

WELL-BEING ZAKU

KIRSTEN
COLQUHOUN

WELLBEING ŽÁKŮ

Praktická příručka pro učitele

Kirsten Colquhoun

*A Practical Guide to
PUPIL WELLBEING
Strategies for Classroom Teachers*

© 2023 Kirsten Colquhoun

All rights reserved. Authorised translation from the English language edition published by John Catt (from Hodder Education). John Catt is not affiliated with EDUkační LABoratoř, or responsible for the quality of this translated work.

Translation © Jana Vlková, 2024

© EDUkační LABoratoř, 2026

ISBN 978-80-909442-4-4

Tato kniha je
s láskou věnována
památce Kirsty Harvey.
Kirsty byla naprostý blázen.
Ale ti nejúžasnější
lidé takoví
prostě jsou.

Kirsten Colquhoun

Absolvovala učitelství dějepisu a má více než patnáctiletou pedagogickou praxi. Během svého dalšího studia se specializovala na pastorační péči, díky čemuž získala komplexní pohled na wellbeing ve školním prostředí — a kriticky mu porozuměla.

Je konzultantkou v oblasti vzdělávání, působí jako *Pastoral Lead* ve Skotsku a dlouhodobě se věnuje podpoře vzdělavatelů a rozvoji wellbeingu žáků.

Publikuje v odborných periodikách (např. TES) a vystupuje na konferencích *researchED*.

X: @kirstcolquhoun



Bez nadsázky geniální dílo. Kirsten se podařilo zkondenzovat současné názory, důkazy, teorii i praxi týkající se wellbeingu dětí a vtěsnat je do přístupné a poutavé knihy. Její největší umění spočívá v tom, jakým způsobem dokáže prezentovat vědecké poznatky a výsledky výzkumu formou čtivého textu, který čerpá z jejích vlastních bohatých zkušeností pedagožky, matky a člověka, jenž usilovně pomáhá ostatním úspěšně zvládat výzvy života a studia ve 21. století.

Každý, komu záleží na wellbeingu dětí, by si tuto knihu měl přečíst; poskytuje čtenáři informace a praktické dovednosti potřebné na cestě ke zdravějšímu a vyváženějšímu vzdělávacímu prostředí.

Lena Carter

spoluředitelka,
Tayvallich Primary School

Pokud jako učitel chcete podpořit a rozvíjet wellbeing svých žáků, pak před sebou máte cennou knihu. Kirsten zkoumá, co se rozumí pod pojmem wellbeing ve třídě a proč by wellbeing a studijní výsledky neměly být vnímány odděleně. Seznámíte-li se s tím, o čem Kirsten píše, bude to mít nepochybně pozitivní dopad na kulturu vaší třídy a wellbeing vašich žáků.

Colin McGill

vedoucí programu PGDE a vzdělavatel budoucích učitelů,
Edinburgh Napier University

Tato kniha se vyznačuje tím, že je vhodná i pro velmi zaneprázdněné učitele, kteří mají na práci stovku různých věcí. Kirsten učí na plný úvazek a dobře ví, s čím se učitelé potýkají; nabízí praktická řešení problémů, které se denně objevují v reálných třídách. Tuto knihu budu i nadále doporučovat budoucím učitelům.

Fiona McWilliam

lektorka počáteční přípravy učitelů pro sekundární vzdělávání,
University of Aberdeen

Kirsten ve své knize přináší ucelený pohled na wellbeing, přičemž na úspěch a prosperitu nahlíží skrze výsledky výzkumu. Největší přínos spatřuji v popisu konkrétních strategií, které lze využít na úrovni třídy i celé školy — a jejichž prostřednictvím je možné uvést teorii do praxe; vše je navíc doplněno případovými studiemi a příklady. Věnuje se domácím úkolům, inkluzi, neurodiverzitě a mnoha dalším tématům; její kniha reaguje na specifické potřeby učitelů a lídrů škol, což umožňuje začlenění wellbeingu do všech oblastí kurikula i školního života — místo toho, aby byl zaváděn pomocí obecných principů. Jak píše sama Kirsten: nejdůležitější je zavádět strategie wellbeingu co nejpřirozeněji. A přesně k tomu nám tato kniha pomáhá.

