

Přílohy

Příloha 1: Struktura rozhovoru

1. Jak dlouho působíte na této škole jako školní psycholog/psycholožka?
2. Kolik hodin týdně tu trávíte?
3. Působíte na škole jako první školní psycholog/psycholožka?
4. Kolikáté je to vaše zaměstnání ve funkci školního psychologa/žky?
5. Jak jste byl/a ve škole představen/a vyučujícím?
6. Co pro vás znamená být školní/m psycholožkou/gem? Jaký je váš cíl?
7. Co tvoří náplň vaší práce jako školního psychologa/žky a v jakém poměru jsou tyto činnosti?
8. Jakým způsobem se pokoušíte navázat s učiteli/kami vztah?
9. S jakými tématy vás vyučující nejčastěji vyhledávají? (obecná otázka na práci s vyučujícími)
10. Vnímáte syndrom vyhoření jako aktuální téma na vaší škole?
11. Připravujete pro učitele/učitelky nějaké programy? (myšleno edukativní semináře o syndromu vyhoření, workshopy na psychohygienu, supervize, atd.) Pokud ano, jaké? (prevence syndromu vyhoření)
12. Co děláte proti syndromu vyhoření u vyučujících? (prevence syndromu vyhoření)
13. Máte ve škole nějaké nástroje, které byste mohl/a použít například pro screening syndromu vyhoření (např. dotazník BOSS I., II.)? (prevence syndromu vyhoření)
14. Z čeho čerpáte/vycházíte při práci s vyučujícími v oblasti podpory profesní spokojenosti? (otázka na kompetence, znalosti, prevence syndromu vyhoření)
15. Jak pracujete s vyučujícím, pokud se domníváte, že se jedná o syndrom vyhoření? (intervence)
16. Myslíte si, že vás vyučující vyhledávají/vyhledají, pokud mají pocit, že by mohli mít syndrom vyhoření nebo se obecně necítí profesně spokojeni?
17. Pokud ne, lze udělat něco pro to, aby se to změnilo? (myšleno např. větší osvěta, častější navazování kontaktu s vyučujícími,..)
18. V literatuře se často dočtete, že je vhodné, když jdeme sami vzorem. Jak to máte vy s psychohygienou?

Příloha 2: Rozhovory se školními psycholožkami a psychologem

MARIE, rozhovor 1 (pilotní rozhovor)

Jak dlouho působíte jako školní psycholožka? Tak oficiálně jsem tam od října, protože to už jsem měla dokončenou školu, takže jsem tam byla s diplomem a podle šablon. Předtím, před prázdninami jsem tam byla od dubna jen na DPP s tím, že jsem tam měla možnost si tam jako mapovat to prostředí, chodit do tříd, bavit se s učiteli. Jako navazovat ty vztahy, seznamovat se, abychom jako zjistili, jestli ta vzájemná spolupráce je vůbec možná. V září jsem tam vlastně nebyla vůbec, to jsem dokončovala školu a od října jsem tam teda a smlouvu mám na dva roky, takže do léta 2019.

A kolik hodin týdně tu trávíte? Tak oficiálně je to půl úvazek s tím, že jsem tam pondělky a středy prostě od rána do kdy je potřeba. Takže jako obvykle do těch 4 hodin tam jsem. Když si domluvim s nějakýma rodičema konzultaci na později, tak jsem tam prostě dýl. Když jsou prostě nějaký dny slabší, tak můžu klidně odejít dřív nebo když potřebuju. Nikdo mi tam vlastně čas nehlídá. Je to v tomhle poměrně volný. Což je na jednu stranu pro mě fajn, na druhou stranu to není úplně nějak motivační řečneme. Že člověk má vlastně pocit, že je to všem tak trošku jedno, jak tam vlastně jsem. Mám daný určitý fixní čas, kdy tam jako musím bejt, což je asi od začátku přestávky dvě hodiny. To je třeba od 10 do 12, kdy tam prostě bejt musím, ale jinak je to úplně na mě, jak si co domluvim, tak to mám.

Působíte na škole jako první školní psycholožka? Jo, neměli žádnou zkušenost.

Kolikáté je to vaše zaměstnání v této funkci? První.

A vzpomenete si, jak jste byla představena vyučujícím? Byla jsem představena jako vlastně už v tom dubnu. Tak to jsem byla představena jako slečna bakalářka s tím, že jako dokončuju školu a od září, že tam budu nastupovat na pozici školního psychologa a to bylo jako řečeno na poradě a já jsem mohla doplnit, co jsem chtěla. Představit se nějak víc osobně. To jsem udělala jednak v tom dubnu a pak ještě v říjnu znova, když jsem tam ještě jako opravdu už oficiálně. **Můžu se zeptat, jak jste se jim teda představila vy?** No, já jsem se jim snažila popsat vlastně ty úkoly, který si představuju, že bych tam měla

mít. Mluvila jsem o tom, že jako kdyby něco potřeboval o něčem se poradit, pobavit tak, že prostě může přijít. Že budu pracovat s dětma, že budu pracovat se třídami. Nastínila jsem ty konkrétní témata, který můžu řešit. Že rizikový chování, řekla jsem s čím mám vlastně zkušenost z těch dřívějších pozic a tak. I sem jako nějak nastínila svojí vizi, s kým bych jak chtěla pracovat. S tím, že jsem tohle všechno ještě sepisovala a všechno to jako bylo na webu poměrně brzo daný, aby si i rodiče mohli udělat představu. **Jaký konkrétní témata tam zazněly ve vztahu k učitelům? Zmiňovala jste, že jste jim říkala o práci s dětma, se třídami.** Já myslím, že to tam bylo tak jako obecný ve smyslu pomoc, podpora, případně jako konzultace k žákům. Ale že to bylo spíš na té obecný rovině, protože to bylo 4-5 vět.

Co pro vás znamená být školní psycholožkou? A jaký je váš cíl? No, momentálně velkej otazník. Ale no.. teď vlastně sama řeším, co to znamená a čemu to tam může něk pomáhat. Protože jsem se setkala s klientama, ať už s rodičema nebo dětma, u kterejch jsem si jistá, že takhle nějaká konzultace nebo setkání mělo efekt, na druhou stranu vlastně nevím, jestli by jim jakákoliv jiná psychologická služba nepomohla úplně stejným způsobem. Že vlastně vidím tu výhodu v té roli psychologa, že je to takovej nízkoprah, že prostě se k tomu může dostat člověk velice jednoduše, když prostě potřebuje, tak ví, že se může obrátit. Takže v tom je to jako jednoduchý. Na druhou stranu tady vidím obrovský obtíže v tom navazování těch kontaktů s učitelem, držení si těch hranic, tak aby to bylo přátelský, ale nebylo to zas moc důvěrný a osobní. Furt je to o nějakým vyvažování a hledání nějakýho vhodnýho středu. V tuhle chvíli vlastně vůbec nevím. **A co přispělo k tomuhle vašemu rozpoložení?** Je to pro mě stejná otázka jako „co pro tebe znamená být psycholožkou?“. Na to je prostě hrozně obtížné odpovědět. Je to povolání, které vidím jako smysluplné, pokud se dělá tak, jak by mělo. A opět je tu otázka – jak by se vlastně mělo smysluplně dělat? A zde si myslím, že mají školní psychologové velké pole působnosti – vlastně „aplikaci“ psychologie do škol.

Co tvoří náplň vaší práce jako školní psycholožky? Dokázala byste to dát do nějakého poměru? Asi nejvíc práce mi jakoby zabírá přímá práce s jednotlivýma dětma, takže jako individuály. Případně konzultace jako individuální s rodičema nebo teď momentálně i rodičů s dětma. Teď třeba jsem měla na jaře velký období profitestů, který jsem dělala pro osmáky, takže to bylo vyšetřených 26 dětí skupinově, který potom chodily

s rodičema si pro ty výsledky. V každém období mám pocit, že je to trochu jiný, když se na to ale podívám celkově, tak nejvíc času tak byly ty individuální konzultace, setkávání s dětma. **Co dalšího?** Tak samozřejmě jako nepřímý činnosti, nepřímá práce, různý jako zápisy z těch konzultací, různý shánění souhlasů, potvrzení, prostě jako zakládání tohohle, čtení doporučení, čtení zpráv, co rodiče nebo učitele přinesou. Když se na to jako podívám zpětně, tak mě se vlastně ty úkoly, který jsem si dávala, vždycky v nějaký čas tak ukončily. Takže měla jsem na začátku roku období, kdy jsem se snažila představit ve třídách a vlastně projít všema třídama. Dělal jsem jim takový krátký programy. V tu dobu, to bylo vlastně ještě před létem, v tu dobu byl hodně populární fenomén modrá velryba a dělala jsem vlastně krátký buď to hodinový nebo dvouhodinový programy ve třídách přímo na kyber rizika. Prostě na tohle téma. Který jsem využila i pro to, aby mě ty děti trochu poznaly, omrkly a věděly, s kým se na tý chodbě potkávají. Pak jsem měla období, kdy jsem zkoušela rozjíždět skupinky Feurstainovský. Takže to jsem měla jednu prvostupňovou druhou druhostupňovou. Myslim, že jsem měla 10 setkání s každou. Tim sem to ukončila, protože jsem si to evidentně špatně nastavila. Měla jsem skupinky velký a nepřišlo mi to efektivní. A nechtělo se mi to nějak jako předělávat a zjistila jsem, že mi to z toho úvazku zabírá hrozně moc a pak třeba nestíhám věci, který bych potřebovala. Pak jsem rozjela skupinky vlastně trochu na žádost jedny pani učitelky třídny, která měla vlastně docela nebo má velkou třídu a jsou to druháčci. Byla na ně sama, bez asistenta a měla s nima poměrně jako problém, protože spoustu z nich mělo evidentně riziko, že tam vznikne SPU nebo nějaký jinej problém a nedokázala se jim v tom počtu individuálně věnovat. Takže jsem jí slíbila, že si je budu brát, zas nějaký dvě skupinky jsme udělali, z hodin. Budu jim dělat takový jako nápravy, pani učitelka bude mít trochu víc času věnovat se zbytku tý třídy, který prostě tim docela trpí, že se musí jet furt pomalu a že se musí brát furt ohled na tyhle žáky, kterých je 8 z 28. Takže docela jako hodně. Takže tim jsem trochu ulevovala pani učitelce. Pak dostali ve třídě asistenta, takže tahle moje role trochu mohla jít do pozadí, protože to začali řešit jiným způsobem a asistent tam trochu zafungoval. Byť ne stoprocentně, ale dobrý. **Jak jste se o tom dozvěděla?** Sama za mnou přišla a i toto řešení navrhla. Já jsem souhlasila, vymyslela jsem jen formu, četnost schůzek, počet dětí apod. Paní učitelka je velice vzdělaná v oblasti psychologie i speciální pedagogiky spolupráce s ní byla za odměnu. A teď vlastně na jaře jsme dělali s osmákama testování profesní orientace, který bylo teda skupinový. My máme dvě osmička a tak jako

90% žáků se přihlásilo a díky tomu teda většina dalšího času byla sežraná opravováním toho profí, protože jsme toho stihli docela hodně. Takže jako těch informací bylo celkem dost na to zpracování. A domlouváním těch konzultací a pak prostě to sdělování těch výsledků na těch konzultacích rodičům a dětem dohromady. **Takže chápu to správně, že vaše náplň práce a to v jakém je poměru se liší na základě toho, co je zrovna za měsíc a k tomu odpovídající zakázka?** Jojo, určitě. Do určitý míry jsem si to takhle asi udělala sama, ale dokážu si představit, že by to tak bejt vůbec nemuselo. Mohlo by to jet od září do června stejně, pokud by prostě to takhle vyhovovalo. Já jsem tam ale asi potřebovala vidět nějaký změny, začátky a ukončení a tak.

Jakým způsobem se pokoušíte navázat vztah s učiteli a učitelkami? No, zjistila jsem, že přes tu oficiální cestu představit a tak dále, že s 90 % učiteli to takhle nestačí, že to takhle nejde úplně. Takže zjistila jsem, že je fakt dobrý chodit na obědy, že je fakt dobrý sedět s nima u toho stolu, prostě povídat si, kolikrát o ne úplně důležitých věcech a stejně jako těm dětem se jim představit v nějaký jako jiný roli. Mám pocit, že hodně pomáhá to, když za nima přijdu s nějakým konkrétním tématem, cílem, jo na něco se potřebuju doptat. Když vlastně s nima začnu řešit ty pracovní věci já. Stalo se mi asi jenom jednou nebo dvakrát, že mě oslovila ta třídní učitelka, že by potřebovala s něčím pomoci. Jinak to vlastně všechno bylo moje iniciativa. Takový trochu hledání si práce, toho vlastně kde jak můžu nějak intervenovat, kde můžu jak pomoci. **A když jste za nima přišla, tak na to slyšeli?** Jak kdo, jak kdy. Myslím si, že jsou učitelky, který hodně jako rády mi řeknou svůj názor. To jako si myslím vždycky. Kolikrát je jasný už na začátku, že vlastně to, co dělám je vlastně zbytečný. Že když se snažím o nějakou změnu u nějakého žáka tak, že jako.. 7 let se o to údajně snažili ti učitelé a nic, proč by to teď mělo klapnout. Jo, něco jinýho je pomoc nějaký milý holčičce, který nejde čtení a něco jinýho je řešit nějaký prostě kázeňský problémy kluků na 2. stupni. A i vidím, že jako ty učitelé to maj na jiný úrovni, že prostě tady na tý škole se jede hodně jako represivně a kázeňský věci se jako trestaj a nic jinýho se neřeší, neděje.

S jakými tématy vás vyučující nejčastěji vyhledávají? Určitě už jste to nakousla, ale jestli byste to mohla více rozvíst. Já si vlastně říkám, že jsou to výhradně témata žáků. Takže velice často nějak jako zhoršení ve výuce, ať už způsobený pozorností, náročnou rodinnou situací, specifickou poruchou učení. Cokoliv je horší ve výuce než bejvalo nebo

než maj vrstevníci, tak s tím se jdou poradit. Případně problémy v chování z různých jako oblastí, různých důvodů. Všechny ty témata se točily kolem žáků a jejich prospěchu, nespěchu, chování, nechování. **A nemáte někdy pocit, že někdy ta zakázka není pravé téma, které si potřebují vyřešit?** I to je možné, ale hrozně těžko se to hodnotí. Ono už jen to, že si člověk se žákem sedne a zkusí to nahlédnout z jiného úhlu, někdy pomůže. Případně i popovídání s učitelem, že je to opravdu náročná situace, téma, žák, cokoliv... někdy pomůže, protože učitel tak neztrácí svou roli profesionála, naopak to někdy pomohlo k lepší spolupráci s ním, i když jsme nevěděli dva. **A jak vůbec vnímáte učitelské povolání?** Jako velice náročné a záslužné. Děsím si úbytku učitelů, o kterém stále informují média.

Vnímáte syndrom vyhoření jako aktuální téma na vaší škole? Myslím si, že jo. Vnímám ho tam v té podobě toho zlehčování, toho sarkasmu, takový tý pasivní agrese trošku. Tak to tam vidím. Myslím si, že je to určitá obrana těch učitelů jak se tam s tou realitou popasovat. Hlavně u učitelů na 2. stupni. Protože je to sídlištní škola, tudíž jako žáci, který zůstávají na 2. stupni jsou výkonově hodně různý, osobnostně hodně různý. Ty třídy jsou velice náročný, byť nejsou velký, tak ale to, co tam se potřebuje řešit, tak je docela náročný a mít ve třídě vlastně.. kdy jeden chce na gymnázium a chce být zubař a druhý neví, co chce a asi bude na učňák a bude malíř pokojů, tak to je prostě rozdíl. **Takže vnímáte to v tom sarkasmu apod. a ještě v něčem jiném?** Todle je to, co se asi nejvíc projevuje navenek. To je to, co oni řeknou i mezi řečí, protože nemají pocit, že by to bylo něco špatného. A s málo kým jsem se dostala na tak osobní úroveň, abychom se spolu bavili o syndromu vyhoření jako takovém. Abychom se bavili třeba o nějakých fyzických projevech nebo vyloženě stresu z té práce a tak. Tohle je takový, jako že si postěžují, hodí to jako srandu. Většinou je v tom někdo podpoří a to je hodně vidět.

A co pro vás vůbec znamená syndrom vyhoření? Já pro sebe chápu syndrom vyhoření jako určitý stav, kdy ta práce přestává přinášet radost, přestává uspokojovat toho člověka. On jako pomalu neví, proč si takovouhle práci vybral, i když ho to třeba z počátku bavilo. Třeba tam nevidí nějaký smysl toho, co dělá a proč to dělá. A v druhý vlně tam vidím i nějaký jako fyzický projevy, který se s tím můžou pojit. Takže prostě nějaký jako somatizování, různé bolesti hlavy, zad, únava a tyhle jako projevy, který někdy přicházejí jako první, že o tom pak člověk ani nepřemýšlí, ale vlastně se to začíná

objevovat. Takže vidím to jako takovejhle mix. Trošku se mi to kříží, nebo vidím tam jako paralelu se spokojeností s prací jako takovou. Vlastně říkám si na kolik se to vlastně liší náká jako vyhořelost a nespokojenost. Na kolik je to ovlivněný systémem si říkám, v čem jako fungujem. Na kolik je to ovlivnění tím druhem té činnosti, že možná stejná činnost mě můžou bavit v jedné společnosti dobře a úplně stejná činnost v jiné společnosti mě bude štvát. To jsou takový spíš otázky, co si k tomu jako kladu, co mě tak ještě napadá.

A připravujete pro učitele a učitelky nějaké programy? Chtěla jsem, měla jsem to jako velký téma. A fakt jsem si jako tak říkala, jak by to jako šlo a tak. Nakonec jsem viděla, jak jsou otrávený, když musej kamkoliv přijít, jak prostě nechtěj cokoli navíc, než to, co musej. Tak jsem od toho úplně upustila. **A můžu se zeptat, co jste plánovala?** Já jsem v první fázi chtěla udělat nějaký seminář, nebo jak to nazvat, z oblasti třeba toho rizikového chování, prevence, prostě to, co dělám tou druhou nohou. Prostě téma, který vim, že nejsou jejich silná doména. Třeba kyberbezpečí nebo takovýhle oblasti. Mě to docela baví, zajímá, pro žáky je to docela aktuální a učitelé v tom totálně plavou. Takže jsem jim chtěla tímhle přiblížit tu realitu těch dětí. To, co se používá a v čem ty děti jedou. Prostě ukázat jim to trošku těma očima těch dětí, aby si to dokázali představit. Protože ty učitelé prostě neví, co dělaj a jak fungujou.

Co děláte proti syndromu vyhoření u učitelů a učitelek? Kromě toho, že jim nabízím nějakou pomoc, podporu, že maj tu možnost za mnou přijít, že vlastně vědí, že tam jsem, tak vlastně nic. Jedinej s kým sem to nějak řešila, tak byla jedna pani vychovatelka, která cíleně za mnou přišla s tématem nespokojenosti v práci, který jako mělo ale více důvodů, takže se ani nedá říct, jestli to bylo o syndromu vyhoření nebo ne. Spíš bych vlastně řekla, že ne.

Máte ve škole nějaké nástroje, které byste mohla použít například pro screening syndromu vyhoření apod.? V tuto chvíli ne.

Z čeho čerpáte při práci s vyučujícími v oblasti podpory profesní spokojenosti? No, přemějším, ale musím říct, že v týhle oblasti.. určitě jsem si nic jako nedostudovávala nebo tak. Byla jsem na konferenci, kde se o tom diskutovala, viděla jsem nějaký přednášky, ale rozhodně si nepřipadám, že bych prostě byla nějak silná v týhle oblasti a že bych jí uměla nějak cíleně řešit. Řešila bych jí spíš terapeuticky, ale jako cíleně proti

syndromu vyhoření bych nástroje, techniky neměla. **A co to znamená terapeuticky?** Oblast profesní spokojenosti vnímáním jen jako druh nějaké „obecné“ spokojenosti. A to je podle mě téma, které lidé velice často řeší v osobních rozhovorech s psychologem. Co a jak udělat, aby jim bylo v dané oblasti lépe a přitom pracovali tak, jak se od nich očekává.

Jak pracujete s vyučujícími, pokud se domníváte, že se jedná o syndrom vyhoření?

No, my tam učitelů tohoto typu máme dost a je to jako.. vlastně nabízela jsem jim nějakou konzultaci, nabízela jsem jim podporu, prostě jenom aby si přišli třeba o tom popovídat, o nějakých tématech co by chtěli a tak. Ale nikdy jako to nebylo tak, že by si připustili, že mají nějaký problém, který chtějí řešit a který chtějí řešit se mnou. A tudíž vlastně žádný takhle na můj popud setkání neproběhlo.

Na to vlastně navazuje i moje následující otázka, zdali vás ti vyučující vyhledají, když by měli pocit, že jsou profesně nespokojení. Z tohoto teda vyznělo, že si myslíte, že spíš ne. Jako spíš si myslím, že mě nevyhledávají. Ohledně té obecné spokojenosti nespokojenosti, tak to mě vlastně ta jedna pani vychovatelka vyhledala, tak tam bych naopak řekla, že ano, ale na to se asi plošně nedá odpovědět. Ano, tu možnost mají, jestli to využijou nebo ne.. **A jak jste pracovala s tou vychovatelkou?** Měly jsme dvě individuální konzultace, v rámci kterých jsem se snažila pochopit její náročnou pozici v rámci týmu ostatních vychovatelek a vymýšlely jsme strategie, jak tuto situaci změnit. Jedna z nich byla i uvažování o výpovědi. Ta naštěstí realizována nebyla. Paní učitelka potřebovala především podpořit a mít pocit, že je někdo na její straně, měla i určité spory s vedením školy.

A lze udělat něco pro to, aby se to změnilo a ti vyučující chodili třeba víc? Já si myslím a asi to vidím čím dál tím víc, že je to hrozně o té aktivitě toho psychologa. Je to o tom bejt tam, bejt vidět, furt něco nabízet, furt něco vymýšlet, dělat něco, co je vidět. Protože já můžu dělat spoustu konzultací za zavřenejma dveřma, a pak mi prostě jako učitelé říkají: „Jéé, já o vás vůbec nevím. Vy ste tam celej den zalezlá.“ A já jim na to říkám, že jsem celej den měla 5 konzultací individuálních s dětma a oni na to: „Jo, to jste takhle vytížená, ahá.“ Oni opravdu jako nemají představu, takže třeba i nějaký jako pravidelný.. a to je to, co mi na té škole hrozně chybí a zatím se mi to vůbec nedaří nějak jako zapojit a to je ta naprostá netýmuvost. Já bych potřebovala ty věci prostě sdílet v tom týmu metodička,

výchovná poradkyně. Potřebovala bych se prostě bavit o tom, jaký problémy se tam řešej, jaký kázeňský postihy se tam dávaj, co prostě je za téma. A snažila jsem se tam vlastně zorganizovat schůzky týmu. Říkala jsem si, že udělám takovou poradou, udělala jsem si přípravu, budu dělat zápisky. Fakt jsem měla jako celkem hodně témat. Úplně to selhalo, nejenom že jsme se 4 lidi nedokázali sejít, ale ještě jedna nenahlásila, že bude zrovna na nějakým výletě, v dalším termínu ta další nemohla, že suplovala, prostě to vůbec nešlo. Když jsem já začala držet nějakou strukturu tý schůzky aspoň v těch 3, tak to nabourala paní ředitelka, která začala vyprávět nějaký příběhy, který jí zrovna k tomu tématu, co já říkám napadaly. Takže koncepce nula. Takže super, říkala jsem si, že tam necejtim jako žádnou takhle jako podporu od těch lidí, co maj dělat jako podobnou práci. Tam je to ale nastavený tak, že jsou to v prvé řadě učitelé, tudíž učeť, tudíž další jako práci navíc, což oni vnímaj jako další práci navíc pro ně, tak prostě dělat nechtěj. Takže jsem z toho byla jako špatná, protože jsem si to představovala jako úplně jiným způsobem. Vim, jak lidi můžou bejt nadšený pro svoji práci, znám to z poradny, kde byť to není obvyklý, tak tady to je obvyklý a lidi se chtěj setkávat a chtěj nad těma věcma přemejšlet společně a radit se a informovat se, tak tady to takhle vůbec není. Běžně se mi stávalo prostě třeba to, že jsem se dozvěděla, že včera se řešila nějaká událost. A já říkám, proč to jako nevim dřív a oni mi řekli, že to jako nebyla potřeba, že udělali ty výsledky. A proč jsem jako nebyla u výsledku? Pak jsem zjistila, že se měsíc řeší šikana. Proč nevim, že se měsíc řeší šikana? A oni: „No, ona to šikana není.“ Prostě obrovský křížení rolí na tý škole, kde ředitelka je současně výchovná poradkyně, která řeší vlastně tyhle kázeňský postihy. Metodička, ta prakticky jenom organizuje programy preventivní, nic jinýho nedělá. A výchovná poradkyně jako pani učitelka, ta má tuhle roli jako oficiální, tak ta řeší jenom IVP. **Takže vám tam chybí nějaká spolupráce.** Úplně vlastně dokázali udělat to, že každá ta role funguje úplně odděleně. **Takže kdyby tam byla větší týmovost, tak by to mělo pozitivní vliv? A ještě něco vás napadá?** Určitě. Říkám si, že bych mohla být víc aktivnější ve smyslu prezentovat svoji práci na každý poradě. Mít třeba 5 minut vstup, co se za ten měsíc stalo, co sem dělala, s kým co řešime a třeba i informovat učitele, že třeba řeším něco i s jinýma učitelma, aby vlastně jako věděli, že když přijdou, tak nebudou první a vlastně už budou xtý v řadě a že to nebude jako žádná rarita vlastně nebo vostuda. Takže zase jako dávání těch informací no. Na druhou stranu jasně, je to pozice, která tam je první rok, říká se přesně, kolik let trvá vybudování. Možná je to přesně o tomhle. Nevim

no. Jako zas na druhou stranu, pokud člověk má co řešit a je mu ten školní psycholog nějakým způsobem sympatickejší nebo důvěryhodnější nebo něco, tak proč se na něj neobrátit. To si myslím, že je věc, která nemůže trvat 5 let. Prostě buď něco řeším nebo chci řešit, tak buď se obrátím nebo neobrátím. Já si myslím, že ten časový faktor zas tak významnější nebude, leda že by v tom člověku něco zrálo, že by váhal, to pak jo. Některý učitelé byli překvapení, když na začátku roku zjistili, že ta pozice je i pro ně. Koukali. Že vlastně chyběli jim ty informace. **Takže vlastně mají pocit, že školní psycholog je pro děti.** No, přesně. Jo, celkově jako vtlačit tam ty informace, ať už vlastně k těm dětem, aby věděly, že můžou přijít, k těm učitelům a k těm rodičům. Teď na konci roku jsem měla konzultaci na to profi, přišla maminka a říkala: „Kdybych věděla, že tady působíte, to já bych se na vás vobrátila.“ Já na to říkala, že na třídních schůzkách podepisovala papír, bylo to na webu, mám tam spešl kolonku, hned na první stránce jsou na mě kontakty, dole je nástěnka jak kráva, kde to všechno máte, co mám dělat víc, že..

A v literatuře se často dočteme, že psycholog by měl jít vzorem. Mě by zajímalo, jak to máte vy sama s psychohygienou. V tuhle chvíli já jsem jako v situaci, kdy mě docela jako baví moje práce. Teď teda nemyslím úplně tu práci ve škole, ale třeba tu práci v poradně, takže už jenom to, že já přijdu mezi ty lidi sem a dáme si společně to kafe, něco proberem. Tak já se do té práce prostě těším a už to jako mi je příjemný, takže cejtim, že nějaký ten stres tím ze mě opadává. Plus to co jako je takovej největší relax samozřejmě je rodina, trávení času s blízkýma lidma, což teď je hezky, je lepší, protože jezdíme na chatu a dá se to nějak líp realizovat než třeba v zimě nějakýma návštěvama, takže tam jsme společně. Hrozně ráda chodím do přírody, procházky v lese, to je skvělý, tam vždycky úplně vypnu, byť si třeba nějakou tu práci na víkend беру, ale jako mě to vlastně nevadí, já si radši dělám tu práci každý den něco, než abych pak byla 3 dny úplně zahlcená a prostě nevěděla, kde mi hlava stojí. Já mám jako poměrně dobrou organizaci svojí, takže vlastně se snažím a musím teda zaťukat, že se mi to zatím daří, se jako nezahlcovat moc. Hodně spím, ráda spím, to je taky můj základ, abych pak mohla fungovat. Pravidelně jím, hodně piju. Ty věci, co jako jsou normální, ale vidím, že když lidi jsou ve stresu nebo jsou přepracovaní, tak na to pak kolikrát zapomínají. Tak na to já si dávám hrozně pozor. Když si plánuju schůzky, tak u toho hodně myslím na sebe, abych si toho nenaložila třeba přespráliš ten den nebo tak. To jsem možná spíš přeskočila k nějakému způsobu běžného fungování. Ale konkrétně formy nějaký relaxace.. když mám

čas, když můžu, což v poslední době není úplně často, dřív to bejvalo víc, tak ráda čtu nějaký nepsychologický knížky. Hrozně ráda čtu fantasy, hrozně ráda čtu Pratchetta. Takže vždycky, když jedu na dovolenou, tak si koupím nějakou knížku, na kterou se třeba i půl roku předtím těším a pak si to dopřeju. Ráda vyrábím, takže tvořím různé šperky z korálků. Teď mě docela začalo bavit vaření a pečení, takže u toho i relaxuju. Jenže potřebuju, aby to pak někdo zkonzumoval, takže to je zas spojený s těma lidma, se kterýma chci bejt a je mi s nima nějak dobře. Tenhle rok, což mě trochu mrzí, jsem si nedokázala nějak najít dostatek vůle k tomu dělat nějaký sport. Takže to jsem vlastně úplně vynechala, ale chystám se na to od září. Takže to ještě chci nějak to dotáhnout, aby prostě.. furt jsem dávala přednost jinejm věcem a nebylo to na tom žebříčku top a zdravotně mi to nějak nevadilo, takže to šlo prostě dělat. Ráda si zajdu na masáž, ráda si zajdu do kina. Hodně poslouchám hudbu, zjistila jsem, že když dlouho neposlouchám hudbu, tak mi to nedělá emočně dobře. Je to fakt takový naladění, nebo nějaký zrelaxování, po nějakým náročným dni, že mi to pomáhá, takže v tramvaji, v metru, když jedu, tak si pustím něco, co mě uvolní. Nepiju prakticky vůbec...

Je ještě něco, co vás napadá k tématu a nezaznělo to? Jo, věc, kterou jsem řešila na začátku školního roku, tak je financování té pozice. **Myslíte pozici školního psychologa?** No, školního psychologa. Vlastně já jsem placená ze šablon, ale vlastně pořádně nevím, co to znamená, vlastně úplně nevím, jak vypadá ten grant, který si na mě podávali, jaký tam jsou možnosti čerpání, co všechno a tak. Vlastně všechno, co jsem na škole tak jako vydupávala, jsem musela prostě tak jako zdůvodňovat na co to potřebuju, proč to potřebuju a nepřišlo mi, že by to nejsou jejich peníze, že to jsou peníze z jiných zdrojů, tak sem necejtla nějakou jako, jako zájem mi tam to prostředí nebo ty podmínky pro mě udělat tak, jako abych se v tom cejtla dobře. Oni jako nakoupili vybavení, to jsem si vybírala a takový jakože fajn. Ale to, že mám 10 tisíc čistýho za půl úvazek. Jako já si stěžovat v tuhle chvíli nemůžu, protože jsem tam dva dny v tejdnu. Nikdo nehlídá moji docházku. Kdybych tam byla za tyhle peníze každý dopoledne 4 hodiny, tak bych asi byla spokojená míň. Ale vlastně nedokážu, jestli mám jako podle těch šablon akorát nebo jestli mě nějak ošidili. Jo a s tímhle možná i trochu souvisí jako moje nějaká současná nespokojenost s touhle pozicí. Protože když jsem řekla, jestli by bylo možný dát jako nějaký osobní ohodnocení, jak mi třeba na začátku roku říkala, tak to bylo samý samozřejmě, samozřejmě a dali mi 3 stovky. **Takže vy vlastně ani nevíte, o co si můžete**

řít na různý projekty apod. No, přesně. Já vždycky jako přijdu s tím, jestli by bylo jako možný a teď jako ani nevím z jakých zdrojů. Jestli by to bylo možný ze zdrojů školy nebo z těch šablon. Takhle jsem je půl roku ukecávala, aby mi platili supervizi. Pak najednou zjistili, že to jde. Takže od února mi můžou proplácet supervizi, předtím mi řekli, že ne, že jim to nepřišlo jako dostatečný vzdělávání. Vlastně ani oni nevědí, co můžou uplatnit a co ne. V tomhle prostě je to nejasný pro všechny strany.

Děkuju moc za rozhovor, to je ode mě vše.

PETR, rozhovor 2

Nejdříve bych se vás ráda zeptala, jak dlouho působíte na této škole jako školní psycholog? Od roku 2015, na jaře 2015 jsem nastoupil.

Kolik hodin týdně tu trávíte? Ve škole jsem na plný úvazek, 40 hodin týdně. Často od 7 do 18 hodin.

A působíte na škole jako první školní psycholog? Nejsem první, školní psycholog je tu od roku 1992, tak nějak myslím. Je to vlastně jedna z prvních škol, která měla svého školního psychologa. Má tu dlouholetou tradici a paní ředitelka je na to pyšná.

Kolikáté je to vaše zaměstnání ve funkci školního psychologa? Oficiálně je to druhý, neoficiálně jich je víc. Někde jsem to dělal v týmu, ale byl jsem vedený jako sociální pedagog.

Vzpomenete si, jak jste byl ve škole představen vyučujícím? Na poradě. Představila mě paní ředitelka a to byla taková komplikovaná situace. Nebyla to standardní situace. Ke konci roku musela předchozí psycholožka odejít. Na konci ledna mi paní ředitelka volala, jestli bych u nich nemohl nastoupit jako školní psycholog. Znali jsme se. Zpočátku jsem chodil 1-2x týdně. Měl jsem totiž práci ještě jinde. Od září jsem pak nastoupil na plný úvazek. V září mě už lidi znali. Na té první poradě jsem byl představen jako nový školní psycholog. Řekl jsem něco o sobě. Lidi mě ale už znali, představil jsem se i v tom březnu, ale moc jsme se nepotkávali, jak jsem tu byl málo. **Co jste jim o sobě teda řekl?** Řekl jsem jím svoje jméno a povolání, ale do osobních věcí jsem se nepouštěl. Kdy mě

mohou ve škole najít, protože jsem nebyl na plný úvazek a s čím mě mohou kontaktovat, tj. prezentoval jsem svoje služby. **Pamatujete si, co o vás paní ředitelka řekla?** Myslím, že jen že jsem nový školní psycholog, moje jméno a že tu budu na plný úvazek. Lidi už tu byli zvyklí na školní psychology, takže nebylo třeba připomínat, co takový školní psycholog dělá.

Tak tohle bylo především pro dokreslení kontextu toho, jak tu vlastně pracujete. Teď bych se vás ráda zeptala, co pro vás znamená být školním psychologem? To je... velká výzva být školním psychologem na tak velké škole. Škola má přes 1000 žáků, celkem 40 tříd. Doopravdy velká výzva. Pomáhat těm dětem, lidem, dospělým, pro mě v tom jsou takový 3 články, 3 podstatný body, děti, učitelé, rodiče. Jakmile jeden z těch článků není v pohodě, předává to a je to začarovaný kruh. Dát jim pomocnou ruku. Musí se pořád balancovat. Mám svou práci rád, rád to dělám. Nedělám to pro peníze, to je asi jasné. Člověk musí být odborník, trpělivý, diplomat, umět komunikovat, je neustále pod tlakem. Kolikrát se stane, že přijde někdo rozbušný. Mým úkolem je taky ty děti chránit. Rodiče mnohdy přijdou a neřeknou všechno.

A jaký je tedy váš cíl jako školního psychologa? Vždycky jsem si přál, aby děti byly spokojené. Můj cíl je rozvíjet ty děti. Vymáčkout ten potenciál, který tam je. My jako dospělý bychom měli pracovat s dětským potenciálem, ale zároveň je nelimitovat. Tím myslím třeba našimi špatnými zkušenostmi. Neříkat jim, tohle bys neměl dělat, protože mě to nevyšlo a tak. Nesnáším, když se krabičkuje. Nedávat mu ty hranice v tom potenciálu. Vyhledat to, co je nejpodstatnější, co je baví a aby byla tady hezká atmosféra, příjemná. A aby se dospělý nebáli říct, co si myslí. **Takže váš cíl není pouze tu být pro děti, ale i pro dospělé?** Přesně tak, jak pro učitele, tak pro rodiče. Protože jak jsem už říkal, je to provázaný. Pokud není dobře jednomu článku, projeví se to i na těch dalších.

A dokázal byste popsat, co všechno tvoří náplň vaší práce? Je to hodně různorodý. Jak jsem říkal, je to především podpora žáků, jejich rodičů a pedagogů. Co se týče žáků.. tam jim věnuji individuální péči, když mají třeba vztahový problémy, chodím do hodin na náslechy, koukám, jak se děti vyvíjí. Věnuju se dětem, pokud studijně selhávají, pokud jsou úzkostní, mají konflikty s ostatními. Pracuju taky se třídami. Dělán třídnický hodiny a diagnostiku třídy. Tu dělám každý rok ve všech třídách. U těch rodičů se jedná hlavně

o individuální konzultace. Nejčastěji se to týká chování dětí. Je to vlastně poradenství. A s pedagogy mám také nejčastěji konzultace, poradenství, hlavně se ptají, co mají dělat s konkrétním žákem nebo se to může týkat taky třídnických hodin. Pedagog to třeba nechce dělat sám, bojí se, tak přijde za mnou a já mu pomohu. Třídnickou hodinu pak buď vedu sám nebo ve dvojici s tím pedagogem. Většinou přicházejí už s nějakým tématem, třeba vztahy ve třídě, komunikace apod. Často mě taky prosí o podporu při schůzkách s rodiči, tam dělám vlastně takovýho mediátora. Nebo se mě ptají, co si o tom myslím. A taky nesmím zapomenout, že spoustu času strávím koordinací těch ostatních složek jako je poradna, OSPOD, SPC, SVP, psychiatrie atd. Třeba každý měsíc máme schůzku s kolegyněmi z poradny. **To zní, že toho zvládáte dělat opravdu mnoho. Dokázal byste nějak odhadnout, v jakém poměru jsou ty činnosti?** To je opravdu složitý odhadnout. Loni třeba za celý rok mám počet individuálních kontaktů se žáky 68x, 70x třídnických hodiny, 35x konzultací s rodiči, 218x konzultací s učiteli (včetně MŠ), 38x sociometrii, bez 9.ročníků, ale devátáci dělají profi testy, průběžná e-komunikace s učiteli, s vedením školy, s AP, s rodiči atd. To je různý. Liší se to podle toho, jaký je zrovna období a co se v to období musí udělat.

Zmiňoval jste, že vás učitelé žádají o podporu při schůzkách s rodiči nebo že se vás ptají na váš názor apod. Měla jsem z toho pocit, že učitelé tedy využívají vaše služby. Zajímalo by mě, jak jste to dokázal, že za vámi takhle chodí? To určitě využívají. A jak jsem to dokázal? Ani nevím. Byl jsem takový, jaký jsem. Nic extra jsem nedělal. Jen jsem komunikoval, byl jsem milý, otevřený. **Říkal jste, že jste komunikoval, co jste tím myslel?** Tak že se s nima bavím, potkám je na chodbě a zeptám se, jak se mají, co je nového, jak to vypadá s tím a tím. Dávám jim najevo zájem. Výhoda je, že tady všechny znám, s většinou si tykám. S někým si ale samozřejmě povídám víc a s někým míň. Určitě může mít vliv i to, že tady byli psychologové přede mnou. Ne každý si samozřejmě musí sednout. Podstatný ale je, že chodí. Přijdou, řeknou si, co potřebují, třeba že je někdo našťval a pak si tu hodinu povídáme. Někdy se sem prostě přijdou uklidnit, postěžovat si. **Co teda většinou potřebují?** Většinou se potřebují poradit nebo jen najít prostor, kde se v klidu můžou vyvztekat. A takový místo je tady u mě. **Z jakýho důvodu se třeba potřebují vyvztekat?** Protože toho mají například už plný zuby, jsou vyčerpaný. Z té práce, která je náročná. Učitelé chodí ke mě nejčastěji, když potřebují něco konzultovat,

poradit. Nejvíce je trápí chování některých žáků a celkově systém školství. Denně přibývají papíry, které musí sepsat a to je také stresující faktor.

Mohl byste více rozvést témata, se kterými za vámi vyučující přicházejí? Tak většinou se to týká konkrétních žáků nebo neví, co se třídou. Když jde o žáka, tak se jde třeba poradit ohledně jeho chování nebo rodiny. Taky se radí ohledně individuálního vzdělávacího plánu a psychiatrických diagnóz. I když jsou to třeba hodně zkušený učitelé, mají toho hodně, tak se pak ptají i na jednoduché věci, třeba jak mám tohle napsat a tak. Co se týče třídy, tak se jedná hlavně o výsledky sociometrie. Bavíme se o tom, co vyšlo a na čem chce teda teď zapracovat s tou třídou. Tady musím hodně spolupracovat s organizací, co nám tu dělá programy primární prevence. Ta nám pošle takovou tabulku, co měla která třída za program a co do jakého věku nabízí za programy. **Myslíte si, že ta zakázka, se kterou za vámi přijdou, je opravdu to, co si od vás vlastně chtějí odnést?** No, já jako psycholog si to musím vzít z více stran. Je to jako mince. Dětem vždycky říkám: Podívej se na tuhle minci, kolik myslíš, že má stran? Nemá jen dvě strany, ale taky má tady tu hranu a to je jako další pohled. Nerad se stavím do pozice soudce. Jsem tu od toho, abych podal ruku. Samozřejmě často to je pátrání. Sbíráám informace, a pak udělám schůzku s tím učitel, případně s učitelem a rodičem.

Teď jsme se hlavně bavili o konzultacích, které máte s vyučujícími. Je ještě něco jiného, co pro vyučující děláte, například nějaké programy, semináře,..? Ne tak často, ale dělám. Chci prosadit třídnické hodiny, aby byly častěji, ideálně třeba každý týden. Rád bych zavedl semináře pro učitele na 1. stupni, na 2. stupni a pro družináře. A na těch seminářích bychom společně pracovali na tom, jak vést třídnické hodiny a co všechno může být jejich náplní. **A je z toho něco proti syndromu vyhoření?** Potom vlastně v přípravném týdnu pro učitelský sbor máme společný seminář „Aby nás stres nestresoval“. Byli jsme mimo školu a rozdělení na dvě skupiny. Jedna měla teorii a druhá nácvikové věci a pak naopak. Chodili jsme třeba na boso, bavili se o tom, co je pro nás důležité, cvičili jsme jógu, trénovali box, něco na uvolnění. Bylo to hodně zajímavý. Já jsem se taky účastnil. V každé skupině byly podskupinky a každý si mohl vybrat, co ho lákalo. Bylo to celý den, ale bez přespání. Nechtěli jsme, aby tam museli přespávat, pak by určitě někteří nejeli, protože mají třeba malé děti. Důležitá je ta změna prostředí, nebyli jsme ve škole, na kterou jsme zvyklí. Na závěr toho dne ještě byla společná večeře. **A to**

jsste všechno připravoval sám nebo jste si najali nějakou agenturu? Měli jsme zaplacenou agenturu, která to dělá. Podle mě je důležitý ten pohled zvenku. Má to úplně jiný efekt, než kdybychom byli ve škole. **Jak to myslíte?** Nejsem to já, kdo je o něčem poučuje a zároveň si ten den mohu užít s nimi, poznat je. Škola neumožňuje takové uvolnění. **Čeho se týkala ta teorie zmíněného workshopu?** Jak funguje stres, co je to syndrom vyhoření, jak se chránit, jak správně jíst. Každý z nás dostal domů takovýhle pracovní sešit, kde je to všechno napsané. Součástí mimo jiné byl i dotazník rizika syndromu vyhoření (ukazuje mi dotazník „Tedium Measure“), který si každý mohl sám vyplnit a vyhodnotit.

