

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra pedagogiky

PORTFOLIO PROFESNÍHO ROZVOJE KATEŘINY ELIÁŠOVÉ

PORTFOLIO OF PROFESSIONAL DEVELOPMENT KATEŘINA ELIÁŠOVÁ

Bakalářská práce

Bc. KATEŘINA ELIÁŠOVÁ

Vychovatelství

Kombinované studium

Vedoucí práce: PeadDr. Zdeňka Hanková

PRAHA, 2018

## Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma *Profesní portfolio Kateřiny Eliášové* vypracovala samostatně pod vedením vedoucího práce, za použití odborné literatury a ostatních pramenů, které jsou uvedeny na konci práce. Dále prohlašuji, že tato bakalářská práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 18. 4. 2018

podpis

## Poděkování

Ráda bych tímto způsobem poděkovala především vedoucí práce PaedDr. Zdeňce Hankové za odborné vedení práce, za pomoc při formování mých myšlenek. Dále bych chtěla poděkovat všem, kteří se podíleli na dílčích částech mé bakalářské práce.

## ANOTACE

Portfolio profesního rozvoje obsahuje 10 povinných kapitol. Těmito kapitolami se postupně prolíná jednotící téma, a to konkrétně syndrom vyhoření. V současné době se o tomto problému velmi hovoří. Mezi další části bakalářské práce patří také profesiografický rozbor vychovatele, případová studie Domu dětí a mládeže, konspekt knihy. Veškeré teoretické poznatky jsou podloženy odbornou literaturou.

## KLÍČOVÁ SLOVA

Portfolio, profesní rozvoj, vychovatelství, pedagogika volného času, syndrom vyhoření

## ANOTATION

Portfolio of professional development consists of 10 compulsory chapters. Throughout these chapters a unifying topic of a burnout syndrome is intertwined. This is currently a very trending topic. Other constituents of this bachelor thesis include also a professioniographic analysis of a tutor, case study of a youth center, abstract of a book. All theoretical knowledge is supported by reference books.

## KEY WORDS

Portfolio, Professional development, education, leisure time education, burn-out effect

## Obsah

1	Předmluva .....	6
2	Strukturovaný životopis.....	8
3	Syndrom vyhoření .....	11
4	Seznam odborné literatury .....	20
5	Konspekt knihy .....	22
6	Profesiografický rozbor pedagoga volného času.....	26
7	Případová studie Domu dětí a mládeže .....	36
8	Písemná příprava na pedagogickou činnost.....	47
9	Závěrečná úvaha .....	51
10	Seznam použité literatury .....	54
	Seznam příloh .....	57

# 1 Předmluva

Vypracování portfolia profesního rozvoje se mi zdálo jako vhodná varianta zpracování bakalářské práce. Celá práce se skládá z několika na sobě nezávislých částí, které v konečném součtu budou tvořit pevný a přehledný celek. Vytvořit své portfolio se pro mě stalo výzvou, jelikož nemám letité zkušenosti s působením na jakékoliv pedagogické půdě jako moji starší a zkušenější spolužáci. Ale myslím si, že jsem vykročila správným směrem.

Když jsem se před třemi lety rozhodovala, na kterou vysokou školu půjdu, byla jsem v situaci, kdy už jsem na jednu vysokou chodila, avšak nevěděla jsem, zda se zrovna tímto směrem do budoucna budu ubírat. Proto jsem hledala něco, kde bych se mohla skutečně realizovat. Vybírala jsem si mezi několika školami, avšak konečné rozhodnutí padlo právě na Karlovu Univerzitu, kde mě nejen odzbrojily přijímací zkoušky, ale také vlídnost a zároveň odbornost tamních pedagogů.

Nevím, kdy konkrétně se nastal ten okamžik, kdy jsem si řekla, že bych ráda pracovala s dětmi. Možná tenkrát, kdy se mi narodila o 14 let mladší sestra. Myslím si, že náš sourozenecký vztah nebyl na takové úrovni, jako mívají děti s rozestupem pár let. Nechci říkat, že když se mi sestra narodila, byla jsem takřka dospělá, ale rozhodně jsem měla jiné nahlížení na svět, tím více jsem byla ráda, když jsem se o sestru mohla starat a být pozorovatelem u toho, jak si vytváří svou vlastní osobnost. Být u toho a pomoci jí se realizovat ve všem, v čem chce a přeje si, je pro mě neskutečnou radostí a potěchou. Od té doby ve mně vzklíčilo semínko touhy, kdy jsem se chtěla podílet na rozvoji dětských osobností, na poznávání nových čistých dušiček. Setkala jsem se již s několika lidmi, kteří žijí v domněnání, že práce s dětmi je nudná, mají ponětí, že si vychovatelky celé hodiny s dětmi pouze hrají a nic nedělají. Přesně toto je okamžik, kdy já tyto lidi velice ráda vyvádím z omylu.

Tato bakalářská práce je složena z několika částí. Za nejtěžší část jsem považovala sepsání odborné eseje a profesiografický rozbor pracovníka. V odborné eseji jsem se zaměřila na syndrom vyhoření, konkrétně na zjištění povědomí vychovatelů. Vytvoření konspektu knihy, která mě ovlivnila během učení, bylo také

poměrně obtížné, ale ne do té míry, že bych nevěděla co s tím. Během práce jsem si párkrát položila otázku, zda jsem dostatečně kompetentní pro to, abych to vypracovala.

## 2 Strukturovaný životopis

Místo pro osobní a kontaktní údaje:

--

Vzdělání:

2017 – doposud

Univerzita Jana Amose Komenského

Pedagogická fakulta

Učitelství pro druhý stupeň ZŠ a SŠ, obor Český jazyk a literatura

2015 – doposud

Univerzita Karlova

Pedagogická fakulta

Vychovatelství

2013 – 2017

Univerzita Jana Amose Komenského

Pedagogická fakulta

Český jazyk a literatura, jednooborové studium (úspěšně zakončeno státní závěrečnou zkouškou)

2009 – 2013

Obchodní akademie a jazyková škola s právem státní jazykové zkoušky, X, příspěvková organizace (zakončeno státní maturitní zkouškou)

Pracovní zkušenosti:

2017 – doposud

LDT Jaroměř s. r. o. – CA KostkaTour

- Referent prodeje
- Organizace dětského tábora

2012 – doposud

Letní dětský tábor v Jaroměři u Kaplice

- Oddílový vedoucí
- Organizace programu

2015 - 2017

Sportovní klub pohybových aktivit

- Lektor volnočasových aktivit
- Organizace programu

2012 – 2016

Dům dětí a mládeže v X

- Vedení kroužku „Tanečky“ pro předškolní děti (2012 - 2014)
- Vedení kroužku „Cvičení“ pro předškolní děti (2012 – 2014)
- Příměstské tábory bez zaměření (2012 – 2016)
- Administrativní práce

Zájmy:

Kultura (divadlo – Činoherní studio v X, koncerty, hudební festivaly, výstavy), sport (jóga, cyklistika, lyžování), četba světové i české beletrie, korektura

Cizí jazyky:

Anglický jazyk

- Státní jazyková zkouška, r. 2013
- Úroveň SERR B2

### Francouzský jazyk

- Úroveň SERR A2

### Polský jazyk

- Úroveň SERR A2

### Odborné kurzy:

Příprava ke studiu oboru psychologie na FFUK v Praze (48 vyučovacích hodin)

### Různé:

2017 – doposud

Korektura časopisu Krajánek

### 3 Syndrom vyhoření

Tématem mé odborné eseje se stal pojem syndrom vyhoření v oblasti vychovatelství. Poprvé jsem se s tímto termínem setkala v prvním ročníku bakalářského studia, kdy mi sdělila kolegyně, že si prošla syndromem vyhoření. Nevěděla jsem o tom mnoho, pojem mi byl sice povědomý, ale nikdy jsem se jím detailněji nezabývala.

Ve školách nás učí, jak chodit do práce, plni elánu, rozdávat energii všem kolem sebe, učí nás, jak být pozitivní. Nicméně po nějakém čase se ovšem může stát, že se z nás veškerý elán, který jsme se pokusili během naší praxe nastřídat, ta energie, která nás stála mnoho úsilí, postupně vytrácí, až se nakonec úplně vytratí. Neustále si opakujeme, že nám se to přeci nemůže stát, na nás je nějaké psychické vyhoření krátké. Ale je to jen jedna z dalších věcí, které si nechceme a nehodláme přiznat. Měli bychom na něj myslet a existenci syndromu vyhoření si uvědomovat, ale co je nejdůležitější, předcházet mu.

#### Definice syndromu vyhoření

Termín syndrom vyhoření, z anglického burn-out, poprvé použil roku 1974 H. Freudenberger ve své stati publikované v časopise „*Journal of social issues*“. Tento termín byl užíván ve spojení s alkoholiky a později i s drogově závislými. U drogově závislých byl syndrom vyhoření popisován tak, že závislí lidé ztráceli zájem o vše, kromě své závislosti. Postupem času tento termín prostupoval i do širší veřejnosti, užíval se například ve spojitosti s přepracováním, vyčerpaností a apatičností lidí.

V sedmdesátých byl syndrom vyhoření H. Freudenbergerem definován jako *konečné stádium procesu, při němž lidé, kteří se hluboce emocionálně něčím zabývají, ztrácejí své původní nadšení (svůj entusiasmus) a svou motivaci (své vlastní hnací síly).*<sup>1</sup>

Definice syndromu vyhoření dle Edelwicha Richelsona tvrdí, *burnout je proces, při němž dochází k vyčerpání fyzických a duševních zdrojů, k vyplenění celého nitra,*

---

<sup>1</sup> ŠKODA, Jiří a Pavel DOULÍK. *Výzkum příčin a projevů syndromu vyhoření u pedagogických pracovníků*. Ústí nad Labem: Univerzita Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem, Pedagogická fakulta, 2016. ISBN 9788074149924.

k „utahání se“ tím, že se člověk nadměrně intenzivně snaží dosáhnout určitých subjektivně stanovených nerealistických očekávání, která mu někdo jiný stanoví.<sup>2</sup>

Pokud porovnáám tyto dvě definice, mohu říci, že v nich nespátřuji žádný velký rozdíl, až na fakt, kdy je patrné, že definice od Richelsona je detailnější a myslím, že ve svém spektru výzkumů obsáhl širší společnost, než pouze tu společnost, kterou svou definicí popisoval Freudenberg.

Novější definice hovoří trochu rozdílněji. Příkladem mohou být autoři A. Pines a E. Aronson, kteří popisují syndrom vyhoření následovně, *burnout je formálně definován a subjektivně prožíván jako stav fyzického, emocionálního a mentálního vyčerpání, které je způsobeno dlouhodobým zabýváním se situacemi, které jsou emocionálně těžké. Tyto emocionální požadavky jsou nejčastěji způsobeny kombinací těchto dvou věcí: velkým očekáváním a chronickými situačními stresy.*<sup>3</sup>

Pedagogický slovník uvádí syndrom vyhoření pod heslem burnout efekt, z *angl.* *Vyhoření, vypálení. Vyčerpání fyzických, psychických sil, ztráta zájmu o práci, eroze profesionálních postojů, které se především projevují u pracovníků tzv. pomáhajících profesí (sociální pracovníci, poradci, pedagogové, zejm. speciální).*<sup>4</sup>

Tyto dvě jsou mnohem specifitější a obsáhlejší než první dvě. Na syndrom vyhoření se klade větší důraz a je více sledován než v dřívějších letech. Patrně to může být způsobeno tím, že v současném světě je kladen velký důraz na lidské nitro. Současně se zde poprvé zmiňují o vykonávané profesi, což je velmi důležitá informace.

Existuje mnoho dalších definicí syndromu vyhoření, avšak všechny definice mají několik společných znaků. Napříč všemi definicemi jsou definovány negativní poznatky nesoucí psychické vyčerpání, to spatřujeme u všech čtyř definicí výše zmíněných. Dalším společným znakem je informace, že syndrom vyhoření souvisí převážně s konkrétním zaměstnáním, a to zejména u lidí, kteří pracují s jinými lidmi. Jsou jimi pedagogičtí pracovníci, sociální pracovníci, zdravotníci apod. Indikátorem syndromu

---

<sup>2</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. Jak neztratit nadšení. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, 1998. ISBN 80-7169-551-3

<sup>3</sup> ARONSON, E, PINESOVÁ, A. In KŘIVOHLAVÝ, J. Psychologie zdraví, Praha: Portál, 2000. ISBN 978-80-7367-568-4

<sup>4</sup> PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 1995. ISBN 8071780294.

vyhoření se může stát také nově vytvořené negativní chování. Špatné schopnosti, dovednosti nebo nízká efektivita práce se syndromem vyhoření mnohdy nesouvisí. Dalším společným znakem definic syndromu vyhoření je také to, že jsou zaměřeny spíše na psychické příznaky, než na příznaky fyzické. V souvislosti s tímto znakem bychom také mohli říci, že se syndrom vyhoření vyskytuje převážně u psychicky zdravých lidí a žádným způsobem nesouvisí s patologií.

Přes všechny tyto znaky, které nám napovídají, že by se mohlo jednat o nemoc, se o ni překvapivě nejedná. Syndrom vyhoření se zařazuje do mezinárodní klasifikace problémů, konkrétně do kapitoly *XXI. Faktory ovlivňující zdravotní stav a kontakt se zdravotnickými službami*, pod značkou Z73.<sup>5</sup>

S těmito definicemi by se měl každý pedagogický pracovník seznámit, aby byl schopen syndrom vyhoření rozpoznat, případně své nově nabitě vědomosti využít, a zároveň aby byl schopen tomuto problému předejít.

