**ZÁPIS**

|  |  |
| --- | --- |
| **Název akce** | Seminář „Jak nevyhořet“ |
| **Datum a čas konání** | 9.11.2020 13:00 – 17:00 hod. |
| **Místo** | Distanční forma – platforma Zoom |

**Semináře se zúčastnili:** Mgr. Jana Hassmanová, Mgr. Ladislava Cagášková, Mgr. Kamila Tesařová, Mgr. Mirka Duchoňová, Ph.D., Mgr. Štěpánka Šupejová, Mgr. Jana Šilhavá, Mgr. Anděla Miklošová, Mgr. Eva Majerová, Mgr. Lenka Chrzová, Ing. Zdeňka Celbová, Zuzana Mlčochová, Ing. Veronika Pešinová, Mgr. Kateřina Holštajnová, ze ZŠ nám. 28. října v Žatci, Sylvie Jarošová ze ZŠ Husova v Podbořanech, Bc. Martin Zárybnický a Renata Adámková z MAS Vladař a Mgr. Dana Forýtková jako lektorka.

**Tématem semináře:** je prevence syndromu vyhoření - teoreticky i prakticky seznámit pedagogy s možnostmi prevence vůči nejrůznějším škodlivým vlivům, které se objevují ve školním prostředí vlivem dlouhodobého pobývání v situacích, které jsou emocionálně náročné a které mohou vést k tělesnému, citovému a duševnímu vyčerpání pedagoga. Obsah interaktivního semináře se zaměřuje na pracovní zátěže ve školním prostředí a psychohygienická doporučení - úprava životního stylu, efektivní zacházení s časem, řešení případových situací, osvojení si postupů a technik: jak správně relaxovat, odpočívat včetně nácviku jednoduchých relaxačních technik. Závěrečná část semináře se zabývá vytvářením vhodného pedagogického a pracovního prostředí školy – individuální strategie řešení krizových a stresových situací ve vztahu ke kolegům, principy komunikace a spolupráce v učitelském sboru, pravidla chování mezi kolegy ve škole.

**Anotace:** Jaké jsou postupy, které pomáhají udržovat radost v profesi učitele?

Většina učitelů má svoji práci velmi ráda a má ráda také svoje žáky. Učitelé však potřebují oporu v náročné práci a pomoc při hledání pozitivních aspektů pedagogické práce. Vlivem dlouhodobého pobývání v situacích, které jsou emocionálně náročné, dochází u některých z nich k tělesnému, citovému a duševnímu vyčerpání. Vyhoření postihuje právě lidi, kteří vstupují do zaměstnání s velkou mírou nadšení, jsou velmi motivováni a očekávají, že práce bude smyslem jejich života.

Tento seminář chce nabídnout učitelům modely chování, které pedagogům umožní radovat se z vlastní práce a svoje nadšení přenášet i na žáky.

Tato druhá část semináře byla zaměřena na to, co máme pro sebe udělat, abychom byli v pohodě a nepodléhali stresovým situacím okolo nás.

Začátek byl věnován vyhodnocení testu z minule (aktuální míra stresu). Z toho vyplynuly závěry – co můžeme udělat sami pro sebe, abychom něco změnili, s čím nám může pomoci naše okolí a na čem poznáme, že se situace změnila. Tyto tři otázky (koučovací) se dají kdykoli použít v rámci sebekoučinku.

Jak se syndromu vyhoření vyvarovat? Můžeme např. změnit iracionální myšlenkové vzorce (účastníci si vyplnili test) – vyrovnat se s nároky kladenými na nás. Je třeba se zamyslet, zda nám to něco stojí za to – udělat si rozbor plusů, mínusů a dle toho dojít k rozhodnutí.

Důležité je zvyšovat si např. pracovní kvalifikaci, jít za nějakým výsledkem, zlepšovat komunikaci v pracovním kolektivu, zlepšit soukromé vztahy. Problémem může být přenášení starostí z práce domů. Důležitá je komunikace, orientace na budoucnost, organizace na času, vedení fyzicky zdravějšího způsobu života. Vliv má také rodina – co je zvykem, se většinou přenáší na další generace.