Samuel Crome

zástupce ředitele (pastorace),
autor knihy *The Power of Teams*

Wellbeing žáků může někdy připomínat puzzle o tisíci dílcích. Kirsten Colquhoun svou knihou nabízí vzorový obrázek na krabici.

Peps Mccrea

oceňovaný pedagog, *Director of Education (Steplab)*,
designer, autor série knih *High Impact Teaching*

Držíte publikaci, která by měla být povinnou četbou pro učitele a další pedagogické pracovníky. Ačkoli snaha o zajištění wellbeingu žáků nám může připadat mimo kompetence učitelů, tato úžasná kniha nás ujistí, že náš vliv není vůbec zanedbatelný, a obrátne nás provede touto složitou problematikou. Autorka věnuje velkou pozornost detailům a představuje řadu výzkumem podložených strategií, které mohou učitelé snadno začlenit do své praxe. Zavedení těchto přístupů založených na důkazech nám umožní kultivovat vzdělávací prostředí, které podporuje jak studijní úspěchy, tak i pocit štěstí našich žáků.

Dr. Jo Castelino

vedoucí přírodovědné sekce,
bloggerka a guru domácích úkolů

Předmluvy	14
Úvodem	20
#1 Wellbeing jako součást kurikula	30
#2 Co vlastně znamená wellbeing?	36
#3 Vliv spánku na wellbeing	52
#4 Učitel wellbeingu	70
#5 Školní pospolitost a wellbeing	92
#6 Neurodiverzita a wellbeing	114
#7 Hodnocení, zkoušky a wellbeing	132
#8 Domácí úkoly a wellbeing	144
#9 Technologie a wellbeing	160
Závěrem	174
Poděkování	180
Zdroje	182

Už bylo na čase!

Praktická příručka pro učitele zaměřená na wellbeing žáků. Už bylo na čase! Napsána z pohledu učitelky, která vyučovala před pandemií, pokračuje v tom po ní a učila i celou tu dobu mezi tím, na což bychom nejraději zapomněli. Celá ta doba *mezi tím* však změnila náš vzdělávací systém a mladé lidi, s nimiž máme tu čest pracovat, způsobem, který si začínáme plně uvědomovat až nyní.

Vzpomínáte si ještě na dobu, kdy zdraví a wellbeing souvisely jen s testem fyzické zdatnosti (*bleep test*) a diskusí o jídelníčku? Méně chipsů, více něčeho, co alespoň vzdáleně připomíná zeleninu — a jak to jako myslíte, že nevíte, co je avokádo? Dnes už si začínáme uvědomovat, že mladí lidé se nic nenaučí, pokud nebudou všechny oblasti jejich zdraví a wellbeingu v rovnováze. Nedostatek pocitu bezpečí, absence předvídatelných rutin a hranic, přílišná závislost na technologiích a měnící se způsob vnímání sebe sama posunuly zdraví a wellbeing na přední místo naší agendy.

Opravdu nemůžeme očekávat, že se mladí lidé něco naučí, když budou mít hlad, budou unavení nebo hyperstimulováni. Jak vyvážit školní a domácí rutinu?

Máme sice spoustu politik a rámců, ale kdo klade nepříjemné otázky? Kdo má skutečně odvahu požádat o pomoc? Kdo má reálnou zkušenost s výukou ve třídě? Potřebujeme praktickou příručku, která nás povzbudí k zamyšlení se, reflexi a činům.

Voilà. Tato kniha vás vskutku přiměje zastavit a zamyslet se. V četbě a studiu odborných textů jsme se výrazně zlepšili a při jejich výběru jsme náročnější, takže mi věřte, když říkám, že se na chvíli můžete odpoutat od běžného rozptýlení a dopřát si tolik potřebný čas na přemýšlení. Tato kniha vás povzbudí k reflexi a možná i vybídne ke změně nejen ve vašem vlastním prostředí, ale také k úvahám nad změnou celé kultury.

Chceme-li reflektovat zdraví a wellbeing (a jak velký vliv na to máme my, pedagogové), měli bychom se zamyslet nad mikrozměnami, které můžeme uskutečnit my sami, ale možná také prosazovat makrozměny (ty systémové) potřebné k řešení toho, jak se mladí lidé učí a jak žijí ve škole i ve společnosti.

