

JAK BÝT SPOKOJENÝM UČITELEM?

TECHNIKY VĚDOMÉHO WELLBEINGU

Společné tipy od účastníků setkání pro učitele s tématem wellbeing a lektorek Skautského institutu. Pro udržení pocitu spokojenosti v životě **je velmi důležité rozpoznat:**

Jaké aktivity nám v životě energii odebírají a které nám energii dodávají.

V jakém poměru jsou v životě tyto aktivity zastoupeny? Můžeme udělat něco pro to, abychom zaměřili vědomě pozornost na to, **jaké zdroje v životě máme?** Co nám v osobním životě či v práci přináší energii, co nám dělá radost? Umíme své zdroje v životě dostatečně a vědomě využívat? A jak?

Příklady některých zdrojů účastníků kurzu:
sport, procházky v přírodě, hudba, tvoření, četba knih, vztahy, cestování, relaxace, sauna, klid na práci.

Jaké jsou naše silné stránky a jak je uplatňujeme ve své pedagogické profesi?

Jak konkrétně ve škole? Co můžeme proaktivně udělat pro to, abychom je uplatňovali případně ještě více a přinášelo nám to radost?

Příklady silných stránek, které si účastníci na setkání pojmenovali a které využívají v učitelské profesi: všestrannost, zaměření na detail a dokonalost, schopnost improvizace, radostnost, schopnost pečovat o vztahy, týmovost, zvědavost, hledání souvislostí, akceschopnost, intuitivnost, komunikace, empatie.

Jaké z našich silných stránek neuplatňujeme a chtěli bychom?

A jak? Inspirací může být nejen přímá práce s dětmi či studenty, ale i přesah do týmových porad, komunikace s kolegy, organizace výjezdů mimo školu (lyžáky, školy v přírodě či jiné projekty)...

HMM...



K práci na těchto tématech můžeme využívat **různé pomůcky**, například:

- karty emocí
- karty nebo testy silných stránek
 - koučovací techniky
- spolupráci se školními psychologem



Jak se umíme v životě oceňovat a jak oceňujeme děti/studenty/kolegy?

Případně jak vedeme žáky k evaluaci? Některé důležité tipy:

- důležitá je autenticita pochvaly/ocenění
- oceňujeme raději za proces než za výsledek
- pokud je to možné, využíváme možnost neznámkovat, ale psát ocenění, vyzdvihnout silné stránky a oceňovat proces
- pokrok můžeme sledovat v kompetenčním deníku, který si vedeme
- oceňujeme sami sebe a vedeme k sebeevaluaci také žáky či studenty

Realizace projektu Reflektuj SI byla podpořena Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy.

VŠÍMAVOST K SOBĚ

JAK ZVLÁDNOU NÁROČNÉ SITUACE VE TŘÍDĚ?

Společné tipy od účastníků setkání pro učitele s tématem wellbeing a lektorek Skautského institutu. Pro udržení pocitu spokojenosti v životě **je velmi důležité rozpoznat:**

Důležitost **všímavosti** k sobě samé/mu:

- pokud si všímám svých emocí, jsem schopna nepřenášet tyto emoce na ostatní
- pokud si vlastní emoce vyventiluji před vstupem do třídy, jsem schopna lépe pracovat s emocemi dětí ve třídě



Co mi pomáhá být všímavá/ý k sobě samé/mu?

- vědomě dýchám: hluboký nádech a výdech
- jsem chvíli o samotě: získávám čas a prostor být sama se sebou
- vědomě se odpojím od ostatních: skrz vizuální symbol (například sluchátka) dávám najevo, že nejsem k dispozici, nechci být vyrušována
 - přestanu v hodině na chvíli mluvit
 - vědomě zpomalím pohyby
- "smyslová svačinka": ostřím si vnímavost skrze různé chutě, vůně, struktury
 - všímavost je můj zvyk, rituál: každý den si naplánuji moment všímavosti k sobě samé - někdy je lepší během dne než večer před spaním
- zvědomím si své emoce, ty mohu poté uvolnit představou anebo fyzicky (napětí v prstech například vyklepat, úzkost v krku prodýchat aj.)
- všímám si emocí na fyzické úrovni, poodstoupím a rozmyslím si, jak chci reagovat

Co mi pomáhá být všímavá/ý k mému okolí?

