalému návratu do třídy a otevření očí.

Cvičení opět reflektujeme.

## 5. ZÁVĚR

V článku jsme se pokusily ukázat, že zapojení žáků do práce s psychickým wellbeingem nemusí být při dodržení základních pravidel nijak náročné a může přinést mnoho užitku nejen při konkrétní práci se žáky, ale také pro rozvoj jejich duševního zdraví v budoucnosti. Škola a učitelé tak mohou díky těmto technikám přispět k rozvoji duševního zdraví celé společnosti.

### LITERATURA

- Hu, B. (2016). *Jógátky: Pohádky a cvičení pro malé jogínky*. Praha: Fragment.
- MŠMT. (2020). *Strategie 2030+*. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. (Online). Dostupné z [https://www.msmt.cz/uploads/Brozura\\_S2030\\_online\\_CZ.pdf](https://www.msmt.cz/uploads/Brozura_S2030_online_CZ.pdf).
- Nagaraja, D. (2015). *Buddhovy pohádky na dobrou noc: Příběhy lásky a moudrosti, které okouzlí, inspiroují a obohatí vás i vaše děti*. Praha: Supraphon.
- NÚDZ. (2024). *Národní monitoring duševního zdraví dětí: 40 % vykazuje známky střední až těžké deprese, 30 % úzkosti. Odborníci připravují preventivní opatření*. Národní ústav duševního zdraví. (Online). Dostupné z <https://www.nudz.cz>.
- O'Neill, H. (Ed.). (2017). *Wellbeing in our schools: International Perspectives. CIDREE Yearbook 2017*. Dublin: National Council for Curriculum and Assessment.
- Peretti, N. (2017). *Relaxační desetiminutovky: Aktivita ke zklidnění dětí*. Praha: Portál.
- Plummer, D. (2018). *Hry pro rozvoj všímavosti u dětí: Mindfulness pro děti 5–12 let*. Praha: Portál.

*Mgr. et Mgr. Olga Kučerová, Ph.D.*  
*Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, katedra psychologie;*  
*e-mail: olga.kucerova@pedf.cuni.cz*

*Mgr. Gabriela Dyměšová*  
*Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, katedra psychologie;*  
*e-mail: gabriela.dymesova@gmail.com*



## KUČEROVÁ, O., DYMEŠOVÁ, G. Support of Psychological Well-being in Primary School Pupils

*It is possible to monitor well-being from different points of view - physical, social and psychological. In the post, we will focus primarily on psychological well-being, we will present small activities supporting psychological well-being that teachers can use in their work with the class.*

*The deterioration of children's mental health is a phenomenon that the Czech education system, especially teachers, must respond to. In the following article, we want to emphasize the fact that pupils' well-being can be improved with the help of small activities that lead children to a healthy coping with stress. This is a part of everyday life, i.e. also life at school, and pupils can therefore already from an early age encounter the fact that with the help of just simple exercises they can withstand ordinary stress well.*

**Keywords:** *mental well-being, mental health of students, resilience*