### Příčiny syndromu vyhoření

Marta Jeklová a Eva Reitmayerová ve své publikaci<sup>6</sup> rozdělily rizikové faktory, které se podílejí na vzniku syndromu vyhoření, na dvě části. Na vnější rizikové faktory a na vnitřní rizikové faktory, konkrétně ve společnosti, rodině a zejména v zaměstnání.

Mezi vnější rizikové faktory vyskytující se v zaměstnání řadí dlouhodobé a opakované jednání s lidmi, u vedoucích pozic nedostatek zaměstnanců, času, financí, odborných zkušeností. Současně s tímto souvisí nedostatek ocenění ze strany vedení, případně klientů nebo snížené možnosti tvůrčího rozvoje pracovníků. Dále nedostatek odpočinku v průběhu práce, mnoho pracovních povinností a také pracovní přetížení.

Rodina by měla být pro člověka vždy, když potřebuje pomoc, pochopení. Když se vrací po náročném dni z práce, rodina by mu měla umožnit klid a pohodu. Nicméně

---

<sup>5</sup> Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR: Faktory ovlivňující zdravotní stav a kontakt se zdravotnickými službami. *Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR: Faktory ovlivňující zdravotní stav a kontakt se zdravotnickými službami* [online]. Praha: ÚZIS, 2018, 7. 3. 2017 [cit. 2018-04-12]. Dostupné z: <https://www.uzis.cz/cz/mkn/Z70-Z76.html>

<sup>6</sup> JEKLOVÁ, Marta a EVA REITMAYEROVÁ. *Syndrom vyhoření*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí, 2006.

i rodina může být rizikovým faktorem, konkrétně přehnaná pozornost řešení problémů ostatních, finanční nedostatky, partnerské problémy, dlouhodobé nemoci.

Podíl na vzniku syndromu vyhoření má jistě společnost. Neustále zrychlující se tempo společnosti působící negativně na člověka, lidé se snaží vyrovnat druhým, tak aby nebyli pozadu a s tím související i přirozená soutěživost, která se šplhá do neúnosné míry.

Faktory působící zevnitř nazýváme vnitřními faktory. Jedná se výhradně o osobnostní charakteristiku člověka, fyzický a psychický stav, reakce a způsoby chování. Jsou to například tyto faktory: *velké nadšení pro práci, vnitřní tendence k soutěživosti, špatné vnitřní sebehodnocení, nepravidelný denní biorytmus, špatný fyzický stav, snaha udělat si všechno sám, nezvládání konfliktů, neschopnost přibrzdit apod.*<sup>7</sup>

Autoři Kebza a Šolcová ve své publikaci také uvádějí několik rizikových faktorů syndromu vyhoření, avšak je nedělí takto přehledně jako autorky Jeklová a Reitmayerová. Výčtem bodů uvádějí stejné příčiny, mezi které patří například původně vysoký pracovní entuziasmus, nízká asertivita, chronické přesvědčení o neadekvátním společenském uznání a ekonomickém hodnocení profese apod.

### Příznaky syndromu vyhoření

Odborné publikace, včetně publikace od pánů Škody a Doulíka<sup>8</sup>, rozdělují příznaky syndromu vyhoření na tři části, a to na fyzické, psychické a sociální příznaky.

Mezi psychické příznaky syndromu vyhoření můžeme především zařadit pocit emočního vyčerpání. Může vést k výraznému poklesu motivace, až k úplnému vytracení motivace. Dalšími psychickými příznaky mohou být: negativní postoj k práci, člověk postihnutý syndromem vyhoření nechce chodit do práce, dělá to nerad, ztrácí schopnost spontánnosti, je lhostejný, mnohdy agresivně laděný, frustrovaný, sám sebe lituje.

---

<sup>7</sup> JEKLOVÁ, Marta a Eva REITMAYEROVÁ. *Syndrom vyhoření*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí, 2006

<sup>8</sup>ŠKODA, Jiří a Pavel DOULÍK. *Výzkum příčin a projevů syndromu vyhoření u pedagogických pracovníků*. Ústí nad Labem: Univerzita Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem, Pedagogická fakulta, 2016.

Myslím, že si dokážeme představit, jak člověk musí trpět, pokud se mu všechno toto děje.

Druhou částí jsou fyzické příznaky. Do této skupiny odborníci zahrnují tělesné vyčerpání člověka, ztrátu energie a zvýšenost únavy, apatie, ochablost a s tím související bolest svalů. Poruchy spánku, poruchy krevního tlaku, přetrvávající celková tenze.<sup>9</sup> S fyzickými symptomy také souvisí zvýšené riziko vzniku závislostí všeho druhu.

Mezi sociální příznaky jsou řazeny tyto symptomy. Přichází celkový útlum sociability, lidé se vyhýbají kontaktu s jinými lidmi, ať už se žáky, rodiči žáků, s kolegy. Celkově ztráta zájmu o okolí. Dochází ke snížení efektivity v práci, nechutí k práci a ke všemu, co s prací souvisí, nízká empatie a postupné narůstání konfliktů.<sup>10</sup>

### Důsledky syndromu vyhoření

Prožívání syndromu vyhoření se může projevovat různými způsoby. V publikaci *Syndrom vyhoření*<sup>11</sup> je jich uvedeno hned několik. Mezi ty více časté patří snižování produktivity práce. V důsledku toho dochází k tomu, že si jedinec práci bere domů, pracuje přesčas. Přes tuto veškerou snahu se produktivita práce nezvyšuje, nýbrž stagnuje nebo se dokonce snižuje.

Dalším důsledkem prožívání syndromu vyhoření může být negativní postoj ke světu. Jak je již výše zmíněno, jedinec odmítá společnost, mění svůj postoj ke světu na negativní, vnímá špatně jakékoliv odmítnutí nebo neúspěch ze strany společnosti, špatně snáší kritiku.<sup>12</sup> S tímto problémem souvisí neschopnost řešit každodenní problémy. Člověk je silně emočně vyčerpán, nemá energii tyto problémy řešit, a tak je tlačí před sebou, odkládá své problémy. A s tím opět souvisí přecitlivělost člověka

---

<sup>9</sup> KEBZA, Vladimír a Iva ŠOLCOVÁ. *Syndrom vyhoření: (informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu)*. 2., rozš. a dopl. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 2003. ISBN 80-7071-231-7

<sup>10</sup> TAMTÉŽ

<sup>11</sup> JEKLOVÁ, Marta a Eva REITMAYEROVÁ. *Syndrom vyhoření*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí, 2006. ISBN 8086991741.

<sup>12</sup> TAMTÉŽ

a jeho podráždění. Není schopen řešit své problémy, a když už ano, tak s jejich vyřešením není spokojen, reaguje neadekvátně na své okolí.

Ovšem musí být brát zřetel na individualitu jedince. Každý může mít jiný průběh syndromu vyhoření, každý může mít jiné symptomy. Jak bylo již řečeno, každý má jinou osobnost, temperament a jinou míru tolerance.

### Prevence syndromu vyhoření u vychovatelů

V současné době existuje mnoho publikací zabývajících se duševní hygienou, antistresovými poučkami nebo také hrami na posílení psychické odolnosti. Z toho vyplývá, že každý, kdo má ve svém životě jakékoli náznaky signalizující, že je něco špatně, může jít do knihovny a podobnou publikaci si zapůjčit. Avšak aby k tomuto došlo, musí si dotyčný uvědomit, že se něco podobného v jeho životě skutečně děje a hlavně je schopen si tento fakt přiznat a nebát se říct si o pomoc. V první řadě je důležité rozložit si své síly dle vlastního uvážení, rozvrhnout si pracovní činnost a konkretizovat nároky na sebe samého, je velmi důležité sám sebe nepřetěžovat.

V publikaci<sup>13</sup> od autorské dvojice Kebza, Šolcová uvádějí několik příkladů efektivních ochranných faktorů. Mezi tyto příklady patří například dostatečná asertivita, schopnost a dovednosti relaxovat, pro někoho to může být pěstování zájmů, koníčků, pro někoho dalšího zase sport apod. Zastřešující pojem pro pohyb a vhodné stravování je správná životospráva. Pohyb je činnost, která snižuje negativní účinky výskytu syndromu vyhoření, měl by proto být důležitou součástí našeho života. Nedílnou součástí správné životosprávy je vhodné stravování. *Harmonie organismu a soulad mezi správnou váhou a proporcemi má i pozitivní vliv na naše sebevědomí a sebevědomí lidí směřující k aktivnímu přístupu k životu.*<sup>14</sup>

Autorky Jeklová a Reitmayerová<sup>15</sup> uvádějí 7 základních postupů, jak zvládat stres. Nebudu zde uvádět všechny, použiji pouze některé. Na první příčku uvedly postup

---

<sup>13</sup>KEBZA, Vladimír a Iva ŠOLCOVÁ. *Syndrom vyhoření: (informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu)*. 2., rozš. a dopl. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 2003. ISBN 80-7071-231-7

<sup>14</sup>JEKLOVÁ, Marta a Eva REITMAYEROVÁ. *Syndrom vyhoření*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí, 2006

<sup>15</sup>TAMTÉŽ

vytvoření si pořadí důležitosti. Uvádějí, že pokud si stanovíme to, co je pro nás nejdůležitější, máme možnost vidět doléhající nároky v perspektivě. Věci, které jsme si stanovili jako méně důležité, ze kterých vychází napětí, nám vychází jako zbytečné plýtvání energií. Dalším preventivním opatřením může být pěstování vztahů s druhými lidmi. Je velmi důležité utužovat a pěstovat vztahy jak v rodině, tak mezi přáteli.

V publikaci Syndrom vyhoření<sup>16</sup> se uvádí vhodný time-management (umění se nedostat pod časový tlak). Tím je myšleno hlavně to, abychom nakládali se svým časem svědomitě. Pokud máme nějaké úkoly, tak by mělo být našim cílem řešit je efektivně a v klidu. Mnohdy sami sebe dostáváme do stresové situace, kdy doháníme věci a honíme termíny na poslední chvíli. V tento moment je důležité si čas rozvrhnout a naplánovat si dílčí úkoly, které budeme postupně odbourávat. Například publikace od Petra Ludwiga *Konec prokrastinace*<sup>17</sup> uvádí několik metod, které nám v tomto ohledu mohou dopomoci. Jednou z těchto metod je tzv. TO-DO LIST, kdy si na čistý bílý papír napíšeme datum (většinou se připravuje to-do list na následující den, večer předem). Na tento papír napíšeme úkol, potažmo věc, kterou před sebou tlačíme nejvíce a rozplánujeme ji na několik menších úkolů. Po splnění některých menších úkolů si děláme „fajfku“, že máme úkol splněn. V naší mysli dochází k procesu, kdy mysl uvolňujeme a odbouráváme stres těmito splněnými dílčími úkoly. Tato metoda je jen jednou z dílčích metod, které Petr Ludwig uvádí. Pokud člověk plní všechny tyto metody z publikace *Konec prokrastinace* přichází tzv. „flow“ stav, což je dle Kebzy a Šolcové *příjemný tok, či proud zážitků, dostavující se na základě přiměřených požadavků v poměru k možnostem jedince a silného, euforicky laděného zaujetí pro věc*.<sup>18</sup>

---

<sup>16</sup> KEBZA, Vladimír a Iva ŠOLCOVÁ. *Syndrom vyhoření: (informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu)*. 2., rozš. a dopl. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 2003. ISBN 80-7071-231-7

<sup>17</sup> LUDWIG, Petr. *Konec prokrastinace: [jak přestat odkládat a začít žít naplno]*. V Brně: Jan Melvil, 2013. Briquet. ISBN 9788087270516.

<sup>18</sup> KEBZA, Vladimír a Iva ŠOLCOVÁ. *Syndrom vyhoření: (informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu)*. 2., rozš. a dopl. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 2003. ISBN 80-7071-231-7

## Vychovatelé a syndrom vyhoření

Vzhledem ke zvýšeným nárokům na současné pedagogické pracovníky stoupá také počet lidí, kteří se ocitají v jakékoliv stresové situaci. Abych zjistila povědomí vychovatelů o syndromu vyhoření, uskutečnila jsem několik rozhovorů s vychovateli. Ptala jsem se 12 vychovatelů, z toho 5 z nich má praxi delší než 15 let, další 4 vychovatelé mají praxi v rozmezí 7 – 10 let a poslední 3 vychovatelé mají pětiletou praxi. Rozhovor byl spíše na přátelské úrovni a sloužil k tomu udělat krátkou sondu do povědomí vychovatelů. Rozhovor začal pozdravením a upřesněním důvodu, proč se vůbec rozhovor koná. V rozhovoru jsem využila otázky následujících témat:

- *Jak dlouhou máte pedagogickou praxi?*
- *Jste spokojen/spokojena se svou prací?*
- *Co se Vám na práci líbí/nelíbí?*
- *Co víte syndromu vyhoření?*
- *Apod.*

Z několika získaných údajů jsme usoudila, že většinou vychovatelé povědomí mají nebo alespoň tuší, o co se jedná. Valná většina dotazovaných dokonce věděla, jak syndromu vyhoření předcházet, jaká by měli dělat preventivní opatření.