- jsem nejprve všímavá/ý k sobě samé, až poté k ostatním
- mám ve škole "partáka", se kterým mohu všímavost k situacím probrat a reflektovat



Důležitost **všímavosti** ke svému okolí, ke třídě:

- vnímám pocit bezpečí
- zažívám vzájemnou blízkost
- pomáhá mi při seznámení s novým prostorem a kolektivem
- dodává mi "meta pohled" - nadhled nad celkem
- podporuje mou schopnost být "tady a teď"



Realizace projektu Reflektuj SI byla podpořena Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy.

JAK STIHNOUT VŠE, CO CHCI

UČITELSKÝ TIME MANAGEMENT

Společně tipy od účastníků setkání pro učitele s tématem wellbeing a lektorek Skautského institutu. Pro udržení pocitu spokojenosti v životě **je velmi důležité rozpoznat:**

Používám nástroje na plánování času podle toho, co mi vyhovuje - google kalendář, papírový diář, zápisník, připomínky na telefonu, technika Kanban...

✓
Čas na plánování má pevné místo v mém kalendáři (např. neděle večer). Můžu ho dělat sám/sama, případně se svým partnerem, dětmi...

To důležité plánuji nejdříve, aby se mi to do kalendáře vešlo. Moje priority a role mi ukazují cestu.

Plánuji i rezervu, protože se mohou dít věci, které nenaplánuji. Zároveň mám nižší očekávání na to, co vše stihnou.

Přípravy do hodin dělám ve škole a neberu si práci domů.

Na základě zkušeností z oblasti time managementu se ukazuje, že **týdenní plánování** je nejpraktičtější. Když něco nestihnou jeden den, můžu to přesunout na další a stále to v daném týdnu stihnou.

Kromě úkolů a povinností si plánuji i **čas pro sebe**, na odpočinek, na vztahy a na vše, co je pro mě důležité. Jinak je možné, že se to nestane. Čím víc jsou důležité činnosti závazné, tím je těžší je odsunout - permanentka na jógu, předplacený kurz kreslení nebo káva domluvená s kamarádkou.

Deleguji to, co nemusím dělat já.



Pomáhá mi **grafické znázornění** - myšlenkové mapy, obrázky, kolonky.

Realizace projektu Reflektuj SI byla podpořena Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy.

KRIZOVÁ INTERVENCE VE TŘÍDĚ

Ve druhé třídě řeší paní učitelka problémové chování dívky. Holčička je často ve vzdoru, odmítá spolupracovat, děti kouše, a tak z ní spolužáci začínají mít strach a velká část třídy s ní odmítá spolupracovat. Třída je možná ještě zatížena odchodem předešlé třídní paní učitelky, která odešla "ve zlém" ze školy. Zakázkou paní učitelky bylo jak ovlivnit dívku, aby druhě neohrožovala a socializovala se zdravým způsobem.

Návrhy a tipy:

Nutné setkání s rodiči.

Oslovit oba zákonné zástupce a sejít se s nimi. Nechat je více povídat a popisovat. Probrat sourozeneckou konstelaci, zda se dívka agresivně chová i v rodině. Doporučit sycení, mazlení, věnování pozornosti od maminky - dívka má totiž tendenci mít paní učitelku pro sebe a objímat ji. Táta by měl držet hranice a více vstoupit do korekce jednání dívky. Minimalizovat bezbřehý čas na mobilu (platí i pro rodiče) a zacílit život dívky, zájmově ji směřovat

Individuálně s dívkou **povídat o pocitech**, které afektu předcházejí. Domluvit si s ní nějakou signalizaci, jak dá najevo, že potřebuje blízkost dospělého, odejít ze třídy...

Práce s narací. Dívka si nevěří. Stále řešit problém jako její, by mohlo zesílit pocity nedostačivosti. Bylo doporučeno kousavé jednání externalizovat třeba do skřeta Kousáka a vyhlásit mu společně s paní učitelkou boj. Pozitivně motivovat a následně odměnit za den, týden bez Kousáka.