V této knize najdete devět témat k zamyšlení; měly by být *huftae*¹ — tedy něčím, co vás přiměje k přemýšlení a dialogu; krátké kapitoly obsahující body k diskusi a reflexi, stejně jako příklady z praxe. Mají-li se učitelé angažovat a uvažovat inovativně, pak takové knihy potřebujeme; od učitelů pro učitele.

Tohle, *chàirdean*², je to, co jsme hledali. A pokud vás to nepřiměje k zamyšlení, najdu své věci na tělocvik a udělám si test fyzické zdatnosti. Než se začneme zabývat výukou a učením se, je potřeba se zaměřit na zdraví a wellbeing: kulturu, návyky, prostředí, emocionální a duševní bezpečí, stravu, nastavení mysli, spánek a používání technologií. To je GIRFEC — věci, které můžeme opravdu udělat a které budou mít přímý dopad na mladé lidi.

Kéž je vám osud vždy nakloněn a *bleep test* vzdálen vašim prahům.

Gillian Campbell-Thow

ředitelka *Glasgow Gaelic School*
(*Sgoil Ghàidhlig Ghlaschu*)

¹ Skotská/dialektová podoba výrazu *have to / necessary*. Neformální označení něčeho, co je nezbytné či nutné.

² Výraz ze skotské gaelštiny označující *přátele*; má neformální, komunitní tón.

Všichni jsou učitelé wellbeingu

„Je to něco, na čem stojí a bez čeho případně padá jakákoli efektivní výuka,“ slýchají už řadu let účastníci mého kurzu zaměřeného na formativní hodnocení. Jde o bod, na kterém pak dál společně stavíme: bezpečné prostředí. Pro někoho prázdný termín, pro někoho podhoubí, ze kterého vyrůstá generace „sněhových vloček“, pro mnoho z nás neodmyslitelná součást lidské koexistence. Jeden z mnoha dílů velké mozaiky s názvem wellbeing.

Doslovný překlad slova wellbeing může být *dobré bytí*. Je mi dobře fyzicky i psychicky. Neznamená to, že nejsem vystavována nepříjemným podnětům, ale jsem ve stavu, kdy dokážu zpracovávat stres, zátěž i nepříjemné situace — a i navzdory nim prosperovat a dále se rozvíjet.

Jak ale takového ideálního stavu dosáhnout u žáků? Jak zajišťovat wellbeing, vyučovat svůj předmět a zároveň provádět další úkony spojené s učitelským řemeslem? Co je ve vztahu k wellbeingu podstatné a jaké jsou nejjednodušší a především udržitelné kroky vedoucí k jeho posílení?

Kirsten Colquhoun poskytuje odpovědi, které jsou podloženy výzkumy, představuje strategie a nasměrovává učitele. Nepředkládá však *ten nejlepší postup*, respektuje totiž jedinečnost jednotlivých škol, učitelů i tříd — mají svá specifika, preference i výzvy. Její leitmotiv je ale v celé knize zřetelný: není otázkou, jestli wellbeing podporovat, ale jak. Protože všichni jsou učitelé wellbeingu.

Květa Sulková

vedoucí metodička, EDUkační LABoratoř
zakladatelka, Nakladatelství publishED

Reprezentace očekávání, předvídatelnosti a zvýšené pravděpodobnosti jistoty

Onehdy lektorka plavání našeho tehdy tříletého syna požádala, aby ze sebe ve vodě udělal *hvězdu*.

- Já nechci.
- Proč?
- Já chci být *měsíc*.¹

Příklad stranou a blíže k všednodennosti. Vyrůstá v kontextu bohatém na *rutiny*—*návyky*—*normy* a lásku. Má k dispozici modelace způsobů chování i reakcí na běžně se objevující situace (pozitivní—negativní); je cíleně oceňován, povzbuzován, žádán, usměrňován, varován a jsou mu poskytovány důsledky jeho rozhodnutí. A samozřejmě, když *chce*, reaguje dle své aktuální potřeby — což vyvolá naši následnou vlídnou snahu o pochopení podnětu a explicitní (non)verbální odezvu připomínající očekávání.

Může to znít komisi. Netřeba snad podotýkat, že ona láska je mu vyjadřována neustále a zcela nepodmíněně. Milujeme ho a při výchově vycházíme ze základní premisy: bez hranic neexistuje svoboda.