Nicméně každá mince má dvě strany. Tak, jak mě překvapilo povědomí vychovatelů o syndromu vyhoření, tak mě zaskočilo to, kolik vychovatelů si v současné době prochází krizovou situací. Na základě odpovědí 12 dotazovaných vychovatelů nelze vyvodit žádné výsledky, nelze to zobecnit, ale je zajímavé si uvědomit, že většina vychovatelů, se kterými jsem hovořila, zaznamenali ve svém životě několik krizových momentů, kdy přemýšleli o změně zaměstnání, v horším případě o úplné změně oboru. Jak jsem již zmínila, nevím, na kolik objektivní tyto získané informace jsou, ale jedná se čistě o zjištění povědomí, nejedná se o výzkum.

## Závěr

Vzhledem k nárůstu ekonomických, sociálních, emočních nároků a současně také díky zvýšenému pracovnímu vytížení je výskyt syndromu, vyhoření mnohem častější

než v letech minulých. *Výzkum příčin a projevů syndromu vyhoření u pedagogických pracovníků*<sup>19</sup> z roku 2016 zjistil, že 267 respondentů (z celkového počtu respondentů 558) vykazují symptomy syndromu vyhoření. Nicméně mohu říci, že vzhledem k růstu výskytu syndromu vyhoření mě velmi těší povědomí vychovatelů, kteří o syndromu vyhoření i u vychovatelů, kteří mají více než desetiletou pedagogickou praxi. Současně s tímto zjištěním mě potěšilo, že velká část dotazovaných věděla, jak tomuto problému předcházet, čemu se vyvarovat a případně jak při identifikaci stresové situace postupovat. Zároveň mě vyděsilo, kolik vychovatelů je v současné době ve stresu a kolik z nich si myslí, že v minulosti tzv. „vyhořeli“ nebo si myslí, že k tomu velmi rychle spějí.

### Použitá literatura v odborné eseji

ARONSON, E, PINESOVÁ, A. In KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*, Praha: Portál, 2000. ISBN 978-80-7367-568-4

JEKLOVÁ, Marta a Eva REITMAYEROVÁ. *Syndrom vyhoření*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí, 2006. ISBN 8086991741.

KEBZA, Vladimír a Iva ŠOLCOVÁ. *Syndrom vyhoření: (informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu)*. 2., rozš. a dopl. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 2003. ISBN 80-7071-231-7

KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak neztratit nadšení*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, 1998. ISBN 80-7169-551-3

LUDWIG, Petr. *Konec prokrastinace: [jak přestat odkládat a začít žít naplno]*. V Brně: Jan Melvil, 2013. Briquet. ISBN 9788087270516.

ŠKODA, Jiří a Pavel DOULÍK. *Výzkum příčin a projevů syndromu vyhoření u pedagogických pracovníků*. Ústí nad Labem: Univerzita Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem, Pedagogická fakulta, 2016. ISBN 9788074149924

PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 1995. ISBN 807178029

---

<sup>19</sup> ŠKODA, Jiří a Pavel DOULÍK. *Výzkum příčin a projevů syndromu vyhoření u pedagogických pracovníků*. Ústí nad Labem: Univerzita Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem, Pedagogická fakulta, 2016. ISBN 9788074149924

#### 4 Seznam odborné literatury

BENDL, Stanislav. *Kázeňské problémy ve škole. Aktualiz. a dopl. vyd.* Praha: Triton, 2011, 260 s. ISBN 978-80-7387-436-0.

BENDL, Stanislav. *Vychovatelství: učebnice teoretických základů oboru.* Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4248-9.

ČÁP, Jan. *Psychologie výchovy a vyučování.* Praha: Karolinum, 1993. ISBN 80-7066-534-3.

DVOŘÁČEK, Jiří. *Základy pedagogiky.* V Praze: Oeconomica, 2014. ISBN 978-80-245-2014-8.

FLEISCHMANN, Otakar. *Vybrané kapitoly z psychopatologie.* V Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně, 2011. ISBN 978-80-7414-348-9.

Kolektiv autorů. *Multi kulti: menšiny v ČR: metodická příručka pro střední školy.* Olomouc: Agentura rozvojové a humanitární pomoci Olomouckého kraje, 2009. ISBN 978-80-254-5583-8.

KOPŘIVA, Karel. *Lidský vztah jako součást profese: psychoterapeutické kapitoly pro sociální, pedagogické a zdravotnické profese. 2., rozš. a přeprac. vyd.* Praha: Portál, 1997. ISBN 8071781509.

PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času.* Vyd. 2. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-569-5.

PRŮCHA, Jan. *Moderní pedagogika. 3., přeprac. a aktualiz. vyd.* Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-047-X.

PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. *Pedagogický slovník.* Praha: Portál, 1995. ISBN 80-7178-029-4.

SLOWÍK, Josef. *Speciální pedagogika. 2., aktualizované a doplněné vydání.* Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-271-0095-8.

WEDLICOVÁ, Iva a kol. *Sociálně a pedagogicko psychologické aspekty rozvoje osobnosti*. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně, 2008. ISBN 978-80-7414-006-8.

ZELINKOVÁ, Olga. *Poruchy učení*. Vyd. Portál, 2003, 264s. ISBN 80-7171-800-1

## 5 Konspekt knihy

Název publikace: Lidský vztah jako součást profese

Autor: PhDr. Karel Kopřiva, CSc.

Na tuto publikaci jsem narazila v rámci jednoho z předmětů na Karlově univerzitě. Z uvedených publikací jsem si ze sylabu vybrala tuto a myslím si, že jsem neudělala chybu. Proč jsem si vybrala tenkrát právě tuto knihu to doteď nevím, ale zcela jistě vím, proč jsem si ji vybrala právě pro tento konspekt. Možná už jen kvůli vypovídajícímu názvu publikace nebo kvůli předmluvě, kterou tak vlídně napsala PhDr. Jiřina Štiková.

První kapitola, *Vztah mezi pracovníkem a klientem*, popisuje hned několik pravd, které člověk ví, asi si je i uvědomuje, nicméně neumí s nimi pracovat. Celá kapitola pojednává o vztahu mezi pracovníkem a klientem hlavně v tom smyslu, že pokud chceme být dobrým pracovníkem a chceme, aby nás měli naši klienti rádi, nejde o to, podlézat našim klientům a dělat za ně veškerou práci. Z textu vyplývá, že bychom měli být převážně průvodci, kteří jim dopomáhají přes určité útrapy a starosti, které mají. Pan doktor Kopřiva uvádí, že je velmi důležitá hranice mezi kontrolou nad klienty a obětováním se pro klienty. S tímto problémem souvisí i jev, který je v publikaci uveden jako *První paradox profesionálního pomáhání: pochopení pro každého*. Z této podkapitoly si odnášíme hlavně to, že v sobě zřejmě máme zakódovanou informaci, která nás „nutí“ pracovat hlavně s lidmi, kteří jsou nám nějakým způsobem podobní a naši péči potřebují nejméně. Naopak o to těžší je pro nás poznávat vnitřní svět mentálně postiženého, bezdomovce nebo vážně drogově závislého.

Může se to zdát jako zdánlivý případ, nicméně jsem byla svědkem několika událostí, které se odehrály na táboře v rámci celotáborové hry, kdy jeden z vedoucích dělal všechno za děti, vymýšlel jim věci, nepustil je ke slovu, zkrátka dělal za ně úplně vše. Na konci tábora, při vyhodnocení hry mu děti ani nepoděkovaly, neměly důvod. „Týmák“ by měl obstarávat funkci „průvodce“ celotáborové hry, být dětem oporou, být jim nápomocen, když bude potřeba, nějak je směřovat. V tomto případě je asi důležité uvědomit si svůj vnitřní svět a své vlastní priority.

Druhá kapitola, *Vnitřní svět druhého*, tvrdí, že vnitřní svět klienta by měl pracovník poznávat na prvním místě, autor tuto skutečnost považuje za nejdůležitější realitu. V publikaci je uvedeno několik případů, kdy se neustále přesvědčujeme o tom, že práce s lidmi není jednoduchá. K práci s lidmi musíme přistupovat svědomitě, osobitě a hlavně nezaujatě – *jsme pomáhající, nejsme soudci*. Autor klade na realitu velký důraz, hlavně v ohledu našeho dalšího konání. Myslím tím to, že bychom neměli připisovat velkou hodnotu vnějšmu okolí, které na nás působí primárně, ale snažit se poznat klientův vnitřní svět!

Kapitola třetí, *Moc a pomoc: řídit, či podporovat?*, se zabývá zejména pojmem „moc“. Jedná se o konkrétní pojem, běžně se vyskytující v mezilidském kontaktu. Zde je to vztaženo na vztah mezi klientem a pomáhajícím. V této kapitole jsou definovány dva druhy moci, a to moc institucionálně přidělená a moc vzniklá v rámci vztahu pomáhání. Opět je zde uvedeno hned několik názorných případů. Z mé zkušenosti mohu říci jeden poznatek, který jsem si odvezla z jednoho dětského tábora, kde jsem působila jako vedoucí.

*Stopy citových úrazů: místa zablokovaného vývoje* je čtvrtou kapitolou této publikace, která navazuje na druhou kapitolu – vnitřní svět. Popisuje „*opouzďení*“ vnitřních konfliktů, které začínají už v útlém dětství, za které mohou převážně rodiče. Rodiče by se měli stát tím, kdo nám pomáhá překonávat určité nové pocity, které se nově poznáváme a kterým nerozumíme. Dále jsou zde popsány charakterové obrany, podloženy několika příklady. Nicméně z této kapitoly vyplývá hlavně jedno důležité tvrzení, a to přemýšlet o tzv. *přeskočených* pocitech z dětství, abychom předešli potencionálnímu pocitu viny. Pocity, které odmítáme prožívat, autor nazývá charakterovou obranou.

*Hranice mezi pracovníkem a klientem* všeobecně pojednává o vztazích mezi lidmi. V publikaci se uvádí počáteční symbióza mezi matkou a dítětem a jejím postupnému rozvoji, dále popisuje most mezi dvěma „autonomními územími“ dvou lidí. Tato kapitola se nám snaží sdělit, že je velmi důležité budovat hranice mezi pomáhajícími a klienty právě z důvodu uvědomění si svého povolání.

Opět se mé zkušenosti vztahují k táboru. Uvedený příklad se vztahuje k majitelce tábora, která současně celou táborovou sezónu působí jako zdravotní sestra. Během celého léta se jí „na marodce“ vystřídá cca 500 dětí a ona si stále zachovává stejný přístup ke všem dětem po celé léto! Na všechny je neskonale milá, ale zároveň ví, kde jsou hranice. Není tam jako náhradní maminka dětí, je tam od toho, aby dětem dávala léky, lepila bolístky a případně i dávala prášky proti stýskání.

Šestá kapitola, *Tělo jako zdroj poznání a energie*, je vyhrazena především pro duševní prožívání a získávání energie pro život. Je zde uvedeno několik poznatků z historie zkoumání lidského nitra. Současně s těmito informacemi je zde uvedeno několik řádků o uvědomování si sebe samého, svého těla a prožívání i rutinních činností. V neposlední řadě je zde zmíněna relaxace, jóga a zvládání stresových situací, a s tím související syndrom vyhoření. V této části kapitoly podrobněji popisuje syndrom vyhoření – o co se jedná, co mu předchází apod.

Kapitola sedmá, *Kontakt s klientem*, jak již název napovídá, tato kapitola se zabývá výhradně kontaktem s klientem. Jsou zde uvedeny rozdíly mezi jednotlivými druhy kontaktu, jsou specifikovány, a zároveň jsou uváděny příklady. Současně s těmito informacemi, tato kapitola obsahuje také návod, jak udělat s klientem dobrý rozhovor. Co by měl rozhovor obsahovat, co naopak ne, a jak bychom se měli ve společnosti klienta chovat.

V následující kapitole je opět vyzdvihováno téma neutrality v mezilidských vztazích. Měli bychom být nestrannými pozorovateli, rozhodně ne soudci, tzn., neměli bychom stát, jako pomáhající, na ničí straně. Dále se zabývá problematikou viny, vysvětluje tento pojem a uvádí několik příkladů. Současně také vysvětluje pojem, a vlastně také název publikace, *Lidský vztah jako systém*, kdy uvádí, že lidský vztah je skutečně jako systém. Doslova je v publikaci napsáno - *chceme tím označit pohled na vztah mezi dvěma lidmi jako na systém, který vytvářejí oba účastníci a v němž nemá smysl hledat, či podíl na fungování systému je větší.*

Kapitola *Výcvik na supervize* popisuje výcvik pomáhajícího jako takovým, rozděluje ho na dvě části, a to na výcvik v sebereflexi a výcvik ve specifických dovednostech, mezi které spadá například focusing, asertivita, relaxace apod. Dále se

tato kapitola zabývá supervizí. Popisuje původem vzniku slova *supervize*, dále uvádí něco málo o historii, dále o působení bálintovské skupiny atd.

Celkově kniha působí velmi všestranným dojmem, čtenář si z toho může vzít několik věcí, několik ponaučení. Čtenář se zamyslí nad konkrétní problematikou z několika směrů, jak z pohledu pracovníka, tak z pohledu klienta. Po dobu čtení knihy se vleče pocit, který nás nutí přemýšlet nad věcmi, které jsou v knize uvedeny, možná to jsou věci, které si kolikrát ani neuvědomujeme, nicméně autor publikace je pojmenovává, vysvětluje a zhodnocuje. Kniha se mi velice líbila, hlavně kvůli čtivému obsahu. Napsána je tak, že i laik si v ní najde to, co ho zajímá.

KOPŘIVA, Karel. *Lidský vztah jako součást profese: psychoterapeutické kapitoly pro sociální, pedagogické a zdravotnické profese*. 2., rozš. a přeprac. vyd. Praha: Portál, 1997. ISBN 8071781509.

