

22. PSYCHOHYGIENA

TÉMA: PODPORA UČITELE

Anotace

V kartě zabývající se tématem psychohygieny u učitelů vysvětlujeme pojmy stres, syndrom vyhoření a psychohygienu v kontextu učitelství, zejména v kontextu vzdělávání sociálně znevýhodněných dětí. Pozornost věnujeme rizikovým faktorům, kterým čelí učitel při práci se sociálně znevýhodněnými žáky, a důraz klademe na prevenci a předcházení stresu aktivní cestou. Nabízíme také psychohygienické metody, které může učitel využívat.

Praxe

Na učitelství jakožto profesi jsou ze strany společnosti kladeny velmi vysoké nároky, očekává se, že učitelé budou dobře vychovávat a vzdělávat své žáky, že jim budou oporou i v situacích netýkajících se přímo výuky, že je budou zároveň chránit a pomáhat jim v nesnázích. Do práce učitele se kromě odborných znalostí a praktických zkušeností promítají i jeho vlastnosti, učitel bývá do své práce často osobně zainteresován (ve smyslu vytváření vztahu se žáky, znalosti jejich osobních problémů i problémů jejich rodin apod.). Také proto udržení psychické pohody, zdraví a výkonnosti nejen v práci, ale i v osobním životě může být pro učitele nedohledným cílem, bohužel i vzhledem k tomu, že v českém školství téměř schází jakákoli systematická péče o psychické zdraví učitelů. V kombinaci s důrazem na profesionalitu a zároveň nízkým oceněním pak učitel snáze podléhá stresu, který může vést až k syndromu vyhoření, někdy aniž by si to sám pedagog připouštěl.

Stres a riziko syndromu vyhoření

Stres je druhem psychofyzické reakce na vnější a vnitřní zátěž. Můžeme jej popsat také jako stav únavy, špatného zdravotního stavu, často s depresí, který způsobují tísnivé, vyčerpávající a emočně zaplavující záležitosti. Je-li učitel ve stresu, snižuje se jeho výkon v práci, zhoršuje se vztah se žáky i kolegy a negativní dopady lze mnohdy pozorovat i v soukromém životě. Člověk ve stresu často není schopen rozlišit, co mu přináší odpočinek a regeneraci. Délétrvající a gradující problémy mohou vystupňovat stres až k syndromu vyhoření.

TIP

Bártová, Z. *Jak zvládnout stres za katedrou*. Praha, 2011.

Pod syndromem vyhoření (burn-out syndrome) je možné si představit stav vyčerpání psychických i fyzických sil. Provází ho ztráta profesního zájmu i osobního zaujetí pro práci, často je spojen s pocity zklamání, stereotypu a rutiny (Hartl, Hartlová, 2009). Učitelé jsou z hlediska syndromu vyhoření rizikovou skupinou, jelikož jejich profese vyžaduje každodenní vysoké nasazení, kontakt se žáky, rodiči i kolegy. Také z těchto důvodů je v pedagogické profesi velmi důležitá prevence stresu a syndromu vyhoření.

Co je psychohygienu

Každodenní péče o hygienu tělesnou je dnes samozřejmostí, péče o duševní zdraví bohužel nikoli. U lidí, kteří jsou ve svém profesním životě ohroženi stresem (a učitelé mezi ně patří), by měla být starost o zachování psychické pohody na denním pořádku stejně jako třeba čištění zubů. Disciplína zvaná psychohygienu nám k tomu nabízí soubor pravidel a strategií, které slouží k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví.

TIP

Hennig, C., Keller, G. *Antistresový program pro učitele*. Praha, 1996.

Cílem psychohygieny by mělo být dosažení rovnováhy mezi prací a soukromým životem, rozvoj profesní identity, vybudování realistického sebevědomí, zachování zájmu o práci při současné péči o své psychické i fyzické zdraví (Schmidbauer, 2008).