Stanovení pravidel ve třídě, zajistit dětem primárně bezpečí a to i za cenu alokace agresivní dívky mimo třídu. Bylo doporučeno vytvořit krizový plán - kdo, co z pedagogů dělá při fyzickém útoku, sestavení pravidelného režimu, aby vždy byl někdo připraven reagovat na telefonát a vstoupit do třídy a odvézt dívku z výuky. Paní učitelka ji totiž při afektu věnuje velkou pozornost na úkor ostatních žáků třídy.

Průběžně **monitorovat vystupování** dívky. Sledovat, zda jde o adaptační obtíže, nebo osobnostní rys. Po 2 měsících přetrvávajících obtíží řešit jednání dívky se specialistou.

Cestou může být i **podrobněji se seznámit s anamnézou dívky**, dotázat se rodičů od kdy se závadové jednání objevuje. Jak to má se spánkem, případnou enurézou...

Alternativa - Pokud chce mít dívka paní učitelku pro sebe, hledejme něco, co by mohla mít u sebe: plyšáka, antistresový balonek, nebo koutek ve třídě, kam se dívka může schoulit.

Pedagog si v tomto náročném příběhu musí **hlídat své hranice**, energetickou hladinu, kompetence profesionála.

POCITY ☺

PRÁCE SE SEBOU

SPECIFIKA PEDAGOGICKÉ PRAXE

Asistent pedagoga pracuje s náročnou třídou dětí, ve které se objevuje více dětí se speciálními vzdělávacími potřebami a s několika diagnózami poruch učení. Třída se tak potýká například s výrazným hlukem v hodině i o přestávkách. Před 2 týdny došlo ke změně učitele a tedy i kolegy asistenta, který nyní přichází se zakázkou, jak "vypnout" a nemyslet pořád na práci v osobním životě a jak pracovat s time managementem.

Podpora psychohygieny:

Využívat **podporu vztahů**, možnost vypovídat se a nebyť v tom sami - vztahy kamarádské, kolegiální, podpora od nadřízených či konzultace se specialisty ohledně dětí s diagnózami (speciální pedagog, školní psycholog).

Podpořit **pozitivní myšlení** - zastavit se, praktikovat dechové cvičení, přerámovat situace do pozitivna, **mindfulness techniky** - sebeuvědomování, trénink koncentrace a vnitřního klidu (tip např. z Netflixu: Velký průvodce uvolněním mysli).

Zdravé **vyjádření emocí** - technika "labelingu" - pojmenujeme emoce, které aktuálně prožíváme a zaměříme krátce pozornost na to, kde je cítíme v těle, uvolníme a prodýcháme, **relaxační cvičení** - autogenní trénink, jacobsona progresivní relaxace.

Podpořit **work-life balance** - odpovědět si na otázku, proč mám rozvíjet osobní život a jak to mohu dělat (zvědomit si, jaká je má motivace, jak posílit koníčky a jiné mimo-pracovní aktivity) - lze podpořit graficky např. "vision boardem".

Nastavení hranic - Jako první bychom si vždy měli udělat jasno v tom, jaká je vlastně naše pracovní role a co se od nás očekává. K tomu nám může kromě pracovní smlouvy významně pomoci i rozhovor s nadřízeným či kolegou pedagogem, se kterým spolupracujeme. Můžeme vzájemně sdílet, jaká máme vzájemná očekávání, za co jsem zodpovědný a za co už ne.

Dostat se do **těla** - tancem, pohybem, zpěvem, sportem.

Chodit do **přírody**.

Techniky time-managementu:

PLÁNOVAT

Vykliďte si všechno ze své hlavy - cílem je napsat na papír/worksheet seznam všech "nedodělávek", vyřčené i nevyřčené úkoly, které nás, ať už vědomě či nevědomě, trápí (zdroj: Life management, Dita Zandl).

Metoda Kanban - cílem je vizualizovat úkoly napsaním na barevné post-it lístečky a roztrdit v průběhu dne do tří kolonek v nástěnce: "úkoly", "dělám", "hotovo".

Plánovat do diáře/myšlenkové mapy (či jiného systému) i věci, co mi dělají radost, co mi dodávají energii a také čas na samotné "plánování".

Uklidit si také **fyzický prostor** kolem sebe.

Ocenit se - každý den najít 1-3 věci, za které se oceníme, technika vděčnosti - říci/napsat 5 věcí, za které jsme v životě vděční.