## 6 Profesiografický rozbor pedagoga volného času

### Profesiografický rozbor

Profesiografický rozbor definuje Palán<sup>20</sup> ve své publikaci. Říká, že slouží k analýze a popisu určité pracovní činnosti a podmínek, za kterých je vykonávána.

Daniela Pauknerová ve své publikaci<sup>21</sup> tvrdí, profesiografický rozbor slouží k racionalizaci pracovních činností a jejich organizaci, k výběru, rozmístování a přípravě pracovníků. Stává se i základem pro hodnocení jejich pracovních výsledků či řízení jejich spolupráce. Profesiografický rozbor by měl obsahovat tyto položky:

- *všeobecnou charakteristiku profese*
- *souhrn povinností pracovníka*
- *popis obsahu pracovních činností a jí odpovídajících úkonů a operací*
- *popis pracovních podmínek*
- *inventář požadavků na pracovníka*
- *popis postavení profese ve společnosti a rozsah společenské odpovědnosti pracovníka*<sup>22</sup>

Souhrnem všech těchto výše uvedených položek je profesiogram, neboli také charakteristika povolání.

### Metody profesiografického rozboru

Pan docent Kohoutek ve své publikaci (Kohoutek, 2002) rozdělil metody získání profesiografického rozboru na dvě části, a to konkrétně na obecně použitelné metody (přímé a nepřímé) a metody speciálně psychologické, které využívají pouze kvalifikovaní odborníci psychologie.

Obecně použitelné metody nepřímé užívají například analýzu žádosti o místo, životopisu, školního vysvědčení a zprávy ze škol, dotazníku uchazeči.

---

<sup>20</sup> PALÁN, Zdeněk. *Lidské zdroje: výkladový slovník*. Praha: Academia, 2002. ISBN 8020009507.

<sup>21</sup> PAUKNEROVÁ, Daniela. *Psychologie pro ekonomy a manažery*. 3., aktualiz. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2012. Management (Grada). ISBN 9788024738093.

<sup>22</sup> TAMTÉŽ

Obecně použitelné metody přímé obsahují například metodu rozhovoru, pozorování a metodu výkonnostní a funkční (např. ovládání PC).

### Inventář požadavků na pracovníka

*Dle zákona č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších změn získává pedagog volného času odbornou kvalifikaci:*

*a) vysokoškolským vzděláním získaným studiem v akreditovaném studijním programu v oblasti pedagogických věd,*

*b) vysokoškolským vzděláním podle § 7 až 10, 12 a 14,*

*c) vysokoškolským vzděláním získaným ukončením jiného akreditovaného studijního programu než podle písmen a) a b) a*

*1. vzděláním v programu celoživotního vzdělávání v oblasti pedagogických věd uskutečňovaném vysokou školou, nebo*

*2. studiem pedagogiky,*

*d) vyšším odborným vzděláním získaným ukončením akreditovaného vzdělávacího programu vyšší odborné školy v oboru vzdělání zaměřeném na vychovatelství nebo na pedagogiku volného času nebo na speciální pedagogiku nebo na sociální pedagogiku,*

*e) vyšším odborným vzděláním získaným ukončením jiného akreditovaného vzdělávacího programu než podle písmene d) a*

*1. vzděláním v programu celoživotního vzdělávání uskutečňovaném vysokou školou a zaměřeném na vychovatelství nebo sociální pedagogiku nebo pedagogiku volného času nebo na přípravu učitelů základní školy nebo střední školy, nebo*

*2. studiem pedagogiky,*

*f) středním vzděláním s maturitní zkouškou získaným ukončením vzdělávacího programu střední školy v oboru vzdělání zaměřeném na přípravu vychovatelů nebo pedagogů volného času,*

*g) středním vzděláním s maturitní zkouškou získaným ukončením vzdělávacího programu středního vzdělávání v oboru vzdělání zaměřeném na přípravu učitelů předškolního vzdělávání a vykonáním jednotlivé zkoušky, která svým obsahem a formou odpovídá zkoušce profilové části maturitní zkoušky z předmětu zaměřeného na vychovatelství, nebo*

*h) středním vzděláním s maturitní zkouškou získaným ukončením jiného vzdělávacího programu středního vzdělávání než podle písmene f) a g) a vzděláním v programu celoživotního vzdělávání uskutečňovaném vysokou školou a zaměřeném na vychovatelství nebo sociální pedagogiku nebo pedagogiku volného času nebo přípravu učitelů základní školy nebo střední školy.*

*Vychovatel, který vykonává přímou pedagogickou činnost ve školském výchovném a ubytovacím zařízení nebo v jeho oddělení zřízeném pro děti a žáky se speciálními vzdělávacími potřebami, ve školském zařízení pro výkon ústavní výchovy nebo ochranné výchovy, nebo středisku výchovné péče, získává odbornou kvalifikaci*

*a) vysokoškolským vzděláním získaným studiem v akreditovaném studijním programu v oblasti pedagogických věd zaměřené na speciální pedagogiku nebo sociální pedagogiku,*

*b) vyšším odborným vzděláním získaným ukončením akreditovaného vzdělávacího programu vyšší odborné školy v oboru vzdělání zaměřeném na speciální pedagogiku, nebo*

*c) vzděláním stanoveným pro vychovatele podle odstavce 1 a vzděláním v programu celoživotního vzdělávání uskutečňovaném vysokou školou a zaměřeném na speciální pedagogiku.<sup>23</sup>*

---

<sup>23</sup> MŠMT: Zákon o pedagogických pracovnících. [Http://www.msmt.cz/dokumenty/aktualni-zneni-zakona-o-pedagogickych-pracovnicich-k-1-zari](http://www.msmt.cz/dokumenty/aktualni-zneni-zakona-o-pedagogickych-pracovnicich-k-1-zari) [online]. Praha: MŠMT, 2012, 1. září 2012 [cit. 2018-03-15]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/dokumenty/aktualni-zneni-zakona-o-pedagogickych-pracovnicich-k-1-zari>

## Charakteristika profese pedagog volného času

*Pedagog je ve výchovně-vzdělávacím procesu činitelem, nesoucím společenskou odpovědnost za jeho účinnost a úspěšnost. Je jeho iniciátorem i organizátorem a současně hodnotí dosahované výsledky.*<sup>24</sup>

Poslání pedagoga volného času spočívá převážně v tom, být dobrým instruktorem, poradcem a průvodcem aktivit a činností, které dopomáhají nenásilným způsobem k procesu učení.<sup>25</sup>

### *Vzdělání pedagoga volného času*

Pedagog volného času musí být rozhodně vzdělán ve svém oboru, nicméně to není vše. Dále by měl mít i všeobecný přehled, konkrétně politický, vědecký, filozofický, kulturní atd. Být pedagogem volného času je poslání, některými jedinci možná opovrhované, nicméně my víme, že to tak není. Formujeme se průběhem praxe, nabýváme neustále nové zkušenosti, snažíme se formovat děti, aby byly schopny fungovat se skupině, aby byly schopny říci svůj názor a zároveň naslouchat názorům ostatních. Mířím tím tam, že pokud u dětí chceme dosáhnout něčeho podobného, musíme jim dát široký rozhled.

### *Osobnostní rysy*

Mezi hlavní osobnostní rysy pedagoga volného času by měl patřit hlavně kladný vztah k dětem, který bude schopna dětem projevovat, být trpělivá a naslouchat, být schopná empatie, dokázat se do dětí vcítit. Vzhledem k tomu, že se jedná o volnočasovou výchovu, je dobré přistupovat k dětem spíše neformálně, být dětem přítelem, aby se nebály přijít a sdělit mu své úspěchy, případně i neúspěchy. Samozřejmě nejde děti jen chválit, vychovatel je zde od toho, aby je i kritizoval, a děti by tak byly schopny přijímat nejen pozitivní kritiku, ale i tu negativní.

---

<sup>24</sup> JŮVA, Vladimír. *Úvod do pedagogiky*. 4. dopl. vyd. Brno: Paido, 1999. Edice pedagogické literatury. ISBN 80-85931-78-8.

<sup>25</sup> PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času*. Vyd. 3., aktualiz. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-711-6.

Pedagogové volného času by měli být schopni připravit a zorganizovat nabídku aktivit, reagovat na aktuální dění, přizpůsobit se situaci, mít v zásobě více možných alternativ, zároveň hledat nové věci, posouvat se na své úrovni kreativity dále. Dále by měl být komunikativní nejen s dětmi, ale i se svým kolektivem spolupracovníků, sdílení informací je velmi důležité pro následující tvoření příjemného pracovního klimatu. A dle mého názoru to nejdůležitější – zachovávat si pedagogický optimismus, protože ten v našem povolání považují za nejdůležitější.

### *Komunikativní schopnosti*

Pedagog volného času by měl být schopen komunikovat s dětmi na jejich komunikační úrovni, nepoužívat výrazy, které děti neznají, případně když už nějaký vhodný výraz použije, je dobré ho ihned vysvětlit a říct konkrétní příklad, pod kterým budou děti schopny si definici daného výrazu názorně představit.

Dále je dobré, aby vychovatel měl příjemný, klidný hlas, se kterým umí pracovat. Pro lepší udržení pozornosti dětí je vhodné, aby vychovatel měnil výšku hlasu, intonaci, případně i barvu hlasu (např. když něco předvádí). Pro upoutání pozornosti je taktéž vhodné dělat pauzy, správně artikulovat, aby děti byly schopny rozumět a jeho projev se nezdál být monotónní. Se správným jazykovým projevem také souvisí velmi časté používání tzv. „parazitních slov“. Měl by se také vyvarovat metatezi jazyka, to znamená, že jsou v konkrétním vyřčeném pojmu přehazovány hlásky kvůli snazší výslovnosti, např. místo *lžíce – žlíce, velryba – verlyba*.

### *Dovednosti pedagoga volného času*

Jak jsem zmínila výše, pedagog volného času by měl být schopen připravit a zorganizovat nabídku aktivit a metod. Zároveň by měl být schopen sám se učit novým věcem, reagovat na poptávku společnosti a posouvat úroveň své kreativity zase o něco dále. V neposlední řadě mezi dovednosti vychovatele určitě patří schopnost komunikovat s veřejností.

## Souhrn povinností pracovníka<sup>26</sup>

Rozsah pracovních povinností pedagogického pracovníka Domu dětí a mládeže je stanoven na školní rok, s ohledem na rozsah a specifčnost činnosti v konkrétním roce pro jednotlivé pedagogické pracovníky. Minimální rozsah přímé práce s dětmi je stanoven následovně:

- pedagog volného času – nejméně 2 výchovné skupiny a celoroční vedení pravidelných aktivit v průměrné délce trvání nejméně 6 hodin týdně
- ředitel – nejméně 1 výchovná skupina a celoroční vedení alespoň jedné vzdělávací aktivity v průměrné délce trvání nejméně dvě hodiny týdně

## Popis pracovních podmínek

Interní pracovníci DDM musí splňovat několik kritérií, která jsou stanovena ve školském vzdělávacím plánu DDM, volně dostupném na webových stránkách. Mezi tato kritéria patří např.:

- být součástí kreativního kolektivu, utužovat kolektiv, spolupodílet se na vytváření hodnot, které jsou požadovány za důležité
- vytvářet určité klima důvěry, respektovat své spolupracovníky
- vysoké pracovní nasazení
- je na pedagogických pracovnících doplňovat si kvalifikace a odbornost v rámci dalšího vzdělávání pedagogických pracovníků
- být přizpůsobivý novým trendům
- mít nízkou absenci

Osobu, kterou jsem si vybrala pro svůj profesiografický rozbor znám přibližně od roku 2012. Jedná se o osobu, která mě přijala do Domu dětí a mládeže jako nového člena rodiny, paní XY. Zpočátku náš vztah byl převážně na profesionální úrovni, kdy jsme spolu řešily věci týkající výhradně zájmových kroužků. Později mi paní XY začala

---

<sup>26</sup> Školní a vzdělávací program: Domu dětí a mládeže a zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků, Ústí nad Labem. [Http://www.ddmul.cz/](http://www.ddmul.cz/) [online]. Ústí nad Labem: Dům dětí a mládeže, Ústí nad Labem, 2017 [cit. 2018-02-20]. Dostupné z: <https://ddmul.iddm.cz/admin/inc/download.php?type=document&id=381>

důvěřovat více, pomáhala jsem na veškerých akcích otevřené pro veřejnost, pomáhala jsem s administrativními pracemi a v létě jsem měla poprvé děti na příměstském táboře. Paní XY mě svou pílí a precizností formovala a já jí jsem za to velmi vděčná.

### Základní údaje o pedagogovi volného času

Název školského zařízení: Dům dětí a mládeže a Zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků, Ústecký kraj, příspěvková organizace

Jméno a příjmení	Paní XY
Pracovní pozice	Vedoucí oddělení předškolní výchovy a hudebních kroužků
Obor vzdělání	Speciální pedagogika - vychovatelství
Délka pedagogické praxe	26 let

Předpoklady pro výkon činnosti vychovatelů a pedagogů volného času a jejich dalšího vzdělávání upravuje *zákon č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších změn.*

### Popis obsahu pracovních činností paní XY

Vedení oddělení je srovnatelné s řízením školy, práce s externími vedoucími, rodiči a dětmi, určování pedagogického směru, plány a hodnocení, finanční a materiálové zajištění (do toho spadá výběr plateb za kroužky, nákup vybavení, pomůcek a spotřebního materiálu, výkazy, smlouvy a mzdy externích vedoucích). Dále příprava jarních a letních táborů (zajištění finanční, personální a obsahové), garance předmětové soutěže (olympiády) vyhlášené MŠMT, příprava a realizace velkých akcí (Mikuláš, Den dětí, Hledání velikonočního zajíčka, podzimní, zimní a jarní výtvarná dílna).