A vy máte ve škole nějaký nástroje, které byste mohl využít například pro screening syndromu vyhoření? Učitelé obecně nesnášejí testování, takže já je netestuju, dělám si screening podle tohohle (ukazuje mi dva listy, které obsahují příznaky syndromu vyhoření, zásady prevence, vývoje fáze vyhoření a 10 bodů pro rychlou diagnostiku vyhoření). Tohle používám tak často, že to prostě znám z paměti a už to nemusím nosit sebou. Z tohohle dotazníku si mohli uvědomit, že jsou třeba hraniční, často si to totiž neuvědomují. Tady to je nikam netlačilo, bylo to takový nenásilný. Mohli si to sami uvědomit a říct si o pomoc. Tady na kurzu i viděli, co se s tím dá prakticky dělat. Když se to dělá násilně, odfláknou to (a ukazuje na dotazník „Tedium Measure“).

To je zajímavé, že jste měli takovýhle kurz zaměřený na zvládání stresu a prevenci syndromu vyhoření. Máte tedy pocit, že je syndrom vyhoření aktuální téma na vaší škole? Samozřejmě, neexistuje podle mě škola, kde se tohle neřeší. Přispívá to, že jsme velká škola, velký kolektiv, hodně dětí, více komunikačních stylů. To všechno k tomu přispívá.

Myslíte si, že vás vyučující vyhledají, pokud mají pocit, že by mohli mít syndrom vyhoření nebo se obecně cítí profesně nespokojení? Přijdou určitě, to mě těší. Pamatuju si třeba na jednu paní učitelku, která byla vyhořelá. Přišla celá vyklepaná, úplně se třásla, rozhodla jí nějaká situace ve třídě a už nemohla dál pokračovat. Tak jsme šli na procházku tady kolem školního areálu, třeba na hodinu. Někdy si přijdou poplakat, hodně si ale povídáme. **O čem si například povídáte?** O tom co se stalo, jak se cítí. Snažím se je nejdřív zklidnit a až pak na tom můžeme pracovat.

A jakým způsobem pracujete s vyučujícími, pokud se domníváte, že jde o syndrom vyhoření? Jsou nějaký postupy. Promluvíme si a oni se pak zklidní. Dám jim nějaké možnosti, motivuje, aby na tom sami zapracovali. Je to ale individuální, záleží na situaci člověka. Po tom, co odejdou ty silný emoce, se snažím zjistit, jak to doopravdy je. Nemůže to být emočně zabarveno, pak se nic nevyřeší. Snažím se je nesoudit a dát jim prostor, aby si to u mě v bezpečí odžili.

Z čeho vy sám čerpáte při práci s vyučujícími v oblasti profesní spokojenosti? Mám hodně kurzů, vzdělání, různé mini výcviky o poradenských dovednostech ve škole. Samozřejmě hlavně teda vlastní zkušenost, že jsem tady a poznávám je. Mám nějaký školení od METY ohledně poznávání osobnosti a na komunikační dovednosti. Pak mám samozřejmě výcvik v rodinné terapii, i když terapii ve škole zásadně nedělám. Nepatří sem. Když je potřeba, předávám kontakty. S kolegy (myšleno vyučujícími) si ale povídám více. Snažím se je navést na cestu, aby se sami uzdravili. Hodně mi říkají a volají s osobními věcmi. To ale ve škole není standard, dělám to rád. **Jaká jsou například ty osobní témata?** Hodně se to týká vztahů, třeba že se někdo rozvádí nebo se často radí ohledně svých vlastních dětí.

Mám pocit, že jste toho zmínil opravdu mnoho, co všechno děláte pro učitele. Napadá vás ještě něco, co jste nezmínil a děláte to pro učitele v rámci prevence syndromu vyhoření? Doporučuju jim více relaxovat, mluvím o tom s nimi. Tak třeba učitel přijde a řekne: „Potřebuju si promluvit“. Nepotřebují rady, ale sdílet, postěžovat si. Tady vylijí tu skleničku. Pokud z toho pak něco vyplyne, můžeme to pořešit. Pomáhá jim i to, že je tu někdo, s kým si mohou pokecat. Doporučuju jim taky, aby si nebrali práci domu. **A když máte pocit, že je nějaký vyučující vyhořelý nebo obecně profesně nespokojený, co děláte?** Tak nenápadně mu nabídnu: „Nechceš zítra přijít? Mám otevřené dveře.“ Nevyžádaná pomoc není pomocí. Nemůžu je do ničeho tlačit, jen jim prostě nabídnout, že jsem tu kdykoliv pro ně.

To máte určitě pravdu. Na závěr bych měla ještě jednu otázku. Často se v literatuře můžeme dočíst, že psychologové a psycholožky by měli jít vzorem. Co děláte vy proti syndromu vyhoření? To, co doporučuju, to taky dělám. Doma třeba nemám internet. Budu v práci klidně do 8, ale pak jdu domu, zavřu dveře a doma z práce nic nedělám. V

neděli večer si teda dělám akorát přípravu do práce. Hodně sportuju, jezdím na motorce, snažím se často někam vyrazit, takovej aktivní relax. Tanec, to je moje další ventilačka. Pitný režim, denně vypiju minimálně 3 litry. Je pravda, že musím zapracovat na stravovacím režimu. Nasnídám se, ale přes den nemám moc času na jídlo. Podstatný je ještě spánek. Nemusím spát třeba 8 hodin denně, ale nesmí to být dlouhodobě. Pro mě je důležitý, abych byl v pořádku, pak mohu až dávat lidem.

MAGDA, rozhovor 3

Mě by nejdřív zajímalo, jak dlouho působíte na této škole jako školní psycholožka?

Tady jsem první rok, takže... před tím jsem byla 4 roky na velkém škole, která měla přes 1000 dětí, ale jenom na prvním stupni. A tady jsem jak pro základní školu, tak pro gympl. Je tady i školka, ale s tou nemám smlouvu, ale když potřebují, tak jdu i do školy.

Kolik hodin týdně tu trávíte? Mám 0,75 úvazek a jsem tu 3 dny v týdnu.

A působíte zde jako první školní psycholožka? Ne, byly tady přede mnou 2 školní psycholožky, které tady vydržely jeden rok. Takže jsem tady třetí školní psycholožka. **A čemu to přičítáte, že se tady po roce vystřídalý?** No, oni tady byly nějaký takový organizační změny a minulý rok tady nebylo vedení spokojený s psycholožkou a teda i děti, což jsem pak při svojí práci zjistila. Takže to mělo asi nějaký reálný důvod, že k ní děti neměly důvěru, což jsem pak poznala i při svojí práci dál.

Kolikáté je to tedy vaše zaměstnání ve funkci školní psycholožky? Zmiňovala jste, že jste předtím pracovala 4 roky na jedné škole. Předtím jsem pracovala 4 roky na té předchozí škole a teď jsem rok tady, takže celkem 5 let a je to teda moje druhý zaměstnání ve funkci školní psycholožky.

A ještě by mě zajímalo, jak jste byla ve škole představena vyučujícím. No, to je teda dobrá otázka. Úplně první den, když jsme se sešli v tom přípravným týdnu, tak řekli, tohle je Magda Kytíčková a je tady jako nová školní psycholožka a to bylo všechno. A myslím si, že víc ani ne a víc bylo na mě, abych se s těma lidma seznámila. Začla jsem chodit na porady. Domluvila jsem se s vedením, že začnu chodit na porady, že by to bylo fajn. Bylo

to víc na mě. Nebylo žádný uvedení, že bysme nějak diskutovali s těma učitelem. To už bylo na mě, abych zjišťovala, jaký jsou jejich potřeby, na co jsou zvyklí, co by chtěli, tak jak to bylo předtím nebo co by chtěli jinak.

Co pro vás vlastně znamená být školní psycholožkou? Pro mě to znamená zajímavou práci, která je hodně.. já teda dělám i jinou praxi. Mně se na tom líbí, že člověk má široký záběr. Že se člověk dostane k mnoha.. asi bych to přirovnala k práci praktickýho lékaře, že člověk dělá vlastně všechno. Není na nic vlastně specialista, že je to takový místo, kde se ty problémy dají podchytit v začátku, což je pro mě takový příjemný, že se spoustu těch věcí dá řešit dřív, než už je pozdě. Což já zase znám z tý druhý práce, kde lidi chodí, když už je pozdě, protože pracuju pro ospody. To už jsou případy, který jsou složitý. Často to jsou nefungující pěstounský péče apod. Takže tady mi vyhovuje, že se to dá zachytit v počátcích a taky se nemusí řešit vždycky závažný věci, spíš něco, co to dítě potřebuje nebo učitel nebo rodič, takže asi ten širokej záběr tý práce mi vyhovuje.

A jaký je váš cíl jako školní psycholožky? No, aby se tady všichni cejtili dobře ve škole. V tomhle jsem tak asi..jsem hodně v kontaktu s dětma i s učitelem a učitele za mnou chodí třeba i s tím, co jako tady prožívají na tý škole v tý rovině vztahů nebo vedení versus oni, takže se snažím i těm učitelům nějakou podporu. **A když říkáte, aby se tu všichni cejtili dobře, tak tím máte na mysli teda děti a vyučující?** No, vedení do toho asi nepočítám, to musí hledat pomoc jinde.

Mohla byste mi nějak více přiblížit náplň vaší práce? Jako co konkrétně dělám? **Přesně tak.** Takže dělám individuální práci s dětma, s těma prvostupňovýma je to tak většinou, že mě kontaktuje učitel nebo mě kontaktuje rodič. Ted' po tý době, co tu jsem, se stane, že i děti přijdou samy. Přijdou a zastaví mě. Většinou mi říkají jménem. Takže přijdou a řeknou: „Petro, já bych něco potřeboval.“ Ty starší děti z toho gymplu, nechodí ty rodiče, ale chodí ty děti. Takže to je ta individuální práce. Pak pracuju se třídami. To třeba na rozdíl od té předchozí školy, kde jsem na to měla projekt a dělali jsme to vyloženě systematicky, tak to tady není a je to organizačně složitější. Jsou tu třeba vyučující, co učí jen v angličtině a mají spoustu programů, takže je to tady na individuální domluvě s učitelem. Tohle bych chtěla do budoucna trochu změnit a pracovat s těma třídami více systematicky. A učitelé si chodí většinou říkat, když chtějí nějaký program a teda chci

vždycky do těch nových tříd. A to jsem udělala, i když jsem tady byla na začátku, že se jdu seznámit do těch nových tříd a s těma prvníma třídami a tam trávím hodně času. Do těch prvních tříd se chodím i dívat na takový jako náslechy, tak si jako odsledovat ty děti, jak to tam v té třídě vypadá. Do čeho jsem se zatím tady nepustila a dělala jsem to na předchozí škole, tak to byly setkání pro učitele, ale mám pocit, že tam je potřeba nejdřív získat tu důvěru těch učitelů, a pak s tím teprve začít. Teď už mám pocit, že ta důvěra je vybudovaná u těch učitelů, takže teď už bych si na to troufla, ale ten první rok bych to určitě nedělala. Jako abych si tady sedla a dělala tady chytrou.. teda já to tak neberu, já to беру jako nějaký intervizní setkání, ale nešla bych do toho. Tady je ještě specifikum, že jsem v kontaktu s učiteli, kteří mluví cizími jazyky a tady s nimi třeba nikdo nemluvil o dětech, který mají třeba nějaký specifický obtíže, třeba poruchy učení a tak a oni se to třeba dověděli nějak náhodně nebo se to někdo dozvěděl od třídního, někdo vůbec, takže jsem zavedla i trochu takový systém komunikace o dětech, který mají nějaký specifický potřeby. Ono si to vždycky řekneme na těch českých poradách a těm cizincům to pak vždycky napíšu a vždycky jim nabízím, že pokud chtěj, tak se sejdem a oni i chtěj a pak se ptají na ty děti. Byl tady i takový předsudek, že ty cizince to nezajímá, že to neřeší, ale já jsem zjistila, že to není vůbec pravda, že se na to ptají a reagují na to velmi dobře, když s tou informací přijdu nebo poděkují za tu informaci a nějak s ní pracují. Většinou to jen nevěděli. **Tak to jste zmiňovala individuální práci s žáky a práci se třídami, ještě něco tvoří náplň vaší práce?** Ještě spolupracuju s kolegyněmi speciální pedagožkou a výchovnou poradkyní, máme pravidelný porady, kdy se scházíme jako školní poradenské pracoviště. Ty jsou jednou za 14 dní. Takže to se odehrává u nás. Prostě tak jak ta práce přijde, tak ji dělám. **Mě zaujalo, že jste říkala, že na té předchozí škole jste dělala setkání pro učitele. Mohla byste mi přiblížit, jak taková setkání probíhala?** My jsme to dělali formou bálintovské skupiny ještě s kolegyní psycholožkou, která pracovala na 2. stupni a já na 1. stupni. Bylo to na dobrovolné bázi, prostě kdo chtěl, tak přišel. Přišli tak ti motivovanější vyučující a řešily se hodně výchovné obtíže dětí, to bylo velké téma 2. stupně, ale řešily se třeba i vztahové problémy mezi kolegy. Hodně ale opravdu hodně se to týkalo těch výchovných obtíží, jak zasáhnout, jak se sjednotit, jak si předávat ty informace, jak postupovat v těch konkrétních situacích. **Takže ty témata se týkala většinou nějakých konkrétních žáků?** Byly dost často konkrétní, ale když se takhle ptáte, tak si vzpomínám, že se někdy řešily i témata obecnější. Třeba jak spolupracovat

se sociálkou, v jaký chvíli ty věci hlásit na sociálku. Takže asi obojí, jak konkrétní, to bylo častý, třeba jak pracovat s tímto konkrétním žákem, protože tam často byli vyučující, kteří si s tím nevěděli rady, ale i ti, kteří s ním neměli problém, tak jsme si ty informace předali. Řešili se tam přesně i takhle obecnější témata, třeba spolupráce s dalšíma organizacemi.

Na začátku jste zmiňovala, že pro takovýto setkání je ale potřeba určitá důvěra ze strany vyučujících a že v tuhle chvíli tu důvěru již pocítujete. Jak jste toho docílila?

Tak asi já nevím. První podmínka je asi s těma lidma komunikovat. Což byla taková jejich zpětná vazba z toho minulýho, co tady předtím zažili. Tam byla ještě specifická situace v tom, že psycholožka přede mnou byla vyhozená. Ale oni třeba říkali, že třeba vůbec nevěděli, kdo to je, že jí nikdy neviděli a vůbec nevěděli, že tady je. Takže v první řadě šlo hlavně o to, aby o mě vůbec věděli, že tady sem. Že se tady po tý škole pohybuju, že se s nima nějak bavim, že se o ně zajímám, že o nich něco vim, že s nima jdu třeba na oběd nebo na svačinu. Takže to je takový to první, nějak s nima komunikovat. Pak mi přijde, že je taková ta chvíle, kdy vás testujou, jestli vám můžou věřit nebo ne, a tak vás třeba osloví s něčím, co není až tak, co až tak nehoří. To dělaj i gymplácký děti. Taková fáze testování. Tak na tom si ozkoušej, jak fungujete a když se jim zdá, že jako dobrý, že to s váma jde, tak začnou přicházet s těma podstatnějšíma, opravdovějšíma témata. Je to takový postupný proces. Takhle mi to přijde, že to je i s těma gympláckejma dětma klasicky. Ty menší děti jsou takový víc důvěřivý, takže tam s tím nebývá nějaká potíž a ty gymplácký po tý zkušenosti, kterou vnímali negativně (s předchozí psycholožkou), tak většinou přišli s věcí, co je tak nepálí a až teprve, když zjistili, že mi můžou věřit, tak vytáhli opravdu, co je ten problém. **Takže je to nejdřív o nějakým potkávání, bavení se o nezávažných věcech a tak.** Jojo, přesně tak. A já to беру přesně i tak, že ten první půl rok je k seznamování. Děti samozřejmě chodily na individuály od začátku, ale s těmi učiteli to trvalo. Než je poznám, než zjistím, jak to tady mezi nima funguje, jak se tu komunikuje. Řekla bych, že to druhý pololetí bylo celkově už příjemnější v tom, že jsem ty lidi znala. Ale ten první rok to tak zabere.

Tak teď už jsme na konci první roku a zní to, že se vám již podařilo vybudovat si u vyučujících důvěru. S jakými tématy vás nejčastěji vyhledají? Hodně choděj s tím, že se něco děje v té třídě. Mají pocit, že někdo někomu v té třídě ubližuje. Nebo si všimnou,

že to dítě je v nějaký nepohodě. Má třeba nějaký přehnaný úzkosti ze zkoušení, něco se mu děje doma nebo že má velký konflikty v té třídě s ostatními a neumí je dobře řešit. Hodně se to týká těch třídních věcí, že se tam děje něco v té třídě. U těch starších dětí chodí hodně s výchovnými věcmi. Třeba příklad ze šestky, to jsme pořád v kontaktu s paní učitelkou, tak v té třídě je chlapec s ADHD s těžší formou. Tak se snažíme neustále nastavovat ty pravidla, aby to v té třídě nějak fungovalo. Tak to je to, s čím asi přicházejí ti učitelé. **A říkám si, že se může stát, že někdo přijde s nějakou zakázkou, ale ve skutečnosti si chce odnést něco jiného. Stává se vám to?** Jo, rozhodně. Často se mi třeba stává, že ti učitelé přijdou pro to, aby byli vlastně krytí, že v jejich třídě se něco děje a že s jejich třídou někdo pracuje. Že mají vlastně jako strach. A to je něco, v čem já jim jako vyhovím. Někdy ten učitel přijde s nějakou jako nejistotou, jak na tom s tou třídou vlastně je. Jakože takhle to nepojmenuje, pojmenuje to jako něco se v té třídě děje. Je to ale nějaká jeho nejistota, jestli je normální třídní a nebo o co tam jde. To jsou pak takový ty rozhovory o tom, co to vlastně je a že to v té třídě fakt není jednoduchý a tu třídu nějak uchopit. A hlavně ujistit toho učitele, že to nemá s tou třídou jednoduchý. Je to častý hlavně u těch míň zkušenějších učitelů. Oni neřeknou: „Jsem si nejistý jako třídní.“ To řeknou až po tom, co se bavíme o té třídě a řešíme společně nějaký problém, kterej se tam děje. Teď mi třeba řekl jeden učitel: „Já si fakt nejsem jistý, jestli to dělám dobře.“ Přemýšlím nad tím, jak tu třídu celkově jinak uchopit. **A jak s tím učitelem pak pracujete, když se nějaké takové téma otevře?** Je to dlouhý proces. Asi vždycky záleží, jak na tom ten konkrétní učitel je. Většinou jsme pak v nějakém dlouhodobém kontaktu a je to teda podle povahy toho problému. Třeba tady v tom případě je to, že ten učitel tam začal hodně takovým kamarádkým postojem. Nebylo to ale ideální, jakože chtěl být jejich kamarád, ale zároveň neměl ten respekt. Myslím si, že teď rozumí tomu, co se mu to stalo. Hlavní je, aby věděl, že když za váma přijde, že ho neodsoudíte a že vlastně rozumíte tomu, co se mu stalo a že se to může stát každému z nás. A že tam není z vaší strany žádný odsudek, že je tam spíš to pochopení, že mu jako rozumíte. Ono to v té třídě je cejtít celkově, ta atmosféra jako, ono se tam pak celkově pracuje hůř. Myslím si, že to podstatný je, že ti učitelé nevnímají, že je hodnotíme v kategoriích: dělá to dobře nebo dělá to blbě. **A myslíte si, že to tak mají všichni? Že vás takto nevnímají?** To si nemyslím. Myslím si, že spousta z nich z toho má obavy. Je důležitý získat tu zkušenost. Až získají tu zkušenost, že ode mě tady toho se jako nedočkají, tak teprve přijdou. Někdo

je o sobě přesvědčenější, že je dobrý učitel, a pak samozřejmě nemá problém. Ale ten kdo o sobě samozřejmě pochybuje, tak tohle asi hodně testuje. A samozřejmě i z té předchozí školy mám zkušenost, že to hodně brali vlastně tak, že jak se ukážou v té třídě, tak to je nějaká jejich vizitka. Tohle to je nutný odbourat a ukázat jim, že nám o tohle vlastně nejde.

Kromě těch konzultací a práci se třídou je ještě něco, co tu učitelům nabízíte? Jak jsem říkala, ten první rok jsem to nedělala, teď už něco plánuju. Třeba v září přestupuje z 5. třídy do primy chlapec s Aspergerovým syndromem. Takže budu dělat jak pro ty český mluvící učitele, tak pro ty anglicky mluvící učitele takový jako seminář. Bude tam nějaká teoretická část o tom, co to vlastně je Aspergerův syndrom, tak i tam praktická část. Bude tam i třídní, která ho měla na 1. stupni a společně se v diskusi pokusíme ostatním předat, co funguje, co nedělat, co naopak dělat v nějaký situaci. Bude to tady k tomu konkrétnímu žákovi, aby učitelé, kteří se tam střídají, nebyli překvapení. Teď si teda učitelé řekli, že by chtěli nějaké povídání, protože já občas dělám i přednášky pro veřejnost. A ještě teda na začátku příštího roku plánuju, že udělám nějaké povídání pro rodiče. To jsem dělala i na té minulé škole čas od času. **A jaký to mají být témata?** Téma třeba hranice ve výchově. Tady cejtím, že by to bylo potřeba. Já mám připravených takových 15 přednášek a z těch bych vybrala pro ten první stupeň právě tohle téma. **Tak to jsou takový vzdělávací semináře, zaměřené většinou na tu výchovnou problematiku. Ale je něco, co děláte vyloženě proti syndromu vyhoření u vyučujících?** Myslíte nějaký relaxace a takovýhle? **Cokoliv vás napadne. Mám tím na mysli něco z psychohygieny, osvětu o tom, co je to syndrom vyhoření apod.** Ne, nedělám. Když přijde ten člověk individuálně, tak mu to řeknu, ale neorganizuju tady nic takového pro všechny. Fakt je, že v rámci školy máme výjezdy a tam se to domluví, ale nedělala jsem to já. Třeba jedna kolegyně cvičí jógu, tak se to s ní domluvilo a cvičila se jóga. Tady ty aktivity jsem radši, když dělá někdo zvenčí. **Spousta škol má nějaký externí lidi, kteří jim organizují ty výjezdy.** No, přesně. Tak k tomu přesně taky směřujeme.

Já si myslím, že školní psychologové a psychologové toho ve škole mnohdy dělají hodně proti syndromu vyhoření, jen to tak explicitně není řečený. Neřekne se, tohle dělám s účelem proti syndromu vyhoření. Přesně tak. Já si myslím, že jde hlavně o to sdílení. Že to sdílím s nima. Že s nima sdílím ty starosti, který mají s tou třídou nebo s tím

jednotlivým dítětem. Tak to mám takovou zpětnou vazbu, že je pro ně důležitý. A nebo třeba i to, že když má problém s někým, třeba s vedením nebo s tím, jak se tu řeší věci. Ví, že já to nikde nevykecám a zároveň to tady teda můžou vypustit. Jo, tak tím asi přispívám k prevenci syndromu vyhoření. Ale fakt si nemyslím, že bych tady někdy organizovala relaxace pro učitele a tak. Možná ty supervizní skupiny, to si myslím, že jo. To tady plánuju zavést.

Vůbec mě napadá, jestli syndrom vyhoření vnímáte jako aktuální téma na vaší škole? No, určitě vnímám. My jsme soukromá škola, takže tady jsou ty podmínky o něco lepší. Je tady třeba nižší počet dětí ve třídě. Hodiny a plat mají asi podobnej, ale myslím si, že ty podmínky jsou trošku lepší, ale to nic nemění na tom, že jsou hodně unavený, když teď na konci školního roku. To už fakt pociťuju, že toho začínají mít fakt plný zuby. Začínají třeba vznikat ty konflikty mezi lidma navzájem. To si pamatuju i z té předchozí školy, kdy na konci roku vznikaly velké konflikty. Jednou za mnou přišly vychovatelky a přišly za mnou s tím, a pak to byli i učitelé. Vznikají pak mnohem víc ty mezilidské konflikty.

A máte ve škole nějaký např. screeningový dotazník na syndrom vyhoření? Já jsem kdysi měla takový od Jaro Křivohlavého, ale teď žádný nepoužívám. Na té předchozí škole jsme měli takovýto scio šetření, ale tady jsem to ještě za ten rok.. jako nepřemýšlela jsem nad tím. Myslím si, že by bylo asi dobrý to nějak vůbec zjistit tu spokojenost učitelů, ale spíš jako informaci pro vedení. Protože si myslím, že tady jsou věci organizační, který já vidím a snažím se.. co já vlastně ještě někdy dělám je taková ta role mediátora mezi vedením a učitelem. Často cejtim, co ti učitelé potřebují a vim, že když oni půjdou za tím vedením, tak vedení s tím nic dělat nebude. A když to nějak přetlumočím já, tak nad tím aspoň budou přemýšlet. Ředitel si o to i říká, že když je potřeba něco změnit, tak ať mu to řeknu. Ve skutečnosti, ale většinou rád není. Když řeknu konkrétní příklad.. čeští učitelé tu mají svoje porady a učitelé cizinci svoje porady nemají a informace se k nim dostávají pouze formou drbů, často není ani pořádný zápis nebo se k nim vůbec nedostávají, což je špatně a vede to k takovému pocitu až, jak to vystihla jedna paní učitelka: „We are the second class here.“ Že se vlastně považuje za nějakou druhořadou a to si myslím, že by být nemělo. A když něco takového cejtim, tak jdu za tím panem

ředitelem a snažím se mu vysvětlit, jak se ti učitelé cítí a že by to tak být nemělo. **Určitě je důležitý s jakým cílem se takový šetření zadává. Pro vás by ten cíl byl převážně teda z organizačních důvodů.** Ano.

A z čeho při své práci s vyučujícími v oblasti profesní spokojenosti sama vycházíte? Já myslím, že obecně z nějaký mojí zkušenosti. Já jsem dělala chvíli v personalistice, tak to si myslím, že mi určitě něco dalo a taky samozřejmě z výcviku. A vůbec to, že jsem si sama prošla více profesí a zažila jsem nějaký situace jako oni taky. Jako nevím vlastně, nevím úplně. Záleží asi, jak se to vyvine s tím vyučujícím, jak je vám to vlastní ta situace. Je to vždycky hrozně individuální. **Jasně, nemáte teda na to nějaký „konkrétní návod“, jak s tím pracovat.** Ne, to nemám.

A myslíte si, že kdyby byl ve škole nějaký vyučující, který by se cítil profesně nespokojený nebo řekněme vyhořelý, že by za vámi přišel? Ano, přišel a řešili jsme to. Zažila jsem to víckrát a i na té předchozí škole, že za mnou přišli s tímhle tématem. Tam je vždycky důležitý, v jaký je fázi. Jestli řeší, zda zůstat či nezůstat nebo jestli už to ví, víceméně to má rozhodnutý a přijde se s tím svěřit. Takže tam je asi důležitý zjistit, v jakým stádiu rozhodování je a jestli třeba se dá ještě něco pro to udělat, aby zůstal, a nebo ta situace je taková, že ani není dobrý, aby zůstal. Je potřeba zjistit všechny tyhle informace. Stávalo se mi to na té předchozí škole a stalo se mi to letos i tady.

A jak teda pak postupujete? Vůbec ho nechám popsat to, co se mu odehrává v hlavě, jak nad tím přemýšlí a co chce vlastně. Zda už je rozhodnutý odejít nebo spíš zvažuje co dál a jestli vždycky jde udělat něco pro to, aby mu bylo líp. Jestli by šlo udělat ještě něco pro to, aby tu zůstal. Někdo je třeba, že by nedocházel, kdyby něco. No a podle toho pak postupuju dál. Tady je fakt důležitá ta diagnostická fáze, aby se člověk zorientoval v tom, o co jde a co ten člověk potřebuje.

A přistupujete pak nějak jinak k takovému vyučujícímu, pokud víte, že má takovýhle, dejme tomu, problém? Většinou to je pak tak, že jsme spolu v užším kontaktu. Buď to už se jim snažím pomoci v nějaké té konkrétní situaci nebo prostě jak už mi to jednou řeknou, tak mi chodí říkat i další myšlenkový pochody. A ta dlouhodobá spolupráce může končit různě. Samozřejmě já nejsem v tomhle tom nějak.. jak už jsem to říkala, já jsem psycholog a řídím se etickým kodexem a nejsem „otrok“ svého

zaměstnavatele. To zní asi blbě. Prostě se ale snažím dělat to, co je nejlepší pro toho daného člověka. **Takže pokud chce odejít, tak ho v tom podpoříte?** Pokud si myslím, že dělá správně. Když by totiž chtěl odejít a neodešel zpruzej učitel, tak to má pro tu školu jako mnohem horší dopad, než když odejde. Takže to není tak jednoznačný vždycky.

No a když by za vámi takový vyučující nepřišel, ale vy byste měla pocit, že se tam něco děje? No, tak já bych za nim určitě šla. Já jsem v tomhle taková drzá. Šla bych se ho zeptat, co se děje. Neudělala bych to určitě takhle na začátku, udělala bych to až teď ke konci roku, ale obecně já jdu za tím učitelem a zeptám se. Já jsem v tomhle aktivní a jdu se ho zeptat, zda něco nepotřebuje nebo jestli je v pohodě. **A slyší na to?** Jo a samozřejmě taky mám s každým trochu jiný vztah. Neudělala bych to u každého, ale myslím si, že u větší části jo.

A teď už taková poslední otázka na závěr. Často se dočteme, že psychologové a psycholožky by měli jít vzorem. Tak co vy sama děláte proti syndromu vyhoření? No, tak já si myslím, že jak mám ty dvě práce, tak je pro mě podstatný, že si pořád držím ty prázdniny, abych měla nějaké volno a to i přesto, že to není moje jediný zaměstnání. Je pro mě důležitá intervize, kterou jsme si letos opět zavedli s kolegy tady v tom městě. Jsem ve výcviku, kde mi přijde, že je to pro mě taky hodně důležitý. Že tam jsou třeba ty bálintovské skupiny, který tam využívám nebo že to tam vůbec nějak zpracuju tu svoji zkušenost, že s tím vůbec nějak pracuju dál. No a teď kon skončím ten výcvik, tak si myslím, že nějakou formu supervize bych uvítala dál, protože si myslím, že je to celkem důležitý. A nebo si prostě hraji na klavír, protože to mi pomáhá se přehodit z těch problémů. Když třeba myslím na problémy ve škole nebo z mojí druhé praxe a potřebuju nějak změnit ty myšlenky, tak když se něco učím na klavír a musím se soustředit, tak to mi pomůže. Tak já mám hodně jako relax hudbu a to jak aktivně, tak pasivně.

LENKA, rozhovor 4

Jak dlouho působíte na této škole jako školní psycholožka? Tady na tý škole 2 roky.

A kolik hodin týdně tu trávíte? Já mám 0,75 úvazek, takže kolik to je.. přemýšlím, kolik to je hodin. Chodím od pondělí do čtvrtka, při čemž ty čtvrtky jsem tu dlouho až do půl šestý a ty předchozí tři dny zas kratší, jsem tu tak do jedny, do dvou.

Působíte na škole jako první školní psycholožka? Ne, myslím, že třetí. **Takže škola už nějakou zkušenost má se školní psychologií.** Přesně tak.

Kolikáté je to vaše zaměstnání ve funkci školní psycholožky? Druhý až třetí. Já jsem 6 let působila ve škole ve městě X a poté ten první půl rok, co jsem působila tady, jsem měla dva půl úvazky, protože jsem slíbila záskok jedné kolegyni. Takže jsem půl roku jezdila za ní dělat záskok a současně sem, a pak když jsem tam skončila, tak jsem to tady rozšířila na 0,75 úvazek. Takže mám srovnání s ještě dalšíma dvěma školama.

A ještě by mě zajímalo, jak jste na této škole byla představena vyučujícím. Vzpomenete si? Tak to teda přemýšlím.. já jsem totiž nastupovala tak jako.. tím že jsem zároveň nastupovala i jako ten záskok, tak jsem sem nastupovala tak trochu nešťastně 20. září. Protože jsem říkala, že si nedokážu představit, že bych 1. září začínala na dvou školách zároveň. Takže jsme byli domluvení, že nastoupím až pozdějc a to jsem ten den nastupovala a rovnou jsem odjížděla na adaptační výjezd. Takže jsem prvního učitele viděla ve vlaku, tak jsem se tam s nim ve vlaku nějak seznámila. I když já jsem tady už musela být nějak v tom přípravném týdnu, protože jsem už měla telefonní číslo na kolegyni, že jsem jí tam neviděla poprvý. No nevím, vlastně si to vůbec nevybavuju. Tak asi jsem úplně představená nebyla, protože si to fakt nevybavuju. **A vy sama jste se teda nějak představovala?** Asi jsem si to oběhala, tak jsem to měla i na tý předchozí škole, že jsem si udělala seznam a zacházela jsem za jednotlivýma třídními. Říkala jsem jim, můžu pro vás udělat to a to a máte nějakou zkušenost s tím psychologem. No, takže jsem si to takhle obrážela. **Aha a říkáte jim teda konkrétně, s čím jim můžete pomoci?** Tak já jsem jako, já už vim. Ono to bylo vlastně takhle. Já jsem nastoupila, když tady byla ještě ta předchozí psycholožka. Ona šla na mateřskou a ona to tak měla, že 20. odchází na mateřskou. Tak jsme byly domluvený, že tu nějaký dny budeme spolu. Prostě jsem tady třeba s ní tejdén byla, takže jsem to měla nějakým způsobem předaný. Asi jsme se i s nějakýma učitelma potkávaly společně a měla jsem prostě pocit, že navazuju na to, co tady dělala ona. Že ta kontinuita tady byla, že jsme si všechny ty děti předávaly, nechala

mi tady celou tu složku s tím, co jako dělala a vím, že už tehdy tady t'ukaly nějaký děti, takže jsme si to takhle jako předaly.

A co pro vás znamená být školní psycholožkou? No, bejt hasič. Bejt takovej jako prostě.. já tomu říkám, buď jsme hasiči nebo jsme obvodní lékaři. Je to hrozně pestrý, různorodý, v podstatě nenaplánovatelný moc. Přijdete ráno, máte něco naplánovaného, a pak zjistíte, že je to úplně jinak. Dítě, který máte naplánovaný je ochořelý nebo se změnilo něco ve výuce, odešli někam jinam. Nebo máte pozvaného někoho jiného a do toho se tady musí řešit nějaký velký průser. Rušíte to, co jste měla naplánovaný, takže nikdy nevíte, co nakonec budete dělat. Je to hodně pro lidi, kterým jakoby nevádí tahle nejistota a to permanentní předělávání programu. Třeba kolegové v poradnách mají 3 měsíce naplánováno, kdy přijdou jaký lidi, tak ty by tady z toho byli dost na větví, protože je to tady každou chvíli jako fakt jinak. Někdy sem někdo vtrhne, i když není objednaný. Učitelé sem jako tak běžně choděj. Třeba jedna kolegyně říkala, že měla jako fakt problém s jednou paní učitelkou, která jí tam neustále vtrhávala, kdykoliv tam někoho měla. Tak to si myslím, že mám tady dobře nastavený, že prostě když vidí, že tady někdo sedí, tak jako vycouvá. Takže si myslím, že je to hodně o té flexibilitě, komunikaci.. protože furt se vedou takový jako akademický debaty o tom, jestli ten školní psycholog má být jako součást školy nebo stojící tak trochu mimo. Já si myslím, že je to jako hezká myšlenka, ale že to v praxi nejde. Že prostě jako musíte bejt v tý škole. A já si myslím, že ten první psycholog tady byl ten, co tady stál trochu mimo. Učitelé pak říkali: „No my o něm nic nevíme. On si tam něco šolíchá, nikdy nám nemůže nic říct a my jsme vlastně vůbec nevěděli, co dělá a vlastně nám to nebylo k ničemu.“ Jo, vy vlastně potřebujete, aby si učitelé mysleli, že tady k něčemu vlastně jste. Jako on byl třeba dobrej v nějakých individuálních konzultacích, terapiích s dětma, ale to už je další věc. Patří terapie do školy? Jakože asi spíš ne. Takže on si jí tady možná někde šolíchal s nějakýma dětma, ale učitelům nic neřekl. Možná pár dětem pomohl, ale ta škola a ti učitelé neměli pocit, že tady k něčemu je. **Takže vlastně musíte být vidět, aby jste byla těmi učiteli brána?**

No, přesně tak.

A jaký je váš cíl jako školní psycholožky? Tyjo, no, to je hezký. Tak první rok to bylo nikomu neublížit, jak jsem říkala.. když jsem před těmi 8 lety začínala, tak jsem vůbec netušila, co ta práce školního psychologa obnáší. Tak jsem si na začátku říkala, že když

nikomu neublížím, tak to bude dobrý. A jinak asi jako šířit nějaký pozitivní klima v tý škole. Jak ze strany těch dětí, tak ze strany těch dospělých. **Koho všeho vnímáte jako ty dospělý?** No všechny. Učitele, školníka, rodiče. Rodiče choděj často. Ten kontakt s rodičema je tady hodně širokej. Já jakože mám výcvik v rodinné terapii, tak to mám prostě nastavený prostě tak, že s žádným dítětem nepracuju bez toho, aniž bych se viděla s rodiči. Třeba kolegyně to má nastavený tak, to byla mladá holčina po škole, že vždycky posílala nějaký souhlasy a pak pracovala s těmi dětmi a ty rodiče vlastně ani neviděla. A když jsem odcházela, tak říkala: „To budu muset dělat jako ty, já jsem se těch rodičů trochu bála.“ Přece jen ti absolventi maj z rodičů asi trochu vichr. Ale já to tak nikdy nedělám, já si vždycky pozvu rodiče a společně se domluvíme na nějaký zakázce. Nehledě na to, že ty malý děti, hlavně tak do tý 5. třídy, když se nepracuje s rodiči, tak ten efekt u těch dětí není skoro žádný. Nějak se tu s nima můžu plahočit, ale když to nebude chtít ta rodina, tak k žádnýmu velkómu posunu jako nedojde. Jo, u těch devátáků nebo osmáků je to už asi něco trochu jinýho. Tam ta motivace už je trochu jiná, tam ty děti dokážou zase něco jinýho. Ale u těch maličkých dětí je to úplně nezbytný. A buď' chtěj nebo nechtěj a když nechtěj, tak smůla. Pak si musí třeba někam jinam.

Ted' jste mi hodně popisovala práci s dětmi. Mohla byste mi popsat, co dalšího tvoří náplň vaší práce? No, to je strašně široký. Tak já to vezmu od těch dětí. Tak samozřejmě jsou to ty, kteří přicházej sami. To je pak nějaká krizová intervence, od toho pohádala jsem se s kamarádkou, ubližujou mi ve třídě, učitelka mě naštvála, rodiče mě naštváli. Prostě celý to spektrum, kdy děti přijdou sami. Pak je to, že na dítě vás upozorní učitel. To bývají nejčastěji nějaké výukové problémy, ale můžou být i v chování ve třídě. Třeba nějaká agrese v chování. Tak to pak nejčastěji bývá, že ten učitel má problém s tím žákem, osloví vás, já chci k tomu ty rodiče. Sejdeme se buď' všichni s tou učitelkou nebo já si je pozvu sama a pak se domlouváme na nějaký tý spolupráci. Pak to může být, že mě oslovují sami ti rodiče. To bejvá zase, že se ve třídě děje něco, co se mi nelíbí, s učitelem jsem už o tom mluvil nebo taky nemluvil nebo mu nedůvěřuju a chtěl bych to řešit jako někde jinde. Někdy taky přijdou se svýma rodinnýma věcma. Rozvádíme se, vim, že je to těžký a chci, abyste to ve škole věděli. Pak samozřejmě učitelé choděj, hlavně co se týče těch vztahových věcí ve třídě, když nevěděj. Nebo něco objevili ve třídě, tušej, že je to na sociálku nebo není to na sociálku. Chtěj se prostě poradit. Tohle se mi nelíbí, tady

to dítě se začalo chovat jinak. Takže nějaká poradenská práce, jako nějaký servis pro ty učitele, ale jakoby ve vztahu k těm dětem. Pak i téma té vaší diplomky. Učitelé prostě přijdou s tím, že toho mají dost. Měla jsem tady jednu paní učitelku minulý týden a jako už to na sobě somaticky pozorovala, že toho má dost a přemýšlela, jestli se nemá hodit marod nebo jestli ty tři tejdny má ještě vydržet do konce školního roku. Může být i nějaká práce se třídami, byť tady máme externí agenturu, která dělá prevenci, ale taková ta krizová intervence je na mě. Nechodím jako vysloveně systematicky do těch tříd, ale když se něco děje, tak jdu hasit. I když je třeba ve třídě průšvih s rodičema, tak jdu třeba na třídní schůzky. Vysvětlit to třeba těm rodičům, jak to v té třídě je. Když tam byla třeba nějaká šikana nebo tak. Řešení šikany je taky takový na hraně, je to spíš takový metodický vedení toho týmu, který vyšetřuje tu šikanu. Hlavně si myslím, že psycholog by neměl být ten, co vyšetřuje, co mluví s tím agresorem. Se svědkama je to takový sporný, spíš když už, tak mluvím s obětí. Agresory nechávám metodičce, protože si myslím, že i ten agresor by měl mít nechanou nějakou důvěru ve mně, že jsem tady pro něj, kdyby měl třeba pocit, že to bylo vyšetřováno nějak nevhodně nebo byl prostě nějaký problém. Takže si myslím, že bych tam neměla vystupovat v té roli direktivního vyšetřovatele. A hlavně ti rodiče jsou na to hrozně citliví. Jakmile mluvíte s jejich dítětem, jakmile bylo z něčeho takového obviněno, tak když se dozví, že s ním mluvil psycholog, tak se z toho můžou zbláznit. Kdokoliv s ním bude mluvit, tak je to v pohodě, ale když je to psycholog, tak je to blbý. Mají totiž pocit, že psycholog je nějaký čáry máry a dítě k něčemu jako přitlačilo a ono se proto přiznalo. Musíme si prostě připustit, že jsou nějaký věci, který prostě nemůžeme. To už jsem se taky poučila. Byť na tohle máme jako právo a asi bychom to uhráli. Ale je to hodně tenký led. Ono obecně práce školního psychologa je hodně tenký led. To se týká všech těch souhlasů a jak ta legislativa není pořádně zakotvená a nikdo přesně neví, co si můžeme dovolit a co už si nemůžeme dovolit. Nemáme daný, co máme vykazovat, co máme zapisovat, co a kde. Je to takový.. nevim vlastně no. Kdyby byl nějaký průšvih, tak si myslím, že inspekce jde hlavně vždycky po papírech. **Tak to jsme byli u práce se třídou. Ještě něco vás napadá?** No nevim, práce se třídou, rodiče, děti, učitelé. To je asi tak všechno.