JAK PŘEDEJÍT VYHOŘENÍ V PEDAGOGICKÉ PRAXI

Pracovně vyčerpaný pedagog, který zastává pracovně mnoho rolí. Cítí se dlouhodobě velmi přetížený, unavený, má obavy z vyhoření, neboť v minulosti se u něj v důsledku podobného stavu vyskytly vážné zdravotní problémy. Nemá čas věnovat se sobě, svým koníčkům.

Návrhy a tipy:

Posílit pocit vnitřní kontroly (tzv. locus of control) - mít pod kontrolou situace, které se nám dějí například vytvořením plánu (jaké mám možnosti teď i do budoucna, kdo mi může pomoci (psychicky, materiálně, finančně, na koho můžu některé úkoly delegovat - kdo může převzít část úkolů v práci či doma).

Důležité je myslet na work-life balance, **dopřát si koníčky** či aktivity, které nabíjí (koupel, četba knihy, procházka, sport).

Naučit se říkat "ne" - ideální je předem se připravit na nepříjemný rozhovor s kolegou či nadřízeným.

Využívat **metody k podpoře zdravého vyjádření emocí** a ke zklidnění mysli - relaxace (Jacobson, autogenní trénink), techniky mindfulness (trénink koncentrace a vnitřního klidu, sebeuvědomování), označování emocí, přerámování, imaginační techniky - plánování ideálního dne, štěstí aj.)

PODPORA

Úkoly si **rozdělit na menší části** - začít s úkoly, které jsou snadné, nebo mají největší prioritu. Může též pomoci graficky znázornit například metodou Kanban úkoly:

- a) které jsou již hotové,
- b) ty, které probíhají,
- c) které teprve čekají na vyřízení.

V případě potřeby **vyhledat pomoc** v podobě supervize, koučinku, poradenství či psychoterapie, např. zde:

- **Modrá linka** - 608 902 410, 731 197 477 (nonstop, možnost chatu)
- **Linka první psychické pomoci** - 116 123 (nonstop)
- **Sociální klinika** - finančně dostupná terapie
 - **Hedepý.cz** - online terapie
- **Národní portál psychiatrické péče** - dostupnost psychiatrické pomoci v blízkém okolí

SUPERVIZE

Nebýt na "to" sám a využít podporu vztahů a týmu (sdílení s blízkým člověkem, kolegou, vedením školy, školním psychologem, intervize, supervize).

SEBEPOŠKOZUJÍCÍ CHOVÁNÍ U ŽÁKŮ

Dívka, 17 let, přichází s přiznáním, že si v těžkých chvílích ubližuje (řeže se žiletkou v horních částech končetin), aby si ulevila od psychické bolesti. Vnímá, že sebepoškození není nejideálnější způsob řešení situace, zároveň aktuálně nemá lepší nástroje, jak obtížné situace plné tlaku a stresu zvládnout.

Návrhy a tipy:

Vytvořit bezpečné místo na povídání - v soukromí, bez dalších "diváků". S žákem je možno hovořit otevřeně o svých obavách o něj, nehodnotit, dát mu najevo svůj zájem a obavy z toho, co studenta trápí.

Je vhodné **citlivě vnímat**, zda je daný student v danou chvíli schopen o svých potížích hovořit, respektovat, pokud se chce hovořit o starostech vyhnout a "jednoduše" být k dispozici. Naopak není vhodné sebepoškozující jednání hodnotit či dokonce jej žákovi vyčítat.

Zkusit zmapovat, co žáka k sebepoškozujícímu jednání vede, co bývá **spouštěč** sebepoškozujícího jednání a nabídnout možnost **hledání jiných strategií**, jak lze s obtížnými situacemi nakládat.

BEZPEČÍ

Mít na paměti, že sebepoškození bývá **častěji způsob komunikace**, volání o pomoc, vůle žít, spíše než snaha vzít si život.

POMOC

Myslet na své **hranice**, možnosti, kompetence. Situaci nikdy nemusíme řešit sami. Nenechme se zahltnout pocitem, že jsme to my, kdo musíme situaci vyřešit. Snažme se motivovat žáka k **vyhledání odborné pomoci**, například za pomoci školního psychologa, metodika prevence, pedagogicko-psychologické poradny, nonstop linku Dětského krizového centra případně dalších pracovišť viz např. mapa služeb.