V letošním roce má paní XY 67 kroužků a v nich přibližně 1010 účastníků, spolupracuje se 34 externími vedoucími (7 matek na RD, ostatní studenti SŠ i VŠ – všichni mají akreditovaný kurz na vedení zájmových útvarů). Ve školním roce pořádá 20 – 30 akcí, 2 předmětové soutěže (okresní a krajskou) a ještě připravuje tábory, jeden pobytový pro 70 lidí a sedm příměstských táborů pro přibližně 150 dětí. A současně s tímto ještě musí mít nápady, musí nakupovat potřebné věci na oddělení. Dále musí fungovat propagace oddělení, takže doplňování informací na webové stránky, tvorba a vyvěšování informačních letáků. Paní XY má také zodpovědnost za svěřené prostory a jejich vybavení, v nich instaluje aktuální výzdobu (sama si to vymýšlí, nakoupit a rozvěsit).

## Rozhovor

Jednou z metod profesiografického rozboru je rozhovor. Vybrala jsem právě rozhovor, který je spíše sondou do praxe paní XY. Odpovídala na mé předem připravené otázky, které jsem později přepsala a s jejím souhlasem publikovala. Celý rozhovor je přiložen v závěru práce.

V rozhovoru jsem využila otázky následujících témat:

- Co Vás vedlo k tomu, stát se vychovatelkou?
- Bylo to Vaše přání od malička?
- Jako pedagogickou školu máte vystudovanou?
- Proč jste si vybrala právě tuto školu?
- Máte nějaké jiné zkušenosti v oblasti vychovatelství než je Dům dětí a mládeže?
- Jak jste se dostala k DDM? Případně proč jste si zvolila právě DDM?
- Jak má, dle Vašeho osobního názoru, vypadat dobrý vychovatel? Čím by měl disponovat?
- Pokud byste si měla vybrat jednu osobnostní vlastnost, která by to byla?
- Co Vás na tomto povolání nejvíce baví?
- Kolik času věnujete jakým činnostem?
- Chtěla byste nějakou změnu?
- Na co klade důraz zaměstnavatel?

- Co si o tom myslíte Vy?
- Jsou na zaměstnance, popřípadě konkrétně na Vás kladeny velké nároky?
- Víte něco o syndromu vyhoření?
- Jak mu předcházíte? Co děláte pro svou osobní pohodu/duševní očistu?

Paní XY je opravdu člověkem na svém místě. Rozhovor byl velmi příjemný, na přátelské úrovni. Pokud jsem cítila, že o něčem paní XY nechce hovořit, nenutila jsem ji, a přesto mi toho mnoho pověděla. Chtěla bych jí tímto způsobem poděkovat.

Pokud máme porovnávat realitu a znění školského zákona, budou viditelné značné rozdíly. Paní XY má vystudovaný obor Speciální pedagogika – vychovatelství na Univerzitě Jana Ámose Komenského. V souladu se zněním zákona je tedy považována za odborně kvalifikovaného pedagoga pro práci s dětmi. Paní XY prozradila, že vzhledem k tehdejšímu stávajícímu režimu nemohla studovat pedagogickou školu, avšak s dětmi působila ve svém volném čase. Později, po pádu totalitního režimu si vzdělání doplnila, aby se mohla své profesi věnovat naplno.

Školní vzdělávací plán předepisuje pedagogům volného času Domu dětí a mládeže nejméně 2 výchovné skupiny a celoroční vedení pravidelných aktivit v průměrné délce trvání nejméně 6 hodin týdně. Což vzhledem k velkému počtu docházejících dětí do DDM mohla paní XY vyloučit, jelikož na ní spadá cca 11 hodin zájmové činnosti týdně, stejný počet hodin poté věnuje i přípravám na zájmové útvary. Vzhledem k tomu, že je paní XY zaměstnána na plný úvazek a současně je vedoucí oddělení předškolní výchovy a hudebních kroužků, zbylých osmnáct hodin pracovního týdne věnuje administrativě, přípravě soutěží apod. Pokud si sečteme vše, co paní XY dělá, zdá se to jako příliš mnoho povinností na jednoho člověka. Přesto všechno to zvládá a do veškeré činnosti se účastní jedné z plánovaných akcí, které jsou většinou vyhraněné na jednu sobotu v měsíci.

Veškeré administrativní činnosti spadající pod konkrétní oddělení, které má na starost paní XY, vykonává během pracovního týdne ve zbylých 18 hodinách (11 hodin přímá pedagogická činnost, 11 hodin příprava na zájmové útvary). Paní XY uvádí, že vedení oddělení je podobné jako řízení školy, stará se o výplaty externích pracovníků, vybírá platby za zájmové útvary, připravuje výkazy, smlouvy. Dále nakupuje vybavení

na oddělení, pomůcky, spotřební materiál apod. Současně s tím zajišťuje chod letních táborů, jak příměstských, tak jednoho pobytového, zajišťuje finance na tábory, personál a obsah táborů.

Co se týče kolegů a vedení Domu dětí a mládeže, myslím si, že tam to šlape tak, jak to šlapat má. Mnohokrát jsem se přesvědčila, že to dělají lidé, kteří to dělat mají. Veškerá spolupráce mezi zaměstnanci se promítá do samotné práce. Myslím si, že paní XY je velmi spokojená s kolegy. V současné době dostala na oddělení jednoho pomocného pracovníka na půl úvazku, který jí od množství úkolů pomáhá. To je od vedení velmi vstřícné gesto, které paní XY ocenila. Já osobně mám na pana ředitele názor svůj, který se vylučuje s názorem paní XY. Nesouvisí však s tím, jak vede Dům dětí a mládeže, ale jak vystupuje během jednání a činností na magistrátu. Nicméně svou práci v Domě dětí a mládeže evidentně dělá dobře, děti i zaměstnanci jsou spokojeni, což je hlavním cílem.

Během našeho rozhovoru jsem lehce zabředla na téma syndrom vyhoření. Doptávala jsem se, zda má paní XY ponětí, o co se jedná, zda už o tom někdy slyšela nebo zda se s tím setkala. Po celou dobu rozhovoru reagovala paní XY na otázky otevřeně, avšak když jsem se zeptala na tuto problematiku, odpovědi nebyly až tak rozsáhlé. Zřejmě jsem se dotkla citlivého tématu. Sice uvedla, že některé konkrétní případy zná, ale dále jsme se k tomu nevracely. Hovořily jsme o tom, co dělá sama pro sebe, pro svou psychickou pohodu. Pověděla mi, že práce v Domě dětí a mládeže ji dává smysl, baví ji. Největší antistresovou terapií je pro ni její rodina, hlavně její dva vnoučci. Chodí na dlouhé procházky a ráda čte.

Vzhledem k časové vytíženosti nás obou bylo velmi těžké najít společnou mezeru v našem programu. Naštěstí se povedlo a paní XY mi vyšla naprosto vstřícná. Sejít se a společně spolu pohovořit bylo velmi příjemné a mnoho mi to dalo. Jsem jí za to opravdu vděčná.

## 7 Případová studie Domu dětí a mládeže

### Základní údaje

Dům dětí a mládeže a Zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků,  
X, příspěvková organizace

Adresa: XXX

Ředitel zařízení: XXX

Zřizovatel: XXX

IČO organizace: XXX

Součástí Profesního portfolia je i případová studia, v mé bakalářské práci konkrétně případová studie Domu dětí a mládeže v X, kde působím a vypomáhám přibližně od roku 2012.

Tato případová studie se zabývala charakteristikou DDM v X, formami vzdělávání, podmínkami pro přijímání uchazečů a zároveň také cíly ŠVP, spolu s klíčovými kompetencemi.

### Charakteristika DDM

V nedávné době se Dům dětí a mládeže přesunul z centra města z historické vily Jacoba Weinmanna v ulici Winstona Churchilla, do nové budovy přilehlé ke Kulturnímu domu v centru města X. Stalo se tak hlavně kvůli nevyhovujícím podmínkám vily a nedostatku financí na obsáhlou rekonstrukci. Vzhledem k ideální poloze Kulturního domu města X, stal se Dům dětí a mládeže opět dostupným pro širokou veřejnost. Dům dětí a mládeže (dále jen DDM) disponuje dalšími dvěma odlehlými pracovišti nedaleko centra města, a to konkrétně v části obce Vaňov (Stanice mladých turistů) a v městské části Bukov (Stadion mládeže). Hlavní budovou DDM je ovšem budova v centru města.

DDM v X má k dispozici velkou budovu o 6 „půlpatrech“, kde se nacházejí učebny, tělocvičny, keramická dílna, divadelní sál dostupný pro děti všeho věku.

Učebny jsou vybaveny interaktivními pomůckami a skoro v každé místnosti je dostupný PC s možností připojení k internetu. Pro ty nejmenší děti jsou místnosti, hlavně v přízemí, plné hraček, her a pomůcek pro osvojování konkrétních dovedností.

*Prostory pro pobyt účastníků jsou (v rámci možností finančních a prostorových) upraveny tak, aby umožňovaly činnost, pro kterou jsou zřízeny a to na základě vyhlášky MZ ČR č.343/2009 Sb., Vyhláška, kterou se mění vyhláška č. 410/2005 Sb., o hygienických požadavcích na prostory a provoz zařízení a provozoven pro výchovu a vzdělávání dětí a mladistvých, v platném znění<sup>27</sup>.*

Součástí hlavní budovy DDM je několik samostatných zájmových útvarů, tím je myšleno to, že nejsou součástí DDM, působí jako samostatný celek, ale využívá pro své potřeby prostorů DDM. Mezi tyto útvary patří např. škola stepu, Aerobic club nebo taneční škola Dance Center XXX a Musical School.

Stadion mládeže na Bukově je využíván převážně během letního provozu, kde se konají tábory zaměřené na sport pořádané DDM, jako jsou například hokejbalové a in-line tábory. Dále mohou využívat stadion příměstské tábory, které nemají žádné zaměření, jedná se o zpestření programu dětí, mohou využít veškeré sportovní náčiní, které je tam k dispozici, včetně využití beach volejbalového hřiště. Součástí návštěvy stadionu je zajištěn oběd v cca 50 m vzdálené jídelně.

Stanice mladých turistů ve Vaňově působí při DDM již několik let a sdružují nejen turistické, ale i vodácké oddíly mládeže v X. SMT pořádá sjíždění řek po celé České republice, organizuje výlety na běžkách nebo plavání ve zdejších Městských lázních.<sup>28</sup> V DDM jsou organizovány kroužky, jako jsou přírodovědně-turistický kroužek, Vodácký kroužek nebo kroužek Brontosaurus, což je ochránářsko-přírodovědní kroužek vedoucí děti ke kladnému vztahu k přírodě.

---

<sup>27</sup> Školní a vzdělávací program: Domu dětí a mládeže a zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků, Ústí nad Labem. [Http://www.ddmul.cz/](http://www.ddmul.cz/) [online]. Ústí nad Labem: Dům dětí a mládeže, Ústí nad Labem, 2017 [cit. 2018-02-20]. Dostupné z:

<https://ddmul.iddm.cz/admin/inc/download.php?type=document&id=381>

<sup>28</sup> Stanice mladých turistů: Historie. Stanice mladých turistů: Historie [online]. Ústí nad Labem: Stanice mladých turistů, 2015 [cit. 2018-02-21]. Dostupné z: [http://smtur.ddmul.cz/crbst\\_2.html](http://smtur.ddmul.cz/crbst_2.html)

V neposlední řadě DDM v X spolupracuje s mnoha dalšími organizacemi, kterými jsou např.:

- ZUŠ a ZŠ praktické a ZŠ speciální, které s DDM spolupracují zejména během zájmových činností týkajících se dětí se speciálními vzdělávacími potřebami.
- Sdružení rodičů a přátel Domu dětí a mládeže při DDM, což je organizace, která se spolupodílí na organizaci akcí mimo zájmové útvary, současně podporují DDM i finančními a materiálními prostředky.
- UJEP, DDM má s místní univerzitou uzavřenou smlouvu o vzájemné spolupráci, např. studenti FUD zdramatizovali text Karla Jaromíra Erbena do podoby loutkového divadla, které poté odehráli v DDM dětem během adventu nebo studenti FŽP se spolupodílejí na organizaci Dne Země v DDM pod vedením Mgr. et Mgr. Kateřiny Markové, Ph. D.
- Pedagogicko-psychologická poradna, DDM využívá její služby při různých řešení jak zapojit děti do zájmových útvarů, dále také spolupracují v rámci prevence šikany a problémového chování apod.
- Český rybářský svaz spolupracuje s DDM v rámci jednoho ze zájmových útvarů, a to konkrétně s Rybářským kroužkem, kdy se děti učí teorii rybaření, znalost rybářského řádu, aby mohly splnit rybářské testy a následně tak získat rybářský lístek. V rámci tohoto kroužku se pořádají víkendové rybolovy, rybářské závody nebo také setkání se známými rybáři, např. Jakubem Vágnerem.
- Ústecká krajská rada dětí a mládeže, děti ze zájmového útvaru Ústecký dětský parlament řeší problémy ze svého okolí a školního prostředí, radí se mezi sebou, jak je vyřešit a vyhotovené návrhy předkládají veřejným činitelům.
- Zdravotní Ústav města X spolupracuje s DDM v rámci konkrétních projektů, například vyhlašují soutěž ke Světovému dni boje proti Aids, kde se děti mohou zúčastnit soutěže v několika oborech.