Wellbeing jednotlivce budiž chápán skrze hesla objevující se na sociálních sítích či motivačních plakátech zavěšených v interiérech některých institucí. *Chováme se k sobě hezky. Máme se rádi. Podporujeme dobré vztahy. Táhneme za jeden provaz. Napomáháme příjemné atmosféře.* Znamená to něco? Můžeme spoléhat na interní zvědomění obecné formulace a očekávat všeobecné porozumění bez jasné verbalizace? Jaká je interpretace příjemce?

¹ Kirsten dále v knize píše, že „intelligence a schopnosti mohou růst a dále se rozvíjet, mají-li žáci pozitivní přístup a věří svým schopnostem — to ovšem neznamená, že by měli být vedeni k přesvědčení, že se mohou stát, čímkoli chtějí, pokud tomu budou jen dostatečně věřit“. Nás však jeho reakce skvostně pobavila.

Podobně vágně může působit motto *Work hard, be kind—Usilovně pracuj, buď laskavý* londýnské *Michaela Community School*. Dokážeme-li však neúnavně naplňovat zdánlivě mlhavé principy konkrétními činy, subjektivní vnímání se zplošťuje a neposkytuje příliš velký rozsah pro individuální výklad.

Je-li paměť pozůstatkem přemýšlení — a pokud akceptujeme potřebu vystavět *výuku & učení* s ohledem na to, o čem budou žáci po hodině pravděpodobně přemýšlet —, je nutné vybudovat uspořádání s nízkou mírou rizika a nevyhýbat se vytváření podmínek pro posílení resilience. Tedy v zajištění *bezpečného prostředí*. (Mnohdy možná bezbřehého [jazykově i významově neukotveného] floskuloidně konstruovaného vyjádření.) Jak toho skutečně dosáhnout?

Budovat vztahy je důležité. Měla by ale být výuka založená na kamarádství v souvztažnosti *učitel—žák*? Nejdříve vztahy a až poté učení se? Zvažme lehkou korekci: nejdříve pravidla, poté vyučování. Poskytnout žákům autonomii se zdá být lákavé, výsledkem někdy jest chaos či anarchie, čemuž je nakonec potřeba učinit přítrž skrze autoritářské postavení vyučujícího, jenž volnost odebírá — a zavádí žádoucí řád. Nikoliv ideální řešení.

Respekt. *Učitel—norma—jedinec&diverzita*.

Wellbeing je pojem:

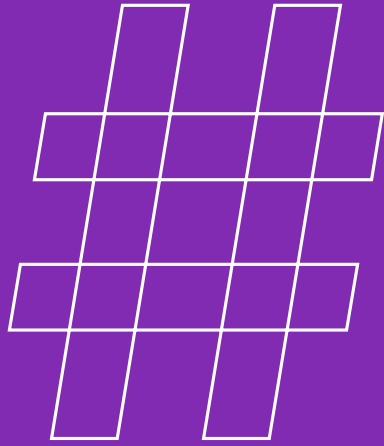
- nenáviděný a milovaný
- glorifikovaný a přehlížený
- odsuzovaný a nezáměrně aplikovaný
- nepochopený, zesměšňovaný, otravný, přeceňovaný, řízený či zaváděný

Wellbeing může být pojmem, který budí nenávist — on ale prostě zůstává realitou.

Michal Orság

ředitel, EDUkační LABoratoř
zakladatel, Nakladatelství publishED

Wellbeing
jako součást
kurikula



Zajištění zdraví a wellbeingu je nedílnou součástí povinností učitele a nese s sebou obrovské břemeno odpovědnosti. Ve Velké Británii i jinde ve světě se škola stává subjektem, který vedle plnění akademických cílů reaguje na celou řadu sociálních, emocionálních, fyzických, duševních a (stále častěji) finančních problémů, s nimiž se žáci potýkají. Školy a vzdělávání hrají ve společnosti klíčovou roli, která přesahuje rámec akademické přípravy, kulturního dědictví a iniciace do dospělosti. Zapojení žáků do cílevědomé a dobře koncipované politiky duševního zdraví je příležitostí k podpoře zdravého chování během školní docházky i po jejím skončení.