DŮVĚRA

Žák má nárok žádat školu o pomoc při ochraně svého života a tyto orgány, právnické a fyzické osoby a pověřené osoby jsou povinny poskytnout dítěti odpovídající pomoc. Žák má právo žádat o pomoc **i bez vědomí rodičů** a krizová pomoc mu může být poskytnuta i bez vědomí rodičů. Z dlouhodobého hlediska bývá důležité se snažit rodiče pro společné řešení situace získat.

VYHÝBAVÉ CHOVÁNÍ ŽÁKŮ

Studenti druhých ročníků SOŠ vykazují nízkou míru odolnosti, vyhýbavé či úzkostné chování (vzdávají praxe). V důsledku distanční výuky strávili v předešlém roce velmi málo času prezenční výukou.

Návrhy a tipy:

Jednorázová **intenzivní podpora vztahů** (adaptační kurzy) a/nebo systematická v menších a kratších úsecích (např. přesání ve škole, příměstský adaptační kurz bez přesání, třídnické hodiny).

Práce s motivací studentů - hledat motivaci v rámci třídnických hodin, podporovat a sdílet silné stránky studentů (v projektech aj.)

Podpora a edukace učitelů - školní psycholog, supervize, intervize, metodik prevence, sdílecí kurzy online.

Každý ve třídě má svůj **individuální příběh** a tedy i důvod, proč a jaké chování vykazuje. Důvod může pramenit v různých stresorech ve škole či mimo ni, v rodinném prostředí anebo indiv.dispozicích studenta. Nejlépe lze podpořit tedy každého jednotlivce zvlášť, např.:

- zájmem třídního učitele a případného rozhovoru s rodiči,
- v případě potřeby vytvořením individuální vzdělávacího plánu, úlevou dílčích úkolů apod.
 - nabídkou kontaktu na školního psychologa
- nabídkou kontaktů na linky důvěry, které fungují zpravidla bezplatně a nonstop, aby byly maximálně dostupné a nízkoprahové.

Například:

- **Linka bezpečí 116 111** – zaměřuje se na pomoc dětem, studentům a všem, kteří jednají v jejich zájmu. Linka bezpečí také pomáhá s řešením náročných životních situací i každodenních starostí a problémů. Poskytuje krizovou intervenci a poradenství pro klienty z celé České republiky prostřednictvím telefonu, chatu a e-mailu: <https://www.linkabezpeci.cz/>
- **Linka Bílý kruh bezpečí 116 006** – na pomoc obětem kriminality a domácího násilí, <https://www.bkb.cz/aktuality/n226-telefonicka-krizova-pomoc-bileho-kruhu-bezpeci/>

KONTAKTY

ZÁJEM

NEDODRŽOVÁNÍ PRAVIDEL VE TŘÍDĚ

Náročné děti v 5.třídě ZŠ, jeden žák s rysy ADHD (dg. na hraniční úrovni a tudíž nárok na asistenta z PPP nemá), často ve škole označován kantory jako "potížiště", druhý žák hůře reguluje emoce, jejich chování se promítá do celé skupiny, což se projevuje v oblasti nedodržování pravidel. Pedagog se snaží o pozitivní směřování skupiny, nepodporuje využívání trestů, do výuky zapojil cviky mindfulness.

Návrhy a tipy:

Ve spolupráci se třídou podpořit a zvýšit míru sebenáhledu dětí například: semaforem (barvy signalizují žádoucí či nežádoucí chování), formou deníku či kartou chování - pedagog vytvoří tabulku chování, kde si dítě každý den vyplní za sebe bodovým ohodnocením, jak se mu dařilo žádoucí chování naplnit a vedle toho ohodnotí stejné chování dítěte pedagog, ke konci týdne vyhodnotí oba společně.