Dům dětí a mládeže disponuje svým vlastním automobilem, který využívá pro transport mezi třemi objekty, využívá se pro převoz věcí a pomůcek potřebný ke konání různých akcí, příměstských táborů (např. in-line tábor). *Úkolem sledování nákladů na provoz auta je pověřen ekonomický úsek vč. sledování limitů na spoje a na cestovní náhrady. Vyhodnocování nákladů na provoz auta provádí zástupce ředitele.*<sup>29</sup>

## Režim DDM a formy vzdělávání

Během pracovního týdne je provoz budovy stanoven od 6:00 do 21:30 hod., s tím, že pro veřejnost je DDM otevřen od 8:00 hod. Provoz budovy může být uzpůsoben dle aktuálního plánování činností – případně se může jednat i o náhradu hodin během víkendu. Provozní doba během letních prázdnin je značně omezena, je provozní doba od 8:00 do 17:00 hod, přičemž otevírací doba je do 16:00.

Dům dětí a mládež rozlišuje formy vzdělávání následujícím způsobem – pravidelná zájmová činnost, příležitostná zájmová činnost, prázdninová činnost, soutěže a přehlídky.

*Pravidelná zájmová činnost* – jak už název sám napovídá, jedná se o pravidelnou činnost realizovanou v zájmových útvech. Účastníci zájmových útvarů nebo také kroužků se schází 1x týdně na 1 – 3 hodiny. Zájmové kroužky jsou hlavní činností DDM, účastníci mohou vybírat z kroužků zaměřených na tance, keramiku, pohybové hry, mediální výchovu, akvaristiku, turistiku, výuku cizích jazyků a mnoho jiné.

Od konce léta bývá na internetových stránkách Domu dětí a mládeže připnutá brožura s nabídkou otevřených kroužků, kde jsou uvedeny veškeré informace, název, doba uskutečnění kroužku, cena. Přihlášení do těchto kroužků probíhá pomocí klasických papírových přihlášek u pedagogického pracovníka na recepci nebo online přes webové stránky DDM.

*Příležitostná zájmová činnost* – konkrétně v X je příležitostná zájmová činnost pro DDM specifická a je její nedílnou součástí. Akce organizované DDM jsou jak pro

---

<sup>29</sup> Školní a vzdělávací program: Domu dětí a mládeže a zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků, Ústí nad Labem. [Http://www.ddmul.cz/](http://www.ddmul.cz/) [online]. Ústí nad Labem: Dům dětí a mládeže, Ústí nad Labem, 2017 [cit. 2018-02-20]. Dostupné z: <https://ddmul.iddm.cz/admin/inc/download.php?type=document&id=381>

účastníky kroužků, pro děti které nejsou účastníky kroužků, ale i pro širokou veřejnost bez věkového rozdílu. Mezi tyto akce patří např. Den Země, Vánoční Rolnička, Mikulášská nadílka, Den Děti apod. Většinou jsou tyto akce financované městem a veškeré ceny, které děti vyhrávají, jsou sponzorskými dary, vyjma akce Vánoční Rolnička, kterou pořádá DDM samotný, na této akci se platí vstupné, které zahrnuje veškeré výdaje spojené s vyráběním.

*Prázdninová činnost* – probíhá hlavně během prázdnin (ať už jarní nebo letní prázdniny) na různých místech České republiky, ale i v zahraničí. Tábory mohou být všeobecné, s konkrétním zaměřením nebo formou soustředění účastníků některého ze zájmových kroužků. Nejčastěji probíhají příměstské dětské tábory se zázemím v DDM

*Soutěže* – Dům dětí a mládeže pořádá soutěže buď vlastní, kterým je samo organizátorem a vyhlášovatelem nebo soutěže okresní, kdy je vyhlášovatelem MŠMT z pověření krajského úřadu města ÚL. Těmito soutěžemi jsou např. dějepisná olympiáda, biologická olympiáda, recitace apod.

*Projektová činnost* – v rámci Evropského fondu pro regionální rozvoj spolupřipádá DDM pod záštitou několika organizací mnoho projektů, mezi které patří například projekty:

- Na stopě klimatu – cílem projektu je vybudování povědomí o ochraně klimatu a redukování CO<sub>2</sub>
- Simulační hra – podpora demokracie, tolerance a přeshraniční spolupráce – cílem tohoto projektu je vyvinout simulační hru na dané téma, zároveň vyškolit trenéry této hry
- Vyrůstat – srůstat
- Energie pro zítřek
- Projekt EMISE

## Personální podmínky<sup>30</sup>

Předpoklady pro výkon činnosti vychovatelů a pedagogů volného času a jejich dalšího vzdělávání upravuje *zákon č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších změn*<sup>31</sup>.

Vzhledem k rozmanité činnosti DDM jsou pracovníci rozdělováni na interní zaměstnance a externí zaměstnance. Výchovně vzdělávací činnost v DDM zastupuje 14 interních kvalifikovaných odborníků včetně pana ředitele, přičemž rozsah jejich práce je vždy ustanoven na školní rok. Rozsah práce volnočasového pedagoga dle ŠVP je stanoven na minimálně dvě výchovné skupiny a celoroční vedení pravidelných aktivit probíhajících průměrně 6 hodin týdně. Rozsah ředitele zařízení je uzpůsoben, avšak i jemu je dle ŠVP stanovena minimálně jedna výchovná skupina, včetně celoročního vedení alespoň jedné vzdělávací aktivity probíhající průměrně 2 hodiny týdně.

Pedagogičtí pracovníci musí splňovat několik kritérií vymezené DDM. Mezi tato kritéria patří např.:

- vysoké pracovní nasazení,
- schopnost přizpůsobit se novým trendům a formám práce,
- nízká absence,
- klima důvěry,
- respekt mezi pedagogy,
- atd.

Dle mé osobní zkušenosti většina kvalifikovaných pedagogických pracovníků působících v DDM tato kritéria splňují, nejen, že jsou na svém působišti od rána do večera, ale také jsou vždy všemu a všem nápomocni s velmi pozitivním přístupem.

---

<sup>30</sup> Školní a vzdělávací program: Domu dětí a mládeže a zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků, Ústí nad Labem. <http://www.ddmul.cz/> [online]. Ústí nad Labem: Dům dětí a mládeže, Ústí nad Labem, 2017 [cit. 2018-02-20]. Dostupné z:

<https://ddmul.iddm.cz/admin/inc/download.php?type=document&id=381>

<sup>31</sup> MŠMT: Zákon o pedagogických pracovnících. <http://www.msmt.cz/dokumenty/aktualni-zneni-zakona-o-pedagogickych-pracovnicich-k-1-zari> [online]. Praha: MŠMT, 2012, 1. září 2012 [cit. 2018-03-15]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/dokumenty/aktualni-zneni-zakona-o-pedagogickych-pracovnicich-k-1-zari>

Samozřejmě jsou někdy momenty, kdy by se toto tvrzení dalo vyvrátit, nicméně jsou to také jen lidé.

Součástí týmu zaměstnanců Domu dětí a mládeže je také 10 ekonomicko – administrativních pracovníků, jejichž úkolem je obstarávat hned několik úkolů najednou, konkrétně v oblasti managementu, marketingu, image, informačního systému, spojených se správným řízením organizace. Starají se o financování a finance DDM, zajišťují koordinaci všech činností a dbají na dlouhodobé plánování.

DDM čítá přibližně 450 externích pracovníků, z čehož 70 – 100 jsou vedoucími některého z pravidelného zájmového vzdělávání tedy i příměstských tábory, ostatní pracovníci podílejí na organizaci a uskutečnění akcí, soutěží pořádaných během roku Domem dětí a mládeže.

### Cíle ŠVP Domu dětí a mládeže, klíčové kompetence<sup>32</sup>

Jak je výše v práci zmíněno, DDM zprostředkovává zájmové vzdělávání dětí a mládeže hned několika způsoby, a jsou jimi hlavně pravidelné zájmové útvary, příležitostné a spontánní akce, víkendové a prázdninové aktivity, tábory, odborné nebo projektové akce a mnoho dalších.

Dům dětí a mládeže si za své cíle klade hlavně snahu naučit děti a mládež vhodně nakládat se svým volným časem, pomoci otevírat obzory, čelit novým výzvám, konkrétně objevovat nové možnosti, popřípadě rozvíjet potencionální talent. Dále se také snaží pomoci osvojit si různé dovednosti a nabít nových zkušeností. Nechává děti zapojovat se do různých projektů, a tak dopomáhá k určité kooperaci v kolektivu.

#### *Klíčové kompetence*

*Kompetence k učení* – děti jsou schopny komunikovat a pracovat na určité úrovni (např. předškolní děti), je rozvíjena schopnost manuální práce a jemné motoriky,

---

<sup>32</sup> Školní a vzdělávací program: Domu dětí a mládeže a zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků, Ústí nad Labem. [Http://www.ddmul.cz/](http://www.ddmul.cz/) [online]. Ústí nad Labem: Dům dětí a mládeže, Ústí nad Labem, 2017 [cit. 2018-02-20]. Dostupné z: <https://ddmul.iddm.cz/admin/inc/download.php?type=document&id=381>

naučí se základy konkrétního kroužku a je schopno tyto nově nabitě znalosti později využít, v rámci svého věku dokáže u činnosti setrvat.

Součástí kompetence k učení můžeme zmínit také programy pro nevidomé, neslyšící, které jsou zapojovány hravou formou do kroužků s dětmi bez podobného handicapu, aby byli i ostatní schopny vnímat tyto handicapované jedince. V rámci těchto programů spolupracuje DDM se speciálními školami Ústeckého kraje.

*Kompetence k řešení problémů* – DDM ve svém ŠVP tyto kompetence uvedeny nemá, nicméně dle mého názoru je vhodné je uvést. Děti jsou schopny rozpoznat problém, analyzovat ho a jsou schopny ho vyřešit nebo alespoň se pokusí o vyřešení daného problému.

*Sociální a občanské kompetence* – děti/mládež je schopna respektovat názor jiných lidí, souvisí s rozvojem sociálních kompetencí, děti jsou schopny pracovat ve skupině, uvědomují si své chování vůči svému okolí, respektují pravidla stanovená vedoucím zájmového kroužku.

V rámci občanských kompetencí je dobré pracovat s mládeží s rizikovým chováním, sociálně handicapovanými skupinami apod. Je vhodné, nabídnout a ukázat jim možnosti využití volného času jiným způsobem, než jak byli doposud zvyklí.

*Komunikativní kompetence* – děti/mládež je schopna formulovat a vyřknout své myšlenky v souvislém jazykovém projevu, dále jsou děti schopny naslouchat projevům někoho jiného, dokážou vhodně reagovat, jsou schopny zapojit se do diskuse. Děti jsou schopny přijímat kritiku, jsou schopny sebereflexe.

*Enviromentální výchova* – klade si za cíl učit jedince chovat se tak, aby byli schopni při svém svévolném rozhodování brát zřetel na životní prostředí, a jsou schopni zapojovat se do různých aktivit zabývajících se zkvalitněním životního prostředí a kvality života celkově.

Dům dětí a mládeže si v rámci enviromentální výchovy klade za cíl učit děti zdravému životnímu stylu; dále chránit životní prostředí, rozvíjet enviromentální výchovu hlavně v rámci jednotlivých skupin.

## Vzdělávání dětí se speciálními vzdělávacími potřebami

Hlavní budova Domu dětí a mládeže má bezbariérový přístup. V rámci inkluze lze do akcí tedy zapojit i děti se speciálními vzdělávacími potřebami.

Děti se speciálními potřebami jsou zapojované nejen do činností v průběhu roku, tedy do zájmových kroužků, ale mohou se přihlašovat i na prázdninovou činnost, a to příměstské tábory. Z mé osobní zkušenosti mohu říci, že umístění dítěte se speciálními vzdělávacími potřebami do skupiny dětí, které tyto potřeby nemají, nijak nenarušuje chod táborových činností.

To stejné platí i o mimořádně talentovaných dětech. V DDM jsou proškolení vedoucí zájmových útvarů, kteří by měli být schopni s těmito dětmi, potažmo mládeží pracovat na určité úrovni.

## Podmínky pro přijímání uchazečů a ukončování činnosti

Podmínky pro přijímání uchazečů do zájmových útvarů, táborových akcí jsou následovné:

*Zájmové kroužky (pravidelné aktivity)* – do zájmových kroužků se hlásí uchazeči pomocí přihlášek dostupných online na webových stránkách DDM nebo jsou dostupné ve vytištěné formě na recepci v DDM. Některé zájmové kroužky, hlavně pro ty nejmenší předškolní děti, umožňují max. 2 – 3 nezávazné návštěvy na vyzkoušení. Přihlášky musí být podepsány zákonným zástupcem, a to u nezletilých dětí a musí být zaplacen stanovený poplatek.

*Tábory* – stejně jako u zájmových kroužků se vyplňuje přihláška s podpisem zákonného zástupce, musí být zaplacený poplatek a veškeré dokumenty související s příležitostnými akcemi během tábora.

*Příležitostné akce* – příležitostné akce jsou zpravidla bez přihlášky, většinou jde o akce organizované DDM pro širokou veřejnost, může být ovšem stanoven poplatek (vstupné), např. Vánoční rolnička vstupné vyžaduje, jelikož si zde děti mohou vyrobit na několika stanovištích dárečky pro rodiče.