Vysoké nároky na učitele

Učitel během své praxe poznává různé typy dětí, které přicházejí z různého sociálního zázemí, s odlišně osvojenými základními návyky a dovednostmi. U sociálně znevýhodněných dětí se setkáváme s neosvojenými pracovními návyky, obtížemi v koncentraci pozornosti, problémy v českém jazyce (menší slovní zásoba, obtíže s porozuměním řeči, textu), oslabením v oblasti sociálních a komunikačních dovedností. Často navíc nastávají problémy ve spolupráci a komunikaci s rodinou. U dětí ze sociálně znevýhodněného prostředí je mnohdy zanedbána předškolní příprava, dítě se pak potýká s nároky školní docházky hned od počátku první třídy a zároveň se pak někdy stává hlavním vyrušujícím elementem ve třídě. Dostává se tak do začarovaného kruhu: je nepozorné, nestihá absorbovat novou látku, rodina nespolupracuje... Při práci se sociálně znevýhodněnými dětmi je nezbytný individuální přístup učitele, zároveň je učitel nucen reagovat vysoce flexibilně v nepředvídatelných situacích.

Specifika u učitelů sociálně znevýhodněných dětí

U učitelů sociálně znevýhodněných dětí se můžeme setkat s různými reakcemi a postoji na škále od pojetí vzdělávání takového dítěte (dětí) jako svůj osobní úkol až po rezignaci na jeho vzdělávání na základě negativních zkušeností. Vždy je vhodné dodržet několik základních zásad, které napomáhají předcházení stresu i pozitivnějšímu přístupu ke vzdělávání. Problematická práce s jedním sociálně znevýhodněným dítětem neznamena, že vždy, když ve třídě bude sociálně znevýhodněné dítě, nastane učiteli opět „těžké období“, proto je vhodné zkušenosti z jedné situace nengeneralizovat na všechny další. Tomuto přístupu může napomoci, pokud se při řešení obtížné situace zaměříme na konkrétní problém, a ne na osobu či celou rodinu.

TIP

V rámci psychohygieny je také dobré zachovávat profesionální odstup od problému, nepovažovat neúspěchy žáků za své vlastní a vyhýbat se přenosu pracovních problémů do osobního života.

Strategie psychohygieny

Jak již bylo zmíněno, je důležité se péči o vlastní psychické zdraví věnovat preventivně. Každý si musí najít optimální formu relaxace dle svého osobnostního založení, neboť některé formy odpočinku vyvolávající u jedněch pocity štěstí a úplného odreagování mohou u jiných působit jako stresory. Například pro někoho může být ideální psychickou očistou ranní běhání, jinému jen představa této aktivity nahání husí kůže a nejlépe si odpočine při poslechu vážné hudby, což by naopak neuspokojovalo běžce. Důležité je si na tuto aktivitu najít dostatek času i během všedních dnů. Obecně v pomáhajících profesích, kde je člověk v neustálém kontaktu s lidmi a často čelí nečekaným, mnohdy až krizovým situacím, je vhodné osvojení rychlé metody navozující zklidnění. Nabízíme vám několik drobných rad, které lze aplikovat nejen při pocitu aktuálního stresu, ale i preventivně.

- „Tichá hodinka“: Hennig a Keller (1996) doporučují do svého denního režimu zavést „každodenní tichou hodinku“, kterou učitel využije k načerpání nové pozitivní energie. Během této „tiché hodinky“ lze vyzkoušet různé metody napomáhající k obnovení energie, např. meditaci, relaxaci, jógu, aktivní pohyb, věnování se koníčkům atd. Z těchto aktivit si vyberte tu, která je pro vás ideální, a ve „své hodince“ se jí pravidelně věnujte.
- **Účelné plánování:** Učitel ve škole často naráží na problém s časovým tlakem a nedostává se mu času na relaxaci a odpočinek. Proto je třeba věnovat se podrobnému plánování aktivit, které jej další týden čekají. Do plánu by měl učitel zahrnout jak přípravu aktivit, jež uplatní přímo ve vyučování, tak rozvržení činností, které jej čekají ve volných hodinách a po vyučování. U vytiže-

ných učitelů je důležité zvážit, které činnosti jsou skutečně nutné a které je možné vynechat (např. nepřibírat zodpovědnost za další aktivity, konzultacím s rodiči i dětmi se věnovat pouze ve vypsanych konzultačních hodinách, rodičům žáků nedávat své osobní telefonní číslo, přípravu na vyučování a opravy sešitů řešit v pracovní době ve škole apod.).