Dokázala byste to dát do nějakého poměru? Já nevim, ta práce se třídou je tak do 15 %, tý není moc. Tim, že máme tady tu externí agenturu a učitelé si toho umí spoustu

udělat sami. Třeba ti prvostupňoví si to jako fakt dělaj dobře sami. Vždycky když přijde nějaký nový učitel, který si třeba neví rady, tak tam chodíte víc, protože to víc potřebuje. Mezi těma třídňima je tady teď ale stabilní zkušený tým. Tam fakt nastupuju jenom v těch průserových záležitostech. Já mám teda ještě sociální skupinu pro menší a pro větší, to je taky taková skupinová práce. Takže bych řekla, že těch 15 % je ta práce se třídou a ten zbytek jsou děti a jejich rodiče. Tak těch dětí víc, někdy ale chodí děti i rodiče dohromady. **A co ti vyučující? Mluvili jsme o tom, že s nimi také pracujete.** Tak ti učitelé tady tak pobíhají furt, že jo. To je takový permanentní. Vždycky když se potkáte na obědě, my tady chodíme teď do ušáku, takže i cestou na oběd, pak na chodbě, zajdete dolů ke kopírce a už na vás něco valí. Takže to je furt něco. Někdy se někdo vysloveně objedná, ale řekla bych, že spíš je to takový to plující mezitím. Někoho potkáte ráno na schodech a už je to: „Jé, tebe jsem potřebovala vidět.“ A už vás pomalu táhnou za kravatu. „Jé a ještě tohle jsem chtěla.“ Někdy učitel večer pošle sms: „Mám problém s rodičem, poslal mi tenhle email. Posílám ti to, prosimtě, můžeš se na to zítra kouknout a zastavit se?“

Mohla byste teda ještě nějak rozvést ty témata, se kterými vás vyučující oslovují?

Tak já mám pocit, že se ty témata v určité části roku prostě opakují, že se jako kumulují. Teď mám třeba sebepoškozující se holky od sedmičky vejš. Učitelé si vlastně všimnou, že jsou ty holky vlastně pořezané a teď se řeší, říct to rodičům, neříct to rodičům, je to už tak vážný apod., další sporný tenký led. Tak toho si třeba všimnou. Nebo si všimnou toho, že je někdo jako úplně vyčleněný ve třídě. **Takže se vlastně přijdou poradit co s tím?** Jo, přijdou se poradit, co s tím, a nebo i spíš řeknou: „Hele jako vem si ho, nějak to s nim řeš.“ Buď řeknou: „Mluvil sem s rodičem, nemluvil jsem s rodičem, bylo by vhodné je informovat nebo zvládneme to ještě sami?“ Tady máme jako integrovaný děti, to je jako kapitola sama o sobě. Je jich tu fakt hodně. Ale v dnešní době propagující integraci to jinak nejde. Podle mě by tyhle děti měly mít svého psychologa, takže by za mnou neměly ani moc chodit. Když ho ale tady máte zavřeného ve skřínce, tak kdo k němu má jít, že jo. Tak ho tam jdu vytahovat já z té skříně nebo když se takovýhle dítě svěří třeba svojí asistenci s tím, co se mu děje doma. Tak pak přijde asistentka a řekne, že mi vlastně nemůže říct, co jí to dítě říkalo, protože by ztratila jeho důvěru, ale společně řešíme, jak z toho jako ven. Zradit teda jeho důvěru, jsou to věci, který jsou už k sociálce, apod. Pak klasicky na tom prvním stupni nějaký školní

neúspěšnosti, to tady jedeme furt dokola s kolegyní speciální pedagožkou. Já tady dělám i třeba Kupoz, program na rozvoj pozornosti. Obě dvě to děláme. Já to mám třeba nastavený tak, že to dělám u těch rodin, kde mám pocit, že je i něco dalšího a že by jinak nechodily. Tak když řeknete, že jedete přes tu pozornost, tak oni začnou chodit, pak už navážete kontakt, důvěru a oni už pak chodí a začnou s vámi spolupracovat. A když máme pocit, že je to jen v té sféře speciálně pedagogický, tak si je bere kolegyně. S ní to tak víc pálej. **Já bych se ještě zeptala na ty témata, se kterými chodí ti učitelé. Je to teda nějaká starost o ty děti třeba. Co dalšího?** Jo když maj třeba starost o dítě. To se nám tu v poslední době často objevuje. Když maj pocit, že by dítě mohlo být nějak ohrožené. Vloni jsme nedávali na sociálku nic, letos jsme tam dávali 3 rodiny. Tak řešíme s učiteli, jestli už to na tu sociálku je nebo není a k čemu by to bylo vlastně dobrý. Co to pro nás bude znamenat, tady jsme přece jen na malým městě, takže jsme pak celkem i ohrožený. No, pak sloužím učitelům jako takový mediátor mezi nima a rodičema. Když mezi nima vážne ta komunikace nebo spíš je někdy i dost vyhrocená ta situace. Tak do toho pak vstupuju a snažim se najít nějakou rozumnou mezi nebo míru. Pak chodí učitelé s tím, že jim ta třída leze krkem, že toho mají dost už takhle při konci roku. Hlavně u těch starších dětí, který jsou už takový nemotivovaný, drzý, nechtěj už nic dělat. No a pak když maj problémy ve třídě. Když úplně nechtěj, abych tam vstupovala a chtěj s něčim poradit. Chtěj třeba udělat sociometrii, přijdou si říct, ať se jdu podívat, já to tam třeba nevidim. Nebo vem si je, promluv si s nima, nechtěj mi to říct a já si myslim, že tam něco je. Nebo přišla maminka a tvrdí, že tam něco je a já nic nevidim.

To zní, že teda za vámi choděj. Jojo, choděj. **Jak jste toho docílila?** Já nevim. Když si vzpomenu na tu první školu, tak mi paní ředitelka řekla, že sem přicházím po psycholožce, kterou měla osobně hrozně ráda, ale ti učitelé jí nějak nevzali. Tak jsem si říkala, že to je teda jako dobrý. No a jak sem toho teda docílila... No nesmíte se jako moc vymykat ze z té školní skupiny. To se moc neodpouští takhle na začátek. I v tom jsem byla teda tak trochu cílená. Fakt jsem třeba přemýšlela, co si na sebe vezmu za oblečení, abych se nějak moc nevymykala tý skupině. Nesmíte moc machrovat, nesmíte přijít s tím, že teď jsem tady a já to jako všechno vim a teď vám to tady všem ukážu a vy to děláte jako blbě. Spíš je potřeba jim ukázat, že vy tu pro ně můžete být a že nic nebudete práskat řediteli, že spousta věcí se dá vyřešit a že taky nevíte všechno. Vlastně že taky někdy nevíte, co a jak a že každá věc taky nemusí mít řešení a že vy jako přijdete a teď to tam rozčísnete.

Někteří jsou vám vděční, když jim někdy vezmete nějaký problémový dítě a oni mají od něj na chvíli klid. Důležitý taky je, že ty informace neposíláte dál. To je taky podstatný, oni si vás tím tak jako oťukají. Samozřejmě je tady taky pár učitelů, který nikdy nepřijdou. Není jich moc, ale jsou určitě takový. **A čím si myslíte, že to je?** Řekla bych, že nějakou jejich vnitřní nejistotou. Myslím si přesně, že je nějak jejich strach.. napadá mě teď třeba třída, kde jsou fakt jako problémy a já vidím, že ta pani učitelka si sebou není fakt jistá. Zatím to ale negradovalo, byla jsem se tam asi dvakrát podívat, ale zatím to jde, takže jsem tam nijak neintervenovala. No uvidíme no. Tak říkám si, že mám tý práce dost na to, abych se někam cpala. Až bude ten problém tak velkej, tak přijdou ty rodiče, a pak to nějak budeme řešit. Když vás ten učitel ale nechce do tý třídy pustit, tak nemáte moc šanci se tam vecpat. Nebo se taky někdy stane, že začnou chodit ty děti, že mají s tím učitelem problém. To jsem zažila na tý předchozí škole, kde žáci psali petici proti učiteli. Tak to je ale asi normální, takový lidi budou vždycky. A někdo třeba jen na začátku nechce, a pak se jednou něco povede a už jsou třeba důvěřivější. Musíte zároveň rozvíjet i takový jako jiný témata, abych jim byla blízko. A v tom prvním roce to jako nikdy nezjistíte, jak to tady ty lidi mezi sebou vlastně mají. Je fakt, že jak jsem na tý předchozí škole byla 6 let, tak jsem se neustále dostávala hloubš a hloubš. Ten první rok jsem si říkala, jak je to tam mezi nima v pohodě, ale to jsem tam neviděla pod tu pokličku. Pak to tam začnete zjišťovat, jaký tam jsou vlastně ty vazby a jak to tam v tom ženském kolektivu vlastně funguje. Začíná se to pomalu jako rozkrývat a hned je to něco jinýho. Kdo s kým a kdo koho kde jako pomlouvá a přesně pak už si před váma někdo dává majzla, co před váma vlastně pustí, takže se vlastně dostanete i k jiným informacím. A ještě k tý důvěře mě vlastně napadá, že hrozně záleží na tom, jestli jste mladá holčička po škole nebo už máte za sebou pár let praxe. Na absolventy se ti učitelé dívají úplně jinak a tolik jim nedůvěřují. **Jak to myslíte?** Tak vidí, že nemají ještě žádné zkušenosti, že si ještě ničím neprošli, tak k nim nemají takovou důvěru.

A kromě toho, že s těmi učiteli ve škole konzultujete, je něco jiného, co pro ně ve škole děláte? Dělali jsme vloni v tom přípravném týdnu, to jsem pro ně měla připravený seminář na téma agresivní/problémový rodič. Pak děláme někdy takový workshopy pro problémový třídy. Když je problémová třída, tak si vezmu všechny její učitele, stanovíme si den a cca 40 minut a řešíme, co by se s nima dalo jako dělat, abychom nějak drželi na

společnej provaz, nějakěj brainstorming. Ono je vidět, že ta komunikace tam mezi nima mnohdy vážne, že někdo si třeba ty důležitý informace ani neřekne nebo jen nějaký. Tohle je vlastně způsob, jak jim všem předat ty podstatné informace. Pak to vlastně funguje a s tou třídou se dá něco dělat. Já s tou třídou pak ani třeba nic nedělám, jdu si tam jen sednout a pak pracuju s těma učitelem. Nejsem přesně ta, co tam rozrazí ty dveře a řekne: „Tak teď jsem tady a všechno to tu za vás vyřeším. Zlobíte paní učitelku a já to tady teď jako rozčísnu.“ **Takže se jedná vlastně o nějaké zkompetentňování těch konkrétních učitelů?** Přesně tak, oni jsou v tý třídě furt a mají tu největší možnost to tam přenastavit. **Jasně, rozumim. Tohle všechno jsou tedy nějaká témata, která se týkají práce se třídou nebo s rodiči. Když se ale zaměříme na oblast profesní spokojenosti či syndrom vyhoření, je něco, co v téhle oblasti pro učitele děláte?** Myslim, že to není cílený v týhle oblasti vůbec. Je to takový to přesně na tom obědě. Napadá mě třeba, že tu občas vidim nějaký konflikty s ředitelem. To se sem pak přijdou třeba vybrečet, říct že to bylo takhle a takhle a že to nevyřešil, tak jak očekávali a že jim třeba vynadal za to a to. Tak to se děje. Tahleta podpora tady nějakým způsobem funguje. **„To na obědě“ myslíte jako nějaké sdílení a naslouchání?** Jo, že za mnou prostě přijdou si pro radu nebo si postěžovat a já je vyslechnu a podpořim.

Jak vůbec vnímáte učitelské povolání? Učitelské povolání v současné době vnímám jako nedoceněné, samotným učitelům dle mě jejich současný statut hodně sráží sebevědomí. Samozřejmě v první řadě na to má vliv finanční ohodnocení, ale na druhé straně i současná politika mnoha škol - vyjít vstříc rodiči, nejít s ním moc do konfliktu. To vše samozřejmě vede i k malé konkurenci mezi učiteli, nemusí bojovat o svá místa, menší snaha se zlepšovat...

Máte ve škole nějaký nástroj pro screening syndromu vyhoření u učitelů? To nemáme. **A jakýkoliv jiný diagnostický nebo screeningový nástroj, který by byl mířený na učitele?** Tady se měřilo takovýto klima školy, nějaký dotazník. Tak v tomhle směru jsme se vyjadřovali, ale letos jsem ani ty výsledky neviděla. Tak tam by se určitě dalo něco najít v týhle oblasti. **A s jakým cílem ten dotazník byl zadáván?** To si nevzpomenu. Ale ono to na nich vidíte, když jsou před vyhořením. Na to nepotřebujete žádný dotazník. To stačí je potkat na obědě. Pro mě největší důkaz syndromu vyhoření jsou ti učitelé, co sem přijdou ten přípravný týden a už na nich vidíte, že jsou nasraný, že

se prostě netěšej na ty děti a to je průšvih. To, že jsou někdy našťvaný, tak kdo by nebyl, ale když jsou našťvaný už první týden v srpnu, tak to už je trochu problém. **A jak poznáte, že jsou našťvaný a netěšej se sem?** Na některých je to vidět na první problém - strhané rysy, chybí úsměv na tváři. Někteří i natvrdo přiznají, že se na děti vůbec netěší.

A co děláte s takovými učiteli, u kterých tohle vnímáte už v přípravném týdnu? No a měla jsem tady jednu takovou paní učitelku a nakonec to nějak dala. A přemýšlím, co jsem s ní dělala nebo se to podalo nějak samo. Teď bych řekla, že je hrozně v pohodě a z tý jsem měla vloni strach. My spolu jako často mluvíme, ale že bych to dělala nějak cíleně, to úplně nevím.

Vnímáte syndrom vyhoření jako aktuální téma pro vaší školu? Přemýšlím. Přemýšlím, kdo je tak jako na prahu. Napadá mě jedna taková mladá paní učitelka, která je taková hodně nadšená. Tak u ní třeba ano. **Tak ono taky záleží, co pro vás znamená syndrom vyhoření, protože věřím, že v tom se taky mnohdy můžeme lišit.** Pro mě jsou to většinou takový ty učitelé, co do toho ze začátku šíleně naplno, a pak se z toho hroutěj. Nabídnou těm rodičům fakt milion nadstandardů, na který si ty rodiče prostě zvyknou. Můžou jim volat kdykoliv a kdekoliv, a pak se podívujou, že jim ten rodič volá v půl 12 večer, že Pepička píchá v břiše a že zítra nepřijde. Je to o nějakých hranicích a to teda s učitelem dost řeším, že by bylo fajn, to mít nastavený nějak hromadně. Každý to má zas ale trošku jinak, kam až ten rodič může jít. Třeba jsme si tady nastavili, že na emaily odpovídáme do dvou dnů. Furt tady jsou ale rodiče, kteří si stěžují panu řediteli, že jim do pár hodin neodpovíte. Pak to vnímám přesně jako ty, co už se sem netěšej, nechtěj sem chodit, chodí sem jen jako do zaměstnání. Všechno je špatně. Pak tam můžou začít nějaký somatický potíže, častá nemocnost, to je s tím mnohdy spojený že jo, pokud tam zas není nějaký jiný problém doma. No, to bývá u těch mladejch holek, když relativně brzo neodejdou na mateřskou. Já si myslím, že by tady měly být tak 5 let a pak by měly jít na mateřskou. Ty sem chodí totiž s tím největším entuziasmem a maj podle mě největší riziko, že k něčemu takovému po čase dojdou. Takže podle mě ta mateřská je jako přirozená šance a po těch dětech do toho už nejdou tak naplno, protože maj mnohem víc starostí doma. Když přijdete z tý školy a máte pocit, že ty děti všechno naučíte a těm rodičům všechno vysvětlíte, tak to jste dobrý adept na syndrom vyhoření. Všeho s mírou. Takový ty oblíbený paní učitelky často nějak vyčerpaj tu svojí energii, tu svojí nádobu.

A myslíte si, že pokud by byl nějaký vyučující takhle profesně nespokojený, že by to bylo téma, se kterým by za vámi přišel? Taky jak kdo. Nejsem si jistá u těch starších učitelů, který si toho jsou vědomí a jenom si říkají: „Já už to tady musím jenom nějak doklepat, protože mám 3 roky do důchodu.“ Tak ty si myslím, že nepřijdou. Takže asi jak kdo. Ale teď jsem tady měla paní učitelku, která sama řekla: „Přemýšlela jsem, že bych šla dělat něco jiného.“ Nebo jsem tady jednou měla paní učitelku, která odešla dělat účetní na dva roky. Prostě to nedávala, měla toho plný kecky, ale měla na to náhled. Sama to moc dobře věděla. Mohli za to jedny problematický rodiče. A to tak většinou je, že učitelé vyhořej z toho, že mají ve třídě nějakýho totálně potíživistickýho rodiče. Že to není ani tak z dětí, jako z jejich rodičů. Třeba takovej jeden otec psychopat v té třídě úplně stačí k tomu, aby toho učitele odrovnal. Neustále třeba píše emaily a stížnosti řediteli. A to těm ženským stačí, aby je to odrovnalo. No ženský, chlapů tu moc nemáme. **A v čem si myslíte, že to je, že někdo přijde a někdo ne?** Asi i v osobnostním nastavení, jestli na to ti lidi věřej nebo nevěřej, jakou mají zkušenost s tím, že jim někdo může pomoci. Někdo má prostě nastavený tak, že si tyhle věci řeší sám a někdo si to třeba ani nepřipustí. Prostě furt jen nadává, ale nepřipustí si, že by třeba mohl dělat něco jinak.

A šlo by udělat něco pro to, aby chodili vyučující více s tímhle tématem? Aby vlastně vnímali, že jste tady pro ně i v téhle oblasti? Není to tady tak nějak asi nastavený. Že by jim tohle někdo třeba podsouval nebo dával najevo. Mám pocit, že ta zakázka ze strany vedení není v této oblasti dána. **Takže máte pocit, že by to primárně mělo vzejít od toho vedení k vám?** Jojo, myslím si, že jo. Já třeba na předchozí škole, že ředitelka řekla: „Nechci, abys jim tady dělala terapeuta pro jejich soukromí záležitosti.“ A ono pak stejně zjistíte, že to nějakým způsobem dělat musíte, protože je to všechno hrozně propojený. Taky jsem pak zjistila, že to dělá i paní ředitelka, že támhle zachraňuje a že se v tom nakonec dost angažuje, když se nějakí učitelé dostali fakt do velkých osobních průserů. Ona byla pak ta první, kdo šel a vyjel klidně i večer a šel tam něco jako řešit. Takže ono se od toho nedá úplně odprostit, protože je to propojený. Spíš to bylo asi myšlený tak, že se tím tady nemůžeme úplně zahltit. Tam jsem třeba od ní měla zakázku, když byl problém s družinářkami. Byly mezi nima nějaký konflikty, tak tam byla zakázka: „Hele, tam se mi to nelíbí, ty holky mezi sebou blbě komunikují. Vnímám to jako problém, tak bych potřebovala, aby si s nima nějak pracovala.“ Tady jsem to ale ještě nezažila jako

nějakou zakázku od vedení směrem k učitelům. Tady vlastně vůbec dostávám méně zakázek, jedu si tu více po svý lajně. **Chápu to tedy i tak, že by bylo zapotřebí to dostat více do povědomí těch učitelů?** No a oni to mají asi i primárně daný, že jsme tu hlavně pro ty děti. Takže oni vždycky přijdou s nějakým tématem, který se týká toho dítěte a pak až se třeba dostaneme k dalším věcem. **Máte pocit, že někdy třeba přicházejí s nějakým zástupným problémem?** Jo, to určitě přicházej. **A jak to zvládáte odkrýt? Nebo jak s tím vůbec nakládáte?** No, on tam postupně nějak dokráčí sám. Teď jsem měla třeba hezkou záležitost s jednou paní učitelkou. Ona měla velký problém s jedním problematickým prvňáčkem tady. Už jsem měla pocit, že je to fakt celý blbě, že je ten vztah tak blbě nastaven, že to už nepude. Ale řešily jsme to a snažila jsem se jí.. viděla jsem na ní, že je na něj fakt jako vysazená. Tak jsem si jí snažila fakt postupnými krůčky ukázat, že někdy je lepší jako pochválit než neustále opakovat: „No tady Pepa už zase dělá problémy.“ Říkala jsem jí, ať se zkusí tomuhle spíš vyvarovat a upozorňovat na nějaký konkrétní chování, co se objeví v té chvíli. Teď jsem z ní ale fakt měla radost a měla jsem pocit, že se ten jejich vztah nějak stabilizoval. Ona si ověřila, že ta pozitivní motivace u něj funguje fakt mnohem líp než ta negativní a sama jakoby přiznala, že to byl do určitý míry asi i její problém, nad který se jí později podařilo jakoby povznést. Tam jsem se teda bála, že se to nepovede a ono se to nějak povedlo. **A to jste jí oslovila vy nebo ona vás?** Myslím, že mě oslovila ona nebo si možná jen tak posteskla na obědě - že tam má hodně problematické dítě, tak jsme to nějak postupně začali rozplétat. Chlapeček pak stejně dostat třídní důtku.. takže to by se ke mě stejně dostalo - třídní důtku v první třídě - to už je jasné, že je nějaký problém.

No a když někdo takový přijde a zmiňuje, že je tady profesně nespokojený apod. Jak s takovým vyučujícím pracujete? Já sama jsem zastáncem toho, že sami ti učitelé po nějaký době potřebujou voraz. To bohužel tady nefunguje, ale já si opravdu myslím, že oni když se dostanou tady do té fáze, tak je pro ně nejlepší na 2-3 roky odejít a pracovat jinde. Já se musím teda přiznat, že je v tomhleto podporuju. Takže s ním projdu ty možnosti a podpořím ho v tom, co potřebuje teď nejvíc. Jako samozřejmě s touhle zmiňovanou paní učitelkou to bylo trochu jiný. Zbývaly 3 týdny do konce školního roku, měla jet na školu v přírodě, tak jsem se jí ptala, ať si řekne, jestli to dá nebo nedá. Mluvily jsme o tom, ať se už hlavně vykašle na pruditý rodiče, dovádíš je na konec pětky. Prostě

to fakt neřeš tady nějaký nepodstatný předměty, jestli tě tady v tom rodiče pruděj. Vykašli se na nějaký nedodělaný projekty, nemá cenu se o tom s nima dohadovat. Nějak jsem se jí snažila odlehčit ty poslední týdny. Už jdou do šestky, už je dál neuvidíš. **Takže je vlastně nějak podporujete, aby si toho nebrali třeba tolik. Chápu to správně?** Aby si toho nebrali tolik a aby to hlavně všechno neřešili a zkusili se na něco fakt vykašlat, že jim to za to nestojí a že na to mají právo. Říkám jim: „Nemusíš jim furt odepisovat na ty emaily, napiš jen děkuji za zprávu a vyřízeno.“ Oni maj totiž pocit, že se musí neustále obhajovat. A já jim říkám ne, nic jim nepiš, jen děkuji za zprávu a případně pokud máte potřebu to řešit, tak přijďte do školy. A to už se samozřejmě těm rodičům chtít nebude. Oni maj jen velký řeči po lahvi vína ve dvě v noci. Takže já jsem velký podporovatel toho, aby s nimi přes ty emaily moc nekomunikovali. Žádný dlouhý zprávy, jen stručně a případně si je pozvat do školy. Je to i blbý v tom, že kdyby se ten rodič chtěl na něčem otočit, tak to má všechno písemně. Ono je to pak přestane bavit ty rodiče, když budou dostávat jen stručný zprávy.

Ještě mě napadá, jestli je něco, z čeho vy sama při práci s vyučujícími v oblasti profesní spokojenosti čerpáte? Já se snažím vždycky, když je něco zajímavýho, tak někam vypadnout. Vždycky několikrát do roka vyjedu na nějaký zajímavý semináře. **A je něco z toho k této oblasti?** Byla jsem třeba na problémových rodičích, kteří se do toho určitě nějakým způsobem promítaj. Tam bejvá hodně s tím spojený, ale to zas bejvá spíš edukativní, že předávám ty informace učitelům. Ale že bych vysloveně byla na nějakém semináři k syndromu vyhoření, tak to ne. Furt teda jedu nějakou literaturu, to jo. Neustále se snažíte něco číst a nějaký ty časopisy, takovýto Školní poradenství, tam se taky někdy něco objeví. Jinak intuitivně jedete. Vlastně jsem si ani nevšimla, že by třeba nějaký kurz k tomuhle tématu byl. Co se teď ale dost najíždí, jsou supervize pro učitele. To se začíná nabízet už. Když to začala nabízet poradna, že by se mohlo někam vyjíždět, tak se mi tady ale nepodařilo nikoho přesvědčit, aby tam šel. Na tý minulý škole se mi tam podařilo dostat asi 3 holky, ale popravdě nevím, jestli byly nějak nadšený. Nějaký školy už to ale nabízej. To si teda myslím, že by bylo dobrý, že bych supervizi pro učitele jako podporovala. My to tady tak trochu suplujeme, nejsme supervizoři, ale nějak trochu k tomu směřujeme. Učitel přijde s tím, že to v tý třídě vyřešil takhle a já se o tom s nim

vlastně bavim. Jen tady má vlastně pouze ten můj pohled, chybí ti ostatní učitelé. I když supervize máte jak skupinový, tak i individuální.

To máte určitě pravdu a vnímám, že ta vaše role je tady někdy dost podobná supervizorce. Já už mám tedy poslední otázku na závěr. V literatuře se často dočteme, že psychologové a psycholožky by měli jít vzorem. Co vy sama děláte proti syndromu vyhoření? Tak pro mě jsou úžasný ty dva měsíce prázdnin že jo. To je pro nás jako psychology úžasný ta práce ve školství. Já si myslím, že to je pro nás jako pro ženský skvělý. A co mám třeba s kolegyněma, co dělaj kliniku srovnání, tak my tady máme dneska i víc peněz. Jako malý rozdíly, ale kolegyně z toho byla fakt překvapená a říkala, že se na to může vykašlat. Ona má atestaci a ještě o dost míň volna a má nižší plat. A co jinýho proti vyhoření? No nebrat si to moc. Snažit se tu práci tady zavřít. A ono se vám to v 95 % povede, ale pak vás vždycky něco úplně dostane. Buď je ten případ tak jako úplně mimo to, co jste zvyklá, tak závažnej nebo ten tlak od těch rodičů je na vás tak velkej.. že se dostane třeba do nějaký konfliktní situace. Někdy se to prostě stane, že si to nesete domu a řešíte to. Ale jak říkám, tak v 95 % se to povede, to už dovedu. Člověk se to nějak učí. Pak tady máte prostě dítě v 8./9.třídě, který něco řeší a nechce to říct rodičům a vy o něj máte strach. Jste z toho pak fakt ve stresu, aby se něco nestalo. Super je, že už dneska fungujou školní poradenský pracoviště. Že tady nejste úplně sám. Na tý předchozí škole jsem byla ještě úplně sama. No sama, sice jsem tam měla kolegyni speciální pedagožku, ale ta učila normálně a pak jsem tam měla kolegyni, která dělala arteterapii, ale taky tam učila. Takže já jsem je brala, že jsou to moje kolegyně, a kdyby něco, tak s nima můžu to řešit, že maj nějakou tu etiku nesdělování, ale nebylo to jako ofiko. Tady je to už jiný, jsme tu dvě. Některý věci pak můžete sdílet, nehledě na to, že mnohé děti se nám tu prolínaj a můžeme se tak o nich bavit. A to je taky hrozně potřeba, protože když je tam ten psycholog sám a nemůže to sdílet, tak je to jako hrozná zátěž. No a taky mám supervize, což jsem hrozně ráda. Ted' se rozjžděj i jako intervize tady s kolegy z okolí a to je taky hodně supr. Jinak jste v tom úplně sám a to je pitomý.

Tak mockrát děkuji za váš čas.

MONIKA, rozhovor 5

Nejprve bych se ráda zeptala, jak dlouho působíte na této škole jako školní psychologka? Čtvrtý rok.

A kolik hodin týdně tu trávíte? Tak 40 no, reálně to je teda tak 35 hodin, protože mám domluveno, že něco si dělám doma. Že si třeba něco dopisuju. Úplně se nelpí na tom, abych tu nonstop seděla. Ale jinak je to plný úvazek.

Působíte tu jako první školní psychologka? Ne, asi už jako osmá. Máme tady dlouhou školní historii. A střídali se tu celkem rychle, většinou po roce. Vlastně ani nevím, jestli tu byl někdo třeba dva roky. Bylo to i z rozličných důvodů. Já vím, že tu třeba někdo nebyl na plnej úvazek a ten mu nabídli jinde, takže šel za nim. Nebo otěhotněly, těch tady taky pár bylo. Takhle jsem se sem přesně dostala přes svojí spolužačku z vejšky, která tady taky byla přes jednu spolužačku z vejšky. To jsme tady byly z jednoho ročníku. Ta přede mnou šla přesně na mateřskou a ta před ní dostala někde plnej úvazek, myslím někde v SPC. A vím, že mi to říkali, že jich tady bylo už hodně a že jsem asi osmá. Ale ta práce konkrétní je jako jiná, to co dělám já a to co dělali oni předtím třeba před těmi 5 lety. Co já vím, tak třeba nikdo takhle nepracoval s... jako nekonzultoval. Tak k tomu se ale ještě asi dostaneme.

Ano, k tomu se ještě určitě dostaneme. A kolikáté je to vaše zaměstnání ve funkci školní psychologky? Je to moje první zaměstnání jako školní psychologka.

Vzpomenete si ještě, jak jste tu tehdy byla představena vyučujícím? Jojo, vím. Na poradě. Teď nevím, jestli už jsem tu byla na nějaký jejich závěrečný v červnu nebo spíš na přípravný v srpnu. Ale nemyslím si, spíš až v tom srpnu. S tím, že ty učitelé to věděli, že se bude měnit a že bude nová školní psychologka. Takže někteří učitelé se se mnou vyloženě seznamovali, že mě už třeba viděli na chodbě. Třeba jedna kolegyně je tady taková aktivní a iniciativní a hned za mnou přišla: „Ahoj, já jsem Petra, ty seš tady po Mirce.“ Ale oficiálně mě teda představil pan ředitel někdy na poradě v září. **A vzpomenete si, co o vás bylo řečeno?** Já si myslím, že jenom, že jsem nová školní psychologka a já jsem asi řekla něco málo. Něco takovýho, jakože doufám, že spolu budeme dobře spolupracovat. Ale na těch učitelích bylo znát, že už tu zkušenost tady mají a že o tom už něco věděli. Nebo že věděli, co ode mě můžou čekat a nebáli se toho, co

tady sakra budu dělat. **Takže máte pocit, že ani nebylo třeba vás nějak více představovat?** Nemyslím si.

Co pro vás znamená být školní psycholožkou? To se dá i vykládat mnoha a mnoha způsoby. Můžu si to teda vyložit asi, jak chci. Asi dělám něco, co jsem dělat chtěla a měla vzhledem k nějakým předpokladům. Takže je to práce, která mě baví, ze který se spoustu věcí učím a určitě se nějakým způsobem realizuju a ještě konkrétně na tomhle místě jsem hrozně spokojená. Vlastně bych nechtěla být teď na jiný škole. A já jsem nastoupila tak nějak omylem. Když jsme dokončovala studium, tak jsem nechtěla dělat školní psycholožku. A to jsem vlastně tvrdila už v průběhu studia a utvrdila jsem se na konci, že to co fakt nebudu dělat – tu školní psycholožku a speciální pedagožku, k tomu jsem měla trochu odpor vzhledem ke studiu speciální pedagogiky. Pak jsme se ale dostala do nějaký životní situace, kdy jsem jako potřebovala nastoupit do práce a shodou okolností mi otěhotněla ta kamarádka a říkala mi, jestli to sem nechci jít zkusit. To tady byl tehdy ještě úvazek snad 0,45. Říkala jsem si, že to je něco, co jsem nikdy nechtěla dělat, ale pak jsem to promyslela a řekla jsem si a proč vlastně ne. Zkusím to. Ona mi o tom vyprávěla a znělo to zajímavě. Takže to vlastně bylo dost neplánovaný a souhrou okolností a náhod a jsem za to vlastně hrozně ráda. Jsem ráda, že to dělám. Vnímám to i jako hrozně přínosný pro nějaký jako osobní růst. Navíc mám pocit, že už to není.. hm..je mi to líto vůči učitelům, protože mám pocit, že učitelství jako profese je strašně jako znehodnocovaná.. nebo ne znehodnocovaná, spíš jako že maj malou prestiž. A v tomhle si myslím, že to maj hrozně těžký, když přitom dělaj to, co dělaj. Já v tomhle mám teda výhodu, samozřejmě je mi to taky dost příjemný. To patří vlastně k tý otázce, co to pro mě znamená. Je pro mě totiž taky důležitý, že je to povolání, kterou tu určitou prestiž má a nespravedlivě vůči učitelům. **Hm, to je pravda. Taky to tak vnímám, že by si učitelé zasloužili mnohem větší prestiž.**

A jaký je váš cíl jako školní psycholožky? Tak asi pomoci tam, kde se dá. **Mohla byste to nějak rozšířit?** Tak já se primárně zaměřuju asi na ty děti. Takže bych řekla, že v tomhle je mým cílem je nějak podpořit a fungovat i jakýsi průvodce v dětství, aby pak byly lépe připraveny na život s těma jejich problémama. Vlastně jako mám pocit, že některý ty děti mi řeknou mnohem víc, než by řekly třeba rodičům. A to nemyslím jen nějaký tajemství, ale obecně to, že se jim někdo obecně věnuje v tý komunikaci. Já mám

pak hrozně dobřej pocit zadostiučinění, když mám někoho v péči a on se fakt jako srovná. Že tam je vidět fakt nějakěj ten efekt. Je tam třeba i že to přesáhne do nějaký osobnějši roviny. Já tady ty děti všechny znám, všichni si tady říkáme jménem. To se pak stane, že se za mnou přijdou i ty malý pomazlit, tak to není asi jako u nějakýho klinika. Je to takový příjemný. Když se mi vlastně takhle nějaký dítě podaří,.. nějak mu pomoct v tom, aby něco zvládalo lépe, tak je v tom vlastně i pro mě patnej nějakěj vděk. To je třeba hrozně hezký. Není to úplně můj cíl, ale je to hrozně hezký. Rozhodně není můj cíl, aby mi byli ostatní vděční, ale je to prostě příjemný. Takže je fajn, když někam dojdu s tím dítětem, to je ten můj cíl a navíc tam je takovýhle pocit. Protože jinak jako vlastně se mi v mojí práci moc nedostává pořádný odezvy. Vlastně do toho hodně vkládám a málo se mi vrací, když to takhle řeknu.

A zmiňovala jste, že hodně pracujete s dětma. Pochopila jsem to jako konzultace s dětmi. Co dalšího je vaší náplní práce? Já tím, že jsem i speciální pedagožka, tak dělám s dětma hodně i nápravy. My tady teda máme ještě jednu speciální pedagožku, ta bude teď odcházet a já se všema budu dělat nápravy. Takže částečně dělám nápravy, částečně si s nimi povídám. Většinou s prvostupňovými dělám nápravy a druhostupňový si choděj povídat, když to tak zjednoduším. A to jsou pak témata různorodý, něco se třídou, osobní témata, řešíme rodinu, kamarády, kluky a tak. Takže vlastně nejvíc tady komunikuju s dětma. No a pak jsem samozřejmě hodně v kontaktu s vyučujícíma, s rodičema, s třídníma kolektivama a někdy i s dalšíma institucemi. Třeba když pošlu dítě na vyšetření, tak jsem v kontaktu s klinickou psycholožkou a společně vymýšlíme, co by to dítě nejvíc potřebovalo. V poslední době jsem nechtěně nějak často v kontaktu s OSPODem. **Můžete více rozvést ty jednotlivé oblasti?** Tak co se týče práce se třídami, tak já jsem vlastně i metodičkou prevence pro 2. stupeň. Mám to specializační studium dvouletý. Letos to teda bylo v mizivé míře, ale ten minulej rok jsem měla hodně třídnické hodiny. Takže se tady vlastně hodně snažíme třeba s výchovnou poradkyní a ještě s tou druhou metodičkou vést ty učitele, aby si sami vedli ty třídnické hodiny. Někdo to úplně přirozeně umí, někdo se toho úplně přirozeně bojí. Já se třeba snažim už o nějakěj větší psychologickéj charakter, než co si může tak dovolit ten učitel, kterej jde tak spíš po povrchu. A když byly nějaký problémový třídy, tak jsem tam taky spíš šla já. Ale tady ten rok ne, tenhle rok mám mnohem víc jednotlivce. Prostě to tak vyšlo. **A čemu to přisuzujete?** Zřejmě i tomu,

čemu já osobně dávám přednost, pokud si mohu vybírat. To znamená, pokud se např. ve třídách neděje nic akutního a já se mohu více věnovat obtížím jednotlivých dětí. Obecně se pak řídím tím, co je jednoduše více potřeba. **A zmiňovala jste i kontakt s vyučujícími. Jak takový kontakt vypadá?** My tady máme ty vztahy dost familiární. Ne se všema, ale s většinou jo. Máme tady asi 22 pedagogických pracovníků včetně mě. **To není moc velký počet.** To ne, i dětí máme asi 250. Jsme celkem malá škola. V půlce ročníků máme jen jednu třídu a v druhé polovině máme dvě. Fakt jsme malinký, takže i ta atmosféra je tady úplně jiná. Takže se všema vyučujícíma si vesměs asi tykám. Hodně z nich bylo už zvyklých na ty psycholožky přede mnou, takže se mě fakt jako nebáli a poměrně často za mnou choděj, že potřebujou s něčím poradit. Pak mám pravidelný každý týden asi na hodinu schůzku s vedením školy, že si předává informace a řešíme je nějak. I když stejně sem tam furt, prostě furt s nima konzultuju. Já si vždycky nadávám, že místo toho, abych si odpočinula, tak vyjdu o přestávce na chodbu a už mě chytaj a už je to: „Prosímtě a tohle a tamto.“ Mnohdy je to ale taky tak, že si s někým prostě jen popovídám. Vždycky to není jen o práci, i když o práci se rozhodně s učitelem každé den bavím. **Jsou takové konzultace na chodbě častější než například u vás v pracovně?** Většinou asi skutečně jde o chvilkové „chodbové“ konzultace, ale když už se s někým potkám v kabinetě, ať již mém či jeho, její, bývá to zase na další dobu a náš rozhovor je komplexnější. Konzultace v kabinetě je též častěji domluvena dopředu a obvykle se jedná o závažnější či intimnější problém, který by nebylo vhodné řešit mezi ostatními, byť pouze kolemjdoucími kolegy.

Čeho se týkají ty konzultace s vyučujícími? Asi vždycky jako situace kolem nějakého dítěte, jak to s ním řeším, jak já bych to řešila, co je pravda, co víme, co se dělo s rodičema. Já samozřejmě musím zachovávat nějakou mlčenlivost v tom smyslu, co mi to dítě řekne jako svoje soukromí věci, ale co se týče nějaký obecný skutečnosti, co už se na škole většinou ví, třeba že je dítě adoptovaný, protože rodič se tím netají, tak takový věci normálně řešíme. Třeba že dítě je v pěstounské péči a že to má teď náročný a že se to hlavně projevuje v určitých předmětech tak a tak a já k tomu můžu říct, že se to projevuje i v těch konzultacích, že třeba vnímám, že to má teď náročnější.. tak v tomhle duchu...Někdy si ale učitelé potřebujou jen postěžovat: „Je to kretén, sere mě.“ **A to je teda mířený na ty žáky?** Na žáky i na učitele, na kolegy. I když já si myslím, že se tady máme celkem rádi. Jsou tady teda dvě kolegyně, který do toho úplně nezapadaj, můžou

si za to ale rozhodně samy. To jsou takový osoby, který by možná neměly ani učit. **Jak s tím pak nakládáte, když si přijdou postěžovat?** V tomto případě jsem myslela především jakési uvolnění přetlaku, s jednou kolegyní tomu říkáme „odplivnutí“ – stane se, že někdo z vyučujících už má jednoduše nějakého náročnějšího žáka dost a potřebuje ventilovat, zanádat si, ulevit si v tom, že si přizná, že je rozčilený. A obvykle stačí s dotyčným jenom chvíli být a vyslechnout ho, případně mu dát najevo, že ho chápu a podpořit ho v dalším boji s tímto dítětem. **Co se týče těch témat, se kterými přicházejí.**

Máte pocit, že to, co vám vlastně říkají, je opravdu to, co potřebují? Myslíte, jestli jako choděj s nějakým zástupným důvodem? **Jojo, přesně tak jsem to myslela.** Tak to určitě choděj. Jsou učitelé, kteří rovnou řeknou ten pravej důvod a jsou učitelé, který... třeba takhle, když se řeší nějaký problémovej žák, tak někdy, tady mám kolegyni, která v tom je úplně roztomilá, tak ta přijde a řekne: „Moniko, já ti to musím říct, já jsem z toho žáka už úplně zoufalá.“ 5 minut mluví a pak řekne: „Uf, to se mi tak ulevilo, já jsem se jenom potřebovala vyblejt.“ Pak jsou případy kdy i ten učitel sám řekne, že si s tím žákem fakt neví rady. Pak se společně pokoušíme přijít na to, co by šlo dělat a tak i ve vztahu k němu. Pak někdy i já, když s tím učitelem mluvím, tak vidím, že je něco za tím, tak jim to třeba řeknu. Třeba: „Já vím, že seš taková úzkostnější, ale s tímhle si nedělej hlavu. Na tohle máš nárok apod.“ Asi je vlastně dost povzbuzuju a podporuju v tom, že to co dělají, dělají správně. Moc často se nestává, že by byli zoufalí, že si s někým nebo s něčím nevěděli rady. Ale i tak je třeba vedu tímhle způsobem, že jim prostě řeknu hele, takovej ten žák je a už ho nezměníš, udělej to takhle nebo udělej pro něj tohle a pokud to nebude stačit, tak už to ignoruj. Za první si ale myslím, že jsou tady fakt dobrý ty učitelé a za druhý si tady fakt raděj nebo si i přijdou, takže jo.. myslím si, že rozhodně může nastat situace, kdy to není jenom o tom dítěti, ale myslím si, že to většinou sami pojmenujou nebo se to nějak rozkryje samo. A já sama třeba.. nedávno za mnou byla jedna paní učitelka, že by potřebovala psychologa, ale to já bych nemohla vzít si někoho takhle do péče s nějakým osobním tématem. To je nějakým způsobem konfliktní a myslím, že se to jako ani nedělá. Tak samozřejmě s tím základním pomůžu, ale většinou se snažím je zasíťovat někde jinde. **Dokázala byste odhadnout, jaká bývají ta témata, která se skrývají za těmi zástupnými problémy?** Myslím, že ve většině případů nějaké vnitřní pochybnosti o tom, zda dělají správně to, co dělají - nejistoty, pocity selhání,

vyčerpanost... **Jasně, rozumím. A jaká jsou ta další témata, se kterými za vámi vyučující chodí? Ted' jsme se bavily hlavně o tématech spojených s konkrétními dětmi a nebo že si taky choděj jen tak postěžovat.** Nebo je to taky jako jen informativní. Tak co, byl ve škole ten a ten? Jaký je prospěch toho a toho, jak se chová tenhle žák v hodině atd. Takže dost často je to takhle i věcný a informativní. A dost často teda informace vyzvídám i já: jak jsou na tom ty děti ve výuce, co ví o jejich rodičích, jak se projevují v kolektivu. To jsou totiž pro mě dost zásadní věci. **Takže vlastně i ty informativní konzultace se týkají především těch konkrétních žáků?** Jo, někdy je to i teda o rodičích. A někdy je to i o nějakých metodikách, že třeba chodím na náslechy těm učitelům. **Dokázala byste nějak specifikovat ty metodiky nebo je to spíše různorodé?** Je to asi různé. Někdy jde o jednotlivce, někdy o celou třídu. Vyučující může chtít poradit, s konkrétním dítětem, respektive přístupem k němu. Např. ho nemůže přimět k tomu, aby.. A jindy má třeba pocit, že ať dělá, co dělá, nedaří se mu ve třídě vyložit nějakou látku a rád by věděl, zda něco náhodou nedělá špatně. V obou případech pak obvykle zavítám na hospitaci a následně si s vyučujícím sdělujeme společné dojmy.