Zájmové kroužky bývají stanoveny na konkrétní časový úsek, mohou být na tři měsíce, na půl roku nebo také na celý rok. Kroužek bývá ukončen před termínem stanovené doby buď písemným prohlášením zákonných zástupců, nebo již zletilých účastníků kroužku (vrací se část úplaty ve výši ušetřených nákladů), nebo se kroužek ukončuje při více neomluvených absencích delších než tři týdny.

### Podmínky bezpečnosti práce

Veškeré podmínky zajišťující bezpečnost ochrany zdraví dětí jsou součástí vnitřního řádu DDM, který je dostupný v budově DDM nebo je také volně dostupný na webových stránkách. Návštěvníci nebo účastníci zájmových kroužků musí dodržovat předepsaná pravidla bezpečnosti práce. Speciální řády jsou vydávány pro konkrétní učebny, např. keramická učebna nebo místnost vyhrazená pro rybářský kroužek mají své řády vyvěšené v dané místnosti. V případě jakéhokoliv úrazu je nutnost zapsat tuto skutečnost do knihy úrazů, která je uložena u ředitele DDM, dále se postupuje podle směrnice BOZP.

Hygienické podmínky provozu DDM jsou v souladu s vyhláškou ministerstva zdravotnictví č. 410/2005 Sb. Vyhláška o hygienických požadavcích na prostory a provoz zařízení a provozoven pro výchovu a vzdělávání dětí a mladistvých.<sup>33</sup>

V oblasti hygienických podmínek Dům dětí a mládeže zajišťuje:<sup>34</sup>

- *vhodnou strukturu činností a skladbu zaměstnání*
- *dodržování platných a hygienických norem a předpisů*
- *dodržování bezpečnosti a hygieny práce*
- *školení pedagogických pracovníků v oblasti BHP a v první pomoci*
- *prokazatelné seznámení pracovníků, účastníků vzdělávání a jejich zákonných zástupců s vnitřním řádem zařízení, dodržováním BHP a řády odborných učeben*

---

<sup>33</sup>Vyhláška č. 410/2005 Sb. [online]. Praha: Ministerstvo zdravotnictví, 2005 [cit. 2018-03-08]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2005-410>

<sup>34</sup>Školní a vzdělávací program: Domu dětí a mládeže a zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků, Ústí nad Labem. [Http://www.ddmul.cz/](http://www.ddmul.cz/) [online]. Ústí nad Labem: Dům dětí a mládeže, Ústí nad Labem, 2017 [cit. 2018-02-20]. Dostupné z: <https://ddmul.iddm.cz/admin/inc/download.php?type=document&id=381>

Co se týče podmínek psychosociálních: (ŠVP DDM)<sup>35</sup>

- *vytváření pohody prostředí, příznivého sociálního klima*
- *respektování potřeb jedince*
- *věková přiměřenost a motivující hodnocení*
- *ochrana před násilím, šikanou a dalšími patologickými jevy*
- *spoluúčast účastníků na životě zařízení*
- *včasná informovanost účastníků a zákonných zástupců nezletilých účastníků o činnosti ve školském zařízení*

---

<sup>35</sup> Školní a vzdělávací program: Domu dětí a mládeže a zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků, Ústí nad Labem. [Http://www.ddmul.cz/](http://www.ddmul.cz/) [online]. Ústí nad Labem: Dům dětí a mládeže, Ústí nad Labem, 2017 [cit. 2018-02-20]. Dostupné z: <https://ddmul.iddm.cz/admin/inc/download.php?type=document&id=381>

## 8 Písemná příprava na pedagogickou činnost

### Příprava na blok dramatické výchovy

Pro tuto část mé bakalářské práce jsem volila přípravu na hodinu dramatické výchovy. Námětem této hodiny se stala reálná událost, ke které mě přivedla má mladší sestra (9 let). Nebyla přímo tou osobou, které se to stalo, nýbrž se na dané události podílela.

Vhodnou dobou pro uskutečnění této modelové situace je půlka nebo konec školního roku (blížící se konec kroužku). Je to hlavně z toho důvodu, že se děti mezi sebou budou více znát a nebudou se před sebou tolik stydět.

### Cílová skupina:

Smíšený kolektiv 12 dětí v zájmovém kroužku, věková skupina: 9 – 10 let. Této modelové situace by se měly účastnit všechny docházející děti, abychom došli zdárného konce. Děti pochází z různého sociálního prostředí, tudíž se může objevit jedinec, který dominuje nad všemi ostatními dětmi, nevhodnými způsoby svou dominanci dává najevo.

### Cíl:

Hlavním cílem by mělo být porozumění a uvědomění dítěte, jaké jsou rozdíly mezi nevinnou legrací a nevhodným chováním. Děti jsou poučeny o rizikovém chování a o problematice šikany ve školách. Cílem této modelové situace bude pomoci dětem ukázat možné alternativy jak reagovat na události, které se běžně dějí v jejich okolí, slouží tedy k prevenci šikany. Je důležité upozorňovat děti na to, že by se konflikty neměly řešit agresivitou, násilím, hrubým verbálním projevem.

### Dramaturgie:

Nejdříve se dětem sdělí konkrétní modelová situace s neukončeným závěrem a bude pouze na dětech, jak tuto situaci zakončí. Ideálním prvotním impulsem je sehrát scénku od již začátku kroužku/hodiny, aby byly děti schopny se do svých rolí vcítit. Vedoucí/učitel/vychovatel se stává sledujícím, zaznamenává si, kolik dětí dopis pošle

dál po třídě nebo naopak pokud si některé z dětí dopis nechá pro sebe. Po sehrání této situace bude následně otevřena diskuze - proč a kdo by si dopis nechal, kdo by ho poslal dál a proč.

### Námět:

Ve třídě dojde k šarvátce mezi dětmi. Jednomu z dětí, konkrétně Lišákovi, byl vzat dopis, který dostal od dívky jako odpověď na vzkaz v lahvi, které před nějakým časem posílal po řece. Společně s ním byla jeho kamarádka Jitka, která mu dopisy pomáhala posílat.

Najednou se dopisu chopil Petr a křičí po třídě: „Ticho! Něco Vám přečtu! Předem mého dopisu, ti děkuji za dopis. Jmenuji se Lišák, tak mi říkají...“ V tom najednou vytrhne někdo Petrovi dopis z ruky a posílá ho dál po třídě. Pro ostatní to byla velká zábava, ale Lišákovi to moc vtipné nepřišlo. Byl z toho smutný. Dopis se dostane k Jitce, kamarádce Lišáka. Lišák k ní přijde a nastaví ruku ve znamení toho, aby mu ho dala.

### Otázky k doptávání:

- Můžete na základě ukázky říci, že byli Lišák s Jitkou dobří přátelé?
- Když Lišák házel do vody lahev se svým dopisem, mohla Jitka také poslat svůj vzkaz v lahvi?
- Jde říci, že nebyli v ten moment Jitka s Lišákem rozhádaní?
- Měly ostatní děti ve třídě Lišáka rády?

### Metoda DV:

Hra v roli – Lišák x Jitka „dohrajte situaci podle svého úsudku – Jitka pošle dopis x nepošle dopis, vrátí ho Lišákovi“

Hra ve skupině – děti se mohou dle svého uvážení rozdělit do dvou skupin podle toho, jak by situaci dohrály, zda se jim to zdá jako neškodný žert nebo naopak zda jim tato situace přijde hloupá a nic takového by neudělaly.

### Reflexe:

- Jak si myslíte, že se Jitka rozhodla? Vzala dopis a řekla ostatním, že jsou hlupáci?
- Jak reagoval Lišák na situaci, která se právě stala?
- Mohlo se stát, že Lišákova kamarádka Jitka poslala dopis dál?
- Co by ji k tomu vedlo?
- Proč by bylo lepší vrátit ho Lišákovi?

### Dočtení příběhu:

Jitka se podívala na Lišákovu ruku nataženou k sobě, rozhlédla se po třídě... Poslala dopis dál. Lišák sklopí hlavu a jde si sednout na své místo...

### Obecné otázky:

- Je důležité mít kamarády?
- Jak poznáte dobré kamarády?
- Přijde Vám tato situace humorná?
- Jak rozeznat hloupý žert od neškodné legrace?

### Otázky do života:

- Stalo se Vám něco podobného? Konkrétně, že se Vám žert nepovedl nebo Vám ublížil hloupý žert nikoho jiného?
- Jak byste se zachovali vy v podobné situaci?
- Představte si, že by Vám někdo ve škole poslal SMS s podobným vzkazem, jak byste reagovaly, kdyby se Vám stalo to samé, co Lišákovi?

### Očekávané výstupy:

Rozvíjení klíčových kompetencí, konkrétně kompetencí k řešení problémů, komunikativní kompetence a kompetence sociální a personální.

### Kompetence k řešení problémů

Děti jsou schopny na základě modelové situace rozpoznat možné problémy vyplývající z jednání ostatních. Dále jsou schopny rozlišovat správná a nevhodná rozhodnutí v dané situaci.

### Komunikativní kompetence

Dítě je schopno určitým způsobem formulovat své myšlenky a svůj osobní názor na vzniklou nebo hranou situaci, společně s tím je schopno respektovat názory ostatních, ač se mohou od jeho názoru lišit.

### Kompetence sociální a personální

Dítě dokáže spolupracovat ve skupině, blíže poznává své spolužáky. Dále přispívá do skupinové činnosti svou vlastní iniciativní prací nebo vlastními názory.

## 9 Závěrečná úvaha

Pro studium na Karlově univerzitě jsem se rozhodla ihned po střední škole. Bohužel jsem si tenkrát kladla příliš vysoké nároky a podala jsem si přihlášku na studium psychologie. Přípravě na přijímací zkoušky jsem moc nedala a prakticky vůbec jsem se neučila, celou střední školu jsem se nemusela učit a své úspěchy jsem přikládala přirozenému intelektu. Překvapení přišlo v ten moment, kdy mi domů dorazily výsledky přijímacího řízení. *S lítostí Vám oznamujeme...* V ten moment jsem nevěděla, co mám dělat. Naštěstí jsem si dala druhou přihlášku na Univerzitu v mém rodném městě, kde jsem také nastoupila. Svůj sen jsem neopustila. Druhý rok jsem opět zkoušela psychologii a bohužel to opět nevyšlo, byla jsem „pod čarou“. Nicméně jsem v sobě již cítila míru pochybnosti, která narostla s větším působením v Domě dětí a mládeže. Studium psychologie mě vždy zajímalo, avšak práce s dětmi mě lákala více. Přišel rok 2015 a já si podala přihlášku na UK, přijata. Okamžik, který nastal po otevření dopisu, se nedá vylíčit slovy.

Bakalářská práce na téma *Portfolio profesního rozvoje* se může zdát jako snadné uchopení dokončení bakalářského studia, avšak opak je pravdou. Není snadné, vybírat vhodné materiály pro sepsání kvalitní práce, mnohdy se zdají témata obsažená v bakalářské práci jako snadno uchopitelná, ale není tomu tak. Je velmi důležité si práci promyslet, rozčlenit a co je nejtěžší, dobře ji vypracovat. Když jsem postupně pronikala do problematiky tvoření portfolia, začala jsem o sobě pochybovat, zda to dokážu napsat, zda mám dostatečné vědomosti a dostatečnou praxi. Nicméně jsem vděčná za tuto možnost sepsání práce. Snažila jsem se práci napsat tak, aby byla na úrovni. Největší neznámou práce se pro mě stala odborná esej. Ač jsem napsala několik esejí, spíše literárních, tohle je první odborná esej na téma Syndrom vyhoření, kterou jsem kdy napsala. Mým úkolem bylo vhodné volení literárních pramenů, porovnávání informací z několika publikací a připojení svého vlastního nezaujatého komentáře. Dalším oříškem se pro mě stal konspekt knihy, zpočátku jsem nevěděla, kterou knihu si vybrat, jelikož publikací, které ovlivnily mé studium, bylo více. Vzhledem ke svému oboru si myslím, že jsem nevykročila špatným směrem a zvolila jsem si vhodnou publikaci. Nejjednodušší částí práce bylo sestavit svůj životopis. Vzhledem k tomu, že jsem několik životopisů sestavovala, neshledávala jsem v tom větší problém. Přece jen se při

sestavování našel malý háček, a to ten, kdy jsem se rozpomínala na kurzy, které jsem kdy absolvovala. Který kurz byl na psaní všemi deseti a ve který rok a zda tyto certifikáty stále platí.

Většina přednášek, které jsem během studia navštívila, byly velmi přínosnými pro vykonávání profese. Některé přednášky byly méně zajímavé a svým způsobem pro mě zcela zbytečné, některé přednášky byly skvělé. Samozřejmě chápu, že je velmi obtížné vyhovět požadavkům každého z nás. Věřím, že pro vyučujícího je stejně náročné několik hodin v kuse vykládat mnoho odborných témat, stejně tak pro nás všechny nově nabyté informace uchopit a uchovat je. Nicméně několikrát jsem z hodin odcházel s pocitem, že právě získané poznatky musím okamžitě aplikovat ve svém zaměstnání. V době mého působení v Domě dětí a mládeže nebo na letních dětských táborech jsem čerpala ze zkušeností z let minulých, případně ze zkušeností ostatních, kteří mi dávali cenné rady. V tento okamžik se mohou spoléhat i na nově nabitě zkušenosti a vědomosti.