- **Rozložení problému:** Pokud řešíte složitější problém či krizovou situaci, vytyčte si dílčí postupné kroky, které povedou k cíli (vyřešení situace), a do svého plánu zanechte, kdy který krok podniknete.
- **Ukončení práce:** Vytvořte si rituál pro ukončení práce a odchod domů. Někomu může pomoci převléknutí do jiného oblečení nebo poslech oblíbené hudby při cestě autobusem. Pokud vás něco napadá k dalšímu dni, запиšte si to do plánu a věnujte se tomu další den v práci.
- **Stop akutnímu stresu a shonu:** Pokud učitel cítí, že je v akutním stresu, je vhodné změnit činnost. Ideální je provést přitom dechové cvičení (postačí klidné hluboké dýchání a počítání do deseti), pohyb, pokud je to možné, být chvíli o samotě, někdy naopak ve stresové situaci pomůže sdílení problému s druhým člověkem, který není v dané situaci zainteresován.
- **Dechové cvičení:** Jde o jednoduchou techniku, kterou může učitel k nastolení klidu kdykoli ve volné chvíli použít: pohodlně se položte nebo posaďte, ignorujte co nejvíce okolních podnětů a rušivých myšlenek a plně se soustřeďte na pozorování svého dýchání. Pomalu a zhluboka se nadýchněte nosem, nádech směřujte do břicha a přitom v duchu počítejte do pěti. Množství nadechnutého vzduchu musí být příjemné a přirozené. Pak zadržte dech na tři – v duchu počítejte „jedna – dva – tři“. Pak opět nosem klidně vydýchněte, opět za doprovodu počítání do pěti. Následuje zase zadržení dechu na tři doby. Lze přidat formulku „jsem úplně klidný/á“ a postupně se soustřeďit na uvolňování jednotlivých svalových skupin – obličej (zejména čelo bývá při stresu napnuté), rukou, nohou...
- **„Všech pět pohromadě“:** Tato technika popisovaná v knize *Umění žít šťastně* (Frýba, 2003) napomáhá k zakotvení „tady a teď“ a zabere vám asi tři minuty. Posaďte se pohodlně na židli, zavřete oči. Zacilte svou pozornost k palcům u nohou a vnímejte, jak se chodidla dotýkají podlahy, hýždě sedáku, záda opěradla, ruce jedna druhé a rty navzájem.

TIP

Frýba, M. *Umění žít šťastně*. Praha, 2003.

Uvědomte si, jakou chuť máte v ústech a co slyšíte. Zhluboka se nadechněte a přesvědčte se, že cítíte. Na chvíli pootevřete oči a ujistěte se, kde jste

a co kolem sebe vidíte. Nyní máte všech pět smyslů pohromadě. Ještě okamžik vydržte sedět a hluboce dýchejte, soustřeďte se na klid ve své mysli.

- **Zvyšování kvalifikace:** Požadavky na učitele se postupem času mění a zároveň dlouhodobě stresovaný učitel může nabýt dojmu nedostatečnosti vlastní kvalifikace, proto účast na školeních, kurzech či seminářích napomůže nejen k získání nových poznatků a vědomostí v oblasti vzdělávání, ale také ke zvýšení sebevědomí a jistoty, k čemuž přispěje také setkávání s kolegy z jiných škol potýkajícími se se stejnými typy problémů.
- **Sdílení problému:** Velmi přínosné je, pokud má škola možnost pro učitele zavést pravidelnou supervizi vedenou externím odborníkem nebo alespoň pravidelné kazuistické semináře či tematické diskuzní skupiny, kde mohou učitelé sdílet své pozitivní i negativní zkušenosti.

TIP

Hawkins, P., Shohet, R. *Supervize v pomáhajících profesích*. Praha, 2004.

Pokud se učitel často setkává s dětmi ze sociálně znevýhodněného prostředí (škola je v blízkosti sociálně vyloučené lokality), nabízí se možnost spolupráce s organizací poskytující služby dětem nebo celým rodinám se sociálním znevýhodněním. Lze mj. využít možnost bezplatného doučování, ale i společných konzultací o vzdělávání dítěte, podpory při komunikaci s rodinou apod.

Rizika

Stresové stavy u učitele je nutné nezlehčovat, ale naopak se věnovat nápravě. Přetížená psychika může vysílat signály projevující se i fyzicky: vyčerpáním, ztrátou sil. Další síly ubírá překonávání pocitů frustrace, nechuti nebo apatie. Stres také může ovlivňovat kvalitu práce učitele, snižovat jeho pracovní motivaci a nasazení, zhoršovat vztahy se žáky i s kolegy.

Literatura

Hartl, P., Hartlová, H. *Psychologický slovník* (2. vyd.). Praha, 2009.

Schmidbauer, W. *Syndrom pomocníka*. Praha, 2008.