Podpora stabilizace a prevence chování u dítěte s rysy ADHD:

- **senzomotorická regulace** - umožnění častějšího pohybu, větrání, využívání relaxačních pomůcek - mačkání míčku, práce s plastelínou
- **práce s angažovaností dítěte** - vtáhnout jej do skupiny a zaměřit pozornost na jeho pozitivní vlastnosti - tzv. odnálepkování

Práce s emocemi:

- **Pocity**- popsat a uznat pocity dítěte, které je jimi zahlceno a chvíli s ním a jeho pocity jen tak být - "To asi bolí...", "Vidím, že tě to rozzlobilo..."
- **Tělo**- lokalizovat pocit v těle a prodýchat ("cítíš lítost..a je to někde v bříšku..na-dechni se a pořádně vydechni..."). lze například nabídnout nápoj, čerstvý vzduch, svlažit tváře..)
- Pokud je třeba **zjistit zdroj potíží** (šetření šikany aj), tak namísto "Proč se zlobíš?" je lepší se ptát "Co tě rozzlobilo?"
- Koučovat děti k **hledání vlastního zdroje řešení** - Co můžeš udělat pro to, aby ses cítil/a lépe?" "Co pro tebe mohu udělat já?" Někdy pomůže otázka na ideální řešení: "Kdyby se mohlo stát cokoliv, co by to bylo, aby ti bylo lépe?"
 - Preventivně nabízet přijatelné formy projevu a práce s emocemi ve třídě jako jsou emoční karty, knihy či hračky na podporu emoční a sociální inteligence (například Emušáci, Moře emocí, Karty emocí aj.)

Nedodržení pravidel je možné podpořit systémovou prací - transparentnosti důsledků a přenesením zodpovědnosti též mezi děti. Důsledky lze vytipovat například v **diskuzi** se třídou či kombinovaně, zavést u dětí roli "strážce pravidla".

Vizualizace pravidel viditelně v prostoru třídy (ikony/obrázky), pro jednodušší a rychlejší možnost připomenutí si, které pravidlo je teď třeba dodržet, na které je třeba se soustředit.

NESPOLUPRACUJÍCÍ ŽÁK A CO S NÍM?

Žák 9.třídy ZŠ, nezapojuje se do výuky cizího jazyka, je znuděný, ostentativně dává najevo svůj nezájem, posmívá se, v hodině vyrušuje a nespolupracuje, baví se spolužáky, pokouší hranice učitele (má v uších sluchátka, dává nohy na stůl). Mimo výuku dokáže být přátelský, nápomocný.

Návrhy a tipy:

Pokusit se **zjistit příčinu** chování dítěte: potřeba pozornosti, nedůvěra vůči pedagogovi, boj se odhalit, že něco neumí, vzdělání v rodině je shazováno, dítě má osobní problém, boj se systémem, diagnóza - aktivně zjišťovat, zda má dítě příp.diagnózu nebo SPU (speciální pedagog, školní psycholog apod.)

Informuji **ředitele** školy, který případně též může hovořit s rodiči a žákem.

KOMUNIKACE

Písemná smlouva s dítětem (lze mít několik rovin):

- **Motivační/sebehodnotící** - pedagog vytvoří tabulku chování, kde si dítě každý den vyplní za sebe bodovým ohodnocením, jak se mu dařilo chování naplnit a vedle toho ohodnotí stejné chování dítěte pedagog, ke konci týdne vyhodnotíme společně, výhodou může být i to, že dítě získá náhled na své chování (nemusí si někdy své chování ani uvědomovat).
- **Minimalizační** - společně s dítětem se stanoví, jaké úkoly jsou potřeba na jakou známku (tzv.na trojku/čtyřku je třeba splnit to a to).

Rozhovor jeden na jednoho - **individuálně-motivační rozhovor** s dítětem (sdělit své potřeby, co potřebuji jako pedagog, zjistit potřeby dítěte, nastavit hranice, snaha poznat žáka, jeho zájmy, zázemí).

Snaha o týmovou spolupráci ve škole (konzultace se školním psychologem, výchovným poradcem, pokud jsem nový pedagog či netřídní, předat si informace s kolegou, třídním).

Odkaz na metodiku MŠMT: Přístupy k náročnému chování dětí a žáků a možnosti jeho řešení - Zkola.

Pokud výše uvedené nezafunguje, lze dítěti dopředu říci, že do nějakého časového bodu **uskutečníme rozhovor s rodiči**, někdy je vhodný též rozhovor formou tripartit (rodič-pedagog-dítě).

PRAVIDLA