Tak mi to zní, že ti vyučující se za vámi chodí radit. Jak se vám to podařilo? Mám pocit, že to totiž není automatický. Tak já mám pocit, že jsou právě relativně obecně otevřený. Že to vlastně není až tak moc mnou. **Takže je to nějakým klimatem té školy?** To určitě a taky hlavně tím, že už jsou tady zvyklí, že tady byly psycholožky přede mnou. Ta škola už má nějakou historii. A navíc si myslím, že fakt jsem osobnostně důvěryhodná a asi si myslím, že když to zkusej a jsem taková jako hodně podporující a chápavá, prostě takový ty věci, proč si myslím, že jsem to šla dělat, takže potom když mají tu zkušenost, tak to opakují. A nebylo to jako od prvního dne, ale nebylo to pracný. **Jasně, já jsem spíš taky přemýšlela, jestli tu pro ně neděláte něco navíc.** Jo, přemýšlela jsem o tom. A i když si myslím, že jsou tady fakt dobrý ty učitelé, tak jsou věci, který jim musím donekonečna opakovat. Třeba dítě, který potřebuje úlevy, ale nemá na to papír. Tak s nima řeším, že i tak má právo na nějaký úlevy a oni se často bojí, že budou dávat moc velký. Tak třeba o tomhle udělat seminář, co teda můžou a co už nemůžou. Na druhou stranu ty učitelé, my tady máme různý organizační porady a já vidím, jak jsou zpružený, když tady musí zůstat. A kdy jindy to dělat, než v odpoledních hodinách. Takže jsem přemýšlela, jestli to vůbec dělat, aby to nebylo kontraproduktivní. Ale je to pro mě furt

taková otevřená otázka, zda něco takový začít dělat do budoucna. Zda třeba něco supervizního, protože často třeba řešíme děti na druhém stupni. Tam jak je má už víc učitelů, že na tom prvním to má většinou ta jedna učitelka, takže vlastně i pro ty prvostupňový, aby si sdělovali takovýchle věci, to by nebylo špatný. Na druhou stranu jak jsme malá škola, tak oni se bavěj dost i mezi sebou, že si ty zkušenosti předávají. Ale bylo by to hezký mít takhle třeba jednou za měsíc hodinu a půl, kdy bychom dělali to, co potřebujou, ať už by to bylo z hlediska metodiky nebo právě probrat nějaký dítě, co s ním dělat, jak s tímhle nakládat, co jeho rodič a tak.

A je něco, co děláte mířeně proti syndromu vyhoření? Já to nejvíc asi sleduju, a když bych asi viděla nějaký náznak toho, že je ten učitel v poslední době nějaký zasmušilej a tak dále a to se tenhle rok vlastně stalo a už jsem s tou učitelkou vlastně i mluvila, ale ještě se s ní chci setkat, ale bohužel je ten konec školního roku pořádně přeplněnej. Ta má toho chuděra letos moc a spěje k tomu vyhoření. Byla to vždycky prostě výborná učitelka a tenhle rok prostě není. Dělá pak takový věci, který nejsou úplně profesionální vůči těm dětem. A ty děti to pak přijdou říct, teda ne že by si přišly stěžovat, ale spíš to tak vyplyne mezi řečí, co řekla ve třídě a tak. Je to na ní vidět, že už je vyčerpaná, měla toho letos fakt dost, ale zároveň si nedá říct, protože ona je taková perfekcionistka. Musí se na to opatrně. Takže třeba tam už jsem jí.. několikrát jsem to nařukla, ale plánuju ten příští týden, který snad bude lepší, tak si chci s ní o tom promluvit nějak víc a pořešit, co s tím. Teda ona by chtěla asi chodit i na terapii, protože má i nějaký svoje problémy s úzkostma, takže to se jí zas snažím domluvit u nějaký klinický psychologky. Takže tý jsem psala, že bych jí ráda zprostředkovala, aby někam docházela. Takže to by potřebovala asi primárně. Já mám pocit, že ona je teď asi celkově životně teď unavená, že to není až tolik o tý práci, ale promítá se to do ní. Takže to je něco, co teď spolu budeme řešit a já jí v tom budu nějak hlídat. Teď nemyslím, že bych jí nějak kontrolovala, protože vím, že ona si na sebe nakládá víc, než je schopna zvládat, tak aby to nedělala. Tak to je třeba jeden případ. Pak je tady jeden případ vyhořelý učitelky, která podle mě byla ale vyhořelá, když už nastupovala. Mimo jiné je to ta speciální pedagožka, která odchází. Mimochodem nikdy sem neviděla tak žalostně špatnou speciální pedagožku, ale tak to je jedno. Vedení pak bylo takový, že ty nové děti, který měly chodit na nápravy, dávaly raději mě. A to je vlastně možná ne úplně dobrý, že jak učitelé, tak vedení, jsou tady všichni strašně moc

hodný. Jak jsem tady ale už ten čtvrtý rok, tak si říkám, že už je to možná ale moc někdy. Že prostě někdo naférovku tý učitelce neřekl, děláš to blbě a jestli to takhle budeš dělat, tak jdeš pryč. Tak tam třeba vidím, že ta se chová vyhořele, ale tam podle mě není nějaká možnost posunu. To je prostě osobnostní, ona je zapřklá. Tam je marný plýtvat tou energií. **Tak to možná nezní ani jako syndrom vyhoření, ale jako spíš nějaký osobnostní nastavení?** Jo to taky. Ale vidím to na ní v té třídě, jak tam přijde úplně otrávená jakoby permanentně měla za tejděn konec školního roku. **Tak zmiňovala jste, že ty vyučující teda nějakým způsobem pozorujete. Mohla byste to víc popsát?** Nebo i od těch dětí nějaký signály, když maj třeba pocit, že se začali chovat jinak. Oni jsou fakt docela sdílný. Tak to by byl asi nějaký impulz nebo podnět, abych se na to nějak zaměřila. Ale že bych cíleně krom toho všeho.. čím se asi nejvíc podílím na té prevenci je to, že je hodně chválím, říkám jim, že jsou dobrý učitelé, teda říkám to těm, o kterých si to fakt myslím, zas jim nelžu do očí a taky se je snažím povzbudit. A jsem tu pro ně. To je asi to, co dělám v tom osobním styku a dalo by se to považovat za tu prevenci. Ale asi jako nevím, jestli by mě napadlo něco dalšího. Podporuju teda ještě hodně další výjezdy. **Myslíte nějaký další vzdělávání?** No, ale i s dětma nějaký výlety, adaptáky, víkendy, přespání ve škole a vždycky se toho i ráda účastním, aby nemuseli hledat nějaký další dozor. To je pak taky vždycky jiná atmosféra než v té škole.

Tak mluvily jsme o tom, že je teda pozorujete nebo i nějak sbíráte informace od dětí ohledně toho, jestli se ti učitelé nezačali chovat nějak jinak. Jojo. Využíváte k tomu třeba i nějaký diagnostický nástroj? Mám na mysli třeba nějaký screeningový dotazníky na syndrom vyhoření apod. Ne. Já tady nemám skoro nic. Mám tady jen to, co jsem si sama pořídila a to spíš zaměřený k dětem na nějaký specifický poruchy učení a tak.

Já bych se možná ještě vrátila o kousek zpátky, kdy jste mi popisovala příběh jedné paní učitelky. Všimla jste si, že směřuje k vyhoření a plánujete si s ní o tom promluvit. Mě by zajímalo, jak obecně v takových situacích ale postupujete, pokud si všimnete, že je někdo takový mezi vyučujícími. Já třeba asi nevím, v jakým by to bylo pořadí, protože jsem se s tím vlastně až tak nesečkala, protože pro tohle jsem tady poměrně ještě krátkou dobu. Já asi ty informace získávám tak napříč. Vždycky mi děti říkaj: „Ježiš, jak tohle víte.“ A já jim na to říkám, že vím prostě všechno. Fakt mluvím se všema. Takže

třeba bych se ptala i kolegů, jestli neví o něčem nebo jestli to tak přijde jenom mě. Možná že bych se ptala i těch dětí, ale ne všech, to bych si nějaký vytipovala. Samozřejmě nějak šetrně, ne jako: „Nepřijde ti paní učitelka vyhořelá?“ Spíš tak nenápadně, zda pozorují nějakou změnu. Tak to by bylo asi tak v součinnosti s tím, že bych šla za tím učitelem a zeptala bych se, zda se něco děje a řekla bych mu, že na mě působí třeba unaveně, zasmušile, jestli se děje něco, s čím mu můžu pomoci. No a pak se uvidí. Pak bych se až dozvěděla, co za tím je a co s tím můžeme dělat. **Takže pak už je to individuální postup?** Hm, hm.

A vnímáte vůbec syndrom vyhoření jako aktuální téma na vaší škole? Já mám pocit, že jako opravdu výrazně se s tím setkávám. Že je to vlastně vidět až díky týhle české češtinářce. Že třeba zástupkyně pro první stupeň říká: „Haha, já už jsem dávno vyhořelá.“ Ona už taky učí přes 25 let, takže vždycky říká, že už je vyhořelá. Já si při tom ale myslím, že neví, o čem mluví. Určitě mi tak nepřijde, hodně se angažuje a myslím si, že ani ona si tak nepřijde, že to spíš jako tak plácne, protože jí je taky přes 50 a už nemá tolik energie. Fakt si ale nemyslím, že by byla vyhořelá. Spíš bych řekla, že v týhle situaci je to už o nějakém náhledu, že se pak třeba člověk neangažuje v nějaké oblasti, kde to už tolik nemá smysl. Do té doby, než jsem viděla tu češtinářku, tak jsem se s tím tady až tolik nesetkala nebo nevnímala nebo nepocítovala u těch učitelů. Vyčerpání ano. **Taky se můžeme bavit o tom, co je to vlastně syndrom vyhoření. Věřím, že každý to může vnímat trochu jinak. Jak ho vlastně vnímáte vy?** No já si to vlastně představuju až v té nejzazší fázi, kdy je to úplně rozjetý. Já si ale myslím, že třeba asi všem učitelům obecně a tady to vidím, že jsou pro ně zásadní ty prázdniny prostě. Ty kdyby nebyly, tak to nejde dělat dýl jak pár let. Já sama vnímám, že jsou tejdny, kdybych v tomhle měla jet, že kdyby nebylo těch prázdnin, tak dám 3 roky a úplně odpadnu. To úplně cejtim. A hrozně se stydím za svoje názory, když jsem byla náctiletá školačka a říkala jsem, že vůbec nechápu ty učitele, že furt chtěj zvedat ty platy a dyť pracujou 4 hodiny denně a maj prázdniny. A vůbec sem nevěděla o čem mluvit. Na druhou stranu je fakt, že když tady vidím, co dělaj ty učitelky, tak tehda na tom gymplu byly učitelky, který si myslím, že by dneska nenechali už učit. Spoustu učitelů je fakt špatných, asi jako v každé profesi. A u těch si pak člověk klepe na hlavu, že by za to měli mít míň peněz. A ještě se jim na tom gymplu říká profesori, to je úplně postavený na hlavu. Ale jak už jsem říkala, myslím si, že tady na tý škole jsou

fakt hodně aktivní a nebejt prázdnin, tak je to fakt špatný. A já si myslím, že oni to tak i maj a říkaj si, že teď je konec školního roku, tak se ještě na chvíli kousnou a vydrží to a pak si pořádně odpočinou. **A co to znamená nejzazší fáze?** Že jsou vyčerpaný, podrážděný a nepříjemný na děti. Do práce se netěšej.

A myslíte si, že kdyby nějaký vyučující měl takovýto problém, cítil by se třeba profesně nespokojený nebo vyhořelý, že by za vámi přišel? Pokud si to připustí. Jsou tací, kteří si to právě vůbec nepřipustí. Já jsem vlastně velmi alergická na to, když učitel mluví už v duchu, že za všechno můžou děti a že ty děti jsou strašný. Na druhou stranu takhle někdy mluví i učitelé, co učí rok. A možná to je i nějaký ukazatel. Nemaj za sebou kariéru, neučili a maj to takhle nastavený – nic není moje chyba. Tak ty si myslím, že by nepřišli, protože si to ani nepřipustí. Ale to i učitelé, kteří jsou schopný to nějak reflektovat a zamýšlet se nad tím svým postupem, tak to jsou ty dobrý i většinou, protože tohle je hrozně důležitý, tak ty si myslím, že by přišli.

A šlo by udělat něco pro to, aby i ti, co to takhle nereflektují, aby za vámi přišli a dostalo se jim nějaké profesní podpory? Část z nich je asi taková, jestli by vůbec měla tu potřebu, a nebo i kdyby jí měla, jestli by jí využila. Třeba jsou fakt příliš uzavření, teď mě napadaj takový dva učitelé, protože je nás tu fakt málo. Prostě jim není vlastní řešit svoje problémy s někým jiným, takže tam asi kdyby se cokoliv dělo, tak by nepřišli a nechtěli by o tom mluvit. A teď přemýšlím o těch dalších.. já se třeba hodně snažím dělat to, že pokud s někým řeším něco věcnýho, tak jim vždycky říkám, že kdykoliv budou něco potřebovat, tak se na mě můžou obrátit. Nebo když řešíme nějakou konkrétní věc, tak jim říkám: „Kdyby si potřeboval, abych se na to víc podívala nebo s tím dítětem promluvila nebo nějak metodicky něco, tak se na mě můžeš obrátit.“ Pak se jdu třeba po týdnů zeptat, jaká je situace. Takže ten učitel ve chvíli, kdy se mnou začne takhle komunikovat a má ke mně už nějakou tu důvěru, tak z něho třeba něco i vypadne. Hlavně si myslím, že dělám to, že se snažím podporovat tu otevřenou komunikaci a díky tomu je i třeba přimět, že kdyby se něco dělo, tak aby přišli.

Z čeho vy sama vlastně čerpáte při práci s vyučujícími v oblasti profesní spokojenosti? Asi je to spíš intuitivní. Já bych asi obecně řekla, že ta školní psychologie je v tomhle hrozně v plenkách a když jsem se o tom bavila se svýma kolegyněma,

bývalýma spolužačkama, tak jsme se všichni shodovali na tom, protože já když jsem sem nastupovala, tak jsem si říkala, jak to mám jako dělat a to když jsem sem nastupovala, tak jsem si i třeba četla Štechovu publikaci o školní psychologii a tak, ale i když je to psaný jako v praktických bodech, tak to není to samý. Já jsem ani nikdy nebyl na stáži u nějakýho školního psychologa, protože nebyly, že jo. Takže já bych řekla, že celkově je ta moje práce hodně intuitivní. Asi čím dál tím víc se v tom sama nějak ujišťuju. Vidím, čeho je potřeba víc a míň a získávám i nějaký kontakty na další lidi a tak dále. Ale my jsme si s těma mejma spolužačkama říkaly, tak jak to děláš: „Vařím z vody.“ Je to smutný, ale je to tak. Asi je to ale i hodně, jestli pro to máme cit nebo nemáme. To je vlastně i proti nějaký logice psychologie, mít návody na to, jak s kým pracovat. Jen mě napadá, že jak jsem si dělala to dvouletý vzdělání na metodičku, tak v rámci toho byla nějaká přednáška věnována syndromu vyhoření. Dělali jsme tam třeba i nějakou tu Jacobsonovu relaxaci, metodu na to uvolnění. Takže nějaký 8 hodinový seminář jsem absolvovala, ale neabsolvovala jsem ho cíleně kvůli syndromu vyhoření, ale v rámci tý metodiky jako takový. A když jsem o tom něco četla, tak spíš, že to bylo něco obecnějšího, než že by to bylo cílený na tohle téma. Pro mě je teda hrozně pomocný a zásadní v tý práci psycholožka z PPP. Jedna konkrétní, který posíláme ze školy děti, sem jednou za měsíc chodí. Takhle je to už ty 4 roky a myslím si, že jsme si hodně sedly, jak osobnostně, tak profesně. Máme na věci hodně podobný názory a to je jako hrozně důležitý v nějakým mým ujišťování, že tu práci dělám dobře. Já jí vnímám asi jako nějakou svoji guru. Že i zároveň s ní se o věcech můžu radit. Já jsem se jí kolikrát ptala: „Máme tady tohle a tohle.. dělala jsem tohle, postupovala jsem tak. Myslíš, že to dělám správně?“ A myslím, že jsme se určitě někdy dotkly i tohohle, že to byla nějaká zprostředkovaná zkušenost od týhle psycholožky. Ona totiž chvíli pracovala i jako učitelka. Takže má zkušenost i s tou učitelskou rolí a sama má tenhle rok.. mluví o tom, jak je unavená, jak vyhořívá.. Asi i tím jak se přitvrdilo v oblasti administrativy a tak.. člověk má pak pocit, že dělá jen debilní formuláře a co tu teda sakra dělám. Tak to těm poradenským asi nepřidává. Tak s tou jsem se o tom bavila, ale vlastně o ní. Jak ona to cítí a co třeba dělá pro to, aby ona ne a tak.

A co vy sama děláte proti syndromu vyhoření? Čekám na prázdniny (smích). Mně asi pomáhá dostat se z věcí, když o nich mluvím. Já tím občasně obtěžuju svoji maminku

nebo partnera. Nebo zrovna pro mě si myslím, že je velká psychohygiena ta psycholožka nebo i kolegové. Že ten rozhovor, probrat to s někým mi dost pomáhá. Shodou okolností ta zástupkyně, jak o sobě mluví, že už je vyhořelá, mi říkala, jak já to dělám, když mi tady každé den někdo povídá o svezích problémech, jak já to vlastně z té hlavy dostávám. Taky jí to zajímalo. Takže třeba takhle. Zároveň ale nemůžu říct, že bych si to třeba někdy nenosila domů. Rozhodně jo. Někdy jen víc a někdy míň. A když je hodně závažnej případ, tak se mi o něm i zdá. Když jsem už hodně vyčerpaná psychicky nebo když je to v závěru toho roku, tak preferuju i tupý zábavy formy televize a tablet. Na to fakt člověk přestane myslet. Mně se teda jinak hrozně vyčistí hlava, když někam vypadnu ven. Vzdálenost od domova je přímo úměrná tomu, jak moc mi to pomůže. Takže to začíná procházkou, pak je to výjezd z Prahy a pak top je výjezd do zahraničí. Tam to funguje výborně. Pak mám svůj večerní rituál dát si sklenku a cigaretu. Není to, jako že bych se opila. Já to mám spojený i s celým tím dnem. Já nedělám jako do 6, dělám do 4, do půl 5 max. Pak ale sejdu dolu o ty dvě patra, kde si vyzvednu svoje děti a vlastně nemám tak vůbec tu chvilku pro sebe. A já si myslím, že se jim docela věnuju, takže až tak v 9 večer si dám ty nohy nahoru. A tak si myslím, že je to celkem spojený i s tím, že ten den mám za sebou. To já před nima nekouřím nebo nepiju, mám to oddělený. Takže já si pak dopředu takhle tu siestu, že si dám tu sklenku a cigaretu. A mám vyloženě ráda koukat takhle v té tmě ven a nechat jen doznívat ten profesní den a jak se to asi vyvine. Tak takhle to mám asi nastavený. Hrozně si musím hlídat hranici, abych si toho nenabrala moc. Někdy jsem totiž moc ochotná nebo obětavá. Sama se učím sama se sebou pracovat. Dělám si sama rozvrh, kdy třeba musím vyzvednout děti a podobně a ještě si říkám, že tenhle by se sem mohl vejít apod. Vždycky si ale řeknu ne, nezblázním se, vydrží to do příštího týdne. Hlídám míru tý práce, kolik si toho ten den naložím. A občas to ráda proložím v tý práci něčím, co je netradiční. Třeba udělám s váma rozhovor nebo jdu na nějaký zajímavý seminář. To vzdělávání je pro mě taky důležitý, protože se tím ujišťuju, že to co dělám, dělám dobře. Jednou týdně mám třeba školní kluby. To je s holkama ze sedmiček a to teda.. oni už jsou naučený, že já si sednu za katedru a oni si sednou do kolečka kolem mě a celou hodinu krafem. To je teda takový roztomilý a jiný. Nebo hrozně ráda se účastním výletů s dětma, ať je to výlet na adventní trhy nebo jezdím na adaptáky a teď jedu příští týden s osmákama. Tak jakákoliv taková činnost, která se nějak vymyká

tomu stereotypu, byť si nemyslím, že tady mám stereotyp. Je to prostě diametrálně odlišný.

ANDREA, rozhovor 6

Já bych se nejdříve zeptala, jak dlouho působíte na této škole ve funkci školní psycholožky? Teď to budou přesně 4 školní roky.

Kolik hodin týdně tu trávíte? Já mám plný úvazek, ale ten se skládá ze dvou pozic. Působím tam jako školní psycholog a speciální pedagog. Takže jsem tam vlastně celý týden, ale dělám tam dvě různé činnosti, který jsou podle mě ale těžko oddělitelný. No a kolik hodin? To je různý. Já mám hodin oficiálně jako učitelé tedy těch 22 hodin přímé práce a 18 hodin nepřímé práce týdně. Po většinou tam ale přijíždím na tu 8 a odjíždím někdy ve 4, v 5. Je to různý, ale myslím si, že těch 8 hodin tam každý den sem. I když samozřejmě nekonzultuju celých těch 8 hodin, ale jsem tam přítomná, a když někdo přijde, tak mu neřeknu, že mám teď pauzu na kafe.

A působíte na škole jako první školní psycholožka? Ne, bylo tam přede mnou psychologů víc a já jsem vlastně navazovala na ty RAMSky. Psycholog přede mnou tam byl v rámci těchle projektů a ještě před nim tam byla nějaká slečna. Ale ono.. oni vlastně nebyli s tím psychologem přede mnou spokojeni, takže když skončil ten projekt, tak i když mohli mít nový a mohli s ním pokračovat, tak mu dali výpověď a hledali novou osobu.

Kolikáté je to vaše zaměstnání ve funkci školní psycholožky? První.

A ještě by mě zajímalo, jestli si vzpomenete, jak jste byla ve škole představena vyučujícím? No, já jsem měla takový zvláštní nástup, protože ten můj rok, co jsem nastupovala, měl celý pedagogický sbor školení v etické výchově. Tím pádem se začínalo ještě dřív, než v přípravném týdnu a já začínala ještě dřív, než jsem byla představena. Šla jsem teda rovnou na to školení, kde jsem byla vlastně cizí a sama jsem se tam nějak postupně musela představovat a říkat, že jsem nová. Vlastně do té doby nebyla příležitost, kde bych byla všem nějak hromadně představena. A co se týče dětí, tak jsem si obešla každého třídního a domluvila jsem se s ním, že bych se ráda představila dětem. V každé třídě jsem si udělala jednu vyučovací hodinu a trvalo mi to vlastně dost dlouho. Všichni

vyučující mi vyhověli a dali mi tu hodinu, nikdo s tím vlastně neměl problém. Takže jsem se vlastně představila sama svým způsobem. **Takže žádný oficiální představení od vedení školy pak už neproběhlo?** Ve třídách ne. **A ani u vyučujících?** To pak jo. Když skončil ten přípravný týden a byla nějaká první porada, tak to představovali všechny nový zaměstnance, takže představili i mě. **A co bylo řečeno?** Bylo řečeno jen, že jsem nová školní psycholožka. **A něco k náplni té práce?** To v podstatě ne, protože všichni věděli, že tam ta pozice už byla, takže bylo jen řečeno, že nastupuju po tom kolegovi a že přejímám celou jeho agendu.

Co pro vás vůbec znamená být školní psycholožkou? Pro mě to byl sen. Už při studiu jsem si říkala nebo už možná předtím, že vlastně chci být, že se mi hrozně líbí pracovat ve školství. A z počátku se mi to zdálo nedosažitelný, že se mi to nikdy nemůže povísta a nakonec je to úplně naopak. Dneska se můžete stát školní psycholožkou úplně hnedka. I když tehdá, když jsem nastupovala já, tak to bylo tak, že bylo hodně zájemců o tu pozici, že fakt bylo výběrový řízení a bylo i několik kol. Mně pak vlastně říkali, že jsem v tom užším výběru, ale že tam jsou i další lidi, o který maj zájem. Hlavně teda muži. Ale já jsem měla to štěstí, že díky tady škole jsem měla i tu speciální pedagogiku. Oni vlastně chtěli někoho, kdo bude dělat i tu specku, takže díky tomu jsem byla vlastně zvýhodněná než ty ostatní, kteří se jim taky vlastně líbili, ale neměli to vzdělání. A tak tam jakoby sem (smích).

A co je teda vaším cílem jako školní psycholožky? No, teda.. nad tím se člověk normálně nezamýšlí, ale je dobrý se nad tím zamyslet. Mým cílem bylo asi od počátku stát se součástí tý školy a to takovou přirozenou a to bylo nejenom v té psychologické sféře, ale celkově patřit do těch projektových dnů nebo když třída někam jede. Vlastně být součástí všeho. Třeba když jsou jarmarky, přespává se ve škole. Do všeho být vždycky pozvaná a všeho se moct účastnit, což si myslím, že se mi teď nějak podařilo, ale vlastně se tam se mnou nějak počítá, což je dobrý. Leckdy to pak ale není role psychologa jako spíš nějakého kolegy, staršího kamaráda, který tam s nima je a jede na ten výlet. **A co pro vás vlastně znamená být součástí školy?** Být součástí školy pro mě znamená, že patřím do běžného chodu školy. Že pro děti je samozřejmé, že ve škole někdo takový je, že ví, že za tou osobou mohou chodit s různými problémy. Že učitelé mne berou jako kolegu ale i jako psychologickou podporu - protože se účastním akcí školy, organizuji s

nimi výlety, projekty, chodím na porady, řeším to co oni. A že rodiče ví, že se mohou nejprve obrátit na mne, než osloví odborníka venku, i kdyby se mě zeptali jen na kontakt. Že vedení se mne ptá na názor, zve mne na porady vedení a dostávám slovo na každé poradě. No a potom, což s tím vlastně souvisí, že by se mi hrozně líbilo a že to tak vlastně i vnímám, že ten školní psycholog je něco jako dětskej pediatr. Když tomu dítěti něco je, tak jde nejdřív za pediatrem. Je to ten první, kam přijdou, když neví, co tomu dítěti vlastně je. Takže to by se mi líbilo, kdyby tak mnohem víc bylo, aby to fungovalo jako nějaká prevence. Stejně jako fungují preventivní prohlídky u pediatra, každý dva roky jestli je všechno v pohodě a pokud ne, tak by se poslalo dál, tak aby to tak fungovalo i u toho psychologa. Já vím, že je to možná trochu ujetý (smích), ale mě by na tom nepřišlo nic špatnýho, mít někoho s kým si můžeš popovídat a komu můžeš něco říct, jestli máš vztahy urovnány, jestli je všechno v pohodě, jestli je spokojený na tý škole a jestli jo, tak čau a uvidíme se zase za dva roky. Tak to by se mi fakt líbilo, kdyby to tak bylo vnímáno. To i v práci se třídami, aby se automaticky průběžně zjišťovalo, jestli tam má každý svoji funkci a roli a jestli to tam klape. Aby bylo prostě automatický, že se s tou třídou nějak pracuje. To by těch psychologů muselo být asi několik na tý škole, aby stihli takhle pro každého žáka a pro každou třídu preventivně být. Tak to je pro mě takový ideál.

Co všechno vůbec tvoří náplň vaší práce? Ted' jste zmínila konzultace s dětmi a práci se třídou. Vlastně asi všechno možný, spíš přemýšlím, jestli tam něco nemám. Mě vlastně díky tý prevenci hodně baví práce se třídou. V tom jsem si nejvíc jistá a to jsem se snažila v tý škole nejvíc nabídnout a věděla jsem, že to je něco, co chci dělat. Takže jsem jim nabízela diagnostiku nově vytvořených kolektivů, a pak programů s nimi nebo třeba adaptáky. Protože to je něco, co znám díky třeba KPPP a neziskovek předtím. Tak to asi jako nejvíc. Ale mám pocit, že napříč těmi roky stoupá počet těch individuálních konzultací, kteří přicházejí sami, ať už jsou to rodiče, učitelé nebo děti. Takže pak se to trochu přesunulo. Ted' mám hrozně moc takových jako mediací rodič–dítě, dítě–učitel, rodič–učitel. A to nemám žádnou rodinnou terapii nebo tak. Mám pocit, že to.. nebo je to pro mě tak velký, že mám pocit, že nedělám nic jinýho. Ale na druhou stranu podle mě mají největší dopad. Když vlastně s tím všechny strany souhlasí a předtím je samozřejmě ta fáze, kdy si je musím jednotlivě obejít a domluvit se na tom s nima a ujistit se, že to vlastně kočíruju, protože se stává, že se učitel s rodičem začne hádat. To si pak říkám

panebože, co jsem to tady udělala. Pak si ale říkám, že si to aspoň vyříkali. Beru to jako bod, kdy to teda ze sebe vypustili ven a teď budeme hledat ten bod, kdy se to může vyřešit, takže nejčastěji hledáme další schůzky. Co úplně nedělám jsou nějaký skupiny pro rodiče. Organizuju teda semináře pro rodiče, ale zvu si na to externí lidi. Nemám odvahu vést takhle nějaký seminář, ale musím říct, že rodiče jsou za to hrozně rádi. **Jaký to byly třeba témata?** No, jelikož spolupracuju i s výborem rodičům, tak jsem od nich vysbírala témata a na základě toho jsem hledala lektory. Různé jako výchovné problémy. Měli jsme tam třeba lektorku z Respektovat a být respektován. Měli jsme tam třeba taky Honzu Svobodu, o to bylo velké zájem, přišlo asi 60 rodičů. To bylo fakt super. A Marek Herman, ten napsal knížku Najděte si svého Mart'ana. On teda není psycholog, ale s Honzou Svobodou se někdy vyskytují a napsal hodně knížek ze své poradenské praxe a právě hodně mluví o takovém přístupu, jak vychovávat malý děti. Byl různě i v televizi a různých pořadech. Rodiče přesně chtěli nějaký téma, jak přistupovat k výchově a k hranicím. Měli jsme i nějakou zdravou výživu, bezpečnost na internetu, zážitková pedagogika, jak třeba dělat výlety s dětmi, že není jen o tom, jet někam na hrad nebo do Disneylandu. Všechny ty semináře co byli, tak si je rodiče hrozně chválili. No a pak pro učitele nabízím.. teda oni chodí i individuálně se mnou něco řešit, třeba ohledně nějakýho dítěte, a pak jako společně zveme ty rodiče. Pak pracuju i s asistenty, tam mám taky individuály, ale i skupinovky. Nabízím jim takovou jako metodickou podporu. Někdy se bavíme o nějakým konkrétním dítěti a ptám se, co by dělali ostatní, když to dítě takhle nefunguje, ale někdy je to o tom, že s nimi řeším jejich komunikaci s učiteli. Často je tam něco, co jim nevyhovuje v tom, jak to mají nastavený, takže pak mám velice často schůzku já, učitel a asistent. Vlastně hledáme nějaký cesty, aby se tam oba dva cítili dobře. To je v poslední době častý téma. Aktuálně máme totiž asi 20 asistentů. I ty skupiny dělám jako dobrovolný, jednou za měsíc může přijít ten, kdo chce, a pak mám jednou za půl roku povinný. Ty teda musím rozdělit, protože potřebujeme diskutovat a to nás nemůže být víc než 6, protože pak by to nemělo cenu. No a to samý dělám vlastně i pro učitele. Nabízím jim jednou měsíčně skupinu, takovou intervizní, i když to nenazývám intervizní. Ale je pravda, že na prvním setkání jsem vlastně přemýšlela, jak jim vysvětlím to, co tady budeme dělat, tak jsem to možná nazvala intervizí. Zjistila jsem pak, jak je náročný to ukočírovat, když nás je třeba 15. Při tom prvním setkání bylo hrozně náročný projet jen to úvodní kolečko, kdy má každý říct jen to, jestli má nějakou zakázku, a pak si z nich až

třeba dvě vybereme, abychom ty dvě hodiny co máme, naplnili. Tak oni si do toho skákali už úplně od začátku. Já jsem si říkala panebože, my tady říkáme dětem o nějakých pravidlech „mluví jen jeden“, a pak tady to bylo peklo (smích). A mám pocit, že teď už to celkem jde nebo možná já jsem více asertivní a nebojím se jim říct, že takhle už to stačí a pojďme dál, zatím nic neříkej, dojedeme kolečko a pak dostaneš slovo. Taky si skoro se všema tykám teda. Že vím, že je to jako neurazí, že si nebudou říkat, co mi to tady jako skáčeš do řeči. Víam, že to nějak vezmou. **A to je teda jednou měsíčně a je to dobrovolný?** Jo, my máme totiž pondělky odpoledne, to nemáme žádný vyučování a bejvaj tam porady nebo tam může bejt cokoliv, nějaký školení apod. Je to jako naschvál, aby vlastně všichni mohli. Což vlastně, třeba organizační porady ty jsou jako povinný, tam všichni přijdou, pak jsou další setkávání, který se týká jen určitých učitelů. Tak já jim to nabízím právě v tom volnu to pondělí. A na začátku jsem to tak neměla, ale teď už jsem na to najela, že dřív jsem to tam dávala spíš tak různě, kdy jsem si řekla, že by se to prostě hodilo. Vždycky jsem napsala všem učitelům email, poslala jsem pozvánky a teď už to mám tak, že hnedka v přípravném týdnu to dám na celý školní rok. Domluvím se s vedením, že tohle budou moje pondělky a že oni tam nebudou dávat nic jinýho, žádný porady a tak. Je to prostě dopředu a už je to i v plánu akcí školy a tak. Což po mě vlastně i ti učitelé chtěli, protože když jsem jim to poslala 14 dní dopředu a není porada, tak si daj na to odpoledne třeba doktora. Takže jsou rádi, že to ví takhle dopředu. **A vy jste říkala, že jich tam máte většinou tak 15. Kolik máte celkem vyučujících na škole?** Teď už jsme na 70 a příští rok budeme mít ještě víc a do toho počítám i všechny asistenty a vychovatelky v družinách. Vlastně všechny pedagogický pracovníky. A teď v rámci bojů za naše poradenské zařízení máme nově i koordinátorku inkluze, která dělá jenom tohle, takže tyhle lidi, co neučí, do toho taky počítám. A z těch 70 bych řekla, že chodí tak... tím že neposílám už tu pozvánku a ty lidi to vidí jen v tom plánu, tak těch chodí tak 10. **Tak z toho co jste říkala, je to pro vás spíše příjemné číslo.** No přesně tak. Jednou se mi stalo, že přišli jen 4 a říkala jsem si, tak v pohodě. A aspoň jsem si říkala, že to teď bude fakt o nich. Co jsem si teda ještě říkala, že si často stěžovali a to nemám ještě úplně ošéfovaný, že některým učitelkám vadí, že tam chodí i jako někdo z vedení. Oni tam jako nejdou za pozici vedení, oni tam jdou, protože maj taky něco svýho, co by si chtěli řešit. Každopádně za mnou byli i učitelé, že když tam jakoby je někdo z vedení, tak se cejtí více stažení a nechtěj vlastně říct, že maj třeba nějaký problém. Tak s těmahle, co mi to

řekli, jsem se to i snažila řešit, že to není tak, že by pak měli jako nižší plat nebo nedostali odměnu. Tak říkali, že proto tam už třeba nejdou. Já jsem to už trochu komunikovala s jednou zástupkyní, se kterou mám takovej bližší vztah, že jsem jí to vlastně říkala. Říkala jsem, že úplně nevím, jak to uchopit, ale že bych třeba příští rok to prostě dala bez vedení. Je to jako blbý, protože leckdy i ten ředitel přijde s něčím, co on sám řeší a je super, že učitelé vidí, že i on něco řeší. Nebo já jsem teďkon měla ty skupinovky s asistenty a taky tam byla přítomná zástupkyně. Ona se totiž podílí na jejich úvazcích, tak v téhle oblasti spolu spolupracujem. A vlastně jedno to kolečko prošel i ředitel, protože chtěl vědět, co řeší ty asistenti a jak se jim tam daří. No a oni mi říkali, že když je tam vlastně uviděli, tak se hrozně báli říct, že si vlastně s nějakou tou učitelkou nesedli. Tak jsem si říkala, jak to vlastně vyvážit. **Jak dlouho děláte takovýhle setkávání s učiteli a asistenty?** No, nedělám to úplně od začátku, ale bylo to docela rychle. Hnedka jsem si zjišťovala, jestli něco takovýho maj. Možná to bylo po té velký poradě v září, kde jsem si zjišťovala, že ti učitelé, co maj nějak ohodnotit svojí třídu, jak se jim tam pracuje a tak, tak oni to zvládnou během minuty dvou. Vlastně spíš ale vyjmenujou seznam dětí, který budou mít nějakou důtku, pak řeknou 3, co budou mít nějakou pochvalu a vlastně není víc času, aby to bylo víc rozebíráno a ani ty kolegové to nechtěj všichni poslouchat, protože je to nezajímá. Tak jsem si vlastně říkala, že tam vlastně chybí.. když maj třeba ty svoje předmětový porady, tak tam řeší spíš to učivo, jestli v rámci tohoto tématu pojedou na exkurzi nebo to naplní projektem a taky se vlastně nebaví, jak by se s tímhle problémovým dítětem dalo pracovat. Takže mi to tam trochu chybělo. I když jsem vlastně věděla, že celej tenhle pedagogickej sbor, což je důvod, proč je mi tam tak dobře, prošel etickou výchovou a předtím ještě školením od ODYSEY. To je organizace, která dělá programy pro třídy, ale dělaj i školení pro pedagogy. Hodně se zabývaj osobnostně sociální výchovou a maj svoje osnovy. My máme ve škole předmět osobnostně sociální výchova a máme to ve všech ročnících a učí si to ti třídní. Je to vlastně ta hodina, kde se může pracovat na těch vztazích. A vlastně celý sbor, protože my vlastně i celý týden v září máme osobnostně sociální výchovy, kdy se ty třídy neučí a jsou se svými třídními a může se tam seznamovat a hrát hry a trochu se poznat, než tam vůbec začnou učit ten předmět.. no a aby ti učitelé vůbec věděli, když maj tolik neučit tu fyziku, ale být s tou třídou, tak prošli tím školením od ODYSEY. Tam vlastně prošli školením, jak pracovat s tou třídou, jak v ní třeba nastavit pravidla, nějaký aktivity dělali a hlavně si to zkoušeli na sobě. V rámci toho jezdili i na

víkendový výjezdy, to bylo ještě předtím, než jsem nastoupila a hrozně si to chválili. Na všechno maj metodiky, který máme ve škole i vytištěný v knihovně pro učitele. Tam jsou k dispozici. To jsme trochu odbočili. Takže po té pedagogický radě, myslím někdy v listopadu.. hnedka první byla snad někdy před vánoci. Tehdy jsem ještě neměla svoji pracovnu a byla jsem v kabinetu, protože se přestavovala část, kde mi udělaj tu mou. Teď už to mám normálně u sebe, že se tam těch 10 lidí pohodlně vejde. Na tom prvním setkání to bylo, no.. bylo potřeba nastavit ty pravidla a vůbec jsem nedodržela ten původní koncept, jako dáme si úvodní kolečko, pak vybereme nějaký témata, pak si to zase shrneme. Oni dokonce v průběhu začali odcházet, jak to bylo odpoledne. Vždycky řekli: „No, já už musím pro děti do školky.“ Já si říkala panebože, tak to asi nebude mít ukončení jako nějaká skupina. To teda dělaj doteď, že třeba odcházej, ale teď už mi to řeknou aspoň na začátku, že maj třeba jen půl hodiny, ale že by se chtěli účastnit. Já jim vždycky řeknu jo, nikdy jim neřeknu ne. Tak sem i ráda, že mi takhle řeknou. A když to vím, tak i na začátku řeknu, že dáme přednost tématu tohoto pedagoga, jelikož odchází a že pak půjdeme na ty další. **Tak mi to zní, že si v tom teda asi už našli nějaký svůj smysl, když se s vámi i takhle domlouvají?** Jo, některý se mi třeba přijdou i omluvit, že dneska přijít nemůžou, ale že zas přijdou za měsíc, takže jo.. přijde mi, že to vnímaj tak, že to dělám pro ně a že tu pro ně takhle sem, takže jsou za to rádi, že to je a i když nechoděj, tak mi dávaj tu zpětnou vazbu, že o tom ale aspoň ví, že to je. **Z toho co jste teda vyprávěla, mi to celkem připomínalo nějakou supervizi nebo intervizi.** Jo, mě taky. **Mohla byste mi nějak přiblížit ještě ty témata, který se tam řeší?** Zpočátku jsem se snažila vždycky i přinést něco k tomu. Něco jsem třeba upekla nebo tak. Teď už to dělaj oni, vždycky přinesou nějakou bonboniéru nebo tak. Vždycky daj doprostřed toho stolu, protože sedíme kolem stolu. A je to vlastně fajn, protože takhle se i těšej na to setkání víc. Takhle je to i u těch asistentek, že se vlastně hrozně těšej, že se tam na hodinku sejdem a oni si tam daj tu kávu. Oni si tam prostě sednou, já mám tu pracovnu taky fajn, že je úplně na okraji školy, což je teda na jednu stranu fajn, na druhou taky ne. Vedle sebe a ani nad sebou nemám žádnou učebnu, takže je tam o hodinách vlastně fakt klid. Takže oni jsou rádi, že si tam můžou jen takhle sednout. A to říkají i ti učitelé, že mnohdy vlastně nemají žádný téma, ale že je jim příjemný si tam přijít jen tak sednout a povídat si o tom, co se ve škole vlastně děje. No a ty témata.. asi jako nejčastěji přicházejí s nějakou situací ze třídy nebo že třeba mají nějakýho žáka. Ať už je to něco v jeho chování a neví jak na něj,