Politické filosofie se mění, společnost se vyvíjí a vzdělávání často patří mezi první oblasti, kde je vyžadována reakce. Změna koncepce, účelu a funkce školy s sebou nese vedlejší škody v rovině kurikula, filosofie výuky, pedagogických přístupů a pracovní zátěže učitelů. Ve snaze vyjít všem vstříc jsou učitelé vystaveni tlaku z mnoha stran — zřizovatelé si chtějí udržet a zlepšit své pozice, rodiče chtějí dobré výsledky a, jak ukázala pandemie, politici chtějí zajistit naplnění sociálních politik a cílů. Učitelé se samozřejmě především snaží zajistit splnění potřeb každého jedince, nebo alespoň jejich identifikaci s tím, že v případě potřeby jsou na pomoc přizváni další odborníci. Navzdory těmto různým výzvám má naštěstí Velká Británie mnoho úspěšných a angažovaných učitelů a progresivní přístup ke vzdělávání a k výzkumu. Boje o platy, problémy s udržením učitelů a neustále se měnící politická reprezentace nijak neodvádějí pozornost od celkového úspěchu našeho vzdělávacího sektoru, který je demokratický, plní svůj účel a je orientovaný na budoucnost.

Systém vzdělávání ve Velké Británii je systém s přenesenou odpovědností a každá ze čtyř zemí Spojeného království má svou vlastní politiku, priority a směr, kterým se ubírá. Všechny však sdílejí hluboce zakořeněný závazek klást na přední místo pas-

torační péči. Myšlenka, že součástí vzdělávání by též měla být sociální, emocionální a zdravotní péče, se zrodila již počátkem 20. století a od 70. let byla zakotvena v různých kurikulárních modelech.

Tento koncept má v britském školství silnou tradici a v poslední době se na úrovni kurikula stále více času věnuje zajištění bezpečného prostředí jak ve škole, tak mimo ni. Od 80. let 20. století došlo k výraznému nárůstu publikací, které se zabývají významem emoční inteligence, emoční gramotnosti, resilience (odolnosti) a dalších *měkkých dovedností* pro život. Daniel Goleman ve své knize *Emoční inteligence (Emotional Intelligence)* z roku 1996 uvádí souvislosti mezi emočním wellbeingem a schopností uspět při studiu. Později zpráva *Independent Enquiry into Inequalities in Health* od sira Donalda Achesona (1998) o nerovnostech v oblasti zdraví předložila pádné argumenty pro to, aby anglické školství „dělalo více“ pro posílení holistické vzdělávací zkušenosti mladých lidí. Již v Úmluvě OSN o právech dítěte z roku 1989 je wellbeing uveden jako jedno z ústředních práv dítěte. Tyto rané publikace připravily půdu pro nově vznikající obor studia dětství, který identifikoval klíčové potřeby odkazující ke zdraví a wellbeingu. Uvedené i mnohé další publikace přispěly ke změnám, k nimž ve Velké Británii došlo v posledních 20 letech.

Ve Spojeném království je hlavní hnací silou při tvorbě kurikula legislativní rámec. To je patrné z přístupu všech čtyř zemí k podpoře zdraví a wellbeingu ve školách: důraz na wellbeing dětí je zakotven v *Children's Act* (2004), kterým se řídí školství v Anglii, v *Curriculum for Excellence* ve Skotsku (2004), nověji i v Severním Irsku v *The Children & Young People's Emotional Health and Wellbeing in Education Framework* (2021) a také v *Health and Well-being Area of Learning and Experience* (2019) pro Wales. Obdobný trend má mezinárodní přesah. V posledních třech desetiletích

významně vzrostl počet odborných publikací a aplikovaný výzkum zaměřený na souvislosti mezi zpracováním emocí a studijními úspěchy prokázal potřebu klást větší důraz na duševní a emoční wellbeing žáků. To nepochybně ovlivnilo jak design a proměny kurikula, tak i vzdělávací politiky, které se nezaměřují pouze na zlepšení akademických výsledků žáků, ale zahrnují přidanou holistickou hodnotu.

Dětský fond Organizace spojených národů (UNICEF) ve své přelomové publikaci z roku 2007 upozornil na rozdíly ve zdraví a wellbeingu mezi dětmi v Británii a jejich vrstevníky v jiných vyspělých zemích. Tato znepokojivá realita podnítila silnou politickou odezvu s cílem ukončit dětskou chudobu. Následná iniciativa se stala hlavním tématem jak britské labouristické vlády od roku 1997, tak vlády Skotské národní strany v rámci decentralizace Skotska. Na mezinárodní úrovni zvýšily svůj zájem o wellbeing mladých lidí mimo jiné Austrálie, Nový Zéland a některé evropské země, které zaměřily své úsilí na jeho zlepšení. Australští a novozélandští vzdělavatelé provedli v této problematice rozsáhlý výzkum. Celý svět vzal na vědomí, že péče o zdraví a wellbeing mladých lidí prostřednictvím vzdělávání je obrovským přínosem — a to včetně dopadů v sociální oblasti.