Byla zdůrazněna správná organizace času – jak aktivity, tak spánku. Opět v rámci interaktivity byl dán účastníkům test a určitý prostor byl věnován i jeho vyhodnocení. Bylo doporučeno, abychom si stanovovali denní priority (vytvářeli denní plán). Po příchodu z práce domů je potřeba si rozdělit čas následovně – 60% pro nutné, plánované činnosti, 20% pro nečekané aktivity (např. návštěva), 20% spontánní přestávky. Je potřeba brát v úvahu i osobní denní rytmus (skřivan, sova).

První denní výkonnost je mezi 9-11 hod., pak výkonnost klesá, druhá denní výkonnost je mezi15-18 hod., v cca 21-22 hod. je čas spánku. Ale vše se liší člověk od člověka. Je to i otázka doby, kdy jíme, kdy se věnujeme různým aktivitám. Byl zmíněn harmonogram dne a týdne, činnostní harmonogram.

Měli bychom si všímat reakcí těla – např. zíváme, máme si jít lehnout. Těžké úkoly je potřeba nasměrovat do období největší výkonnosti. Co se týče např. managementu řídících složek – je třeba vymezit dobu pro telefonování, dobu pro vyřizování různých aktivit.

Je třeba začleňovat přestávku po 90 min. činnosti. Příznaky únavy – zívání, kručení v žaludku, chuť na cigaretu, malé jídlo, vzdychání, potřeba si povídat – stačí 10 minutová pauza (v té se věnovat sám sobě – relaxaci). Jinak hrozí vyčerpání. Po příchodu z práce 20 min. odpočinek, teprve poté další práce doma.

Důležité je všímat si sám sebe – jak sami sebe vnímáme, co s námi dělá, když jsme přetažení, co nám pomůže. Při únavě dochází k chybám, konfliktům. Nutná změna myšlení – otázka, zda to opravdu musíme dělat. Podstatná je změna chování – pokud se však pro ni rozhodneme, musíme to udělat hned, změnit svůj životní styl. Ne ve stylu musíme, ale chceme, máme to v plánu, těšíme se na to.

Spánková hygiena – pravidelně chodit spát, pravidelně vstávat. Přes den spíš odpočívat, než spát. Před spaním se nepřejídat, cvičit, omezit hypnotika, nekouřit, postel používat hlavně kvůli spánku. Nepřemýšlet před spaním, neplánovat. Důležité je větrání, klid. Vymalovat ložnici klidnými barvami (ne červená, agresivní).

Naučit se říkat NE. A to i u neohlášené návštěvy. Byly dány příklady z praxe. Je třeba otevřeně vyjadřovat svoje pocity – co se nám líbí, nelíbí, co nám vadí.. Vyhnout se negativním myšlenkám, doplňovat energii (scházet se s příjemnými lidi, kteří nám energii vrátí), zajímat se o své zdraví, využívat nabídek pomoci.

Diskuze nad rozvržením pracovního času (týdně 40 – 42 hod.) – to samé by mělo být i pro rodinu (40-42 hod.), spánek 56 hod. (8 hod. denně), 28 hod. by mělo přijít na koníčky, zábavu, kulturu.

Velmi důležitá je péče o sebe – zamyšlení, diskuze a test – jakými způsoby můžeme o sebe pečovat, abychom byli šťastnější?

Bylo zmíněno desatero strategií odbourávajících stres – 1) snížit příliš vysokých ideálů, 2) nepropadat syndromu pomocníka (nadměrná identifikace s potřebami ostatních lidí, přebírání zodpovědnosti), 3) naučit se říkat NE, 4) stanovení priorit, 5) dělání přestávek, 6) otevřené vyjadřování svých pocitů, 7) hledat emocionální podporu (např. u kolegů), 8) vyvarovat se negativního myšlení, 9) předcházet výukovým problémům (dobrá příprava vyučování, střídání aktivizujících forem práce, využívání odlehčení výuky), 10) v kritických situacích zachovat rozvahu.

Souhrnně – mluvit o potížích, dělat si radost, uvolňovat se smíchem, cvičit, umět říkat NE, být tvořiví, plánovat, stanovovat si priority, být optimističtí, laskaví, umět se pohladit.

Následoval test na určení schopnosti zvládání stresu, po jeho vyhodnocení se diskutovalo nad výsledky. Účastníci získali nejen množství zajímavých informací, ale také materiálů vč. nácviků uvolnění od stresu.

Zapsala: Renata Adámková