že třeba nepracuje, ke spolužákům se nějak chová nebo je třeba nerespektuje nebo že něco jako jeho rodiče nefungují nebo že mu to fakt vlastně hrozně nejde. To je asi nejčastější, že vytáhnou nějakýho konkrétního žáka. A s tím se vlastně dobře pracuje, protože takovýho žáka má každé v té třídě. Takže to je fakt super, jedeme fakt tím stylem, že ten jeden to nejdřív popíše a ti ostatní se pak doptávají. Je to tak trochu jako bálint metoda, ale úplně to tak nedržím nějak striktně. Pak ale přejdem k tomu, že se jich zeptám, jestli mají podobnou zkušenost a jestli jo, tak jak to v ní dělají oni. Pak se ho ještě doptávají, jestli třeba mluvil s těmi rodiči. No a tak prostě sdílej. No a někdy když je to takový problém, který nemá úplně řešení nebo se týká toho systému jo, třeba že ta rodina nemá finance, tak si aspoň postěžují a shodnou se na tom, že se vlastně nedá nic dělat. Ale tak to je taky důležitý. Někdy jsou ty témata takový, co se zrovna řeší na škole. Teď už je to taky lepší, ale dřív se u nás třeba hodně řešili přechody pátáku na 8 letý gympl. Že jich je vlastně hodně a celkově se o našem druhým stupni nemluvilo moc dobře. Takže to někdo na týhle skupině vytáh a říkal, že zrovna má ty pátáky nebo já už mám ty čtvrtáky a rodiče na mě tlačej, jestli to jejich dítě může jít na ten gympl. Že jsou vlastně na začátku 4. třídy a rodiče se je na tohle ptají a teď já jsem z toho to.. a nebo teď třeba zjistili, že 10 dětí z jejich třídy má doučování, aby se dostaly na ten gympl. Tak jejich paní učitelka z toho byla samozřejmě špatná a říkala: „Tak to jim jako nestačí to, co jim dávám já, vždyť tímhle mě úplně shazují.“ No, takže jsou to i nějaký témata toho roku nebo když je nějaká problémová třída, o který ví celá škola. Tak to vytáhne někdo úplně mimo, že si dělá třeba starost a jak je to s tou třídou teda. Že vlastně i ostatní děti, že vidí, že jsou tady takový lumpové, který dělají bordel na celou školu. Ti asistenti ještě často vytahují témata jako komunikace s učiteli, což ti učitelé sami.. já teda nedávám témata těhle setkání, ale jedno jsem dala a to bylo právě tohleto. Na škole se jeden čas hrozně řešilo, že ti asistenti nepracují tak, jak by měli a ty učitelky si je mezi sebou začaly dost pomlouvat. Třeba že ten asistent zas volal rodiči a neřekl jim to. Takže to jedno setkání bylo téma, jak se jim pracuje s asistenty. Chtěla jsem, aby si to mezi sebou zsdíleli, a pokud tam někdo nějaký problém má z těch učitelů, tak aby pověděli jaký a abychom hledali nějaký řešení. Když to třeba někde funguje ta komunikace mezi nimi, tak jak to dělá ten učitel s tím asistentem, protože někteří jsou fakt sehraní a problém nemají, tak aby si to předali. **Takže jsou to většinou témata kolem konkrétních žáků? Hmhm.. A vnímáte někdy, že ten problém konkrétního žáka může být jen navenek? Že ta zakázka může být vlastně trochu**

jiná? Jono, to je asi vlastně.. většinou pak dojdeme k tomu, že oni jsou vlastně v té nepohodě. Ten žák by to tam asi přežil a i ta třída. Ale oni mají spíš pocit, jestli nedělají dost nebo že ten rodič je třeba nějak shodil, když chtěl tomu žákovi pomoci. Vlastně i ta paní učitelka s těmi páťáky, jak choděj na to doučování, tak to bylo fakt o ní: „Já jsem teda špatná učitelka, já je toho málo naučím?“ A fakt to takhle z toho vyplynulo a i ti ostatní, jak to vnímali tak potom jí dávali tu podporu, že není, že to nějaká volba těch rodičů a nějaký trend. Takže jo, vyplynulo z toho vlastně, že přicházejí pro to, aby jim někdo řekl, že to dělají dobře a že v tom jsou dobří. Takže vlastně i já jsem tam pro to, kdyby to bylo takový negativní, že třeba kdyby se shodli na tom, že je to všechno na prd.. tak proto dělám, to dělám až teď, že na začátku a na konci přicházím s nějakou aktivitou. Teď už pravidelně a některý paní učitelky mi říkají, že si tam jdou vyloženě i jen pro tu hru.. nebo hru, já často používám třeba karty, že třeba začínáme tím, že si mají vybrat kartu, s jakou náladou teď ve škole jsou. Nebo to dělám v souvislosti s obdobím v té škole. Teď třeba když byli Vánoce, tak jsem se jich ptala, kdyby si něco mohli přát k Vánocům a to přání se mělo týkat toho, co by změnili na naší škole, co by změnili v jejich třídě. Nebo jsem dělala i takový dobíjení energie mezi nimi. Vyráběli jsme takový baterky, kdy si navzájem psali něco pozitivního. Tak to já vždycky vytahuju nějaký aktivity z prevence. Dělala jsem s nimi i balónky a kotvy nebo takový ty panáčky na stromě a já mám panáčky i v různých situacích. Učitelům jsem třeba dala panáčky na fotbalovém hřišti a oni se měli najít, když jsou v té třídě. Pak jsme si dělali srandu, že hledali ředitele.. že kdyby ti panáčci byli pedagogický sbor, tak kde by byl ředitel a kde by byli oni, jak se vlastně cítěj v tom pedagogickém sboru. **Jak na takovýchle aktivitách reagují?** Oni už si zvykli, ti co ke mně choděj. Myslím si, že je to baví. Teď mám vlastně nově terapeutický pískoviště, takže to jsem taky už vytáhla na týhle skupině. No a ty učitele hrozně bavilo se tam třeba už jenom hrabat. Každý do toho šáhnul, ani jsme do toho nestavěli, jen jsme si užívali písku. Takže já často začínám a i končím nějakou aktivitou. Třeba na konci vytáhnu karty a chci, aby si vybrali nějakou, co jim zvedne náladu, na co se těší o víkendu nebo nějakou pozitivní kartu. **Tak mě to zní, že to není skupina jen k nějakému sdílení, ale že tam na sobě nějak i pracují?** Jo, asi jo. Většinou ta zakázka, se kterou přijdou, je, že mají někde problém s někým a úplně neřeknou, že jsem teďka v nepohodě. Oni začnou nějakým důvodem, ale ten značí, že jsou v nějaký nepohodě. Já na začátku po nich chci, aby se na chvíli pokusili zastavit a zamyslet se

nad tím, jak to teď vlastně mají nebo třeba co se jim v poslední době povedlo. Ať vytáhnou jeden zážitek. Jo a ještě vím, co jsme dělali. To mi teda řekli, že bylo nejtěžší, co jsme kdy dělali. Jmenuje se to pozitivní papír a jsou tam takový bubliny, kam má člověk odpovědět na otázky, v čem je dobrý, co má na sobě rád, na co je na sobě hrdý. A oni fakt nevěděli, dlouhou dobu jen seděli a netušili. Tak jsem řekla, že to nemusí psát, ale šli jsme se o tom pobavit. Oni fakt říkali, že je to pro ně hrozně těžký. Dobrý ale bylo, že jak to sdíleli, tak když třeba někdo nevěděl, tak to ostatní začali říkat za něj: „Vždyť ty máš tenhle kroužek, krásně maluješ, děláš s dětma hezký výrobky a tak.“ Pak jsem si říkala, že tohle je pro ně teda těžkej úkol. Jednou jsem jim s kartama řekla, ať si vyberou kartu, která odpovídá jejich rozpoložení. Pak jí měli položit doprostřed a neříkat, co to znamená. Ostatní měli asociovat, co si myslí, že to znamená. Tak to pro ně taky bylo hodně těžký. Ostatní hrozně bavilo říkat ty představy. No, tak občas je tak trápím. (smích)

A připravujete pro ně ještě nějaké další programy? No, my jsme teďka byli na výjezdu na team buildingu, který jsem pro ně taky organizovala já. Byl to víkend, za kterej jsem spala asi 4 hodiny, bylo to fakt náročný. Byl to ale víkend, za kterej sem ráda. Od té doby, co jsem nastoupila, nebyl žádný výjezd. Vždycky bylo jenom nějaký školení krátký. No a nebyly peníze. Teďka nám odchází ředitel a nastupuje nověj. A město se v rámci toho rozhodlo, díky jedny paní učitelce, která se snažila přes město něco sehnat, že by bylo fajn více stmelit, abychom byli schopní udržet koncepci naší školy i přesto, že přijde nový vedení a mohlo by do toho zasáhnout. No a ta paní učitelka za mnou přišla, že o tom mluvila se starostou a že ten je ochotný nám ty peníze dát na výjezd pro celý sbor. Musí to být jen nazvaný jako posílení našeho týmu, ujasnění naší koncepce a tak a tak to jako fakt bylo. Abychom vlastně byli pevnější a stabilnější. Takže ona za mnou přišla, že jsou ty peníze. Já to totiž zkoušela naplánovat i ty předchozí roky s tím, že si to ale budou platit. I sem měla všechno vykomunikovaný, a když jsem to rozeslala učitelům, tak se mi jich zpět ozvalo třeba 15 s tím, že maj ale děti a není to teda stejně tak úplně jistý. A když jsem to řešila s vedením, tak jsme říkali, že to nemá smysl. Do té doby aspoň fungovalo a to teda funguje pořád, během přípravnýho týdnů přesání ve škole pro učitele, kdo chce teda. Jedna aktivní učitelka to právě organizuje a vždycky si připraví nějaký hry, já jí teda taky nějaký dám, ale celý to organizuje ona, což jsem hrozně ráda. Jí to hrozně baví. Taky tam vždycky chodím a tam je taky tak 10 učitelů. Zahrajem si hry, povídáme si a tak,

přesně jako to děláme s těma dětma. No a teď jakože budou ty finance, tak by mohli jet všichni. Teda asi ne všichni, to bylo jasný hned dopředu, ale když jich pojede nějakých 50-60, že bychom to mohli zaplatit. Takže jsme to rozjeli s tím, že já jsem hledala zařízení a jednu neziskovku, kterou znám, znám i toho lektora, což bylo super. Já jim říkala, že ještě úplně přesně nevíme, kolik jim za to můžeme zaplatit a že to taky potřebujeme na míru. Říkala jsem si, že kdyby bylo nějak moc programu, tak by byli našťvaný. Takže já jsem potřebovala někoho, s kým to budu takhle moct vykomunikovat a s kým si můžu sednout a říct jako hele tohle zítra dělat nebudeme. A s tím kamarádem to takhle přesně šlo. No, nakonec se přihlásilo asi 50 lidí, což mi přišlo bezvadný a skvělý a jely i teda některý kuchařky, takže se to takhle hezky rozšířilo. A vyjeli jsme teda takhle na celý víkend. To zařízení jsme měli celý pro sebe a kolem hotelu nebyly jiný zařízení, takže jsme celý ten areál měli pro sebe. Já jsem s tím lektorem vykomunikovala ten program dopředu. Vždycky jsem mu řekla nějaký svoje zakázky a on se mnou pak konzultoval. Takže já jsem byla vlastně v takový dvojroli. Účastnila jsem se všech aktivit, zároveň jsme s ním řešila ty aktivity a ten hotel po mě ještě chtěl, abych řešila ty organizační věci. Každopádně si to ale všichni hrozně chválili, jakože je tam všechno – táborák se zpíváním, vytváření videí o škole, na kterým jsme se podíleli jako tým. Bavili jsme se tam i o tom, co je dobrýho na naší škole, co bychom chtěli ponechat a co naopak změnit. Tohle jsme pak mohli i předat tomu vedení. Kromě toho spaní ve škole v přípravným týdnů ještě dělám a to dělám teda už jenom já, takový 3 hodinový blok na seznamovací aktivity. Každý rok k nám přicházejí noví učitelé. Hodně. Je tu taková velká fluktuace. Takových 10 učitelů třeba přijde. A mě pak vždycky třeba mrzí, že ani nevěděj, jak se ten člověk jmenuje, tykat si začnou až po dlouhý době. I když teď už aspoň, když chodím na jejich úvodní setkání, když jsou seznamováni s tím, jak to funguje ve škole, tak tam chodím i já, s tím že se jim představím a my jim tam hned říkáme, že si tady nejčastěji všichni tykáme. Já, zástupkyně a ředitel jim řekneme, že nám můžou tykat a většinou se i zeptáme, jestli můžeme tykat i my jim. Takže to takhle hnedka nastavíme, ale s těma dalšíma pedagogama je to už na nich. Mně to jako přijde super, že tu jsou nový, ale hned je bereme, jako že jsme tu společně. Třeba jedna zástupkyně s nima řeší, co maj dělat, když jsou nemocný, jak se píše výkaz práce a tak podobně. Já jim říkám, že za mnou si můžou přijít popovídat o nějakým dítěti se specifickými vzdělávacími potřebami, půjčit si pomůcku, a nebo se se mnou přijít bavit, když budou něco řešit a tak. No a v tom bloku

v tom přípravném týdnu, to jsou teda aktivity.. jednou jsem dala dotykovou hru a to na mě teda koukali. Měli si vlastně nalepit na tělo dvě samolepky, ty se lišily v barvách. Pak sem vždycky řekla: „Spoj si žlutý se žlutými.“ A tak. Některý do toho šli, některý mi ale rovnou řekli, že do toho nepudou. Tak od té doby dávám spíš takový povídací hry. Nějaký jakože se jmény, kdy sbíraj písmenka od kolegů nebo hledaj kolegu, se kterým maj společný zájmy, třeba strom společných zájmů. Měli jsme takovej velkej strom přes tři flipcharty a ten nám dlouho visel ve škole. **A to teda děláte pro ty nové vyučující, ale mohou se toho účastnit všichni?** No, přesně tak. Oni si při tom potykaj třeba i vyučující, co už tam rok pracujou. Tak je to o tom, aby se spolu pobavili. To dělám třeba povinný. Některý za mnou ale před tím choděj a říkaj mi, že jako nutně potřebujou dělat něco v tý svý třídě a jestli teda jako fakt musej. Tak sem jim říkala, že jako fakt musej, ale bála jsem se trochu toho, jaká tam teda bude nálada, když tam jdou tady s tím. Nakonec mě pak překvapilo a potěšilo, že jsem je donutila tam jít. Protože pak za mnou přesně tihle vyučující přišli mi říct, že to bylo super a lepší, než kdyby si rovnali ty svoje knížky v tom kabinetu. Že si třeba stihli potykat se 7 lidmi nebo tak něco. **Tohle všechno děláte teda v přípravném týdnu. A je něco dalšího, co děláte pro učitele i přes školní rok a je to mířené proti syndromu vyhoření?** Už mě asi nic nenapadá. **Taky jste zmiňovala, že jim na začátku roku, když nastoupí, nabízíte tykání a představíte se jim apod. Navazujete s nimi nějak ten vztah i v průběhu školního roku?** Pak už asi nemám čas na nic průběžnýho nebo že bych v tom měla nějaký systém. Pak už je to fakt spíš o tom, že ještě v rámci toho speciálního pedagoga chodím po všech těch třídách a ptám se třídního pedagoga nebo se ptám češtinářů třeba na prvním stupni, jestli tam maj nějaký děti, u kterých maj pocit, že se tam nějaký ty poruchy rýsujou a s nima si vlastně domlouvám i ty reedukace. Dělám to teda osobně, protože to mi přijde, že má větší smysl. A to je teda něco, co už teď dělat nebudu, protože už nebudu speciální pedagog. To bude kolegyně, protože já jsem si říkala, že už potřebuju z nějaký tý části oddělit. Díky tomu ale chodim za těmi učiteli, ale oni, když se jich ptám, jestli tam maj nějaký dítě, u kterýho vnímají, že se mu úplně nedaří, co by potřebovali větší podporu, tak ví, že se mnou můžou řešit i něco jiného. **Takže opět to jde vlastně přes konkrétní děti, ale mají díky tomu prostor otevřít i něco jiného?** Určitě no. A jak už jsou teďka všichni víc zvyklí chodit za mnou, tak já už nemusim chodit tolik za nima. Takže třeba když jsem plánovala schůzky s asistenty, tak za mnou sami chodili, že by mi vlastně chtěli říct, jak se jim

vlastně s asistenty pracovalo. Což pro mě je i impulz do příštího roku, že bych měla udělat možnost i pro učitele, aby se vyjádřili k tomu, jak se jim pracuje s asistentama. Aby měli prostor posdílet, jak se jim spolupracuje s kolegou. Že vlastně teď za mnou chodili, že slyšeli, že jsem mluvila s tím a tím a že by mi vlastně taky chtěli říct, jak se mu s nim spolupracuje. No a s učitelem jsem měla jenom to jedno povídání, který tomuhle bylo věnovaný a pak vlastně ještě na začátku roku. No, to je pravda. Taky to nešlo úplně u všech najednou. Vždycky jsem si vzala třeba 4 dvojice (asistent + učitel) a já a vlastně jsme se bavili o té náplni asistenta. Takže jsme jim dávali trochu takovej návod, šlo to spíš od nás. Pak už jsem ty učitele ale nikdy nepozvala, jen takhle na začátku jsem si je oba dva pozvala, aby věděli, co je jejich náplní práce. Protože zase po předchozích zkušenostech ti učitelé nutěj ty asistenty dělat něco, co vůbec nemaj nebo naopak vůbec nevědí, na co tam toho asistenta využít. A nebo třeba i taková blbost, což řeším ale dost často, kam si dá třeba ten asistent svůj hrníček s kafem, prostě nějaký ten jeho prostor. A to už teď vim, že se prostě dopředu musí říct, kde bude sedět, kam si pověsí kabát apod. Kde má vlastně to svoje místo, ten jeho prostor, zda může chodit po celé třídě nebo má učitel nějaký svůj prostor. A oni by si to jako fakt na začátku neřekli. Kolikrát za mnou přišli asistentky se slzami, že je jako ta učitelka uráží před třídou a teď už dávaj výpověď, protože neviděj jinou cestu. Já jim vždycky říkám, ale že určitě je i jiná cesta a zatím jsme teda vždycky nějakou jinou cestu našli. Třeba fakt šli i do jiný třídy, že jsme řekli: „Asistentka seš fakt dobrá, chceme tě tady.“ Tak jsme jí uprostřed roku přesouvali a teď je v jiný třídě a je fakt spokojená a úplně v pohodě. Ona ta pani učitelka měla náročný období doma a nosila si to do školy a prostě no.. jak si nevěřila. No a k tomu jsme se vlastně pak taky dostali. Že to má vlastně blbý doba a kvůli tomu má pocit, že to nezvládá ve třídě a ještě tam je někdo, kdo se na ní kouká, jak tu třídu nezvládá. Ona si to ale jen myslí, že jo. Já se na tu třídu právě šla podívat, abych jí dala zpětnou vazbu. A bylo to fakt super, říkala jsem jí, že ta třída i na moje pokyny super reagovala. Ona to ale vůbec neviděla. Tak jsem říkala, že tady to nemá prostě cenu, tak bude fakt lepší, když tam tu svojí asistentku mít nebude, že se to třeba srovná. A fakt se to srovnalo. No takže pak už s nima komunikuju spíš takhle individuálně. **Mně z toho vyplývá, že toho pro učitele děláte opravdu hodně. Co vás k tomu přimělo?** Má osobní dobrá zkušenost se supervizí, intervizí a sdílením. Taky předchozí práce lektorky, kdy jsem jezdila po různých školách v republice, dělala programy se třídami a přitom mluvila s učiteli a

řediteli. Bylo vidět, že toho mají hodně na srdci a možnost to s někým (ne-učitelem) sdílet byla pro ně vítaná. **A jak vy sama vůbec vnímáte učitelskou profesi?** Jako velmi kreativní, emotivní a nepředvídatelnou profesi, kdy její výsledek práce závisí dost i na druhé straně (žácích). Pokud ji člověk dělá na plno, tak náročnou na energii, čas a psychiku, a málo doceněnou veřejností. Na druhou stranu děti i rodiče umí být vděční, i když často až s odstupem času.

Dokázala byste vaší náplň práce dát do nějakého poměru? To mělo nějaký vývoj. Začínala jsem určitě více se samotnými dětmi a třídami. Učitelé méně. Rodiče nejméně. Nyní bych řekla, že tak polovinu (40-50 %) času věnuji učitelům, individuálně, skupinově, mnohem více komunikace s vedením, v rámci ŠPP, a počítám sem i to, když se účastním mediací, kdy je sice přítomen i rodič nebo i žák, ale moje pozvání je nejčastěji zakázka učitele. Pak tak 30-40 % věnuji žákům (individuál, skupiny, třída). A zbytek 20 % rodičům samotným.

Když za vámi teda vyučující přijdou individuálně, jaká jsou ta témata, se kterými přicházejí? No, někdy jsou to takový i víc hlubší témata. Někdy právě přijdou fakt třeba i s tím, že řeší, jestli maj vůbec zůstat v týhle práci. Já jsem za to jako hrozně ráda a i oni mi pak vždycky říkaj, že si nejdou úplně pro nějakou radu, ale že to spíš potřebujou někomu říct. Někdy to třeba i řeknou vedení, že přemýšlí, jestli budou mít příští rok stejný úvazek, tak reakce vedení je vždycky taková: „Nikam nechod', zůstaň u nás. My tě tady potřebujem. Kdo by to učil jinej.“ A to je sice hezký, ale vůbec vlastně nevyslechnou ty jejich proč. A mnohdy to není prostě, že.. třeba teď jedna kolegyně, se kterou sem to řešila, tak jsme se domluvily, že si doma sepíše co má ráda a co jí tady chybí, protože dřív pracovala jinde. A ona říkala, že má tady všechny ty kolegy ráda, že se jí tady pracuje strašně dobře, ale mě tady chybí ty věci, co jsem předtím měla u sebe v kanceláři. Tam jsem měla svůj projekt na starosti, organizovala jsem si ho a pracovala jsem s těmi papíry a to mám hrozně ráda. A takhle přesně s nima pracuju. Nechám je to říct a neřeknu jí hnedka „zůstaň tady“. A já to vždycky říkám, že vidim obě dvě ty strany. A teď teda jeden kolega, ten mě pobavil, kterému jsem neřekla tu větu: „Zůstaň tady, seš nejlepší učitel.“ Říkala jsem mu naopak, že chápu ty jeho důvody, tak mi řekl: „Ty mi nebudeš říkat, že bych tu měl zůstat?“ A já, že ne. On pak jestli si teda nemyslim, že by tu měl zůstat. A já, že to si nemyslim, ale že jen chápu všechny ty důvody, proč by chtěl třeba odejít na gympl.

Že chápu, že se chce posunout dál a že to má blíž domů. To sou pro mě vlastně jasné argumenty a nemá smysl je nějak vymlouvat tomu dotyčným. Ředitel mu naopak hnedka říkal, že tam něco vymyslí. To byl teda jen jeden. Ten spíš potřebuje slyšet, že je dobrej. Ostatní jsou rádi, že se o tom tak bavíme. No a pak některý choděj s tím, že řeší svoje vlastní děti. Což si říkám, že v tom se přece jen trochu orientuju a beru je jako rodiče. Tak se třeba ptám, jak to má to dítě na tý škole, jestli tam má za kým jít. Jako bych mluvila s tím rodičem. No ale když přicházej s partnerskými problémy, tak asi všechny, co zatím přišli, nějak vyslechnu, a pak se bavíme o tom, že to není ale moje kompetence a kde jsou nějaký centra, kam můžou jít, kde jim nabídnou terapii. Řeknu jim, že to jako fakt vidím, že toho maj dost a že je to trápí a že by jim mohlo pomoci si o tom někde popovídat. Pak maj přesně takový ty tendence chodit mi oznamovat, jestli se už rozvedli nebo ne, takže vlastně pak o spoustě učitelů vím spoustu osobních informací. Třeba jak maj s manželem rozdělený dům, jeden má horní, druhý spodní patro. Takže někdy mi fakt popisují ten vývoj. Nebo jedna pani učitelka mi teď byla říct, že fakt zašla někam jinam a že dochází k nějakýmu poradci a že to je fajn. No, takže já vim skoro o všech jejich rodinný zázemí. A mě se nikdo nezeptá (smích). To jsem přesně říkala i na tom teambuildingu: „Já si s vámi chci povídat úplně normálně.“ Prostě jsme kolegové, s některými i kamarádi, ale prostě tohle tam není. Na tom výjezdu to pak docela i šlo, že sem tam mohla povídat trochu i o sobě. Já sem jim to pak i říkala a oni se smáli, že je nikdy nenapadlo se mě třeba zeptat, jak se mám.

Takhle to zní, že za vámi chodí celkem dost ti učitelé. Jak jste toho docílila? Myslim, že jsem od počátku nebyla ta, co ví všechno. Ale naopak jsem třeba v rámci tý speciální pedagogiky nevěděla vůbec nic. Chodila jsem za těma učitelkami, co do tý doby dělali ty nápravy a ptala jsem se jich. Já nevěděla fakt nic, žádný metody čtení a tak. Ta škola mě na to nepřipravila bohužel. Tak jsem se jich fakt ptala, jaký používali materiály nebo třeba když čte dítě tou genetickou metodou, tak jak postupovali. Takže jsme si o tom takhle fakt popovídali. No a tím se nějak ta komunikace navázala a vlastně i tím, že jsem je vždycky ve všem vyslechla. A teda výhoda i nevýhoda byla, že měli fakt špatnou zkušenost s psychologem přede mnou. Že ho pak třeba nechtěli ani pouštět do tříd, že jim tu třídu ještě víc rozložil. No a když jsem tam pak byla já, tak měli pocit, že ty děti na mě reagují jako celkem hezky a to jim taky přišlo důležitý.. že mě ty děti jako berou. Pak

ještě byla fáze, kdy nechápali, proč to dítě jde nejdřív za mnou a s nima se o tom nebaví. To jsme si pak ale vysvětlili, že já to vždycky dělám tak, že je jako nejdřív vyslechnu a pak se jich hned ptám, jestli už to řekli paní učitelce, protože ta je ta, co je tam s nima a může jim nejvíc pomoci. A vlastně teď už i to, že sami chtějí, tak když mají nějakou náročnou konzultaci s rodičem, tak se mě třeba přijdou zeptat, jestli bych tam nemohla být. Aspoň udělat zápis nebo to třeba moderovat. Tak je to vlastně o tom, že mi jich spousta řekla, že jsou rádi, že tam nebyli sami. Oni by třeba mohli o tu samou roli požádat někoho z vedení.. to už by ale rodiče mohli to, že jo. Ty seš takovej ten mezikrok, že vlastně všichni hledáme pomoc tomu dítěti, tak jsme si tady pozvali paní psycholožku.

A říkáte, že za vámi chodí i s těmi hlubšími tématy. Například že přemýšlí, že odejdou. Máte pocit, že syndrom vyhoření je aktuální téma na vaší škole? Jo, určitě. Protože i právě tady s těma, co za mnou chodí, se bavíme, kolik u nás jsou. Kolikrát je to 5-6 let a to jsou takoví ti fakt dobří učitelé. Jako samozřejmě tam máme učitele, co tam jsou 20 let a fakt o nich nevím vůbec nic. S těma jsem mluvila třeba 3x a to je teda úplně jiná kapitola. Tak vidím, že se fakt snažej, pracujou s tou třídou, snaží se jí nějak namotivovat, vzdělávaj se, sledujou nějaký současný trendy ve vzdělávání. Člověk by fakt řekl, že jsou skvělý a oni přijdou s tím, že už vlastně nemůžou. Takže je to vlastně paradox, ale ono to s tím vlastně souvisí. Jak je to hrozně zajímavá, jak by vlastně chtěli ten posun tam vlastně vidět, jak u těch dětí, tak třeba aby je ocenili ti rodiče. Oni dávaj vlastně hrozně moc a nedostávaj moc zpátky. Nebo vidí, že u těch dětí není moc velké posun.

Takže tady ti učitelé často přicházejí. Často i popisují, jak na začátku dělali ty dlouhý přípravy a vyloženě měli propracovaný ty hodiny. Teď jsou tady 6. rokem a jsou na sebe naštvaní, že ty přípravy nedělaj tak podrobně. Já si myslím, že můžeme mluvit už o nějaký efektivitě ale. Teď přišla jedna paní učitelka a byla hrozně smutná z toho, že ty přípravy už doma nedělá a že všechno zvládá ve škole. Vůbec nevidí, že je už tak zaběhnutá, že to není potřeba, ale že spíš tomu dává už málo a že právě by ty děti to ocenily víc, kdyby to připravila tak, aby je to víc zaujalo. Třeba nějakou práci ve skupinách nebo tak. Ale teď má pocit, že už to víc odbývá. Jí to jako štve. A já se vlastně dozvídám jenom o těch, ty co to neštve, tak ti nepřijdou. Možná jsou.. ty by vlastně asi nebyly ti vyhořelý. Ty by byli asi jako rigidní, že si jedou v něčem zajetým a moc se je to nedotýká. Těhle se to ale dotýká. A to jsou i ti, co jsou mi jako nejbližší. Jsou to učitelé,

se kterými nejvíc spolupracuju a vim, že oni mě využijou, když prostě zjistíš, že v tej třídě něco řešej nebo budou chtít, abych se se třídou pobavila o učebních stylech. Tak to jsou přesně tihle, který vim, že nad tou třídou přemýšlí jinak, pak to ale víc dostává i je. Často vim hodně věcí i o jejich rodinný situaci.

Jak s takovými učiteli pak postupujete? Hlavně asi to vyslechnutí a to, že je chápu a taky hlavně to, že je to naprosto normální. Dokonce teda u jedný kolegyni.. tam teda je určitá hranice.. jednou jsem jela na výlet s učitelkami, že mě pozvaly, že taky patřím do týmu, tak tady u tý jedný, která mi zrovna říkala, že by potřebovala taky dělat jinou práci, tak jsem jako použila nějaký svůj osobní příklad. Že to tak taky mám, že potřebuju mít práci pestřejší a dělat různý ty věci a že je to tak normální. Třeba mít víc úvazků ve více pracech. A ona byla hrozně ráda, že to takhle říkám, že přesně si myslela, že může jen učit nebo neučit. Já jí na to říkala, že si myslím, že ta cesta je třeba i někde uprostřed. Když vám bude stačit 10 hodin výuky a pojeděš naplno, protože tě baví, to říkáš a budeš k tomu dělat 10 hodin něco jinýho, tak je to úplně v pohodě. Pak některým teda říkám, ať si to sepíšou a udělaj si nějaký seznam jako. Některý říkaj, že si něco takovýho udělali a přemýšleli nad tím, co jim co dává. Pak se ještě bavíme o vzdělávání. Ptám se jich, jestli chodí a jestli se potkávají s dalšími kolegy z jiných škol. Někdy jsou i třeba zapojený do některých projektů, takže často si v rámci nich berou něco na starost, protože se musí angažovat i jinde. Teď jsem jim třeba přeposílala od NÚVu supervize, co nabízeli, ale ani nevím, jestli toho někdo využil. Jedna myslím, že tam šla. Právě jsem si říkala, že tohle nemám úplně ošéfovaný, že by třeba nemuseli chodit jen na nějaký metodiky a tak, ale jít i sdílet s učiteli z jiných škol. Vždycky si myslím, že by jim to pomohlo. Vlastně asi ve škole nemáme zvenčí organizovaný nějaký supervize. Měli jsme třeba mentoring, i když to bylo zase jen pro ty, co chtěli. Ale byl tu celkem dlouho a lidi si ho fakt jako chválili.

Mohla byste mi přiblížit ten mentoring? Tak jak probíhal u nás ve škole a jak ho tedy vnímám já, je mentor něco jako průvodce, který je s danou osobu (učitelem) v jeho přirozeném prostředí, pracovišti, ve výuce, pozoruje ho, pak mu dává zpětnou vazbu o tom, co viděl, diskutuje s ním, ukazuje mu další možnosti, otevírá mu obzor. Mentor by měl být člověk, který v dané oblasti, kde mentoruje, má zkušenosti, znalosti, dovednosti například předtím také učil, a je dobrý v komunikaci a podávání zpětné vazby. **To zní hodně zajímavě.** Mě to přijde super, ale jak říkám, využili to jen někteří.

Máte pocit, že kdyby nějaký vyučující byl profesně nespokojený či vyhořelý, že by to bylo téma, se kterým by vás vyhledal? Ne každý no. Ale přemýšlím, jestli se stalo, že třeba někdo odešel a já jako vůbec netušila, že nad tím přemýšlí. V tomhle roce asi ne. Všichni, kdo jako řešili, třeba i pani učitelka, která to řešila kvůli dítěti, který má a který je hodně nemocný a cejtla velký tlak od rodičů jejich žáků, že si jako nemůže dovolit být takhle hodně nemocná, tak i ta se za mnou přišla zeptat, zda by na tý škole nemohla dělat třeba i něco jiného. Říkala taky, že kolektiv se jí tam líbí, ale prostě to.. Nakonec se nám tu cestu nepodařilo najít, ale věděla jsem, že to řeší. Jako jsou tam učitelé, kteří si myslím, že nespokojení jsou a úplně to jako neřeknou, ale povětšinou nějak přijdou, takže o tom vim. A nebo už i vim, že za tím učitelem můžu přijít já, když třeba vim, že to řešil s vedením a že můžu se ho jít na to zeptat.

A lze udělat něco pro to, aby ti vyučující, co nechodí, přišli za vámi? Myslím si, že často si jedou furt tu svojí stereotypní práci, tak jako aby měli možnost mít tam něco pravidelného, kde by měli šanci zhodnotit, jak se jim daří v té pozici učitele a tady v tom předmětu a v týchle třídě. Jestli jsou v týchle konkrétní pozici v pohodě. Někdy totiž může pomoci fakt nějaká změna, třeba změna prvního stupně za druhý. Máme tam třeba paní učitelku, co začínala jako asistentka, pak začala dělat učitelku, pak dělala učitelku i asistentku. Pak jsme spolu řešily, že to jako nedává a právě jsme řešily, že ta cesta je, že může třeba dělat jenom jinou asistentku. Kdyby měli tu možnost pravidelně se nad tím takhle pozastavit a bylo to vlastně součástí. Co teď třeba máme, tak učitelé dávají koncem roku zpětnou vazbu, když je to jako zavádějící učitel. Máme jako dvojici, kde je zavádí učitel toho, co nově přichází. No a na konci roku by si měli sednout a dát si nějakou zpětnou vazbu. Měli by společně zhodnotit, jak tenhle rok společně zvládli a ten zavádějící učitel by mu měl dát nějakou zpětnou vazbu a ten výsledek pak dávají vedení.

Tak kdyby bylo aspoň něco takovýho, že si všichni na konci roku musejí sednout a nahlídnout na tu svojí práci a třeba přiznat si, že ten zeměpis už fakt učit nechtěj a už jen ten přírodopis. Nebo že v tom kabinetě s tímhle vyučujícím už fakt bejt nechtěj. Je podle mě úplně zbytečný, aby v tom takhle zůstávali, když ta cesta tam podle mě mnohdy je. Zatím mám zkušenost, že ta cesta tam je a že nemusí někde zkolabovat. Jen si myslím, že zatím s nima o tom nikdo nemluví. Možná o tom mluví doma s manželem. Učitelky vždycky říkaj, že jim manžel říkal, ať daj teda výpověď, když si furt tak stěžujou.

A z čeho vy sama čerpáte při práci s vyučujícími v oblasti profesní spokojenosti? Asi ze své osobní zkušenosti, protože jinak mám pocit, že nemám žádný speciální proškolení v podpoře pedagogů a vedení intervize. Spíš z těch svých zkušeností, že třeba vim, že když jdu na nějaký supervize a intervize, tak je to pro mě prospěšný. A taky jsem vlastně byla, co tehdy pořádal NÚV a pořádal to pro všechny pedagogický pracovníky. Takže já jsem tam byla a k tomu učitelé z jiných škol. Psychologové tam byli asi jenom 2 nebo 3, pak tam byli spíš výchovný poradci nebo třeba zástupci ředitele. Hrozně mě překvapilo, že jenom ti, co byli jenom pedagogové, vůbec nevěděli, co je supervize. Jakoby ten lektor, supervizor, musel na začátku hrozně objasňovat, jak to bude probíhat. On to vlastně uvedl moc hezky, jakoby se jich i ptal, co si pod tím představí. Takový ty starší pani říkaly něco jako kontrola a tak. A hrozně mi to přišlo super, že jim to takhle objasnil a přišlo mi fajn, že zjistily, že to jde i takhle, aby je někdo opečovával. Když jsem tam byla, tak jsem si říkala, že není špatně, že ti moji taky nevěděli, co dělat na tý skupině. Celkově v tom školství ty supervize nejsou daný jako povinný, ale chodí tam jenom ti osvícení.

A napadá mě vlastně, jestli ve škole máte nějaký diagnostický nástroj pro učitele? Například nějaký screeningový dotazník na syndrom vyhoření? Já jsem vlastně žádnéj neměla, ale hledala jsem. My jsme totiž s metodičkou prevence to řešily. On totiž přišel nějaký metodický pokyn ke sledování šikany učitelů. To bylo určitě v souvislosti s nějakou aférou. Na základě toho vznikl nějaký metodický pokyn, aby se to více sledovalo a bylo tam i více specifikováno, co je to šikana učitele. No a naše metodička přišla a vlastně i z vedení přišli s tím, jestli nevím o nějakým dotazníku, který by mapoval to, jak se ten učitel cítí ve škole a jestli bychom to těm učitelům nemohli nějak dát. Já jsem z toho byla vlastně taková zmatená, protože jsem nevěděla, co tím chce to vedení jako zjistit. Optala jsem se různě kolegů a ti mi napsali různý dotazníky, který se týkaly toho, jak učitel vnímá klima školy. Bylo to mířeno ale spíš technicky, jaký tu má zázemí, jestli má dostatek pauz apod. Potom jsem našla nějakou diplomku, kde se ptají, jak se ti učitelé cítí při práci se třídou. My jsme si nějaký ty otázky z toho vytáhly a vytvořily jsme si teda svůj dotazník. Pak jsem vlastně hodně řešila, co s tím budou dělat, když tam někdo něco napíše, jaký je vlastně jejich cíl, se kterým to zadávaj. Oni vlastně se pak rozhodli, že to bude anonymní a že tam může i nějaký jiný učitel napsat o svém kolegovi, který se tam necítí dobře nebo že mu třeba děti nějak ubližujou. Pak jsme jako řešili, kdo ale půjde

za tím učitelem, že jsme tohle zjistili? Nakonec na tyhle otázky mohl odpovědět jen ten, kdo chtěl, bylo to fakt volně. A ve finále nic velkého z toho nevzešlo. Byly tam třeba otázky, jestli děti dělají něco ve výuce, co opakovaně tu výuku narušuje a s kým jsem to už řešil. Jinak nic dalšího nemám. A já jsem si pak říkala, že toho materiálu, jak zjistit, jak se ten pedagog cítí, fakt moc není. Všechno se vlastně nějak týkalo klimatu školy a tohle mi tam jako chybělo, jak se tam vlastně on cítí. **A víte, s jakým cílem byl tedy tento dotazník zadáván?** S cílem pomoci odkrýt ty učitele, kterým se děje ponižování od žáků, ale oni sami to nechtějí říct, bojí se to řešit, aby nepřišli o práci nebo nebyli považováni za špatné učitele. Zástupkyně ředitele mi i na svém osobním příkladu vysvětlovala, kdy prý jako začínající učitelka posměch žáků zažila, nedokázala sama rozpoznat, že už je to přes čáru. Říkala, že kdyby někdo jiný přišel a řekl jí, že tohle se jí dít nemá a že jí s tím pomůže, tak že by byla za to šťastná. **A jak se pak s výsledky nakládalo?** Výsledky nic nového neodkryly. Vyplněné dotazníky jsem v ruce nedržela, ale dostala jsem informaci od metodičky prevence, že se tam objevilo pouze jméno vyučující, o které jsme již věděli, že si na ní žáci dovolují. Jiné dopady z toho vyvozeny nebyly.

Tak a poslední otázka. Často se říká, že psychologové by měli jít vzorem. Co sama vy děláte proti syndromu vyhoření? Takže jaká je má psychohygiena? **Přesně tak.** No tak to musím rozlišit tu osobní a tu profesní. Do toho vnímám i to, že si najdu ten čas pro sebe, že se neochudím o to, jít cvičit nebo že o víkendu jedu na chatu nebo něco. Nebo že jsem třeba a to si myslím, že jsem udělala hodně dobrou věc, že.. My ve škole nemáme pracovní telefony a učitelé dávají svoje osobní nebo taky můžou říct, že ne, ale jak je dávají skoro všichni, tak pak se stávají nedostupnými pro ty rodiče, takže to jako většinou udělají. A já jsem to tak fakt nechtěla, aby mi volalo cizí číslo a já to musela vzít v jakoukoliv hodinu. Prostě nikdy nevíš, kdo ti volá.. i jako o prázdninách, večer a tak. Tak jsem jako zabojovala, že chci telefon a klaplo to. Tak jsem si nastavila, že mám ten pracovní telefon, kterej beru jen v pracovní době od 8 do 17 hodin. Jinak ten telefon prostě nezvedám. A i když mi ty rodiče říkají, že mi můžou zavolat jen v 8 večer, tak říkám, že ne. Ať si třeba najdou čas o polední přestávce. Co pak ještě mám, já jsem zapojená do šablon a dříve jsem byla v projektu v tom rozvojáku, tak v rámci toho projektu jsme měli pravidelné setkávání a já i když jsem nastoupila, tak ta moje metodička psychologka a

metodička speciální pedagožka za mnou přijely do školy na celý den a bylo to hrozně super. Obě dvě mi ukázaly, co tam mám za pomůcky. Vysvětlily mi, co všechno v týhle škole můžu dělat, čím mám začít a daly mi takovej návod, co mám udělat v září a co si mám dělat třeba až tak za půl roku. To bylo super. A v rámci toho jsme se právě pravidelně setkávali. Měli jsme různý kazuist'áky, burzu nápadů, různý tématický přednášky i setkání ve smyslu reflexe mýho místa ve škole. To jsme třeba dělali, kdo jsme my v té škole, a jak to tam vnímáme. To bohužel skončilo tenhle rozvoják. A když začaly ty šablony, tak ta podpora nebyla už tak velká. Tyhle dvě metodičky to ale chtěly udržet, a tak se nějak furt setkáváme, tak jakože na černo, ale setkáváme. Takže mám tu svojí skupinu v rámci středočeského kraje. Můžem kdykoliv zavolat nebo napsat. To jako fakt dělám a oni skvěle fungujou. A v rámci těch kazuist'áků jsem třeba mohla přinést nějakou situaci, ve který jsem se úplně necejtila a nevěděla jsem, jestli jsem to udělala dobře. Tu situaci jsme tam třeba i sehrávali znovu. Dělali jsme třeba sochy, kdo kde byl a tak. Pak jsem zkoušela různý supervize, jak se kde nabídlo. Všechno jako skupinově, individuálně jsem nikde nebyla. A co teda ještě mám je skupina školních psychologů, se kterými se každý měsíc setkávám, vždycky na jedné té škole a máme to jako takovou svou intervizi. A to je taky hrozně fajn, protože máme i jako stejný ty klienty. Máme podobný ty školy, co se týče oblasti, typy těch rodičů a tak. Takže znají i to prostředí navzájem. Chvíli jsme se takhle scházeli i pod organizací Jules and Jim, tam jsme se taky párkrát sešli. Takže to sdílení no. I když teď třeba ten květen byl náročný, tak jsem přemýšlela, že bych si i ten individuál zaplatila. Bylo to fakt jako intenzivní, byla jsem z toho už vyčerpaná a vlastně se to promítalo i do mýho osobního života. Pak se to ale nějak překlátilo. A teď už mluvím strašně dlouho, takže to stačí. (smích)

Tak to je ode mě asi vše. Moc vám děkuju za rozhovor.

PAVLÍNA, rozhovor 7

Mě by nejdříve zajímalo, jak dlouho působíte na této škole jako školní psycholožka?

Dva a půl roku.

A kolik hodin týdně tu trávíte? No, oficiálně mám napsáno 20 hodin týdně, ale mám pocit, že jsem tam víc. Řekla bych, že klidně tak 25 hodin týdně, možná ještě víc. Já tu

pracovní dobu moc neřeším, když je potřeba, tak tam prostě jsem. Oficiálně mám ale poloviční úvazek.

Působíte na škole jako první školní psycholožka? Ne, ta pozice je tam zavedená už asi 10 let. Ale s předchozí školní psycholožkou jsme se velmi lišily v pohledu, jak by měl školní psycholog fungovat. Takže z určitého pohledu jsem tam první školní psycholožka. Mám pocit, že školní psycholog by měl být někdo, kdo je více součástí té školy a neměl by to být někdo, kdo sedí v té kanceláři a za kým přivedou to dítě. Prostě jsem tam v té škole a snažím se být součástí, snažím se být víc provázaná. **A vy jste vlastně ještě zmiňovala, že vaše škola je výjimečná v tom, že má dva školní psychology.** Ano, přesně tak, jsme tam dva na poloviční úvazek. Teď jsme tam dvě kolegyně školní psycholožky. **A jak tam společně fungujete?** Každá tam jsme vlastně dva dny a ve středu se tam společně setkáváme. Středu odpoledne máme jako společný den, kdy společně vedeme dětskou skupinu a zároveň se jako domlouváme, sdílíme, případně si vzájemně předáváme klienty, pokud má jedna plno a ta druhá tak plno nemá. Nebo si stěžujeme na klienty (smích).

A kolikáté je to vaše zaměstnání ve funkci školní psycholožky? Ve funkci školní psycholožky první.