V současné postpandemické době po ukončení lockdownů pokračují vzdělavatelé a vzdělávací instituce po celém světě v procesu posuzování a naplňování potřeb vztahujících se k wellbeingu mladých lidí. Pandemie upozornila na potřebu efektivního poradenství a nutnost péče o wellbeing ve vzdělávání.

Navzdory legislativním požadavkům, kurikulárním dokumen-

plňovat kurikulum, zprostředkovávat podporu a výzvy všem žákům, umožňovat učení těm neurodivergentním, zvládat behaviorální management, poskytovat cílenou zpětnou vazbu, shromažďovat potřebná data, zpracovávat je, pokračovat ve svém vlastním profesním vzdělávání a rozvoji — a při tom všem nevyhořet?

Hlavním úkolem učitele je probrat učivo a připravit žáky po studijní stránce tak, aby splňovali požadavky příslušného vzdělávacího systému. Toto bude zcela jistě uvedeno v popisu vaší pracovní pozice — avšak to, co se odehrává mezi plánováním hodin, průběžným a závěrečným hodnocením a zkouškami, je skutečnou úlohou učitele. Každý žák je jedinečný, a reagovat na jeho potřeby proto vyžaduje nepřetržité pozorování, neustálou flexibilitu a neutuchající ochotu adaptovat se. Učitelé hrají zásadní roli v podpoře akademického, sociálního a emočního rozvoje svých žáků. Každá kapitola této knihy představuje základní přehled konkrétních problémů, se kterými se mohou vaši žáci potýkat. Je zde uveden podrobný přehled současných přístupů uplatňovaných ve Velké Británii od legislativně zakotvených postupů až po ty vycházející z praxe a zkušeností. Současně chci ukázat, jak lze tyto záležitosti uchopit organicky — způsobem, který přirozeně zapadá do rámce vaší již tak náročné každodenní role.

Kirsten Colquhoun

Wellbeing žáků

Z anglického originálu *A Practical Guide to Pupil Wellbeing: Strategies for Classroom Teachers* vydaného nakladatelstvím John Catt (from Hodder Education), v roce 2024 přeložila Jana Vlková.

Odborná redakce: Michal Orság, Květa Sulková

Jazyková a stylistická redakce: Vendula Bartoňková, Jan—Spěváček

Sazba: EDLB

Obálka: EDLB

Počet stran: 192

Ve spolupráci s Nakladatelstvím publishED vydala vzdělávací organizace EDUkační LABoratoř.

Tisk: CZECH PROMOTION, Thámová 289/13, 186 00 Praha 8

Vydání první

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této knihy nesmí být reprodukována, šířena či prezentována v jakékoli formě či jakýmkoli prostředky bez předchozího písemného souhlasu vydavatele.

ISBN 978-80-909442-4-4

Praha 2026

Přemýšlíte o tom, jak docílit bezpečného prostředí ve výuce a zároveň myslet i na své potřeby, či jak podpořit wellbeing žáků v souvislosti s využíváním moderních technologií, nebo jak naložit s domácími úkoly? V této čtivé knize jsem našla odpovědi. Navíc kapitola o spánkové kultuře mne povzbudila, abych se jí spolu se svými žáky hlouběji věnovala. Najdete zde i kritéria, podle kterých byste mohli hledat školu, kde se vám bude dobře pracovat.

Jarmila Polomská

učitelka a mentorka,
ZŠ Hlučín—Rovný

Tato kniha přináší do českého učitelského prostředí důležité téma wellbeingu. Kirsten Colquhoun nabízí konkrétní návrhy, jak můžete ve své třídě a škole vytvářet prostor bezpečí, přijetí a růstu pro každého žáka. Propojuje akademický výzkum s každodenní praxí a osloví každého, kdo chce vědomě pracovat na tom, aby se jeho žáci do školy těšili.

Karel Müller

terapeut, školní kaplan,
člen *Pastoral Brothers*