Jediné, co bych ráda během studií vypustila ze své mysli, jsou diskuze mezi vyučujícím a studenty. Nemyslím to zle s ohledem na učitele, ale na mé kolegy – studenty. Kolegové se snažili vést debatu na úrovni, nicméně kolikrát jejich scestné názory vykojili nejen někoho z řad studentů, ale také vyučující. Mnohokrát jsem nad vyřčenými argumenty kroutila hlavou, připadalo mi, že toto říkali jen proto, aby bylo slyšet, že také přispěli do diskuze. To se mi zdá jedinou chybičkou na skvělých šesti semestrech strávených na akademické půdě plné pedagogických kapacit.

Ráda bych tímto způsobem chtěla poděkovat všem pedagogům, kteří nás během studia na VŠ provázeli, předávali nám svoje znalosti a vědomosti, kterými nás naprosto odzbrojili. Současně jim děkuji za jejich důstojný přístup k nám, studentům. Párkrát se mi na univerzitě v mém rodném městě stalo, že někteří pedagogové nám dávali najevo, že jsme jen skupina lidí, kteří jim nesahají ani po kotníky. Na semináři, kde máte, že vámi vyučující opovrhuje, není příjemné sedět. Ovšem zde jsem tento pocit neměla jedinkrát, nikdy jsem se necítila ve společnosti pedagoga méněcenně. Za tento přístup jsem Pedagogické fakultě neskonale vděčná.

Pokud bych měla na závěr říci, co mi studium přineslo do mého profesního života, rozhodně je to zvýšení profesionality mého vystupování v mé práci. Jak jsem zpočátku

této úvahy říkala, dříve jsem čerpala z praxe a užívala rad starších a zkušenějších kolegů, mohu teď s klidnou myslí říct, že jsem schopna využívat své získané poznatky na vysoké škole a že jsem schopna komunikovat a reagovat na vyšší úrovni než dříve. Současně s poznatky jsem poznala mnoho nových lidí, přátel, na které budu vždy velmi ráda vzpomínat a budu velmi ráda, pokud se někde opět sejdeme. Cítím se velmi šťastně a jsem ráda, že jsem se před třemi lety takto rozhodla. Přišly pocity, kdy jsem měla tendence, ze školy odejít, ale vytrvala jsem. Každý tento špatný pocit mě posouval dál a nutil mě, vydržet.

## 10 Seznam použité literatury

### Tištěné publikace

ARONSON, E, PINESOVÁ, A. In KŘIVOHLAVÝ, J. Psychologie zdraví, Praha: Portál, 2000. ISBN 978-80-7367-568-4

HOLOUŠOVÁ, D.; KROBOTOVÁ, M. Diplomové a závěrečné práce. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2002.

JEKLOVÁ, Marta a Eva REITMAYEROVÁ. *Syndrom vyhoření*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí, 2006. ISBN 8086991741.

JŮVA, Vladimír. *Úvod do pedagogiky*. 4. dopl. vyd. Brno: Paido, 1999. Edice pedagogické literatury. ISBN 80-85931-78-8.

KEBZA, Vladimír a Iva ŠOLCOVÁ. *Syndrom vyhoření: (informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu)*. 2., rozš. a dopl. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 2003. ISBN 80-7071-231-7

KOPŘIVA, Karel. *Lidský vztah jako součást profese: psychoterapeutické kapitoly pro sociální, pedagogické a zdravotnické profese*. 2., rozš. a přeprac. vyd. Praha: Portál, 1997. ISBN 8071781509.

KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak neztratit nadšení*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, 1998. ISBN 80-7169-551-3

LUDWIG, Petr. *Konec prokrastinace: [jak přestat odkládat a začít žít naplno]*. V Brně: Jan Melvil, 2013. Briquet. ISBN 9788087270516.

ŠKODA, Jiří a Pavel DOULÍK. *Výzkum příčin a projevů syndromu vyhoření u pedagogických pracovníků*. Ústí nad Labem: Univerzita Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem, Pedagogická fakulta, 2016. ISBN 9788074149924

PALÁN, Zdeněk. *Lidské zdroje: výkladový slovník*. Praha: Academia, 2002. ISBN 8020009507.

PAUKNEROVÁ, Daniela. *Psychologie pro ekonomy a manažery*. 3., aktualiz. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2012. Management (Grada). ISBN 9788024738093.

PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času*. Vyd. 3., aktualiz. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-711-6.

PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 1995. ISBN 8071780294.

ŠANDEROVÁ, J. *Jak číst a psát odborný text ve společenských vědách*. Praha: Sociologické nakladatelství, 2005.

### Internetové zdroje

MŠMT: Zákon o pedagogických pracovnících. [Http://www.msmt.cz/dokumenty/aktualni-zneni-zakona-o-pedagogickych-pracovnicich-k-1-zari](http://www.msmt.cz/dokumenty/aktualni-zneni-zakona-o-pedagogickych-pracovnicich-k-1-zari) [online]. Praha: MŠMT, 2012, 1. září 2012 [cit. 2018-03-15]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/dokumenty/aktualni-zneni-zakona-o-pedagogickych-pracovnicich-k-1-zari>

Stanice mladých turistů: Historie. Stanice mladých turistů: Historie [online]. Ústí nad Labem: Stanice mladých turistů, 2015 [cit. 2018-02-21]. Dostupné z: [http://smtur.ddmul.cz/crbst\\_2.html](http://smtur.ddmul.cz/crbst_2.html)

Školní a vzdělávací program: Domu dětí a mládeže a zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků, Ústí nad Labem. [Http://www.ddmul.cz/](http://www.ddmul.cz/) [online]. Ústí nad Labem: Dům dětí a mládeže, Ústí nad Labem, 2017 [cit. 2018-02-20]. Dostupné z: <https://ddmul.iddm.cz/admin/inc/download.php?type=document&id=381>

Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR: Faktory ovlivňující zdravotní stav a kontakt se zdravotnickými službami. *Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR: Faktory ovlivňující zdravotní stav a kontakt se zdravotnickými službami* [online]. Praha:

ÚZIS, 2018, 7. 3. 2017 [cit. 2018-04-12]. Dostupné z: <https://www.uzis.cz/cz/mkn/Z70-Z76.html>

*Vyhláška č. 410/2005 Sb.* [online]. Praha: Ministerstvo zdravotnictví, 2005 [cit. 2018-03-08]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2005-4104>

## Seznam příloh

Příloha č. 1

*Dobrý den paní XY, domluvily jsme se společně na krátkém rozhovoru, můžeme se do toho pustit?*

„Dobrý den, pojďme na to.“

*Má první otázka zní, co Vás vedlo k tomu, stát se pedagogem volného času?*

„Já i moje okolí se domnívá, že jsem se s tímto přáním a darem narodila.“

*Bylo to Vaše přání od malička?*

„Od mateřské školy jsem o ničem jiném nemluvila a později ani neuvažovala. Zhlédla jsem se ve své první paní učitelce, která mě velmi silně motivovala a ovlivnila. Od tří jsem ráda organizovala volné chvíle dětského kolektivu. Vymýšlela jsem mladším dětem hry, soutěže apod.“

*To je milé, hádám, že jste poté šla na pedagogickou školu. Jakou vysokou školu máte vystudovanou, proč jste si vybrala právě tuto školu?*

„Osud nebo spíše totalitní režim mi zařídil, že jsem nemohla v éře komunismu studovat pedagogickou školu a zároveň jsem nemohla ani učit. Jediná možnost, jak jsem mohla získat maturitu, byla průmyslová škola, o vysoké škole nemohla být tedy ani řeč. Po změně režimu jsem si doplnila vzdělání na Univerzitě Jana Amose Komenského v Praze. Této možnosti si opravdu velmi vážím. Na vysoké škole jsem měla možnost potkat se s kapacitami pedagogiky, psychologie a dalších oborů nezatížených politikou.“

*Máte nějaké jiné zkušenosti v oblasti vychovatelství než je Dům dětí a mládeže?*

„Před několika lety jsem působila krátce ve školní družině a v mateřské škole, ovšem vždy jako nekvalifikovaný záskok. No, a od osmnácti let jezdím na letní tábory jako vedoucí.“

*To je milé. Působíte i v současnosti jako vedoucí dětského tábora?*

„Jelikož mám přes rok na starost celé oddělení, současně i letní provoz domu dětí a příměstské tábory, není na to čas. Ale jsem ráda, když mohu sledovat děti, jak jsou na našich táborech spokojené.“

*Jak jste se dostala k Domu dětí a mládeže? Případně proč jste si zvolila právě DDM?*

„Když jsem byla na rodičovské dovolené, tak jsem hledala aktivity pro sebe a své dvě dcery. Napadlo mě, že bych mohla zkusit oslovit tehdejší vedení Domu dětí a mládeže, no a tak jsem začala pracovat jako externí vedoucí kroužků pro malé děti. Tehdy mě inspirovala moje švagrová, která v té době vodila svou dcerku na výtvarný kroužek do Domu dětí a mládeže.“

Před ukončením rodičovské dovolené mi byla od vedení DDM nabídnuta interní spolupráce, zatím na poloviční úvazek a později jsem se stala vedoucí oddělení. Vše přicházelo ve správný čas s ohledem za moji rodinu. Teď jsem za to neskonale ráda.“

*Působila jste jako externí pracovník, jak by měl, dle Vašeho osobního názoru, vypadat dobrý vychovatel? Čím by měl disponovat?*

„Dobrý vychovatel by měl mít talent, vzdělání a nadšení. Jedno bez druhého nejspíš nefunguje, ale ze zkušeností bych dala vzdělání až na poslední místo. Mám k dispozici mnoho externích vedoucích, která mají svá civilní zaměstnání mimo obor školství, a přesto dovedou zaujmout a předávat radost dětem. Někteří vedoucí do Domu dětí a mládeže docházejí již několik let, dokonce jsme jim nabídli i trvalou spolupráci, ale zřejmě jim to takto vyhovuje, je to jako únik od reality.“

*Pokud byste si měla vybrat jednu osobnostní vlastnost, která by to byla?*

„Mojí předností by asi mohla být opravdovost, férovou, přímou, čitelnou, důvěryhodnou... Nedovedu pro to najít jen jeden jediný pojem. S dětmi i dospělými, s účastníky kroužků, s externími vedoucími, s kolegy komunikuji čestně. Vrací se mi to v podobě spokojených dětí a rodičů a v množství externích vedoucích, kteří se mnou po léta pracují. Asi mi věří a moc si toho vážím. Ostatně i ty se sem ráda vracíš, i když už máš svoji práci.“

*To máte pravdu, a třeba se brzy vrátím. Přejdeme k další otázce. Co Vás na tomto povolání nejvíce baví?*

„To je pravda, třeba se brzy vrátíš. Na této práci mě nejvíce baví pestrost, kontakty s lidmi, pomáhání rodinám s malými dětmi. Často sloužím jako nejbližší poradna při výchově dětí, při jejich umístování do MŠ a ZŠ, při přípravě k zápisu.“

*Kolik času věnujete jakým činnostem?*

„Ze školského zákona pro mě vyplývá povinnost přímé pedagogické práce v rozsahu šest hodin týdně, fakticky mám hodin jedenáct. Stejný počet je věnován přípravě na kroužky. Zbýlých osmnáct hodin z týdenní doby dělím mezi administrativní činnosti, práci s externími vedoucími, přípravě velkých akcí, táborů, předmětových soutěží a dalších drobných činností. Minimálně jeden víkendový den v měsíci pořádám nějakou akci pro veřejnost. Pak se ty činnosti hezky nastřádají.“

*Máte toho opravdu hodně. Nezatoužila jste někdy po změně?*

„Po změně toužím již dlouhé roky. Přála jsem si druhého člověka na svoje oddělení, práce se již nedala stihnout a její množství by mohlo být na úkor její kvality. Od letošního března mám na půl úvazku pomocného pedagoga. Přála jsem si akorát toto a po jiné změně netoužím, neměnila bych. Vyhovuje mi ředitel, objekt i činnost.“

*Když se bavíme o panu řediteli, na co klade důraz?*

„Ukazatelem naší činnosti jsou bohužel čísla. Počty dětí, počty akcí, počty táborů a překračování loňských hodnot. Je hezké, kolik dětí k nám každý rok zavítá a ne, že by na nás někdo z vedení tlačil... je to takový přirozený chod.“

*Co si o tom myslíte Vy?*

„Já si myslím, že méně je někdy více. Ráda bych znala každé dítě na svém oddělení, abych ho mohla oslovit jménem, pochválit a poptat se ho na jeho spokojenost, jestli se mu tam líbí, co ho baví apod. To při počtu 1000 účastníků na jednom oddělení bohužel není možné.“

*Tím se dostáváme k otázce, jsou na zaměstnance, popřípadě konkrétně na Vás, kladeny velké nároky?*

„Myslím, že má každý naloženo tolik, co unese. Víc bych to nerada komentovala. Pro někoho je práce 100 dětí na oddělení hodně, někdo jiný zvládá 1000. Je to jistá nespravedlnost, se kterou se nedá nic dělat.“

*S vysokými nároky přichází i stresové situace. Víte něco o syndromu vyhoření?*

„Vím, dokonce znám i konkrétní případy ze svého okolí.“

*Skutečně? To je nemilé. Jak byste tedy Vy předcházela SV? Co děláte pro svou osobní pohodu/duševní očistu?*

„Ano, ale nechci o tom hovořit.“

*Jak byste tedy Vy předcházela SV? Co děláte pro svou osobní pohodu/duševní očistu?*

„Práce v Domě dětí a mládeže mě baví, dává mi smysl. Všechny nejasnosti řeším ihned se svým vedením, ve kterém mám velkou podporu. Nenechávám nic nedořešené. Největším relaxem je pro mě moje rodina. Taky hodně čtu a tím se přenáším mimo realitu. Chodím na dlouhé procházky, při kterých si čistím hlavu.“