Vybavíte si ještě, jak jste byla ve škole představena vyučujícím? Já mám pocit, že jsem se musela tak nějak začít představovat sama. Že jsem... párkrát mě představila ta bývalá školní psycholožka, když jsme jako šly někam do třídy a tak jako řekla: „Tohle je moje nástupkyně.“ Jinak jsem vlastně byla dost hozená do vody, takže jsem se nějak postupně seznamovala na obědech. Je vlastně spousta učitelů, se kterými si do dneška netykám a který možná ani neví, co je vlastně moje náplň práce. I když mám pocit, že za těch 2,5 roku jsem snad spolupracovala s úplně každým. **Takže nebylo žádné oficiální představení od vedení?** Nepamatuju si, že by něco takového bylo. Ono totiž, když jsem nastupovala, tak to bylo celý takový divoký. Ono se totiž měnilo i vedení, takže nikdo vlastně nevěděl a tak. A bývalá paní ředitelka to moc neřešila. Pak možná na nějaký další poradě. My jsme měli pak takový setkání s učitelem druhý rok, co jsem tam byla. Já jsem nastupovala v dubnu a ten další školní rok někdy v říjnu jsme měli takový setkání s učitelem, kdy jsme se snažili si vyjasnit, co vlastně oni očekávají od školního psychologa

a co my jim vlastně můžeme nabídnout. Bylo to asi hodinu a půl – dvě hodiny trvající workshop. Snažily jsme se to dělat trochu interaktivní, snažily jsme se tam něco tvořit. **A co od učitelů teda zaznívalo?** Hodně tam zaznívalo jakoby podpora při práci se třídama, že by od nás rádi. No hodně tam zaznívali problémoví žáci a práce s problémovým chováním. **Takže většinou od nich vycházelo, že potřebují podporu ohledně žáků?** No, asi tak. Možná tam zazněla i nějaká podpora učitelů, ale myslím si, že hlavně se to točilo kolem těch problematických žáků, vlastně abychom zachránily toho učitele, když už neví co. **A vy když jste se s nimi postupně seznamovala, co jste jim o sobě říkala?** No, říkala jsem jim, že jsem nová školní psycholožka a určitě budu ráda, když za mnou přijdou, ale nejsem si třeba jistá, jestli jsem to nějak specifikovala.

Co pro vás teda vůbec znamená být školní psycholožkou? No, teda to je těžká otázka. Pro mě to znamená asi možnost být blíž dětem, který mě potřebují. Protože přece jenom ten klinický psycholog, poradenský psycholog, tam mu to dítě už musí někdo přivést a je to takový víc oficiální a ne všechny děti, který to potřebují, tak se tam dostanou. Takže vlastně vnímám, že jsem taková jako spojka mezi těmahle institucema a těma dětma, kdy je ta škola pro ně takový nejpřirozenější prostředí. Takže asi tak no. **A je to teda pro vás hlavně o těch dětech?** Jo, já vím, že tenhle rozhovor má být o učitelích, ale pro mě je to hlavně o těch dětech. **Já si myslím, že je naprosto v pořádku, jak to máte nastavené.** No, já to asi vnímám tak, jak je to v tom etickém kodexu školních psychologů, že to dítě je prostě vždycky na prvním místě a ať se tam bude dít cokoliv, tak já jsem tam vždycky pro to, abych tam ochraňovala to dítě. A jako často vnímám, že ty učitelé by taky potřebovali. Není to samozřejmě tak, že kdyby za mnou přišel učitel, že potřebuje pomoc, tak že ho vykopnu ze dveří. Naopak, byla bych radši, kdyby chodili, protože si myslím, že tím, že ošetřím toho učitele, tak tím částečně nějak můžu pomoci i tomu dítěti. Ono když jsou ti učitelé v háji, tak ty děti, který má na starosti na tom nebudou o moc líp. Často se setkávám s tím, že po mě chtějí, abych pracovala se třídou, ale když vidím, jak ta učitelka s nima funguje, tak prostě by to chtělo ošetřit toho učitele. Mnohdy je ale snazší ošetřit všechny ty děti, protože ten učitel prostě nechce. A já to chápu. Přiznat si, že já mám taky nějaký problém, je prostě těžký.

A jaký je váš cíl jako školní psycholožky? Když jsem nastupovala, tak muj cíl bylo zachránit všechny ty děti (smích). To jsem ale zjistila, že kdybych toho chtěla fakt

dosáhnout, tak bych tam musela trávit tak 80 hodin týdně a ani to by nestačilo a taky jsem zjistila, že někdy fakt nemůžu prostě změnit to, co doma zažívaj. Takže se to změnilo na dělat to maximum, co jsem v dané chvíli se svejma možnostma schopná a co nejvíc těm dětem pomoci, jak můžu, ale v nějakých mejch možnostech, ne že se tím vlastně úplně odrovnám. Můj cíl je hodně o tom, že dneska vidim, že děti maj hodně problémy v těch sociálních interakcích. Často sedí jen u počítače a tak a doma se s nima moc nemluví, třeba jen sedí u televize. Tak jeden z mých cílů je nějaký rozvoj sociálních dovedností a taky aby se cítily samy se sebou dobře. To se dost často pak dostávám do boje se systémem, protože já si myslim, že to dítě se potřebuje cítit se samo dobře a není až tak podstatný, jestli umí vyjmenovat všechny řeky a hlavní města. To je taky možná jeden z důvodů, proč odcházím ze školství. Tohleto mě fakt hodně štve.

Mluvila jste teď hodně o práci s dětma. Mohla byste rozvést, co celkově tvoří náplň vaší práce? Hodně jsou to individuály. Hodně mám děti, který se k nám dostávaj přes poradnu, který maj v papírech napsáno, že maj mít školního psychologa a potom taky hodně často individuály s dětmi, který přijdou samy. To je teda furt menšina a myslim si, že je to tím, že ty děti často jakoby.. To už dneska vidim, že jsem měla víc chodit do těch tříd a víc se s nima seznamovat, aby ke mně víc získaly důvěru. To vidim přesně na třídách, se kterými sem nějak víc pracovala. Děti z těch tříd pak ke mně začaly víc chodit samy od sebe a měly ke mně větší důvěru, než kdybych byla nějaká osoba tamhle sedící v kanceláři a nevěděly by, co ode mě můžou očekávat. Takže většinou se ke mně dostanou přes rodiče nebo učitele, kteří si všimnou, že je něco špatně. Pak tenhle rok sem hodně řešila skupiny, který jsem si zavedla. Takový dva odpolední kroužky pro děti. Jedno bylo pro mladší děti takový ten program KUMOT, nevím, jestli ho znáte. **Ne, to neznám.** Tohle je vlastně skupinový program pro mladší děti, kterej se zabývá rozvojem motoriky a sociálních dovedností. Zjistila jsem ale, že pro ty prvňáky a druháky je to už moc infantilní. Oni jsou dneska už úplně někde jinde a zpívat písničky o zvířátkách už je prostě nebaví. **A to jste ty děti měla nějak vytipovaný?** No, my jsme udělaly takový dotazníkový šetření nebo spíš jsme jim daly nabídku, že máme takovejhle program a pokud budou vědět o někom, kdo se tam bude hodit, tak že tady mají přihlášku pro rodiče a že to teda můžou doporučit rodičům třeba na schůzkách. A docela se nám to teda naplnilo. Mohlo tam bejt těch dětí i trochu víc, ale nakonec ty děti byly tak náročný, že

jsme byly rády za ten počet. A pak jsme měly pro starší a tomu jsme říkaly „relax klub“. To bylo pro děti, který jsou třeba úzkostnější, který maj problém si najít kamaráda. Ta směsice tam byla různorodá, ale zase to bylo o sociálních dovednostech a aby byly samy se sebou spokojený. Taky jsme chtěly, aby tam zažily nějaký ocenění, což často ve škole prostě nezažívají. Dokud jim vlastně nejde matika, čeština, nic, tak jsou permanentně neúspěšný. Tak sem vlastně pro ně chtěla nějaký místo, kde by nemusely být dobrý v žádným předmětu. A ukázalo se, že tam chodily jako rády a nějaký smysl to mělo. Tak to byly skupiny. Dál ještě pracuju se třídami, ale ne v takovém rozsahu, v jakém bych si přála. Já mám pocit, že tohle by se mělo řešit mnohem víc, že by měly být třídnického hodiny pravidelně a pravidelně nějak pracovat s těma třídníma kolektivama. Tady to vypadalo zatím tak, že když byl někde nějaký obří průšvih, tak mě volali, ať s tím jdu něco dělat. No, tak já to začala nějak hasit, ale vlastně jsem neměla ani moc prostor. Byla jsem prostě jak hasič, co nemá dostatek vody. Často jsem měla pocit, že to ani k ničemu moc nebylo. Já bych si to představovala trochu jinak a za ty dva a půl roku se mi nepodařilo prosadit to, jak bych si představovala, aby to fungovalo. Což je škoda, protože si myslím, že v tý práci se třídou je velkej potenciál. Hrozně se mi líbilo, jak zaznívalo na tý konferenci, že je vlastně potenciál v těch učitelích. Naučit je pracovat s tou třídou. Tak to bych, kdybych zůstávala na škole, asi příští rok dělala víc. Bylo to pro mě inspirující.

Takže ta práce se třídami je už nějaká forma intervence? Chodíte tam až ve chvíli, kdy se tam něco děje? Prevenci tam u nás dělá nějaká organizace, na tu jsem se byla párkrát podívat. Díky tomu se zas s tou třídou seznámim a mám na ně nověj pohled. Ale tím, že sem tu prevenci dělala, tam dost často trpím. Říkám si, že bych to udělala jinak a proč jim říkáte tohleto a tak. Ale kdyby mi na to dali prostor, já bych jim tam udělala krásný programy prevence, ale nechtěj to po mě, takže.. Jo, většinou je to přesně tak, že se stane něco ošklivýho, někdo se popere, něco tam vygraduje, a pak tam nastupuju já. Ale myslím si, že je to škoda, že by se mělo začínat dřív, že pak už to nemá tolik smysl. Když jsou v tý třídě ty vztahy už tolik narušený, tak co já s tím mám dělat. Hlavně jedno setkání pak už nic nenapraví. Já se pak třeba snažim, abychom měli alespoň 3 setkání, ale i to je málo. Naše vedení to furt nepochopilo, ale já věřim, že k tomu dospějou. A pak ještě hodně pracuju s rodičema a vlastně i s těma učitelema a snažila jsem se i s asistentama pedagoga. To oni jsou ti, co mají to dítě hodně. Já ho mám na hodinu týdně a nemůžu tam nic moc zvládnout. Ale zas.. to je něco, co by chtělo líp systémově

zvládnout. Já jsem jim třeba nabízela, aby se šli podívat ke mně na konzultaci. **A když říkáte, že s nima pracujete, tak v jakém smyslu?** S rodičema jsou to konzultace, s asistentama jsou to taky většinou konzultace, někdy prostě přijdou a řeším s nima to, co potřebují nebo jim navrhuju, aby se přišli podívat, když pracuju s tím dítětem, aby třeba dostali nějakou tu inspiraci. Nebo se jim třeba snažím vnutit nějakou tu pomůcku, máme tam tunu pomůcek a nevyužíváme je, tak ať si je pučí. Knížky se jim snažím půjčovat. A to samí vlastně dělám s těma učitelka. Když potřebují, tak společně konzultujeme. Pomůcky se jim snažím půjčovat. Hledám s nima nějaký řešení. **Takže s těmi rodiči, asistenty a učiteli řešíte problémy těch dětí. Pochopila jsem to správně?** Jo, přesně tak. **Mohla byste rozvést, co řešíte s těmi vyučujícími?** Většinou přijdou a řeknou, že maj ve třídě takový a takový dítě a co s tím maj dělat. Společně pak hledáme nejefektivnější řešení, co budeme dělat. Teď jsem se zamyslela, jestli vlastně někdy přišel nějaký učitel kvůli něčemu jinému, než kvůli tomu, že.. Jo, ještě se mi občas stalo, že učitel přišel s tím, že on má dítě vlastní a jestli bych mu s tím mohla pomoci. To se mi stalo dvakrát. **Takže vždycky se to téma týká nějakého žáka a jeho třeba problémového chování apod.?** Ano, přesně tak. **A jaká je tedy pak jejich zakázka?** Přicházejí třeba s tím, že chtějí, abych si to dítě vzala do péče nebo co je nejvhodnější, aby jako učitel udělal, jaký je nejlepší postup, jestli to řešit s rodiči. Vždycky se to ale točí kolem nějakýho dítěte nebo třídy jako celkově. Často třeba s tím učitelem domlouváme tu sociometrii, pak řešíme ty výsledky a zase jako přemýšlíme. Vždycky je to o nějakým řešení. Nepřijdou jako s tím, že jsou úplně v háji a potřebují pomoc. Což oni často jako jsou, ale neřeknou to. **A to si říkám, jestli někdy nevnímáte, že přijdou s nějakým tématem, ale může být za tím vlastně něco jiného?** Já si myslím, že by to tak určitě mohlo být, ti učitelé sami si to ale nepřiznají. Prostě oni to maj takhle, že jedou a je to to dítě a že i kdyby to za tím bylo, tak to ani nerozpoznám, protože oni sami to ani neví. I když jasně, někdy za tím může být přesně ten strach, že třeba selhává jako učitel, když ten žák se chová takhle, co s ním sakra budu dělat. To často cejtím, že za tím je. Třeba jsem měla jednu problematickou třídu, kde to bylo hodně o vztahu s tou pani učitelkou a mně se prostě nedařilo se k tý pani učitelce dostat. Tam byla prostě taková zeď, že jako oni jsou špatný, ale na tu druhou stranu to prostě vůbec nešlo. Taky bych možná jako školní psycholog potřebovala nějakou podporu, jak pracovat s učitelma (smích). Jak se k nim vlastně jako dostat.

A zmiňujete, že za vámi ale sem tam chodí konzultovat. Tak jak se vám to podařilo?

Já si myslím, že částečně jsem jako získávala tu jejich důvěru, jak mě viděli pracovat s jinýma třídama a jak chodím za jinýma učitelem a že jsme se jako potkávali na tom obědě. A nějak si postupně začali zvykat na to, že tam jsem. **Takže to bylo nějaké postupné seznamování se a setkávání se a to že vás třeba viděli při práci?** Ano, přesně tak. Velmi postupně. Třeba jedna pani družinářka byla ve třídě, se kterou jsem zrovna pracovala a od té doby mě hrozně zdraví. Tam zjistila, kdo vlastně jsem a co ve škole dělám. To je jeden z lidí, na který se v té škole hrozně zapomíná, při tom jsou taky hodně důležitý pro ten dětský svět. A přemýšlím, že možná ne všichni v té škole ví, kdo jsem. A myslím si, že to bylo i hodně tím, že jsem byla taková akční. Kdykoliv byla nějaký výchovná komise, tak jsem si tam šla sednout, abych věděla, co se tam děje. Chodila jsem po těch preventivních programech. Všude možně, všechno možný. Taky jsem se chodila dívat do těch tříd. Vždycky jsem se šla zeptat, jestli se můžu přijít podívat a říkala jsem, že se nebudu dívat na něj, na toho učitele, ale že se budu koukat na ty děti. A to mi teda často říkaly kolegyně speciální pedagožky, že je tam nechtěli učitelé, že to berou, jako že je budeme nějak zkoumat, co dělají vlastně špatně. Tohle se mi ale nikdy nestalo vlastně, že by mě nějaký učitel odmítl. Asi sem si taky vybírala dobrý učitele nebo já nevim. Taky si pamatuju, že mě pak občas zapojovali do té výuky, tak to bylo docela komický. Já si tam vždycky vzadu zuřivě psala a pak se ozvalo: „A co vy si o tom paní psycholožko myslíte?“ A já: „Cože, o čem?“ (smích). Myslím si, že to trvalo třeba tak ¾ roku a do dneška ne všichni mi důvěřují, ale taková většina jo, no třeba tak ¾ mi věří. **Kolik máte ve škole vůbec učitelů?** Tyjo, no. Nevim, tak 30, 35.

A kromě těch konzultací, které s učiteli máte. Připravujete pro ně nějaké programy například?

To jsme zkusili právě dvakrát. Jednou to bylo na téma seznámení se se školním psychologem. To jsme udělali vlastně jako takový brainstorming. Měli jsme velký papír a oni měli napsat všechno, co je k tomu napadne, když se řekne školní psycholog. Tak to bylo docela zajímavý zjistit, co si ti učitelé myslí a jak to vlastně vnímají. Mnoho těch učitelů bylo vlastně vyvedených z míry, že to není přednáška a že tam budou něco dělat a že chceme znát jejich názor. Pak to ale zvládli celkem pěkně. A to druhý vlastně bylo, že jsme se snažili mít přednášku o dětech s ADHD a jak k nim vlastně přistupovat, co je to technika zpětný vazby a tak. Nejsm si jistá, co si z toho kdo

odnesl. Mám pocit, že i když jsme se jim toho snažili s kolegou hodně předat, tak někteří zůstali v tom, že jsou to nevychovaní spratci a nebudu nic měnit na svém chování. Takže to byli naše dva chabé pokusy, ale pak jsme to vzdali. Jako já bych to pro ně chtěla hrozně dělat, ale.. možná je to i tím, že my jsme teď byli v nějakém projektu, kde měli furt nějaký přednášky a semináře, takže by na to nebyl ani prostor. A tam byli jako dobrý odborníci. Byla tam třeba doktorka Martanová. **A máte třeba představu, kolem čeho se ty témata těch přednášek týkaly?** Všechno možný právě. Doktorka Martanová třeba přednášela o práci se třídou, pak tam byla práce s cizincem ve třídě, supervize pro učitele a učitelé i měli možnost supervize, i když jí dodneška tvrdím, že to nebyla supervize, ale metodický setkání, protože to bylo spíš o tom, že ten pán nám řekl, jak máme postupovat, ale že bychom se pobavili o tom, jak se v tom cítíme, tak to ne. To jsem já zkusila a on mi řekl, že to není důležitý, ale že máme udělat tohle. No, takže takhle vypadalo naše supervizní setkání. Já teda po 30 minutách už byla taková zamlklá a on že nám teda už nemá co předat, tak jsme to ukončili. Takže supervize ve školství podle mě není úplně nejlepší. Ale myslím si, že ti učitelé to hrozně chtějí, ale že je to takový, já nevím, že si o to bojí říct. Ale já to z nich vnímám, že oni hrozně chtějí tu podporu. Vnímám, že potřebují nějakou tu odbornou podporu, ale neumí si o to říct. Nebo alespoň ti naši učitelé. **A napadá vás, co by potřebovali k tomu, aby se nebáli si o to říct?** Já si myslím, že právě mít tu zkušenost. Což si myslím, že to, co jsme zažili, nebylo úplně nejlepší, fakt to nebyla ta pravá supervize a zas získali trochu zkreslenou představu. I když si myslím, že učitelum to i tak vyhovovalo, že dostali ten metodický návod. Prostě dělejte to a tak a to často i po mě vyžadují, když přijdou, a pak jsou ne takový jako nadšený, když jim to vlastně jako nedám. Naopak se snažím vyslechnout jejich emoce a tak no. Takže si myslím, že je podstatný mít tu zkušenost, co to vlastně je, a pak do toho půjdou jako víc. Začít nějak pomaličku, nenutit je hnedka mluvit o svých emocích. Fakt třeba začít postupně nějakýma metodickýma setkáníma a odtud se dostat k těm emocím. Ono to bude taky tím, že na tý škole, kde jsem, je hodně starý učitelský sbor, který na tohle vůbec není zvyklý. Tam kde jsou mladší učitelé, si dokážu představit, že by to šlo rychleji. Tim zase neříkám že by ti učitelé byli špatní. Naopak, já je hrozně obdivuju, protože si myslím, že to co tam zažívají s těma dětma, je fakt někdy šílený a jsou dobrý, že to vydrželi. Takže já bych jim tu podporu hrozně ráda dala.

Takže zkoušeli jste nějaké semináře. Děláte nebo dělala jste ještě něco jiného pro vyučující v rámci syndromu vyhoření? Myslim si, že ne. Jako je to smutný, ale vlastně nevim ani, co bych mohla udělat, protože na všechno bych potřebovala mnohem větší podporu vedení. A to tam ještě jako není, že to vedení si na tohle ještě nepřišlo a nezvyklo si na to. No, takže nejdřív by to muselo vzejít od toho vedení a abych dostala teda tu podporu od nich. Jasně, je to možná částečně takový alibismus. Možná bych ani já vlastně nevěděla, co s nima dělat. Takže jako ta potřeba by byla, ale určitě by se na to musel vyhradit nějaký extra čas, protože já jsem teď furt zavalená těma dětma, kterých je tuna. Takže se soustředím na ten nápor těch dětí, který přicházej a na ty učitele pak nezbyvá čas.

Když říkáte, že tomu není vedení ještě nakloněný, tak předpokládám, že nebudete mít ve škole ani žádné diagnostické nástroje, které by se týkali učitelů. Ne, to nemáme.

A myslíte si, že pokud by měl nějaký vyučující pocit, že se například blíží k vyhoření nebo se prostě necítí profesně spokojen, že by za vámi přišel? Myslim si, že ne. Protože si myslim, že nějaký vyučující tam máme, co se k tomu blíží a furt nikdo nezaklepal. Já si myslim, že si to ten učitel ani nechce přiznat a že by to třeba nepoznal, že vlastně neví, co to je. Třeba si jen řekne, že ty děcka ho štvou a že ta práce ho už nebaví. Zanádáva si, ale že by poznal, že se blíží vyhoření, tak to ne. Možná by to chtělo i nějakou větší informovanost o tom, co syndrom vyhoření vlastně je.

Napadá vás teda něco, co by šlo udělat pro to, aby ti učitelé začali více chodit, co se týče té oblasti syndromu vyhoření? Asi by o tom měli vědět, že s tímhle za mnou můžou přijít. **A máte pocit, že to teda neví?** To uplně nemůžu říct. Asi ne dostatečně. Asi by to potřebovali slyšet víc, pořád dokolečka. Jako určitě to někdy slyšeli, ale chtělo by to víc, aby to tam docvaklo, že tam nejsme jen pro ty děti, ale i pro ně. Což asi tak uplně nevnímaj. A možná právě i od toho vedení. Já si myslim, že třeba i to vedení by mohlo navrhnout, že když jsou u nás nějaký pohovory a všimnou si, že ta paní učitelka by potřebovala nějakou podporu nebo třeba.. no, nemělo by to být tolik tabuizovaný. **Takže vlastně dát najevo, že syndrom vyhoření se může stát každému a že se takovému člověku může pomoci?** Jo, přesně tak. A víc o tom mluvit. Jakože to není problém a prohra toho učitele, ale že se to někdy stává a že s tím potřebujeme něco dělat.

A vnímáte syndrom vyhoření jako aktuální téma na vaší škole? U některých si myslím, že jo. Nevím teda, v jaký jsou úplně fázi, jestli jsou už úplně vyhořeli nebo se k tomu blíží. Jsou tam ale učitelé, který nejsou moc v kontaktu, jsou uzavřenější. Já je potkávám akorát na chodbě a moc s nima nemluvim. To je i tím, že jak se blíží tomu vyhoření, tak neřeší ani ty problémový děti, takže za mnou prostě nepřijdou. Nedostanou se ke mně ani tady tím kanálem.

Z čeho vlastně sama čerpáte při práci s vyučujícím v oblasti podpory profesní spokojenosti? Já jsem psala diplomku. Moje diplomka původně měla být o syndromu vyhoření, pak jsem se teda trochu odchýlila, ale jako nějaký informace o tomhle jsem si celkem nastudovala dost. Takže vim i nějaký teorie a tak dále. Vzhledem k tomu, že i při práci s dětma se dostávám stále do nových oblastí, kdy si musím neustále zjišťovat nějaké informace, takže.. ještě jsem to nedělala, ale mám vysokou self-efficacy, že bych to zvládla s tím učitelem, že bych si našla ty materiály, jak s tím učitelem pracovat. Já bych mu vytvořila všechno, jen kdyby přišel. Já bych mu udělala skvělej program (smích). Samozřejmě přeháním. Jo, takže díky tomu vim, co je to syndrom vyhoření a vlastně si i já říkám, že jsem díky tomu našla jiný pohled, co to vlastně syndrom vyhoření je. Protože si myslím, že takovej ten běžnej pohled je dost pejorativní a je to vnímaný jako chyba toho člověka. On je vlastně vyhořelý. Prostě se dostal do fáze vyhoření, ne, on je vyhořelý nebo ona je vyhořelá, on je úplně hrozný. A když se o tom takhle mluví, tak je jasný, že se ty lidi za to stydí, že je to prostě jejich chyba. A částečně si myslím, že je to nějakým mym způsobem práce. Když něco nevím, tak si o tom zjistím ty informace a neustále hledám nový informace a hrozně mě to baví. To by pro mě byla vlastně úplná novinka pracovat s tím učitelem. **Takže tu zkušenost nemáte, ale myslíte si, že byste si poradila?** No, nevím jestli úplně ideálně, ale jo. **A nechcete se mnou podělit o nějaký nápad, jak třeba postupovat?** Samozřejmě bych s tím učitelem mluvila. Probírali bychom ty zátěžové situace, které zažívá. Pak bychom pravděpodobně.. já si to teď nedokážu úplně představit, ale možná bych ho donutila vést nějaký deníček věcí, který ho v tý práci nejvíc drtí, nejvíc vadí a co naopak se mu v tý práci povedlo, co ho povzbudilo. Abychom měli takové srovnání a víc jako směřovat k tomu, co tam je pozitivního. Vlastně to víc i jako prozkoumat, jestli tam pro něj je nějaký řešení. Třeba by výsledkem naší práce bylo, že by nakonec opustil tu učitelskou práci aspoň na nějakou

dobu. Vlastně s ním vůbec vymyslet nějaký plán. Směřovat to na ty zdroje, co má mimo tu práci, co ho baví. Co by chtěl dělat, co by vůbec mohl dělat. Tak asi takhle, prostě mluvit o zdrojích. Tak z hlavy jsem něco zplodila (smích).

A poslední otázka na závěr. Často se dočteme, že psychologové a psycholožky by měli jít vzorem. Co děláte vy sama proti syndromu vyhoření? Vůbec si teda nemyslím, že bych šla vzorem (smích). Tak ne, bylo to i horší. Myslím si, že ten první rok jsem se sama blížila vyhoření. Jak člověk nastoupí do práce plný očekávání a ideálů, a pak zjistí, že to tak vůbec nejde. Rodiče nespolupracujou, učitelé nespolupracujou, děti nespolupracujou, nic nejde, tak jak bychom si představovali. Systém je úplně blbě. Nic není tak, jak jsem si představovala. Takže já tak vlastně plápolala v tý škole a hodně mi pomohl ten kolega, který tam se mnou byl. Možná jsme se tam vlastně tak vzájemně uzemňovali a měli jsme tu možnost sdílet. Takže my jsme si dělali vlastně takový vzájemný supervize a to i s těma speciálníma pedagoga. Takže sdílení, to je jedna věc.

Pak jsem měla možnost jít za tou speciální pedagožkou a postěžovat si. Samozřejmě, že to dělám anonymně, ale tu možnost mám. Můžu třeba říct, že to dítě je hrozný a dostat to nějak ze sebe aspoň tak nějak částečně. Druhá věc je, že chodím sama na svojí terapii, takže pracuju sama na sobě a to si myslím, že je hrozně důležitý. Nedokážu si totiž představit psychologa, který by byl dobrý psycholog bez toho, aniž by pracoval sám na sobě a nějakých svých omezeních. Dřív jsem si říkala, že když jsem ten psycholog, tak musím být přece nejvíc psychicky zdravá a odolná. Pak jsem si ale řekla, že je to blbost. Jak můžu lidem říkat, že si maj nechat pomoci, pak sama budeš přemýšlet takhle. Takže jo, individuální terapie je skvělá. Potom teda zájmy. Teď jsem se dala na párový tanec. A jak jsem si to všechno takhle postupně vybudovala, tak si myslím, že jsem méně vyhořelá. A možná proto i odcházím ze školství. Po x hodinách terapie jsem dospěla k závěru, že bych se tam možná snažila zbytečně. I když věřím, že jsem tam něco nastavila, co tam bude fungovat dál, ale beze mě. Bylo to teda hrozně smutný, když jsem to tam uzavírala. Ještě mi chybí pár konzultací s rodičema a už je to všechno.

Tak jo, to je ode mě všechno. Moc děkuji za rozhovor.

KATEŘINA, rozhovor 8

Jak dlouho působíte na této škole jako školní psychologka? 10 let. Tady předtím nebyl školní psycholog a já sem tu začínala na třetinový úvazek. Pak se mi to zvedlo na poloviční úvazek a je to tak 2 roky, co mi paní ředitelka nabídla, že mi může zaplatit celý úvazek.

Kolik hodin týdně tu trávíte? Jsem tu na plný úvazek, ještě k tomu teda dělám speciální pedagožku.

A kolikáté je to vaše zaměstnání v této funkci? Na téhle škole jsem začínala, pak jsem dělala ještě chvíli současně školní psychologku na další škole.

Vzpomenete si ještě, jak jste byla představena vyučujícím? Určitě na nějaký pedagogický radě. Že je tady nová osoba, školní psycholog. Vim, že jsme se hrozně bála, že ti učitelé za mnou nebudou chodit a že tady nebudu mít do čeho píchnout. Že budu sedět v té místnosti a nebudu vědět, co mám dělat. Takže já jsem na to šla přes ty nápravy, protože jsem tady i jako specped. Takže jsem si vytipovala nějaký děti, který ke mně měly chodit na nápravy a já sem tím ještě pokryla vedlejší úmysl, že si ti učitelé tohle řeknou v tom kabinetu. Že si řeknou, že je ke mně posílaj pravidelně a že teda nebudou mít pocit, že já se tady flákám, zatímco oni tady těžce dřou. **A když se ještě vrátíme k tomu vašemu představení. Vzpomenete si, jestli bylo řečeno něco víc, než že jste nová školní psychologka?** To si nevybavuju, a pokud teda bylo něco takovýho řečeno, tak třeba, že za mnou můžou kvůli dětem nebo svým učitelským kompetencím. Nic co by se týkalo jejich osobního života nebo třeba toho syndromu vyhoření. Spíš jako když si nebudete vědět s dítětem, můžete jít za školní psychologkou. Umim si představit, že tak to mohlo bejt před těma 10 lety, ale nepamatuju si to.

Co pro vás vůbec znamená být školní psychologkou? Mě to baví. Nikdy jsem nedělala v poradně, ale mám takovou představu, že v poradně je ta práce mnohem stereotypnější. Zpětnou vazbu tady dostávám, myslim si lepší než v tý PPP a je to pestřejší škála činností, který musim dělat nebo chci dělat a který ten život tady jako přináší. Takže se občas stává, že přijde problém, na kterej nevim, jak bych reagovala a jdu znovu do knih a hledám co s tím, takže je to taková výzva.

Jaký je váš cíl jako školní psycholožky? Hodně jednoduše: "aby všichni byli spokojeni". Což znamená vysvětlování, jaké jsou možnosti jednotlivých stran, proč nelze vyhovět některé ze stran více. Jaké jsou skutečné možnosti, pravidla, zákony apod., vlastně nabízení pohledu na věc optikou druhé strany, hledání přijatelných kompromisů, jakási mediace. A toto používám jak při společných jednáních vícero stran, např. učitel a rodič, kde bývám přítomna, tak při jednání s jednou stranou, když je třída nespokojená s přístupem učitele, i když pracuji individuálně s žákem.

A co všechno tvoří náplň vaší práce jako školní psycholožky? To asi nedokážu říct nějak na procenta, ale vím, že bližší mi je individuální práce. A tam si myslím, že za letošní školní rok jsme tam měli hlavně sebepoškozování, pocity nešťastnosti ve třídě nebo že to dítě není spokojené v té třídě, pak školní neúspěšnost, takže ty děti pak chodí pravidelně ohledně toho, že se jim nedaří a že jim hrozí propadnutí. S tím souvisí pak práce s nějakou větší skupinou. Třeba teď druhý rok v 6. třídách dělám semináře s dětmi, jak se správně učit a nějak se profiluje a mění podle těch potřeb. Když pak přijde nějaký dítě, že je nešťastný ve třídě a že se mu tam dějou nějaký věci, který ještě třeba nejsou šikana, tak na to taky navazuje nějaká práce se třídou. Pak tam mám hlavně teda ty nápravy a to mi dělá tak 10 hodin týdně. Většinou mi choděj děti z jedné třídy a to dělám většinou dopoledne, že si je беру z vyučování, kdy mají volnější předměty. Pak ještě hodně konzultuju s rodičema, ale zase nedokážu říct, kolik to zabere času. Je období, kdy to zabere více času a více konzultuju s rodičema a někdy je toho zas málo. A na ně třeba nemám vypsány konzultační hodiny, že bych třeba měla vypsány konzultační hodiny pro rodiče a pro učitele, tak to nemám. Většinou buď si s nima rovnou dohodnu termín na příště nebo když jsou třídní schůzky, tak jim říkám, že pokud potřebují něco řešit, tak ať mi napíší termín emailem. **Tak to jste zmiňovala individuálně s dětmi, práci se třídou, konzultace s rodiči, nápravy a také jste zmínila učitele.** No, učitelé choděj. Já si to teda píšu do nějakýho svého seznamu, protože si zapisuju každou vyučovací hodinu a co jsem dělala. Takže z toho pak rozpoznám, o čem byla ta konzultace a s kým a proč a ty učitele tam mám taky. A jsou učitelé, který choděj víc a ty, co choděj málo. Většinou se to teda týká dětí a nějakých výchovných problémů nebo výukových obtíží. Nebo u mladších učitelů se setkávám s tím, že přiznají nějakou svojí bezradnost pedagogickou. Ale to jsou

třeba 2-3 učitelé, kteří mě nevnímají jako nějakýho drába, ale jako parťáka, který jim nějakou pomoc může dát.

A jak jste toho docílila, že za vámi ti učitelé chodí? No, vědomě jsem nedělala asi nic. Asi to plyne z těch kontaktů, z toho, že tu spolu jsme a já hodně razím takový jako přesvědčení, že je potřeba být pokorný vůči těm učitelům a nehrát si tady na žádnýho machra. Netvrdím, že všechno vim a všechno znám a snažíme se tu cestu hledat společně. Já si myslím že nevystupuju v tý roli autority, co všechno ví, ale že potom, ať už jde o cokoli, tak přemýšlíme společně, jaký by byly východiska z tý situace, a to si myslím, že právě buduje ten vztah. **A děláte něco konkrétního pro navázání toho vztahu?** No, já jsem ještě dřív působila na jiné škole, která je opravdu obrovská, má asi 850 dětí a tím pádem i hodně učitelů, který ani nemaj možnost se znát všichni navzájem. U nás na škole jsou tady vlastně všichni pohromadě ve 3 místnostech, nemáme ani sborovnu, kam by se vešli všichni. Tak na obou dvou školách říkám, že nejlepší jsou obědy, kdy ten hovor plyne přirozeně. Není to tak, že bych za nim úmyslně přišla a na něco se ho ptala. Při tom obědě se ale často něco otevře a já pak může říct: „Hele, tak se stav a popovídáme si o tom v klidu. Mě zajímá, co řešíš.“ A vim, že jsou učitelé, u kterejch trvalo, než ztratili ten ostych. Třeba jedna pani učitelka, která je tady ještě dýl než já, se na mě až letos začala obracet kvůli výukovým obtížím žáků. Ona je teda jazykářka a má hodně dětí. Není třídní a má k těm dětem jiný vztah. A vlastně až letos, mě vzala na vědomí a já nejsem člověk, co by prostě tlačil na pilu. Já si myslím, že je lepší pracovat s dobrou pověstí, než za nima furt chodit. A ono se to pak nějak rozkřikne.

Jak vůbec vnímáte učitelské povolání? Velmi si učitelů a jejich profese cením. Stydím se, jak jsou mizerně finančně ohodnoceni, a mrzí mne, že upadá prestiž tohoto povolání v očích společnosti. Současně mám pocit, že jejich situaci nepomáhá ani současná legislativa - papírování, inkluze ap., která může přispívat k tomu, že prestiž tohoto povolání uvadá. Není v silách sebeschopnějšího učitele (podle mne) celodenně a dlouhodobě zvládnout vše, co se dnes od učitele očekává. Např. ukočírovat třídu s inkludovanými dětmi ať už nadanými, nenadanými, s ADHD, SPU a přitom vše výchovně správně zvládnout a didakticky správně uchopit... a pak papírově vykázat.

A mohla byste ještě více rozvést ty témata, se kterými za vámi učitelé chodí? Tak nejvíc jsou to výchovný problémy a výukový obtíže. **Takže to, co se týká konkrétních**

žáků? Hm, přesně tak. **Ještě nějaký další témata?** U některých učitelů je to tak, že bych to ani nenazvala přátelským vztahem, ale že přišli na to, že se mnou můžou sdílet, když se jim něco děje. Teď si to třeba slyšela: „Mám dceru v nemocnici. Stojí to za nic.“ Takže vim, že pak sdílíme i ty osobní věci, to já si do toho sešitu ale už nepíšu. Příklad tady vedle paní učitelka má velmi nakročeno k vyhoření. Je ve špatné životní a osobní situaci a tam zase to už v tom sešitě vůbec nemám jo v těch činnostech. My spolu obden jezdíme z práce domu autem, takže já ani nechci říct, že jí pomáhám, spíš tak jako vyslechnu. Jí se tím uleví, ale kdybychom nejezdily spolu domu, tak si myslím, že bych to nevěděla a u oběda mi to říkat nebude, protože tam je dalších x uší. Takže jsou učitelé, kteří si u mě prostě postěžují, kor takhle ke konci školního roku, kdy všichni meleme z posledního. A já mám letos pocit, že ten konec školního roku je horší než kdykoliv před tím. A nevím, jestli stárnu nebo mám taky našlápnuto k vyhoření (smích), ale fakt vnímám, že toho máme všichni plný zuby. A já je tady v tom prostě vyslechnu, ani nechci říct povzbudím. Já je prostě vyslechnu a řeknu jim třeba, že už jen 8x půjdou do školy a budou mít volno, ale nedávám jim nějaký falešný naděje. A myslím si, že právě to sdílení je důležitý, že to pomáhá. **A na co konkrétně si takhle na konci roku chodí postěžovat?** Na konci roku jsou "děti zlobivější" a učitelé unavenější - snižuje se jim práh tolerance, pod tlakem situací jednájí učitelé méně promyšleně než na začátku školního roku. Věci je rychleji vytočí, vytvořit si odstup na posouzení věcí, které se dějí, je pro učitele ke konci školního roku obtížnější. Pro přiblížení popisu jako rodič jsem měla pocit, že mi při únavě a vyčerpání "jednala ruka rychleji než hlava". Učitelé samozřejmě děti nebijí - aspoň předpokládám - ale mají blíže k rychlým řešením a odmítání zabývat se některými věcmi, vyslechnout děti a provést je s klidem tím, co se děje. U nás se navíc na konci školního roku pravidelně koná „Závěrečná akademie“, která vytváří na učitele další velký tlak - povinná vystoupení všech tříd by měla mít vysokou úroveň.

Kromě těch konzultací je ještě něco, co děláte pro vyučující proti syndromu vyhoření? Jako záměrně, plánovitě, že bych se třeba rozhodla je poučit o syndromu vyhoření, tak to ne. Nedělám asi nic cíleně. Spíš to, že tu jsem, že se mnou mohou sdílet, to taky nějakým způsobem působí preventivně. A co třeba dělám, třeba tý vyčerpaný paní učitelce nabízím, aby mi sem dala jednoho problémového žáka, kterýho vim, že má ve třídě a že se jí tím jako uleví, když ho v tý hodině nebude mít. Vždycky jí řeknu, jaký

mám časový možnosti a ať klidně zaklepe a že si ho vezmu. Někdy to jde, někdy to nejde. Ne každý den mám tady volno, aby mi každý mohl někoho takového přivést. Ale tady u ní si dávám větší pozor, abych ten čas případně měla, aby ona měla nějaký ten záchytný bod a aby pak třeba neřvala před ostatníma dětma. **Takže v podstatě nejde přímo o práci s tím vyučujícím, ale opět o práci se žáky, kterou tomu vyučujícímu nějakým způsobem ale ulevíte a pomůžete?** No já s tím dítětem tady až tak moc nepracuju. Ono sem to dítě jde vlastně tak trochu za trest. Já mám ale v hlavě nastaveno, že toho je na ní teďka moc a hledám cesty, jak jí ulevit v tu konkrétní chvíli, kdy je to na hraně, že nebude mít pod kontrolou svoji reakci. A někdy jsou dny, kdy říká, že je v pohodě a někdy jsou zas dny, kdy jí víc říkám, ať mi ho sem pošle, že si s nim nějak poradím. **A posílá vám sem toho žáka teda?** Poslala ho jednou, ale myslím si, že i to vědomí, že je nějaká varianta, kterou může použít a to je posilující. Vim, že to jak jí vnímám dejme tomu jako labilnější, je zhruba od března a za tu dobu se mě přišla asi dvakrát o přestávce zeptat, že ten žák jí fakt jako hodně vytáčí, tak jak to mám v průběhu dne, jestli by za mnou mohla přijít. Pak ho ale neposlala, i když sem jí říkala, že může. To pak třeba u oběda jsem jí říkala, že ten žák nedorazil a ona, že to nakonec nějak zvládli. Ale ta možnost, nabídka týhle ty pomoci je důležitá a přijatelná pro ní. Ale zas si myslím, že tahle nabídka hodně záleží na vztahu toho psychologa a učitele. I tady jsou učitelé, a přestože jsem tu už 10 let, který mě vnímaj spíš jako parťáka, tak jsou učitelé, který by tohle nepřiznali. Nepřišli by za mnou a nepřiznali by, že potřebujou pomoc a ani to, že nějaký dítě nezvládaj. **A v čem si myslíte, že to je?** Některý maj pocit, že to zvládaj, přestože všichni ostatní maj ten práh tolerance úplně jinde. Tyhle ty maj pocit, že je úplně v pořádku. A některý... já jsem s nima o tom nemluvila, ale maj asi pocit, že tím dávaj najevo nějakou svoji neschopnost, a tak si to radši tutlaj pod pokličkou a nechtěj, aby někdo věděl, že se jim něco nedaří. A tam já si myslím, že nemá cenu vystupovat v roli autority v mý pozici. Tím spíš by tyhle věci nedali znát.

Zmiňovala jste, že když máte pocit, že je někdo vyčerpaný, tak mu nabídnete například pomoc s žákem. Ještě něco jiného děláte? No hodně jim nabízím, ať si přijdou popovídat. Řeknu, že vidím, že je toho teď hodně, tak ať klidně přijde. **A jak na to reagují?** Někteří přijdou hned, někteří v delším časovém odstupu, někteří nabídky dosud nevyužili. Já občas využívám toho, když se přijdou poradit ohledně nějakého žáka,

pedagogické situace ap., že se ptám pak na to, jak se mají oni sami, zeptám se na situaci doma - co jejich děti, ap. - snažím se udržet informace, které mi kdy o sobě poskytnou, a navazovat na to. Dávám najevo, že mě zajímají "jako lidé", jejich osobní příběhy, samozřejmě zlehounka - čekám, jak daleko mě pustí...

A z čeho při práci s vyučujícími sama vycházíte, pokud se jedná o tu oblast profesní spokojenosti či syndromu vyhoření? Tak o syndromu vyhoření jsem něco slyšela, nějaký publikace tu mám, ale v tu chvíli.. já nevím, spíš by to bylo tak, že kdyby neměla žádný nápady, jak toho učitele jakoby.. já nevím jak to říct, zklidnit.. nebo ono to není jen o zklidnění, je to o nějakým přenastavení, ale to je zas dlouhý proces, tak asi nějak zkonsolidovat a kdybych si fakt nevěděla rady, tak tady mám knihy, do kterých můžu šáhnout. Nebo bych hledala na internetu. Jinak moc věcí ale nemám. Je to hodně na tý intuici a selským rozumem podle mě. Hlavně záleží na tý chvíli a oni v tu chvíli často jedou po tý emoční rovině, a pak nemá smysl je o něčem poučovat, co jsme si kde přečetli.

