

Maslowova pyramida potřeb

Všeobecně známá pyramida základních potřeb, kterou definoval A. H. Maslow, poskytuje vodítka pro to, jak ve školním prostředí přispívat k wellbeingu žáků i pracovníků.

Jednotlivá patra pyramidy korespondují s oblastmi wellbeingu – fyzickou, emocionální, sociální, kognitivní a duchovní – a navazují na poznatky o fungování lidského mozku v oblasti učení a chování.

Čím méně mají žáci naplněné jednotlivé oblasti potřeb, tím méně se mohou učit a chovat se v souladu se společenskými očekáváními. Naplnění jedné oblasti potřeb je nezbytnou podmínkou přístupu k naplňování oblastí dalších. Uvedené ale platí i pro dospělé, bez průběžného naplňování potřeb nemůžeme dlouhodobě dobře fungovat v profesním ani osobním životě.



1. SCHOD Fyziologické potřeby

- podpora pravidelného pitného režimu a nutričně vyváženého stravování
- pravidelné větrání a topení
- zařazování pohybových aktivit
- zajištění vhodné velikosti školních židlí a lavic dle věku studujících a doplnění podsedáků pro neoblastivý sed
- umožnění návštěvy toalety během výuky

2. SCHOD Potřeba bezpečí

Zajištění předvídatelnosti

- zavedení jednotných pravidel chování a jejich nácvik
- pozitivní posilování
- žákyním a žákům srozumitelná vizualizace denního programu
- žákyním a žákům srozumitelná vizualizace pokynů a postupů (po jednotlivých bodech formou sebeinstrukce)
- přizpůsobení objemu zadávané práce aktuální úrovni rozvoje schopnosti koncentrace pozornosti žákyní a žáků
- využívání multisenzorického přístupu při zprostředkování učiva

- promyšlené a dostatečně časté střídání činností s různým nárokem na pozornost

Zajištění možnosti kontroly a bezpečného prostoru

- umožnění výběru všude, kde je to možné a vhodné (tato možnost volby je třeba postupně rozšiřovat s ohledem na věk).
- podpora participace žákyní a žáků na rozhodování o dění ve škole
- smlouven signálu s pedagogem, když je ze strany žactva potřeba pomoc nebo přestávka
- zřízení schránky důvěry či jiného předem domluveného systému individuální podpory dítěte
- zřízení relaxačních míst ve třídách
- zřízení relaxační místnosti ve škole

3. SCHOD Potřeba souzáležitosti a lásky

Péče o vztahy, podpora vytváření respektujících vztahů

- zavedení systematické osobnostní a sociální výchovy ve škole
- zavedení pravidelných třídnických hodin či ranních kruhů zaměřených na témata OSV
- využívání osvědčených metodik socio-emočního učení
- uplatňování principů nenásilné komunikace

Podpora třídní soudržnosti

- realizace adaptačních pobytů
- podpora přijímání různosti prostřednictvím zážitkových aktivit socio-emočního učení/OSV
- zavedení patronů
- pravidelné využívání kooperativní výuky

Vzdělávání pedagogů a pedagogů v oblasti respektující komunikace, nenásilné komunikace a komunikace s traumatizovanými dětmi

4. SCHOD Potřeba uznání

Pochvala, ocenění

- očekávání úspěchu od každé žákyně a každého žáka
- autentická a věkově přiměřená konkretizovaná pochvala
- využívání formativní zpětné vazby k reflexi dosažení stanovených učebních cílů

- využívání pozitivní zpětné vazby k fixaci očekávaného chování

Podpora pocitu důležitosti

- dávání vyniknout talentu všech žákyní a žáků

Podpora sebeúcty a sebevědomí žáka

- vyzdvihování a využívání silných stránek žákyně nebo žáka
- stanovování dosažitelných očekávání v učení a chování dle individuálních možností

5. SCHOD Potřeba seberealizace

Potřeba seberealizace nemůže být nikdy naplněna bez naplnění ostatních potřeb. Ve škole seberealizace souvisí zejména s podporou učení a s rozvíjením talentů žáků. Zaměřme se proto na využívání metod výuky podporujících aktivitu a participaci žáků.



Podporu naplňování potřeb ke svému wellbeingu potřebují i učitelky a učitelé! Vyučující, jehož wellbeing je ohrožený, nemůže podporovat wellbeing svých žáků.

Více o wellbeingu, jeho oblastech a možné podpoře těchto oblastí naleznete na webu: www.wellbeingveskole.cz