

# Maslowova pyramida potřeb

Psycholog Abraham Harold Maslow důkladně zkoumal lidské potřeby a došel k závěru, že je lze sestavit do podoby schodů nebo pyramidy.

**A stejně, jako je k vystoupení na další schod potřeba nejprve překonat ten předchozí, i naplňování potřeb má svůj řád. Pokud se například necítíme v bezpečí, nemůžeme se naplno učit. Stav, kdy jsou všechny naše potřeby naplněny, nazýváme wellbeing.**

Při podpoře wellbeingu ve škole je tedy třeba postupovat schod po schodu. Od zahnání tělesného hladu až po naplnění touhy po nalezení vlastního místa ve světě.



## 1. SCHOD Fyziologické potřeby

Když náš mozek věnuje pozornost tomu, že tělu něco chybí, jen těžko se soustředí na učení. Pro správně fungující tělo potřebujeme například dostatečně pít, jíst a hýbat se – a to i ve škole. Abychom bez obtíží přijímali nové vjemy, potřebujeme také správnou teplotu a dostatek čerstvého vzduchu. Stejně tak zajít si na záchod, kdy potřebujeme, je podmínkou schopnosti soustředit se nejen na učení.

## 2. SCHOD Potřeba bezpečí

Tam, kde se necítíme v bezpečí, se také nedokážeme soustředit. A kde se nedokážeme soustředit, tam se jen těžko něco naučíme. Budovat pocit bezpečí pomáhají například srozumitelná pravidla nebo přehledný program dne. Pocit bezpečí také vychází z toho, když máme možnost ovlivnit, co se s námi děje. Zapojování dětí do dění ve škole tak zvyšuje kromě jiného i jejich motivaci ke vzdělávání.

## 3. SCHOD Potřeba sounáležitosti a lásky

Ve škole se učíme o tom, jak funguje svět kolem nás, ale také bychom se měli učit komunikovat – s autoritami i svými vrstevníky. V prostředí, které podporuje vzájemně ohleduplné vztahy a soudržnost kolektivu je pak vstřebávání nových vědomostí mnohem jednodušší. A aby ne, když se neučíme jen z učebnic, ale také od lidí okolo nás.

## 4. SCHOD Potřeba uznání

Pochvala za dobře odvedenou práci nás motivuje pokračovat v ní dál. Naplnění potřeby uznání nás podporuje v budování důvěry v sebe sama. Očekávání nás dospělých vůči dětem se stávají sebnaplňujícím proroctvím – vedou buď k úspěchu a zdravému sebevědomí, nebo k neúspěchu a pocitům méněcennosti. V dobré škole učitelé věří v úspěch každého dítěte a neškatulkují je na šikovné a pomalé. Podporují rozvoj potenciálu každého dítěte.

## 5. SCHOD Potřeba seberealizace

Děti touží po poznání a objevování nového. Potřebují porozumět světu kolem sebe a najít v něm své místo. Nejlepší cestou je, když dětem umožníme se do učení aktivně zapojit. Projekty, experimenty a diskuze vzbuzují větší zájem než frontální výuka. Z výuky, do které se děti mohou aktivně zapojit a která jim dovolí objevovat své silné stránky a talenty, si do života odnesou více než z výkladu od tabule.