A myslíte si, že pokud někdo z vyučujících bude mít pocit, že je vyhořelý nebo se prostě bude cítit profesně nespokojený, že by za vámi s tímto tématem přišel? Tak je to asi člověk od člověka. Ale myslím si, že by to mohlo fungovat ještě tak, že ti, co by mě nevyhledali sami, tak by je za mnou poslala výchovná poradkyně, která s nima sedí ve sborovně. Ona je totiž velmi citlivá a rozpozná spoustu signálů a věcí a dokážu si představit, že by pak s tím konkrétním člověkem mluvila a řekla mu, že vidí, že toho má moc a jestli by si nechtěl promluvit se mnou. A pak by se to zase zúžilo a někdo by kývl a někdo ne. Já třeba někdy mám pocit, že jsem málo v kontaktu s těma lidma tím, že sedím tady v tý místnosti. Celkem dobře ale právě funguje, že v tý sborovně sedí ta výchovná poradkyně. Je to taková spojka naše a myslím si, že jsme podobně naladěné, že ty věci často vnímáme stejně. A ona někdy, některý věci nechce řešit a vnímá jako bezpečnější to posunout sem. **A čemu teda přisuzujete to, že je někdo ochotný sem přijít a někdo ne?** Tak to je asi hodně o jejich a vlastně i mým osobnostním nastavení. Tak třeba vim, že je tady pani učitelka, která mě není sympatická a který nejsem sympatická já. Ale zas si myslím, že kdyby přišla, tak to umím zkousnout. Vim, že ona mě nevyhledává a řekněme, že má pochybnosti o mé práci. Ale nechci říct, že to je jen o tom učiteli. Někdy ta chemie nefunguje a v tu chvíli to nemá cenu lámat přes koleno. Já opravdu považuju za nejdůležitější, když ten učitel přijde sám. Ono nejde někomu něco nařizovat. A pak

když dorazí a ať už je to záminka nějaká jiná a chce si mě otestovat, tak už je to na mě, jak se k tomu postavím a vybudovat, podpořit ten vztah a někam to vést. **Takže se vám stává, že přijdou s nějakým tématem, ale vy máte pocit, že je pod tím něco jiného?** Jo a dostanem se pak někam úplně jinam, to se stává. A třeba se můžem dostat i do věcí, kdy říkám, že to už nejsem schopná, že to už je na jinýho odborníka. Teď mě třeba napadá příklad tady pani učitelky, která má dceru a ta něco ukradla. Přišla za mnou poprvé s tím, jak se má postavit k tomu, když dítě krade. Pak se ukázalo, že jde o její dítě, pak se ukázalo, že to šetřila třídní učitelka a dítě to zapíralo. Pak se při nějakým mým rozhovoru s tím dítětem ukázalo, že já mám pocit, že už je to na hraně nějakýho patologickýho lhářství. Říkala jsem, že já nejsem psychoterapeut, ale že mám pocit, že to musí řešit, ale někde jinde, protože já na to ty kompetence a zkušenosti nemám. Někdy je to o tom jenom.. obecně školní psycholog může být jen o tom přiznat si, že některý věci nevyřeším a mít pak ten rejstřík lidí, kam je můžeme posílat a odkazovat. Jako spasitel fakt nejsem.

A šlo by udělat něco pro to, aby ti vyučující chodili s touhle problematikou za vámi více? No já vždycky s obdivem vzpomínám na doktora Brauna, který zavedl se svými učiteli nějaký dýchánky předvánoční, že to bylo v čase adventu. Že řekl každé pátek ve dvě odpoledne, jestli chcete, tak přijďte. A já si dokážu představit, že přišly ty učitelky, se kterými komunikuju nejvíc, tak přišly, aby si odfrkly, a pak se to rozkřiklo mezi dalšíma učitelkama. A pak už bylo na jeho kreativitu, aby saturoval to, co ti učitelé potřebovali. Tak mě by se líbilo hrozně tohleto dokázat i tady u nás a umět to. Zatím jsem k tomu ještě nějak nedospěla. Nevím, jestli je to nějaký můj sen, možná si to můžu dát do nějaký svý vize do budoucna, že třeba do 5 let to bude. Já si třeba myslím, že ani u něj to nebylo cílený a plánovaný. Že tohle se u těch učitelů prostě nedá jen tak naplánovat. **Takže máte pocit, že by to teda mělo reagovat na nějakou potřebu?** No, potřebu, protože se to těm, co tu potřebu měli, osvědčilo, tak se to rozkřiklo. A já jestli si to pamatuju dobře, tak doktor Braun říkal, že pak ten další advent přišly ty učitelky a ptaly se, jestli to bude zase. On už na to dávno zapomněl, ale od nich ta potřeba vyvstala zase.

A když takhle koukám na tuhle místnost, tak ani nevím, jak bychom si to tu s těma učitelkama užili. Kdybychom měli někde nějakou relaxační místnost, tak je to něco jinýho než tenhle prostor. **Co byste potřebovala pro to, abyste ty dýchánky opravdu zrealizovala?** Čas - dýchánky vyžadují čas ve smyslu dlouhodobého budování důvěry. A

patří sem i důvěra a vztahy mezi učiteli navzájem. Když už se mi nějaký učitel mezi 4 očima svěřil s tím, že má všeho dost, na "dýchánku" by měla být atmosféra, kdy by byl ochoten sdílet toto případně i s kolegy - což někteří rozhodně nechtějí. **Ještě něco vás napadá, co by se mohlo změnit nebo naopak nově zavést?** No možná stejně jako u toho Brauna nějaký Balintovský skupiny. I když já si nedokážu tady představit, když si probírám ty konkrétní učitele a možná je to fakt můj strach, ale nedokážu si to představit. **A když si to ale představíte, vedla byste to vy nebo někdo externí?** Vedla bych to já a možná právě proto říkám, že je tam nějaká moje obava, můj strach. Jako škola, která by to dokázala dát do rozpočtu.. v tom rozpočtu školy by to asi nebyla nějaká velká položka. Škola by ale chtěla vidět asi nějaký efekt. A ono samozřejmě chvíli trvá.. i když ten efekt by byl i to, že by ti učitelé řekli, že je to super a že to chtějí znovu. Než by se ale nějakí učitelé nabalili, tak někoho hledat a platit z vnějšku, tak to si myslím, že není otázka jednoho setkání. Tak proto si myslím, že pokud to někdo má dělat, tak ten školní psycholog, někdo z té školy. To je prostě snazší. I když já si myslím, že nějaký sdílení, i když to nejsou balintovský skupiny, tak to probíhá v těch kabinetech a v těch sborovnách. Asi se z toho nevytěží tolik, jako při supervizi, na druhou stranu když si představím jiný školy, tak tam většina těch učitelů má svůj kabinet vedle třídy a jsou tam třeba sami. Každý učitel má třídu a vedle ní svůj kabinet. Tam pak ten prostor pro to sdílení není. Todleto, že se sejdou s nějakýma lidma, který jsou jim nějakým způsobem sympatický a příjemný, tak ta potřeba tam může být vyšší. Protože tady fakt v kabinetech sborovnách fakt jsou společně, nejsou tam sami. A vim, že když pak je v tom kabinetu prvního stupně nějaká špatná atmosféra, tak ty učitelky utíkají k sobě do třídy. A jsou třeba našťvaný, že tam mají družinu. My jsme totiž škola, která je hodně omezená prostorovými možnostmi. Přesto, že v té třídě je oddělení družiny, tak jdou radši do třídy, protože v tom kabinetu je špatná atmosféra. Prostě tam nechtěj být a to se čas od času děje. A to si pak myslím, že i já v tom můžu být nějak prospěšná. Když třeba nějakou učitelku odpoledne hledám, protože něco společně řešíme a oni mi řeknou, že je u sebe ve třídě, tak já si myslím, že.. u některých učitelů jsem na to citlivá, že není u sebe v kabinetu, tak se ptám, co se děje a můžu je podpořit, aby to vylezlo na povrch. Nebo pak můžu říct, ať přijde i s tou druhou, která je ve své třídě a ať si přijdou společně popovídat. Ale je to hodně o náhodě, protože když za tou učitelkou nejdu něco řešit, tak to nezjistím. A zase zaplaťpánbůh za to, protože

kdyby byly jako ty děti, který mi klepou na kabinet a chodí si na sebe stěžovat, tak to bych nechtěla.

A vy už jste to teda nakousla, ale vnímáte syndrom vyhoření jako aktuální téma na vaší škole? U některých učitelů jo. Možná co pro vás syndrom vyhoření vůbec znamená? To, že jsou vyčerpaný. Že jsou to nášlapný mini, který velice snadno vylítnou na děti a nejen na děti, celkově na svoje okolí. Ráno se jim nechce vstávat při představě, že zas musí do práce, že vlastně zvažují, jestli jim stojí vůbec za to vstát nebo ne. Snaží se to jenom překlepat, vydržet, ale v tý práci se z ničeho netěšej.

A máte ve škole nějaký diagnostický nástroj k syndromu vyhoření u učitelstva? Na vyhoření ne. A vlastně ani já, co mám různé dotazníky a screeninky, tak si myslím, že jsem to nikdy nezadávala dospělým. Tak já si myslím, že to je hodně těma normama. Možná mám dva testy, který mají i normy pro dospělé, ale nepoužila jsem je nikdy. **A o jaké diagnostické nástroje se jedná a použila jste ho někdy?** Dotazník motivace k výkonu (LMI) a osobnostní dotazník. LMI používám v rámci profiorientací u žáků.

Tak asi poslední otázka. Často se dočteme, že psychologové by měli jít vzorem. Jaká je vaše psychohygienu? Hm, špatná (smích). Čím dál horší řekla bych. Tak slyšela jste, že jsem právě dodělala toho metodika prevence a tam to bylo jednou za 14 dnů setkání uzavřené skupiny, kde to začínalo komunitním kruhem, takže tam bylo hodně sdílení. Před pár lety jsem byla v nějakým sebezkušenostním půl letým gestalt kurzu. Tam to bylo taky přesně o tom. Víím, že teď se pokusila zahrnout do svojí psychohygieny nějaký kurzy moje kamarádka psycholožka a domlouváme se, na jaký kurzy můžeme jít společně, abychom společně sdílely. A když jsem byla na tý předchozí škole, tak tam byl taky velký systém podpory, protože já jsem byla přes VIP kariéru v NÚVu a tam taky byly pravidelný setkání školních psychologů. Už si přesně nevybavím, jak se to jmenovalo, ale jak jsou teď šablony, tak dřív byly nějaký projekty a tam v rámci těch projektů nám nabízeli vzdělávací kurzy, ale byly tam i pravidelný setkání a to já jsem chodila nejen v rámci tohoto kurzu, ale i v rámci části Prahy, kde jsem pracovala. Víím, že tady v poradně se třeba taky snaží dělat nějaký supervize, ale tam to pro mě nikdy nemělo tu atmosféru. Nikdy mě to nelákalo dát tomu přednost před jinýma věcma. Tyhle supervize mi nějak nesyly, párkrát jsem je vyzkoušela. Na druhou stranu víím, že kdybych řešila nějakou

velkou potíží, tak se na ně můžu obrátit. A asi by se tam dalo zahrnout i to, že psychologka a speciální pedagožka, který mají naši školu na starost, tak s nimi jsem v pravidelném kontaktu. Jednou měsíčně se scházíme. A myslím si, že kdyby bylo potřeba, tak i ony by mě někde odkázaly, že je to se mnou špatný. **Takže je to hodně o sdílení, dalších kontaktech a sebevzdělávání?** Jo, přesně tak. A mě to baví to vzdělávání. A co si pak ještě myslím je, že v tom mám velkou podporu školy. A co si myslím, že ta podpora je tak velká, tak za mě učitelé nemusejí suplovat, když se jdu vzdělávat a taky se to vykazuje v nějakých výročních zprávách, jako nějaká suma dalšího vzdělávání pedagogických pracovníků a tam nejsem odlišená od učitelů. Dobře to vypadá a zabíjí se tím víc jednou ranou. Ale zas to není tak, že by mě tam nutili, vždycky přijdu za pani ředitelkou, jestli bych mohla jít sem a ta mi to odklepne. Ona to obvykle vítá.

JUSTÝNA, rozhovor 9

Jak dlouho působíte na škole jako školní psychologka? 2,5 roku.

Kolik hodin týdně tu trávíte? Mám 40 hodinový úvazek týdně, takže jak je potřeba v rámci 8 hodinové pracovní doby, ale většinou jsem tam 6,5 -7 hodin a zbytek dodělávám doma.

A působíte na škole jako první školní psychologka? Ne, navazuju. **A máte představu jakou zkušenost ta škola má se školními psychology a psychologkami?** Vim, že jsem nastupovala zhruba po 8 letý zkušenosti se školním psychologem. Nebo 6 let, prostě tak nějak. Ale vim, že se tam střídali fakt jako často. Bohužel měli špatnou zkušenost, že třeba po roce odešli nebo tam někdo byl dokonce jenom pár měsíců. **A víte, proč odcházeli takhle rychle?** Jednak si myslím, že ten obor je takový, že tam ty lidi hodně fluktuují. Školní psychologie je náročná, člověk tam nemá žádný vedení. Často jdou ty lidi po škole a potřebují, aby je tam někdo vedl a to tam přesně nebylo. Nebyl tam třeba ani speciální pedagog, nic. Takže to si myslím, že je ten důvod. A pak druhý důvod co říkali, je ten, že máme náročného pana ředitele. Někteří pak prostě nesnesli, že řekl, že věci prostě takhle budou a tečka. Tak si řekli, že do toho prostě nejdou, místo toho, aby si tam vykomunikovali lepší podmínky.

Kolikáté je to vaše zaměstnání v této funkci? První. Nastoupila jsem tam hned po škole s tím, že předtím jsem měla nějaký zkušenosti z primární prevence, ale jako vyloženě práci full time je tohle první.

A vzpomenete si ještě, jak jste byla ve škole představena vyučujícím? Právě tím, že tam ten psycholog už byl, tak to nebylo žádný dráma, protože jsem navazovala na tu psycholožku. První úplně představení bylo to, že ta psycholožka se mnou v červnu obešla pár klíčových učitelů, se kterými hodně spolupracovala a věděla, že oni chtějí spolupracovat dál. Takže když věděla, že tam má nějakýho konkrétního klienta, tak mě vzala buď rovnou za tím dítětem nebo za tím učitelem a seznámili jsme se. Řekla, že tohle je nová školní psycholožka a že tady bude od září. Tak to bylo asi první. Pak v září, když jsem nastoupila, tak ředitel normálně řek, že tohle je nová školní psycholožka a že to odted' bude pokračovat tak, jak to bylo. Pak ještě máme vlastně výchovnou poradkyni, která je zároveň zástupce ředitele a ta mě představila dalším pracovníkům školního poradenského pracoviště jako je metodička prevence a další výchovný poradkyni. Zbytek jsem se pak představovala sama, že jsem šla za těmi jednotlivými učiteli s tím, že bych s nimi ráda navázala spolupráci. **A to jste šla za všemi nebo jste si nějaké vytipovala?** Ne, šla jsem úplně za všemi. Naše škola je docela velká, asi zhruba 650 dětí. A v rámci toho přípravného týdne, kdy byly ty volný bloky, tak jsem chodila po kabinetech, řekla jsem, že bych se chtěla představit. A rovnou jsem se pak ptala, jestli teďka vědí nějakého žáka, který by potřeboval moji pomoc, třeba na základě loňského roku nebo jestli by stáli o nějaký program ve třídě už teďka. To nevim, jestli jsem šla rovnou takhle na začátku, ale pak jsem jim řekla, že bych se ráda představila dětem ve třídě a že teda proběhne nějaký program. **A jak na to reagovali učitelé?** Jo, dobře. Teď když nad tím zpětně přemýšlim, protože my za dobu mého působení přijali i speciální pedagožku, která bohužel na první dojem nepůsobila příliš sympaticky. A ta právě takhle žádný představení neudělala těm učitelům. Takže oni vlastně vůbec nevěděli k čemu tam je, s čím za ní můžou jít. Vlastně vůbec neprojevila nějakou iniciativu. Já teda viděla, že tohle učitelé hodnotili hodně dobře, že jsem hned na začátku takhle přišla a že jsme si třeba rovnou i potykali. Takže to bylo příjemný. A myslim si, že i pro ně bylo hezký, že o ně a tu jejich práci má někdo zájem.

A co pro vás znamená být školní psycholožkou? No, určitě je to náročná práce. To bych řekla jako hlavní. Jak už jsem řekla na začátku, tak z mého pohledu bylo těžký, jak jsem tam přišla po škole a neměla jsem se s kým poradit. Byla jsem tam sama. Jo, trochu s tou výchovnou poradkyní. Ale nejenom ty věci, že když máš třeba dítě a nevíš, co s ním dělat, nevíš jak mu pomoci, tak v tomhle ta poradkyně aspoň trochu poradí, ale věci jako jak si víst dokumentaci, co všechno chce po tobě ministerstvo školství. Tak tohle všechno, v tomhle se zorientovat je dost náročný. Vim, že teďka se dělá nějaký kurz pro začínající školní psychology, tak to je asi dost pomocný. Tak ta náročnost je tady v tom, že si v tom sama. Pak to pro mě znamená to, že je to dost taková křehká pozice, protože já jsem na celou tu školu jediná a vlastně všechny ty problémy jdou ke mně. A když se je snažím všechny obsáhnout a to je vlastně pomoc dětem, pomoc jejich rodičům, pomoc učitelům a teď učitelům z hlediska metodického a z hlediska toho osobního. Plus tam na jednu stranu být jako tahleta pomoc, jako terapeut, ke kterému jdou, ale i jako kamarád. Tak jsem si jako říkala, že tam furt vlastně neustále balancuju na hranici vztahu, na hranici vztahu ve smyslu s těma dětma. Já teda ještě, což na jiných školách asi není.. já tady měla něco, co na jednu stranu působí skvěle, na druhou stranu to byl právě dost problém. My měli o přestávkách něco jako komunitní kruh. Ve skutečnosti to byla třída, kde byl boxovací pytel, fotbálek, nějaký počítače a já tam měla trávit jako každou přestávku, což bylo hrozně náročný z hodně různých hledisek. A o tom teď asi nebudu mluvit. Nejvíce náročný to bylo ale z hlediska té dvojrole, ta dvojrole toho, že já jsem vlastně ta podpora pro ty děti, která je na ně ta hodná, který se můžou svěřit, která je bere, nehodnotí je, nedává jim ty známky, zároveň jsem tam byla ale někdo, kdo jim říkal, že se nesmí prát a že si musí vzít ty boxovací rukavice apod. A to pro mě bylo strašně těžký. A takovýhle jako dvojakých rolí je tam strašně moc a v tom je to právě náročný. Třeba jsem se setkávala s tím, že za mnou chodili rodiči a stěžovali si na ty učitele. A co já teď s tím. Já se postupem času naučila, protože jsem měla supervizi, což pro mě bylo hodně důležitý, tak jsem se naučila jim říkat díky té supervizorce, že jestli mají problém s nějakým učitelem, tak to je otázka vedení. Opět je to dvojrole, je to můj kolega, já jsem součástí tý školy, takže bych měla být něco jako podpora v tý škole, ale zároveň prostě rozumím tomu, že ten rodič je nespokojenej a že když se ten učitel chová takhle, tak by se mi to taky nelíbilo. Takže i v tomhle je to náročný. Jinak jako to vnímám fakt jako že je super, že je někdo v tý škole, koho zajímají ty vztahy a že je tam někdo, za kým se může jít, když

si jako nevědí rady. Nejsem ten učitel, kterej musí učit, ale fakt někdo, kdo řeší jen tohle. Myslim si, že je fakt super, když má škola svýho školního psychologa, že je to velká pomoc pro tu školu, rodiče, učitele i ty děti.

A jaký je váš cíl jako školní psycholožky? Hm.. hustý. Mně se líbilo, a pak jsem to začala říkat i těm dětem, když jsem se takhle na začátku představovala.. já jsem se děti ptala, kdo je vlastně školní psycholog a co já tady vlastně dělám. A přihlásil se jeden kluk, kterej je branej jako problematickej a chodil ke mně. Zvedl ruku a řekl, že jsem tady pro to, aby se tady dětem líbilo a to se mi hrozně líbilo. Od té doby právě říkám, že sem tady právě i proto, aby se tady dětem líbilo. Že mi vlastně záleží na tom, aby se tady dětem líbilo, takže to byl takovej asi muj cíl. Prostě dělat tam nějakou pozitivní atmosféru, být nějakou svodkou problémů těch učitelů, aby pak měli jako víc té energie na ty děti a na ty potíže, co tam řešej. Takže tohle.. zvýšit spokojenost těch dětí a i těch učitelů i rodičů. Ale vim, že když jsem tohle probírala s tou svojí supevizorkou, tak vim, že je to dost velkej cíl a takovej nereálnej. Protože já jsem na začátku mívala dost velký krize, protože to bylo fakt náročný, ještě jak jsme mluvila o té dvojroli a tak, že jsem jako na ty děti musela bejt zlá, ale vlastně i hodná. Tak sem si pak říkala, že když ten cíl nenaplnim v celý tý šíři, jak může být pochopený, ale aspoň v té malý míře, že za mnou někdy třeba někdo přijde nebo něco, že to za to vlastně stojí. **Takže vlastně nějak alespoň přispět k té pozitivní atmosféře v té škole?** Přispět, jo přesně tak. **A rozumim tomu teda dobře, že je to pro vás primárně o těch dětech?** Ne, já bych primárně chtěla, aby to bylo o těch učitelích, protože si myslim, že prostě ten učitel je s těma dětma ten hlavní, kdo může něco změnit. Jenže ti učitelé jsou tak zahlcení, že i konzultace u mě, přestože je příjemná, že si tam daj kafe, že si tam postěžujou. Tak najít si ten čas na tu konzultaci je pro ně prostě nereálný. Oni ho raději věnují opravování písemek nebo tomu, že půjdou domu za dětma. To na jednu stranu chápu, zároveň to v tomhle pro mě bylo těžký, protože jsem viděla cíl v těch učitelích, ale to právěže moc nejde. Tak jsem dělala přesně to, že jsme pracovala s těma dětma, pak jsem ale chtěla alespoň to, že jsem s těma učitelem měla nějakou konzultaci, jak to probíhá. Zejména pak když jsem pracovala se třídou. To pro mě bylo stěžejní. Ale mě osobně asi bavila víc ta práce s těma dětma, protože pro mě osobně to s těma učitelem bylo na jedno brdo. Že si ty učitelé furt jenom vlastně stěžujou, že já jsem pak ta svodka jejich potíží a není to o tom, že by chtěli nějaký rady nebo něco. Že by s tím chtěli něco dělat. Podle mě v tom mnohdy byli hrozně

nespokojený, ale spíš chtěli ode mě uznat, že jsou to fakt chudáci, než aby to nějak měnili. Spíš to bylo no, já tam mám tyhle děti, a co mám s nima dělat, když maj tyhle papíry, ježísmarja. Jo, přišlo by mi smysluplnější pracovat s těma učitelem. Je to hodně hodně křehký jako.

A mohla byste mi celkově víc popsat náplň vaší práce ve škole? Já jsem zpracovala takovej elaborát, kde bylo, že práce školního psychologa stojí na třech pilířích. To bylo celkem výstižný, ale už si úplně nepamatuju, jak to bylo. Když to ale vezmu podle těch klientů, tak když začnu dětma, tak tam je náplní práce, že jim poskytuju konzultace a že jsem byla ještě součástí toho komunitního kruhu, kde jsem dělala dozor. O tom jsem už mluvila. Bylo to ale dobrý v tom, že na tom dozoru byly jednak hodně ty děti, který maj to problémy, byli to hodně kluci. Takže to bylo dobrý, že jsem je viděla a mohla jsem s nima navázat takovej neformální vztah, a jednak bylo dobrý to, že za mnou mohli takhle chodit. Byla jsem jim k dispozici, že si mohli přijít jen tak pokecat, že to jako nebyla oficiální konzultace, ale mohly si se mnou přijít popovídat. Pak z hlediska dětí jsem dělala částečně depistáž, že jsem chodila do tříd a všímala jsem si na hodině, jestli tam jsou nějaký děti, který víc vybočujou. Ať už tam jsou děti, který jsou víc šikovný nebo nestihaj. Takže toho jsem si snažila všímat a pak s nima nějak pracovat. Pak z hlediska tříd jsem dělala preventivní programy. Domluvili jsme se s učitelem, že ani nemá třeba žádný téma, ale že chce, abych udělala program pro třídu. Nejčastěji to bylo ohledně vztahů nebo třeba jsem chodila s tím jak relaxovat, jak se správně učit. Pak jsem chodila do tříd, když se v tý třídě něco dělo. To jsem tam pak chodila podívat se v rámci normální hodiny, jak tam vypadaj ty vztahy. Na základě toho jsem pak připravila třeba nějaký intervenční program. Tak to bylo z hlediska tříd. A z hlediska rodičů.. ti mohli chodit na konzultace, jak potřebovali, s tím že ke mně se rodiče většinou dostali, že to bylo na návrh třídního učitele nebo přišli sami od sebe, že má jejich dítě nějaký problémy, buď třeba osobnostní, nebo v rámci tý třídy. A náplň z hlediska učitelů.. nejvíc asi konzultační činnost s tím, že jak jsem říkala, tak to bylo nejvíc, že si chodili vyventilovat. Další velkej balík, možná tak stejně velkej, bylo ten, že potřebovali pomoct s takovýma těma individuálnima vzdělávacíma plánama. Třeba nevěděli, jak ho vytvořit. Já jsem se pak chodila dívat na to dítě a snažila jsem se s nima to co nejlíp vytvořit. Pak i jako fakt témata, že neví, jak s někym pracovat nebo třeba i se třídou. Tak jsme společně vymýšleli co a jak. Pak spousta těch konzultací navazovala i na nějakou spolupráci, třeba na základě

práci se třídou nebo práci s nějakým konkrétním dítětem. Částečně nějaká metodická činnost s učitelem. Na těch konzultacích to tak někdy bylo, že jsem jim říkala, jak s tím dítětem můžou pracovat nebo s tou třídou, ale ještě jsme měli to, že po školení jsme měli vždycky říct nějaký krátký výťah toho, co jsme na tom školení získali. Takže jsem tam celkem často měla nějaký příspěvek po školení, třeba jak pracovat s dětmi s ADHD, se šikanou ve třídě. Takže tohle byla tak trochu metodická činnost a měla jsem pak pár ještě delších přednášek, ale jako.. u ředitele by byl obrovský zájem, ale u učitelů ne. Naše škola měla zrovna každý rok x školení pro všechny učitele a oni o to prostě neměli zájem. Mě pak napadlo, že bych udělala něco dobrovolně, nějaký školení, jenže bohužel tenhle ředitel by chtěl, aby to bylo pro všechny nebo aby tam byla alespoň nějaká docházka. Že by se z toho pak stalo možná něco nepříjemného a viděla jsem, že o to není zájem, tak jsem se do toho nepouštěla. Já jsem furt balancovala mezi tím, že jsem potřebovala mít ty učitele na své straně, být ta oblíbená a být tam pro ně ta podpora. Proto bylo někdy těžký tam pro ně něco takového zavést, protože když by začali říkat, že ježímarja, ona si chce zase šplhnout, tak to bych je zase už ztrácela. Ne, že by to takhle říkali všichni, ale vidím, že ten ženskej kolektiv je v tomhle nekompromisní, že se něco jako vypustí a už je to v čudu. Pak tam jsou ještě takový činnosti, že jsem součástí školního poradenského pracoviště, takže když jsou nějaký výchovný komise, tak tam jsem šla. Dost často jsem spolupracovala s výchovnou poradkyní, která svolávala ty setkání s rodičema a podobně, když mělo dítě nějaký problémy. Pak jsem byla ještě koordinátorkou supervize, protože jsem tam založila externí supervize, což si myslím, že je velká podpora pro ty učitele. Takže k nám chodil externí supervizor, měl nejdřív mě a pak ještě 3 učitele. Já se z toho postupně vyvázala a šla jsem mít supervizi úplně mimo školu, protože tahle pro mě nebyla nejvhodnější. Takže jsem pak s ním ještě domlouvala termíny a podobně. **Dokázala byste to dát do nějakýho poměru?** Nejvíce se věnuju těm dětem, tý individuální konzultační práci s dětma. Že to dítě za mnou přijde a hodinu spolu pracujeme. Pak bych řekla, že ta práce s učitelem a třídami byla vyrovnaná. Kdybych to dala tak na den, tak bych řekla, že jsem měla tak 3 konzultace s dětma a pak hodinu konzultaci s učitelem a hodinu práci se třídou. Jo ale průměrně, někdy jsem práci se třídou neměla a místo toho jsem měla rodiče nebo takhle. Pak prostě variabilní. **Mě ještě zaujala ta témata, se kterými za vámi vyučující chodí. Říkala jste, že nejvíce chodí vlastně ventilovat. Čeho se týká ta ventilace?** Že je to prostě celý náročný, že nevědí jak na to, že prostě mají nějaký

problémový dítě tam a že už nevědí, co s ním a tak a už prostě nemůžou. A když na to jdeme konstruktivně z hlediska, co by ještě mohli... i když takhle, ono to tak nejde. Oni už jsou jakoby tak vyřízený, že už nejde jim začít říkat a zkus ještě tohle a tohle. Oni totiž nepřicházej s tím tématem co s tím, ale že už prostě nemůžou. „Už nemůžu, já to prostě nezvládnou. Nemám žádný ocenění a rodiče si stěžují.“ A už je to v nich tak nakumulovaný. Nejčastěji nepřijdou s tím, že by chtěli jako konzultaci. Je to spíš tak, že jdu okolo, vidím pani učitelku v kabinetě, tak se za ní stavím a ptám se jak se má. A oni pak začnou prostě valit. A já jsem se snažila jim říct, ať se za mnou zkusí stavit, i kdyby to prostě byla jen ta ventilace těch emocí, tak oni prostě nepřijdou. Je to pro ně fakt tak, že to potřebují teď vylejt. Aby si ale uvědomili, že potřebují pomoci nebo chtějí pomoci, tak to tak většinou není. Takže je to tohle zahlcení, že toho mají hodně, že tam mají nějaký náročný dítě nebo rodiče. A to potřebují pustit ven, postěžovat si. A pochopila jsem, že pro ně je ten psycholog jednostranně posluchač. Když si postěžují v kabinetě, tak to hned slyší, jak to má těžký ten druhý: „Co si myslíš, že mám já v té třídě.“ Kdežto u toho psychologa to můžou pustit všechno ven a odcházej pak takový vyčištěný. **A je to teda spíš tak, že vy je oslovíte, než že by za vámi dorazili?** Spíš je já oslovím. Bylo i pár učitelů, který ke mně začali chodit pravidelně a říkali, že choděj na kafe. Bylo to ale pro mě děsně náročný. Oni totiž nikdy neřekli, že budou chodit třeba ve středu odpoledne. Bylo to spíš tak, že já jsem si tam něco dělala a říkala jsem si, že už půjdu domu nebo si něco připravím a najednou se někdo zjevil ve dveřích, jestli si nedáme kafe. Pak jsem měla teda pocit, že buď musím bejt furt k dispozici, což není úplně dobrý nebo je budu odmítat, ale přijdou pak ještě? Tak to bylo takový blbý, že si nedomlouvali ty konzultace, že jsem je buď oslovila já, nebo jako přišli sami, ale nedomluveně. Pak bylo i pár takových, který přišli i po domluvě. To bylo pak takový konstruktivní už ale, protože jsme měli třeba program se třídou, tak jsme si řekli, že si uděláme konzultační hodinu. Nebo že má problém s tímhle dítětem, tak jsme se domluvili, kdy to proberem. Víc bylo ale toho neplánovaného, takovýto náhodný. A to třeba nebyla celá hodina. Řekla bych, že to byla ale obrovská role toho školního psychologa, že se mu může někdo postěžovat a že já umím ty emoce přijmout. Neříkám jim, ale prosimtě, vždyť to není tak hrozný. Říkám jim, že vidím, že toho mají teďka fakt hodně a jak to zvládaj. Cejtli to jako úlevu, že je tu někdo, kdo je chápe. Někdy to pochopení. **Takže se to týkalo hodně toho, že ta práce je náročná nebo že ty děti jsou náročný?** Na jednom školení jsme mluvili

o tom, což se mi hodně líbilo, že.. pán přišel s tématem Učitel v 21. století. A zeptal se, co vlastně ti učitelé jako potřebují k tomu, aby byli dobrým učitelem. Jako jestli potřebují nějaký materiální zabezpečení apod. A vlastně vyšlo najevo, že je pro ně teďka už ta profese učitele natolik složitá, že oni vlastně nevědí, jak na to. Ještě ten náš ředitel, protože zná nějaký inspekce, tak vyšla ta škola jako výborně jako učitelé, ale nějakých x bodů vyšlo, že by se naše škola měla zlepšit v diferenciaci ve výuce. Takže to bylo naše téma - diferenciaci ve výuce. Znamená to, že ty bys měl být schopen zabývat se ve výuce téma prudce inteligentníma, téma, co mají nějaký problémy, pak tou jako hlavní masou. No a ti učitelé nevěděli, jak to mají vlastně udělat. Vždycky když byl ředitel na konzultaci, tak to dopadlo tak, že jim všechno pochválil, ale řekl jim, že málo diferencuje ve výuce. Jenže oni to prostě nechápali, oni nevěděli, jak to mají udělat a co to vlastně znamená všem se vlastně věnovat stejnou mírou. Takže tohle si myslím, že je jejich velký téma, že prostě nevědí, když mají nějakých 25 dětí a z toho třeba 7 má nějaký papír a těm se mají individuálně věnovat. A oni fakt nevědí, jak na to. Není to o tom, že by to nechtěli dělat. Prostě nikdy to neviděli a neví jak na to a samozřejmě taky na to nemají úplně kapacitu. Že to není jenom práce s téma problémovými, mají dělat něco, co nikdy neviděli. A já jsem to taky nikdy neviděla. A když za mnou přišli s tímhle tématem, jak mají víc diferencovat ve výuce, tak já prostě taky nevím. Vidím, že je to hrozně náročný v té výuce, i přestože mají asistenta pedagoga. Taky nevím, jak to má vypadat. Já jim poradím, jak mají pracovat s tím konkrétním žákem, ale jak má k tomu pracovat ještě se všema ostatními, to nevím. **A jak vůbec vy sama vnímáte učitelské povolání?** Učitelské povolání? Náročná práce, zároveň moc hezká a naplňující, skýtá plno výhod od prázdnin, po možnost práce doma, spousta fajn kolegů zaměřených na lidi a vztahy. Lidi jsou tam "normální", většinou se neženou za kariérou, chtějí si popovídat, řeší běžné denní starosti. V dnešní době ale pravdu náročnost profese - nutnost diferencovat - "nevím jak??", větší nároky od rodičů, málo učitelů - musejí učit i angličtinu i když sami jí neumějí a nemají rádi, hodně papírování. Malá prestiž.

A mohla byste ještě rozvést ty další témata, se kterými za vámi chodíte? Chodíte se poradit, že dostanou novou zprávu a potřebují dělat IVP, tak ho spolu třeba sepisujeme. Já se jdu pak podívat do třídy, abych věděla, o jakého žáka se jedná, když o něm pak mluvíme. Jo a to jsem ještě neřekla. Z hlediska té náplně se ještě chodím dívat do tříd, jak

pracuje ten učitel, a pak jsem mu dávala nějakou zpětnou vazbu, pokud chtěl. Snažila jsem se jít dávat hodně pozitivní, ale samozřejmě sem se tam snažila vložit i něco jako, co by se dalo zlepšit. Takže jsem se chodila takhle dívat, a pak jsme se bavili o tom, jak by s tím žákem mohl pracovat. Když ke mně to dítě pak začalo chodit na individuální konzultaci, tak jsme se snažila i z toho udělat nějaký výstup pro toho učitele nebo i sem se snažila, aby ten učitel radil mě. Aby si tím vlastně uvědomil, co všechno o tom dítěti už ví a co umí. A to si myslím, že se těm učitelům líbilo, že to pak oceněj, že se někdo věnuje jejich žákovi. Proto já jsem i říkala, že s nima hodně pracuju v rámci těch individuálních konzultací, protože v rámci třídy s nima může pracovat ten učitel. Individuálně nemá ten učitel tolik ten prostor a já jo. Právě jsem vždycky chtěla konzultace s těma učitelem, aby mi řekli, co chtěj, abych s tím dítětem dělala. Takže třeba v první třídě je dítě, které neumělo základní věci jako poděkovat a tak. To jsme se pak domlouvali s tím učitelem, že zkusí ve třídě vytvořit pak nějaký situace, kdy to bude muset použít a takhle. Jde to takhle ale jenom s některýma. Některý mi to dítě prostě jenom šoupnou a ty konzultace pak probíhají tak, že si vlastně stěžuje na to, co ten žák dělá špatně. Já se tam pak snažím vecpat něco, v čem to dítě udělalo už pokrok. Nejhorší totiž je, když je to dítě už někde zaškatalkovaný. To je v čudu. Vždycky se snažím jít tou pozitivní cestou. **Nemáte někdy pocit, že ti učitelé přijdou s nějakým tématem, pod kterým se skrývá něco jiného ale?** No, z mojí zkušenosti ti učitelé nemají příliš dobrou sebereflexi. Dost často přijdou s tím, že to dítě je špatný a neuvědomují si, že by třeba chyba mohla být v nich. A co mě třeba bylo hodně nepříjemný bylo, když jsem ten problém viděla v nich nebo jsem si to prostě myslěla, ale.. oni přijdou ale s tím, že to dítě je tak špatný, ať ho opravím nebo ať jim řeknu, že s ním opravdu nic neudělají. Vlastně to, co chtěli, bylo potvrzení toho, že to dítě je tak špatný, že za to fakt nemůžou a že s tím nic nezmůžou. Nechtěli slyšet, co by u sebe mohli změnit. A to já jsem jim teda odmítala říkat a jenom jsem jim říkala, že vidím, že to mají těžký a že vidím, že ten žák je hodně štvě. Občas sem jim zkusila navrhnout, ať něco zkusí, ale pak to byla taková ta hra s ale a no tak.. tak zkus tohle.. no ale to nejde. Takže jako asi mají zástupný problémy, ve skutečnosti je ale nechtěj řešit. Jako určitě všichni klienti choděj se zástupněma problémama, ale u těch učitelů si myslím, že to zástupný bylo v tom, že chtěj podpořit, že dělají maximum a že už víc dělat nemusej. Což já jsem si jakoby nemyslela no.

Takhle to zní, že ti vyučující jsou ochotní s vámi sdílet a řešit problémy. Jak jste toho docílila? Já jsem o tomhle hodně přemýšlela a hodně se to snažila zjistit, čím to bylo. Dokonce po prvním roce, co jsem tam byla, jsem udělala takovej dotazníček pro učitele, protože jako nevim. Myslím si, že jsem toho docílila tak, že učitele vnímám fakt jako klíčový pro práci školního psychologa, takže jsem se na ně fakt soustředila. Nebo takhle, já jsem si to neuvědomila, že se soustředím na ně, ale bylo to pro mě důležité, protože jsem věděla, že učitel je ten, kdo je s tím dítětem ve škole nejvíc. Že já když s nim budu mít konzultaci každéj tejden, tak toho stejně moc nezmůžu. Učitel je s nima 5 hodin týdně. Takže myslím, že tím, že jsem se o ně zajímala a nikdy jsem jim neřekla, že to dělaj špatně. Snažila jsem se vidět ten úhel jejich pohledu, kterej sem sice neschvalovala, ale snažila jsem se ho pochopit a nějak je nehodnotit jako učitele. Tak si myslím, že u mě cejtili bezpečí. Pak jsem se vyvarovávala toho, abych někoho pomlouvala. Třeba když za mnou přišla kolegyně a začala někoho pomlouvat, tak jsem řekla, že vidím, že to teď mají nějaký složitý a špatný vztahy a že mě to mrzí. Neřekla jsem ale, že si myslím, že je to kráva. To pro mě taky bylo podstatný, že si myslím, že ten učitel mohl mít pak pocit, že o nich nemluvim špatně a že nejsem křivácká. Že se netvářím jako kamarádka a zároveň je tady nějak pomlouvám s kolegyní. Zároveň asi to, že jsem se jim tady takhle hodně nabízela a že jsem na začátku roku přišla jim představit ty svoje služby a nabídnout jim pomoc. A co jsem ještě dělala, protože je jako těžký se dostat do tý jejich komunity a já jsem na to nechtěla nějak tlačit, tak to bylo, že když byly třeba 2, tak jsem se tak prostě procházela po chodbě školou. Někdo byl na dozoru, někdo byl u sebe ve třídě. Vždycky jsem se zastavila a řekla jsem, jak se má ten žák a jak to zvládá. Nebo jsem třeba jen přišla říct, že maj jako hezkou třídu a že je to super, že je tady taková pohoda. Takže jsem tam vlastně jen tak byla. Myslím si, že v tomhle ty učitelky hrozně jedou na těch vztazích. Jak pracujou s těma dětma a rodičema, tak jsou jako naladěný na ty vztahy. Tak když se o ně zajímáš, tak ony se na to vždycky chytěj. Já to ale myslela upřímně, mě to fakt zajímalo. V začátku jsem v tý práci byla vlastně hrozně přehlčená, protože tady ty procházky jsem si nepočítala do své práce. Když jsem si pak ale říkala, že bych je přestala dělat, tak jsem si uvědomila, že by to bylo hrozný mínus. Tak jsem si to začala počítat a díky tomu jsem si i já přestala cítit tak přehlčeně. A myslím si, že je důležitý zachovat tam takovýhle neformální setkávání. A já si myslím, že jsem toho docílila taky tak, že jsem se postavila do role „já jsem tady pro vás“, pokud máte problém s dítětem, tak na tom pojďme

pracovat. Tak my jsme měli asi 50 učitelů a samozřejmě to nebylo se 100% z nich, ale třeba se 40% určitě. S těma jsem měla ten užší vztah a třeba s 10% ne, ale když něco potřebovali, tak taky přišli. Nevybavuju si fakt v té škole nikoho, kdo by tu mojí roli, kdo by jí nechtěl. Já jsem třeba pracovala s těma třídami a o to byl tak strašně velký zájem. Já jsem jako byla ráda, ale pak jsem se tím cítila tak trochu využívaná. Oni mají totiž hodinu volna, kterou mají zaplacenou. Někdy dokonce seděli i v kabinetu a já jsem si to tam pěkně odmakala. Ale říkala jsem jo, že kdybych tam byla 5 let, tak bych si to nastavila jinak, ale v tom začátku jsem chtěla, aby si mysleli, že jsem tu pro ně. Já jsem i spolupracovala s asistentama pedagoga a malinko i s družinářkami. Jinak si myslím, že se toho docílilo i tak, že tam byl ten psycholog přede mnou a že s ním měli většinou tu dobrou zkušenost. Takže jsem měla dobrý startovací pole. A já jsem dělala i takový maličkosti, že jsem třeba oslovila učitelku výtvarky nebo třídní učitelku nějaký třídy, jestli by mi se třídou neudělali výzdobu do komunitního kruhu nebo že bych si chtěla vyzdobit tam tu chodbu u sebe. Takový jako maličkosti, který podle mě ale pomáhají tomu vztahu s učiteli a i dětmi. Musím říct, že jsem si to neuvědomovala, že je to takový úspěch, že se mi s nimi podařilo navázat ten vztah. Tam to šlo vlastně úplně hladce.

Věděla jsem, že na jiných školách jsou s tím velké problémy a zároveň i ta moje supervizorka kvitovala, když jsem jí říkala, jak jsem si představovala, jak s těma učiteli budu děsně spolupracovat. A ona mi přesně říkala, že s nimi spolupracuju vlastně ale docela dost. A já jsem jí říkala, že jsem si ale představovala, že za mnou budou chodit a že je budu metodicky učit, jak pracovat s tou třídou a tak. Ona mi pak říkala, že po těch 2 letech bych toho chtěla asi moc. Tak si to vlastně furt zvědomuju, že to není tak běžný. A jak jsem jim dávala ty dotazníčky, tak už úplně nevím, co to bylo za otázku. Jo, já jsem tam asi napsala, čeho si na školním psychologovi cením, nebo nevím, jak jsem to napsala. Asi proč je to pro ně důležité, že tam je školní psycholog. A jedna paní učitelka tam napsala něco, co mi moc nedávalo smysl. Napsala tam osobnost. Já jsem pak za ní přišla, protože jsem říkala, že kdo chce, tak se tam může i podepsat, že bych se pak třeba ráda na něco doptala. A ptala jsem se jí, co tím myslela. Ona mi na to řekla, že si myslí, že je důležité, že jsem taková, jaká jsem, že to není, že bych nutně musela udělat něco dobrého, ale že jsem jim sedla zrovna já. Tím nechci říct, že jsem zrovna skvělá, ale i to je důležité, že ten člověk jim musí být nějak sympatickejší. Určitě je důležité to, že jsem měla prokopanou tu cestičku, i to, že jsem pracovala tak, jak jsem pracovala, ale i tady to.

Řikaj mi, že jsem taková usměvavá a že proto za mnou rádi choděj. **Ještě jste zmiňovala, že jste měla nějaké přednášky pro vyučující. Mohla byste to také více rozvést?** Jak jsem říkala, takhle nastavený jsme to tam měli úplně všichni. A bylo to teda tak, že když si byl na nějakém školení, tak z toho pak řekneš nějakou krátkou výtaž. S tím že učitelé, kteří učejí matiku a byli na nějakých matematických věcech, to pak říkali samozřejmě jenom v tom kruhu těch matikářů. Tím že já jsem ale chodila na takový školení, který jako zajímá všechny, tak jsem fakt na hodně pedagogických radách měla takovýhle příspěvek. Což podle mě bylo dvojsečný. Na jednu stranu to bylo zajímavý a přínosný. Ředitel se vždycky zeptal, jestli má někdo nějakou informaci, kterou chce ostatním předat. A už se ozývalo: „Ne, ježiš zase.“ Všichni už chtěli jít domu. A já si říkala ty vole ne, to se teď musím přihlásit. On to měl tak, že pokud to neodprezentuješ, tak ti to neproplatí. Takže se prostě musíš přihlásit, to je povinnost. Tak já jsem se teda přihlásila a už jsem jen slyšela „ježiši marja“. A to tě pak sere, protože jim to taky nechceš říkat, když je to nezajímá (smích). Takže pak to vypadalo tak, že místo toho, abych jim řekla něco, co mělo nějakou přínos, tak jsem to rychle přežbleptala, abychom mohli rychle domu. Takže mi pak spousta lidí říkala, že fakt jako skvěle mluvím (smích), ty to dokážeš tak dobře shrnout a mluvíš z patra, no, ale prej bych mohla mluvit trochu pomalejš. Což já bych klidně mluvila pomalejš, jenže když za svými zády slyšíš ty jejich poznámky.

K tomu mám pocit, že bych měla bejt kamarádka se všema, tak mě tohle prostě štve. Kdyby to byli moji spolužáci, tak je mi to jedno, prostě máme nějakou povinnost, kterou musím splnit, ale ve chvíli, kdy je potřebuju mít na svojí straně, tak je nechci tímhle štvát. A to samý to bylo s těma přednáškami, co jsem měla. Na začátku, když jsem nevěděla, že v tý škole panuje takovej názor, že chceme rychle domu, tak jsem byla na školení komunikace s rodičema. Bylo to úplně skvělý, a když jsem pak přišla do školy, tak jsem to říkala tomu řediteli, protože se mě na to ptal, jaký to bylo. No a řekl mi, že bych si na to mohla teda připravit z toho nějaký povídání. Tak sem říkala, že hrozně ráda, říkala jsem si, že je skvělý, když víš, že ty rodiče přijdou a ty si připravíš pár bodů. Fakt jsem to vnímala, že jim to nějak pomůže. A dělala jsem to fakt strašně dlouho tu přednášku. Měla jsem na to takovej program. Pak jsem si na to stoupla a ředitel odešel. Bylo to v rámci pedagogický rady a on se pak omluvil, že už musí jít. Řekl, že tady kolegyně vám bude povídat na tohle téma. Už jsem zas z jejich řad slyšela „no ježiš“ a tak. A já tam byla asi měsíc, že jo a to jsem si měla stoupnout před těch 50 učitelů, který už chtěli domu. Tak

jsem si tam stoupla a řekla, že mám pro ně připravenou přednášku asi na 45 minut a oni na to jako: „Ty vole, cože?“ A to fakt udělali snad všichni. Tak já jsem řekla, že to teda zkusíme tak za 20. Neřekla jsem, tak ředitel tady není, ale jako tak jsem ukázala na ty dveře. No a pak jsem opravdu jela. Měla jsem připravený i příklady a to jako no way. Tak jsem řekla nějaký ty body a na konci jsem udělala ještě takový to „ufff“ (oddech). Konec, můžem domu. A oni: „Jóó!“ A zatleskali mi. Takže na konec to dopadlo dobře, ale asi ne tak, že by si z toho něco odnesli. A pak už jsem měla jen přednášky, když ředitel řekl, že se vydala nová směrnice na šikanu, musí to zpracovat školní poradenské pracoviště. Takže já jsem pak měla třeba 15 minutovej příspěvek o tom, ale bylo to všechno na jeho popud. A já bych jim tam přitom hrozně ráda něco říkala, protože vim, jak to pro ty učitele je super. Třeba téma děti s ADHD. Ale prostě jako zájem o to nebyl. Takže to pak probíhalo spíš tak, že takovýhle mini přednášky probíhaly v rámci těch individuálních konzultací. Třeba jsem řekla, že znám tyhle bezva stránky, zkus tyhle hry a tak. **A ještě jste zmiňovala, že ti vyučující u vás mají supervize?** Maj ty individuální supervize. Na to vim, že má právo kdokoliv. Ta supervize stojí, myslim, 1000 Kč za těch 45 minut, takže tohle je super, že maj. Což si myslim, že je dobrý, protože to nějakým způsobem dobře funguje. Ale ten náš supervizor není úplně tak sympatickej, nebo takhle.. Já jsem k němu taky chodila a moc mi to nepomáhalo, a kdybych asi vybírala já, tak jeho prostě nevyberu. Jsou na něj takový dva názory, takže když se tohle rozšířilo, že to je k ničemu, tak i ty další, co měli jako ostych, nepřišli už vůbec. Přišli pak spíš za mnou. Vlastně to i říkali. Třeba jedna pani učitelka tak vlastně chodila konzultovat se mnou. Já ale věděla, že to je přesně ten typ učitelky, co si jde přesně jenom pro to, abych jí řekla, že to má strašně těžký a že s tím nic neudělá. Tak zrovna jí jsem to navrhla, ať to jde zkusit. Řekla jsem jí, že vidim, že to má fakt těžký a že mi tohle říká jako pořád, tak ať to jde zkusit. Ona mi na to řekla, proč bych tam chodila, já tu mám tebe. Což bylo k ničemu, protože já jsem potřebovala být i její kamarádka a nemohla jsem jí nasolit ty věci, což by ten supervizor do jistý míry udělat mohl nebo by to byl alespoň někdo, kdo by byl na tý mý straně trochu. Takže si myslim, že ty individuální supervize jsou super, ale musí to bejt někdo dobrej. Ty učitelé jsou hrozně jako citliví a říct si jako, že učitelé jsou citliví, že třeba něco neví a že potřebuje pomoc? Tak to vůbec neexistuje. Já jsem se pak snažila, aby ten supervizor udělal skupinovou supervizi, kdy by to bylo třeba přínosnější v tom, že by ti učitelé sdíleli hlavně mezi sebou a on by tam nebyl ten hlavní. Byl by tam spíš jako mediátor. To se mi

ale bohužel nepovedlo zajistit. Takže to tam nebylo. **A věděla byste, čím to bylo, že se neslo, že je to k ničemu apod.?** Supervize je dle mého názoru super věc a moc jsem stála o to, aby na škole byla. Problém u nás byl bohužel v supervizorovi. Já jsem s ním spokojená nebyla, a bohužel většina pedagogů také ne. Prostě nám nesedl, z mé zkušenosti to nebyl kvalitní supervizor.. spíš takové popovídání, on sám k tomu dodával svoje historiky atd., z mého pohledu nefunkční, neprofesionální. Takže když už k němu někdo zašel, většinou to nemělo ten pravý efekt. Bylo fajn, že učitel dokázal téma otevřít, popovídat o něm, že na to chvíli nebyl sám, ale zároveň se podle mě nedostavila ta funkčnost, to, že by to k něčemu bylo. Takže si vlastně učitel odnesl možná trochu krátkodobé úlevy, ale ne pocit, že na všechno nemusí být sám, že to jde nějak řešit... já sama jsem si pak našla jiného supervizora mimo školu a bylo to super. Pak maj ještě podporu v tom, že můžou chodit na vzdělávání. Ale zas když jsem tam nastoupila, tak jsem byla nadšená, že můžu chodit na vzdělávání a tak. Pak jsem ale pochopila, že tam to je spíš jako: „Musim chodit někam na vzdělávání (proneseno otráveně).“ Což prostě nechápu, protože to maj zaplacený a i ten den nemusí učit, jsou někde v Praze, většinou. Ale možná, že já do toho tak nevidím, že ten ředitel po nich pak třeba chtěl, aby si to nějak napracovali, vzali nějaký ty suply a tak. Takže to pro ně nebylo nějak výhodný. Taky někdo třeba říkal, že to vzdělávání je furt to samý. Ale ředitel tohle po nich chtěl, že museli jednou, dvakrát za rok. Pak měli různý metodický semináře. **A je něco v rámci té podpory pro učitele, co vychází od vás?** Co bych chtěla udělat, tak to je jóga. Jsem si udělala certifikát. Tak jsem si říkala, že to třeba udělám ráno od 7. Pak jsem ale otěhotněla, takže už k tomu nedošlo. To jsem si ale říkala, že by bylo dobrý.

Když jsem jim dávala ten dotazníček, tak jsem se jich i ptala, co by chtěli od školního psychologa jako víc a pár z nich tam zaškrtnlo nějaký relaxační činnosti. Tak jsem si říkala, že tohle by bylo jako dobrý a i kdyby chodili třeba 3 z těch 50. To zůstalo ale jenom v mé hlavě. Jinak si myslím, že v rámci té mojí podpory byly hlavní ty individuální konzultace. Ať už ty metodický nebo ty jako na 10 minut o přestávce, jdu si jako postěžovat.

A je něco, co děláte mířeně s vědomím, že je to proti syndromu vyhoření? Jo, určitě tohle, že se zajímám o to, jak se maj. Zajímám se o to, že se neptám, jak se maj a jdu od toho, ale bavíme se o tom, co je teď těžký apod. Taky jsme se snažila zúčastňovat takových těch akcí pro všechny učitele jako vánoční posezení apod. Jednak jsem chtěla

být součástí té školy, jednak jsem si říkala, že je důležitý, abych byla ta jejich kamarádka, ke který mají důvěru. Myslím si, že fakt jako nejdůležitější je tady to. Že je neodmítám a aktivně jim naslouchám. Pak taky to, že jsem tam prosadila ty supervize. To bylo cíleně na ten syndrom vyhoření. Pak jsem taky ještě vyloženě učitelům doporučovala školení typu emoční sebeobrana pro učitele, práce s vlastníma pocítama, prevence syndromu vyhoření. Posílala jsem jim takhle návrhy přes email a za některýma jsem i byla. Řekla jsem jim pak, že třeba pán, kterej vede tuhle emoční sebeobranu je fakt dobrej a ať to zkusí. U některých se to povedlo no. **A to nabízíte pouze vytipovaným vyučujícím, u kterých máte pocit, že by to bylo fakt potřeba nebo všem?** Často to nabídnu přes mejl všem, že si jako myslím, že tohle by mohlo být zajímavý školení. Pak ale jdu i cíleně za někým, když vidím, že toho mají moc a třeba máme tak blízkej vztah, že jim tohle můžu nějak osobně nabídnout.

Máte ve škole nějaký diagnostický nástroj k syndromu vyhoření pro učitele? Máme tam něco. Z hlediska té spokojenosti těch učitelů jsou tam otázky jako: Doporučil bys tuhle školu pro práci svým kamarádům? Takže je to cílený na spokojenost učitelů v zaměstnání. Je to pro mě tak trošku ale záhadou, protože pak mi ty učitelé řeknou, že tam všechno musíš napsat za 1. A já se jich jako ptala proč, když je to anonymní a oni mi to jako nebyli schopní vysvětlit. Takže vlastně nevím, jestli výsledky tohohle dotazníku jsou nějak relevantní. Jako nedělaj to všichni, to určitě ne. Ale co jsem tak slyšela, tak většina má pocit, že musíš napsat, že jseš děsně spokojenej, ale nevím proč. Takže něco takovýho máme, ale jedinej výstup z toho je, že potom na nástěnce máme v kabinetě učitelů, tam visí výsledky toho. Že by se s tím ale nějak dál pracovalo, to ne. **A to je nějaký dotazník jako ke klimatu školy?** Zadává to vedení a je to screening spokojenosti učitelů v práci. Je tam nějakých 6 otázek. Jedna je, jak jsou tady spokojený, jak často zažívaj ve škole strach a další. Nikdy se s tím ale nijak nepracovala a ani já ne. Mě by to nenapadlo po tom, co slyším, jak k tomu přistupujou a že mají názor, že je to k ničemu. Což vlastně chápu, protože ani já nevím, k čemu to je. Ředitel tak automaticky řekne: „No a máme tady screening pro učitele, tak to vyplňte.“ Pak vyplivne ty výsledky a nashle. **Takže vlastně nevíte o žádném cíli, se kterým by se to zadávalo?** No, to nevím.

A podle čeho vy sama postupujete, abyste si vytipovala ty vyučující, kteří nejsou profesně spokojení? Jako 90% těch učitelů není spokojených nebo možná i 100%. **Tak**

dobře. Jak vy sama zjistíte, že by ten učitel mohl být ohrožen syndromem vyhoření?

No, nejčastěji to zjistím.. z mého pohledu to není tak těžký to zjistit. Asi je pro mě nejdůležitější tady v tom to, že s nima mám celkem ty blízký vztahy. Oni vlastně přede mnou sundaj tu masku, že nejsem teda ten skvělej učitel, kterej se nesmí nikdy zmýlit. Tak tu sundaj a začnou pouštět tady ty věci. A z mého pohledu jsou syndromem vyhoření ohroženi naprosto všichni. Když si to tak vybavuju takhle ty učitele, tak každěj z nich má jinou míru odolnosti, ale všichni jsou na tom špatně. Je to jako blbý, ale tam není prostě učitel, kterej by byl vyklidněnej, happy a chodil by spokojeně do školy. Nebo aspoň ne u nás. Dobře, to možná přeháním, jedna učitelka mě napadla. Tak možná 5 z těch 50 mě napadlo. Ale většina z nich prožívá negativní emoce v tý škole nebo vůči tý škole. A buď to jsou emoce, který jsou způsobený těma dětma, že maj zlobivou třídu nebo že tu třídu nezvládaj nebo ty konkrétní děti. Nebo to může být spojený s tím, že nemaj dostatečný ocenění od těch kolegů. Stejně jak jsem říkala já, jsou tam i učitelé, který maj skvělý nápady, jsou mladý a rádi by tohle předali dalším učitelům. Nebo by třeba na to jen získali zpětnou vazbu. Ta zpětná vazba od těch hlavních učitelů, co tam jsou nejdelší dobu, je často velmi negativní. Třeba mě napadá, že máme mladou skvělou učitelku, která hodně pracuje s dětma v takových komunitních kruzích. Vždycky si sednou do těch kroužků a pracujou tak. Má moc fajn třídu, myslim si, že i hlavně kvůli tomu. Maj tam takovej partnerskej přístup. Hold ale má někdy problémy s kázní. Tý holce je třeba 27 a pracuje tam třeba 3 roky. Přijde za nějakýma zkušenějšíma učitelkama a řekne jim: „Ty vado, to je hrozný, oni mě teď vůbec neposlouchaj, oni jsou nějaký rozjívený.“ A oni místo toho, aby jí jako poradili, co s tím, tak jí na to řeknou: „Hm, to jsou ty tvoje komunitní kolečka. To se div, tady musíš být prostě přísná. Tak ty když si s nima povídáš, tak oni neznaj tu míru.“ Takže já vnímám, že ta škola je pro ty učitele bohužel hodně negativní, protože my máme vlastně i mezi sebou nějakou rivalitu tím pádem. Nemyslím to jako celkově, ale každěj ten učitel má nějaký svoje téma, kvůli kterému může být ohrožený syndromem vyhoření. Buď to je náročná třída, nebo to jsou vztahy s kolegy, třeba že zkusím nověj přístup a všichni mě shazujou do toho, ať mám klasickej přístup, ať mám lavice za sebou a ne třeba účko. Nejde to tak snadno, jak si pak mysleli. Nebo jsou třeba učitelky, který jsou starší a už nevědí, jak se maj sžít s asistentem pedagoga. Prostě každěj má nějaký svoje téma, a proto si myslim, že to jak já s nima pracuju, tak to беру tak, že tím jsou prostě ohrožený. A měli jsme třeba i učitelku, která tejdén před koncem školního roku

24.6. odjela prostě na psychiatrii. To byla zrovna učitelka, která všechno zvládala. Byla oblíbená u učitelů, byla oblíbená u dětí. Dovedla je do 5. třídy, dělala tady ty komunitní kroužky, měla zájmové aktivity. U některých kolegů to bylo právě dost jako nahaně, protože měli pocit, že je děsně skvělá a byli tam i ty, co jí prostě záviděj. Ti, co tohle nedělaj a kvůli ní si myslej, že by měli. Takový ty, co jsou ve stejným ročníku, protože ty její děti toho umí víc nebo jsou kamarádštější. Kdežto ty jejich ne a tím pádem ji budem potápět. No a ta už to teda nedala, protože necejtla tu podporu. Byla sice 100 % na všech frontách, ale nevracelo se jí to. U těch dětí třeba jo, ale ne u těch kolegů, kteří ji někteří podkopávali. A u těch kolegů se stávalo, že jako cejtla, že už je to na hraně. Takže já jsem jí pak už doporučovala přímo psychoterapii, že jsem cejtla, že jo, že může za mnou chodit a že tady pro ní budu nějakou podporou a ona teda chodila i na tu supervizi, ale zároveň že je potřeba, aby to řešila nějak dál. Ona se pak s tím supervizorem domluvila i na nějakou arteterapii, což jí sedí. Pak si promluvila i na nějaký psychoterapii, ale ani tak už to pak nedala.

Mě z toho zní, že teda syndrom vyhoření vnímáte jako aktuální téma na vaší škole?

No, určitě. Ale myslím si, že je to daný i tím, jak jsem říkala na začátku, oni si prostě neudělaj tu hodinu, aby za mnou zašli. Oni přece musí opravovat ty písemky. Do toho si musí udělat přípravu a nevím co všechno a k tomu chtěj mít ještě tu rodinu. Ale aby si udělali tu hodinu čas a šli někam, kde si můžou ulevit nebo se jít někam poradit. To oni dělat nebudou. Oni radši potáhnou celej tenhle balvan sami. Prostě ta hodina je pro ně nereálná. A je to i o tý sebereflexi. **Myslíte si, že teda ještě nevnímají ten přínos toho, co by jim to mohlo dát?** Jo, může to bejt. To je zajímavěj nápad, že s tím jako ještě nemaj tu zkušenost a neví vlastně, jak to pro ně může být přínosné. Myslim si, že některý i tu představu maj, ale často maj v tý hlavě, že by to měli zvládnout sami, já to mám všechno zvládnout. A i když jim to třeba jako pomůže, tak je silnějši ten pocit, že by to měli zvládnout sami. A prostě proto tomu tu hodinu nevěnujou, protože to maj zvládnout sám. **Takže nějakou pomoc vnímají jako nějakou svojí slabost?** No, přiznat si, že to nezvládnou a že s tím jde něco dělat, že to takhle nemusim mít. **Takže i nějaký strach ze změny?** Jojo. Přesně, takhle jsem to přesně nějak vnímala. Oni jsou vlastně nespokojený, ale už to znaj tuhle nespokojenost. Třeba by do toho museli vydat nějakou energii, takže co, nějak to doklepu. **A čeho by se ta změna měla týkat?** Že kdyby začali dělat něco

jinak, že by to třeba fakt fungovalo a oni by se tedy museli začít měnit. Že by jim to vlastně rozstřelilo ty jejich stereotypy, že by zjistili, že ten Matěj vlastně není tak zlobivý, když ho budu chválit atd. Jenže, jak na to budou reagovat ostatní děti, že má např. víc času na práci? A já ho vlastně nemám fakt ráda a teď bych mu měla dělat nějaké úlevy... Prostě, že změna rovná se větší výdej energie, a taky nějaká nejistota, kterou by ten učitel musel zvládnout a začít na ní pracovat. To, že změním jednu věc, znamená, že musím měnit plno dalších věcí, a co když to nezvládnou? Je tedy jednodušší přijít za psychologem/kolegou, postěžovat si, ulevit si a jít zase do boje tam, kde to znám a už v tom umím chodit, i když je to náročné a nepříjemné. Navíc vědomí toho, že ty věci takhle nejsou dané (např. že ten kluk je zlobidlo neposlušné), a že já (jako učitel) svým chováním můžu změnit to, jak žák bude uspiávat. Fíha, to je dost nápor na člověka... Jednodušší je si postěžovat, jak je ten kluk zlobivý, jak má nespolutracující rodiče, a já chudák učitel ho musím ještě něco naučit. Potřebuju poplácat po rameni, ne říct, že kdybych já dělal něco jinak, že by ten kluk mohl být ve třídě v pohodě, že to je tedy snad i moje chyba?

A myslíte si, že když se někdo cítí hodně profesně nespokojený či vyhořelý, že by vás v té škole vyhledal? První co mě napadá, tak někdo určitě. Nevim jestli, když je ten člověk vyhořelejší, tak v jakým je vlastně vztahu. Jako jsou určitě ti, co by mě vyhledali, jsou určitě ti, co by mě nevyhledali, protože jsem součástí té školy. A ti vyhořelí lidi jsou tak zranitelní, že představa, že by se to mohlo jakkoliv dostat k řediteli nebo k vedení, ježiš to ne. **A vnímáte, že je to teda na základě tady té obavy? Že by se to mohlo provalit?** No, jo. Přesně tak.

A šlo by teda udělat něco, aby přišli i tihle vyučující? No, škola by v tomhle směru měla udělat to, že.. u nás ve škole se na tohle téma syndromu vyhoření mluvilo na nějaký pedagogický radě. Ředitel o tom mluvil, protože jsme měli nějaký nový směrnice kvůli šikaně, tak tam bylo i téma šikana učitele. Měli jsme to jakoby rozdělený na nějaký třetiny a já jsem si jako psycholožka vybrala, že budu mluvit tady o té šikaně u učitelů. No a právě jsem jim hodně kladla na srdce, že kdyby se cejtili takhle nějak ohrožený, že můžou přijít za vedením školy. Vyjmenovala jsem jim ty lidi, včetně výchovný poradkyně, nebo že klidně může přijít za mnou. Ředitel to tehdy jako hrozně podpořil, že samozřejmě, když se něco takovýho bude dít, tak ať určitě přijdou. A já si myslím, že za mnou by i přišli, ale za tím vedením ne, protože tam je ten tlak na výkon. Jako že ti učitelé to maj

zvládat. Takže když tohle ten ředitel řekl, že jako maj určitě přijít, že je pro ně tohle jako stěžejní, tak se spíš tomu jako všichni zasmáli. Protože ten ředitel takhle nefunguje. Ve chvíli, kdy je nějaký problém, tak on často stojí na straně rodičů, protože se prostě asi bojí, aby neztratil jméno, nebo já nevím. Takže si myslím, že vedení by mohlo udělat to, že otevře to téma, že jsou učitelé ohrožení tím syndromem a že by měli dělat tohle, tohle, tohle. Prostě nějakou prevenci. A v případě, že cejtěj.. Jako prostě jim dát nějaký ten plán, protože si myslím, že přesně na tohle ti učitelé jedou. IVP se píše takhle a takhle, syndrom vyhoření, tak dělejte tohle. A co se týče jako mě, tak nevím. Možná bych mohla do těch rozhovorů s nima taky víc nějak vkládat preventivní věci, co by jako mohli dělat a tím pádem tohle téma jako otevřít. Jako neříkat jim, že to co prožívaj je už prostě za hranou, spíš tak ale obecně povídat o tom, že je důležitý to jejich psychický zdraví. Ve chvíli, kdy cejtí, že je toho už moc, můžou přijít za mnou a můžeme to nějak společně řešit. No a nebo jako když bych tam měla nějaký ten kroužek relaxace nebo jógy, tak tam bych otevřela tohle téma. Prostě ukázat jim, že je pro mě důležitá ta jejich psychická pohoda. Ukázat jim, že tu nejsem jenom pro ty žáky, ale že tu jsem i pro ně. Jsem tu pro vás, abyste se vypovídali. Já jsem měla třeba napsáno na nástěnce a myslím si, že jsem jim to i někdy říkala, že tam jsem prostě i pro ně, i kdyby si chtěli jen třeba postěžovat, ale myslím si, že je pro ně prostě těžký mě s tímhle tím oslovit.

A vy jste říkala, že někdo by přišel, někdo ne. Tak jak byste pak s tím člověkem postupovala? No, to asi dost záleží na tom, co pro vás znamená syndrom vyhoření. **Pro mě je asi podstatnější, co je pro vás syndrom vyhoření a jak s ním nakládáte.** No tak, dobře. Ať si v tom udělám sama pořádek. Podle mě je to to, že člověk v práci prožívá převážně negativní emoce, cejtí se vyčerpanej, myslí si, že to dělá špatně, a nebo že na to už sám nestačí, neví si rady, neví, co má dělat. Dost často tady ten člověk z počátku srdšel nápadama a byl jako dost i úspěšnej, vkládal do toho jako dost energie a teď už jí nemám. No a jak bych s takovým člověkem pracovala? Tak nejdřív bych si s ním domluvila individuální konzultaci, která už není těch 10-15 minut na chodbě nebo v kabinetě u něj, ale u mě. A vedu s ním prostě terapeutický rozhovor a ve chvíli kdy vidím, že je to jako fakt blbý a kdy je to těžký zvládat, tak to téma prostě pojmenuju a zkusíme hledat nějaký možnosti řešení. Buď že může chodit za mnou třeba odpoledne po práci nebo ideálně že by chodil někde jinde k nějakému psychologovi, terapeutovi tohle řešit. Pak se snažim

posílit ty věci, co ještě fungují a i najít nějaký další zdroje v okolí. Třeba chodit na jógu, najít si nějaký čas pro sebe. Takže to hlavní je, že si s nim domluvim individuální konzultaci, na který s nim tohle řeším. **A říkáte jste terapeutické rozhovory.. co to znamená?** Fuuu, to je strašně těžký takhle odpovědět. Hrozně by to záleželo na konkrétním člověku, našem vztahu, jeho rozpoložení, po kolikáté by přišel atd. Ale obecně - ptám se na emoce, naslouchám, pokyvuji, jsem s člověkem v emocích, dopřávám klid a prostor na povídání, ptám se na zdroje ve škole a mimo ni, dávám najevo, že rozumím, shrnuji. Pokud je vhodná příležitost, nabízím pomoc ze stran psychologů mimo školu. Důležité je hlavně pochopení člověka a sejmout z něj vinu, pokud si jí dává. Uff, asi tak, ale nejde mi odpovědět takhle konkrétně, proto říkám obecně terapeutický rozhovor.. tedy hlavně člověka pochopit, být v emocích, ulevit mu; ne tvořit hned akční plán...

A když máte pocit, že někdo by třeba mohl mít syndrom vyhoření, tak je to tak, že ho sama oslovíte nebo to necháváte na něm samotném? Já to jakoby takhle sleduju celkově. Takže bych řekla, že jo, že nečekám určitě, až on za mnou přijde. Neustále tak jako mapuju, jak jsou ty lidi na tom a když vidím, že už je toho na někoho fakt hodně, tak se ho snažím právě nějakou cestou ho dostat k sobě do té konzultovny. Nebo mu navrhnout, že půjdeme spolu třeba na jógu nebo si zaplavat. Nějak je motivovat. Ale opět prostě s nima velmi velmi citlivě.

A mluvila jste o tom, že s nimi vedete terapeutický rozhovor. Tak z čeho vy sama při práci s vyučujícími v oblasti syndromu vyhoření vycházíte? No asi jako hodně ze sebe. Já to beru tak, že nástrojem mé práce jsem já. Takže hodně ze svých životních zkušeností i ze zkušeností s ostatními učitelkami, ze svojí povahy a tak. Takže to je asi hlavní a taky to, že jsem vystudovala psychologii. Vim, jak vést rozhovor, na co se třeba ptát, jak dopřát pocit toho bezpečí, klidu, pohody. Mám třeba kurz krizový intervence, takže to se asi taky určitě hodí. Výcvik teprve teď budu začínat. Pak asi i z nějakých praxí. Měla jsem třeba dvousemestrální kurz systemické terapie nebo semestrální kurz gestalt terapie, takže určitě i takovýchle techniky se tam probíraly. Pro mě je tohle ale vždycky těžký, když mi řekne někdo, na kolik jsem psycholog nebo psychoterapeut já a nakolik to mám naučený. Tak já už to nedokážu jakoby rozlišit. Já to vnímám tak, že prostě pracuju jako sebou a je

pro mě mnohdy těžký si i uvědomit, kde jsem to všechno sebrala. Mi přijde, že je to jako životní zkušenost.

A poslední otázka na závěr. Často se dočteme, že psychologové a psychologky by měli jít vzorem. Tak co vy sama děláte proti syndromu vyhoření? Snažila jsem se nechávat práci v práci. Ze začátku jsem pracovala hodně tak, že můžeš odejít z té práce třeba ve 2, ve 2 to tam zabouchnout a pak si to dodělat doma, v pohodě a s manželem. Časem mi ale došlo to, že to je strašně blbý, protože ta práce je pak všude. Takže pak už jen výjimečně jsem dělala to, že jsem se třeba doma koukla na email. Hodně jsem se snažila oddělit práci a svůj osobní život. Pak je pro mě hodně důležitý mít svoje osobní, dejme tomu, kroužky. Jako že mám tu jógu nebo třeba chodím plavat, takže takovýhle psychohygienický věci. Pak jsem se o tom snažila třeba mluvit, když jsem cejtila, že je toho už moc. Třeba s partnerem nebo s kolegyněma nebo pak už jsem šla třeba i za výchovnou poradkyní, která byla taková jako moje jediná kolegyně. Protože já jsem cejtila, že jsem taková svodka pro všechny a ona byla tak trochu moje svodka. Pak jsem si domluvila právě tu individuální supervizi a chodila jsem na ní jednou za 3 týdny nebo jednou za měsíc. Tak jsem doufala, že v tomhle třeba půjdu příkladem, že jedu kvůli tomu do Prahy a věnuju tomu víc času než oni. A taky jako snažit se vidět na té práci to pozitivní, to co se prostě daří, za co tě někdo třeba pochválí.

Napadá vás ještě něco, co nezaznělo k učitelům a syndromu vyhoření? No celkově mě napadá, že je strašně důležitý, když je v dnešní době na škole školní psycholog, případně speciální pedagog. U toho školního psychologa ale vidím větší váhu v tom, že za nim si jdou ty lidi třeba i jen postěžovat, ne jenom, že jdou řešit konkrétní potíže těch žáků. Taky si myslím, že je důležitý, že by si ty školní psychologové měli uvědomit, že ta práce není jenom o těch.. těch 45 minut na té konzultaci, ale že se to celý prolíná o těch přestávkách, na těch školních nebo já nevím co všechno. Je podle mě důležitý, když vnímaj, že školní psycholog je na jejich straně a je tam pro ně. A taky aby na té škole ta nálada byla, že ty problémy chceme řešit, což u nás bylo. I ta výchovná poradkyně byla skvělá. Že třeba když měli problémy se vztahama ve třídě, což bylo takový nejčastější a dost se toho báli a nevěděli co s tím, tak se to u nás netutlalo, že se to prostě otevřelo to téma a znova mohli požádat o pomoc mě, metodika prevence a tak. Důležitý je, aby si ti učitelé uvědomili, že nemusej bejt na všechno sami a právě to, že tam je školní psycholog,

tak je to dost pomoc. Ať se jim to klidně častěji připomíná, že tam je i pro tohle. A že je tam i metodik a výchovný poradce a že můžou ve škole na supervizi a tak.

Děkuju moc za rozhovor.

KAROLÍNA, rozhovor 10

Jak dlouho tady působíte jako školní psycholožka? Rok.

A kolik hodin týdně tu trávíte? Půl úvazek. Dva dny v týdnu od rána do večera.

Působíte na škole jako první školní psycholožka? Druhá a ta tady byla taky rok. Takže škola ještě nemá moc velkou zkušenost s působením školních psychologů? Já si myslím, že je to tak, že v našem městě nějaká politička prosadila školního psychologa na základních školách na jeden den v týdnu a zafinancovala ten 0,2 úvazek na 3 velkejch školách, což jsou ty dvě sídlištní a tahle. To jsou děti nad 800, teď abych nekecala. A vedení na týchle škole zjistilo, že je to něco, co chce a napsalo si šablony. Takže v tuhle chvíli je tady 0,5 psychologa a 0,2 úvazek speciálního pedagoga, protože překloupili ten městskej na specped. Já osobně si myslím, že základní škola potřebuje spíš speciálního pedagoga, protože to, co ty děti, speciálně v týchle lokalitě, kde ta poradna neposkytuje individuální nápravy, neposkytuje skupinu, neposkytuje to, co ta klientela potřebuje, tak si s tím škola musí vědět rady sama a to psycholog nezařídí. Takže já si myslím, že jestli učitelům může něco pomoci a ulevit, tak speciální pedagog, ne psycholog. A psycholog má být spíš pomocnej. Takže moje představa je, myslím si, že i Jana Zapletalová to tak myslela, že vlastně na tý škole bude školní poradenský pracoviště, kde bude 0,5 speciálního pedagoga a 0,5 školního psychologa. Tak to je podle mě ideální. Ten speckař může dělat ty specifický nápravy, skupiny, může pracovat s dětma s poruchama pozornosti, může suplovat to, co ta poradna, když nefunguje dobře, tak co ta poradna nedělá. Psycholog pak může dělat další věci, který si myslím, že tak jak je to formulovaný zákonem, je to úplně nonsens, protože každá škola to potřebuje jinak a každej psycholog jsme jinak laděnej. Já jsem gestaltista, takže já pracuju dlouho, pracuju na stavu a pracuju s emocema. Díky tomu, co jsem dělala předtím mám možnost pracovat ještě se třídami, jako erudici, což ne každej umí. Takže si myslím, že jestli se budem bavit o tom, co pomůže učitelum, tak to je individuální práce s dětma a práce se třídou. Tak jak je to nastavený – pracovat s dětma, co maj podpůrný opatření 1 nebo s podpůrným opatření 2,

tak to je naprostý nesmysl. Buď tam je ta důvěra od té politický garnitury, že mi tu práci budu dělat dobře a nebo ne. Vykázat můžu jako všechno a buď nám budou kontrolovat papíry, nebo nám budou věřit, že tu práci budeme dělat dobře. Ten kontext tady té oblasti je takovej, že je tady postaráno o 3 školy ze strany úřadu. Je to málo, ale aspoň něco. A tahle škola je osvícená, požádala si o šablony a dostaly je vlastně jako podruhé.

A kolikáté je to vaše zaměstnání v této funkci? Ofiko školní psycholog, to si myslím, že jsem nikdy předtím nedělala tak, abych to měla napsaný. Já jsem poradňák. Já dělám 10 let v poradně a dělám na osvícený poradně s neuvěřitelně dobrou koncepcí. Tam to děláme tak, že každá máme svoje školy a já třeba když mám těžkou školu, kde opravdu jsou velmi obtížný děti sociálně i handicapovaný. Je to klasická základka, ale je to ukázka přesně té segregace, protože tyhle děti nikdo nechce, tak jsou na týchle škole a tam já vlastně funguju jako školní psycholog. Jsem tam jeden den. **Takže tam vlastně máte funkci školní psycholožky, ale oficiálně tam tak vedená nejste?** Jsem poradňák, ale funguju tam. V podstatě ráno přijdu a večer odejdu, i diagnostiku tam dělám, i tam dělám se třídama, i tam dělám individuály, i tam.. všechno tam dělám.

Vzpomenete si, jak jste byla představena vyučujícím? Já jsem opravdu velmi specifická, protože já jsem.. já tady většinu učitelů znám, znám tady vedení, protože já tady odsud pocházím, takže já jsem byla představena tak: „Ahoj, já tady s váma budu.“ **Takže to bylo hodně takový osobní?** Velmi a já si teda myslím, že i na jinejch školách tenhle přesah mám. To je nějaká moje deviza, taky je to o věku, že kdyby mi bylo 20 tak sem tam jasně.. to je určitě jinak. A myslím si, že nemám problém k lidem, který jsou trochu ochotný se mnou komunikovat a přijít osobně. Půlku těch lidí ale znám. Buď mě učili, nebo s nima jezdím na nějaký víkendy nebo je znám jako děti. Vedení znám jako děti. Můj bratr tady učil do minulýho roku. Já k tomu mám velmi osobní vztah. Oficiálně jsem byla představená tak: „Dobrý den, tohleto je naše nová psycholožka.“ **A bylo řečeno něco k vaší náplni práce?** To jsem si už řekla já. **A co jste jim teda řekla?** Já mám, vlastně jsem.. když se mě ředitel ptal, jestli sem pudu, respektive já jsem zašla za zástupcem a zeptala jsem se ho, jestli nechťej psychologa, že potřebuju bejt v tomhle městě a on řekl jo, tak jsem napsala představu toho, co tu budu v tom školním roce dělat, ve smyslu, že jdu do tříd se seznámit s dětma, kontakt s učitelem, práce se třídami, diagnosticky tady dělám screeniny a profi, dělám tady dva programy preventivní. Dělán

tady Kočičí zahradu pro třetíáky a mám takovej osobní, vlastní projekt. Kočičí zahrada je adiktologickéj program, docela pěkněj. To je normálně metodika, která vyšla a dá se volně stáhnout a já jí tak jako zneužívám. Já už jsem ve věku, kdy nic nedělám podle toho, jak to kdo vymyslel. Pak mám svůj vlastní program pro šestáky, kdy oni jedou na pobyt a já vlastně pokračuju dál s metaforou Riegra Vyhnálkové ostrova, kdy si dělaj ostrov třídy a bavíme se s těma šestákama v rámci nějakých.. holky pak zjistily, že je fajn si to vykazovat jako třídnický hodiny a já s tím nemám problém, že vlastně děláme takovej třídnickéj program na fungování v tý třídě a výstupem jsou pravidla, jaký pravidla fungujou na jejich ostrově. Tak to jsou takový fixní věci, a pak když se něco děje, tak za mnou přijdou a teď jsem třeba v jedny sedmičce měla, tak jako že jsem tam docházela v podstatě furt. A jsou učitelé, který to nechtěj, protože tak strašně dlouho dělaj v tom školství, že nerozuměj, co je ta psychologie v tom školství a navíc si s ním většina z nich umí velmi dobře poradit. Já jsem člověk, který velmi respektuje to učitelství. Možná je to tím, že brácha je kantor, tak vim, že je to těžká práce, že většina z nich jsou profesionálové, většina z nich umí svoji práci, jsou výteční diagnostici. Prostě když jako řeknou, že to dítě má asi dys poruchu, tak to dítě jí z 99 % fakt má. Uměj pracovat s třídním kolektivem. Příští rok holky, co jdou do první třídy, chtěj, abych s nima dělala Kamaráda, což je takovej program pro děti, co nastupujou do první třídy. Takže oni si už uměj říct a já jim dávám nabídku a oni jí buď chtěj, nebo nechtěj. Takže třeba Kočičí zahradu jsem ze 4 tříd dělala ve 2 s tím, že ty dvě pani učitelky to nechtěly. Respektive já jsem za nima byla, řekly, že se ozvou a neozvaly se, což je pro mě signál, že nechtěj. To samý se šestkama. Ty dvě šestky jsou šílený, tak tam jsem byla a ty další dvě šestky jsou úžasný, dobře se sešly ty děti, ty kantoři to s nima uměj, takže tam to není potřeba. A ještě jako ta struktura je tady a to se můžem bavit, jestli je to dobře ne, jsou tady jazykový třídy nebo takzvaně studijní. To jsou třídy, kam se dělaj přijímačky, takový jako pseudo zkoušky z jazyka a musí to dítě mít i nějakej průměr známkovéj, a pak jsou tu takzvaně nestudijní třídy, což je samozřejmě hrozně složitý, protože 3 v nestudijním je něco úplně jinýho než 3 v jazykový. Takže to je takový trošku zvláštní, na druhou stranu ty rodiče to takhle chtěj a rodiče těch jazykových dětí to chtěj. Ale učit v tej nestudijní třídě, kde to dítě vám řekne: „Jdi do prdele ty krávo.“ A pak dělám individuály a ty dělám hodně a tím, jak jsem terapeuticky orientovaná, tak třeba kolegyně, co tu byla přede mnou je krizovej intervent a ta opravdu fungovala jako krizovej intervent. Takže neměla

plánovaný schůzky, neměla domluvený termíny nebo minimálně. Neměla děti v dlouhodobý péči. Spíš se tak jako pohybovala po škole a když se něco semlelo, tak to řešila. Kdežto já mám už třeba teďkon 5 dětí, o kterých vim, že je od září povedu v individuálu a vim, že budu pracovat s těmahle třídami. Mám to hodně o plánování. Myslím si, že ti učitelé s tím nemaj problém. Já to mám ráda i proto, že je třeba úplně jasný, jak se ke mně dítě dostane. Prostě učitel ví, že když zjistí, že je dítě divný, tak oznámí rodičům, že by možná stálo za to, že to dítě má ty a ty projevy a že by stálo za to, aby se se mnou spojili. Takhle jim dá vizitku a řekne, ať napíšu sms nebo volaj nebo napište mejl. Pak přijdou za mnou a řeknou: „Měla by se ti vozvat pani Vomáčková, mám pocit, že jejich Anička je hodně úzkostná, v poslední době hodně pláče. Nevim, jestli se tam něco neděje.“ A když se pani Vomáčková do 3 neděl neozve, tak já to říkám pani učitelce. Oni jsou teda velmi pečující, takže se ptaj, jestli už se ozvali. Já jim říkám, že nevim nebo zjistim, že ne. Pak je pani učitelka jako uhání. Nestalo se mi za celej rok, že by mi někdo z těch rodičů nezavolal. A stalo se mi u jedinýho případu, že sem vlastně vyhodnotila to setkávání s tím dítětem jako neefektivní. Rodiče nebyli motivovaní k tomu, aby se mnou dítě spolupracovalo. Vnímali, že jeho obtíže nejsou mimo normu a tam jsme spolupráci ukončili. Jinak všechny ty děti se mnou pokračujou dál. Měla jsem x dětí, který za mnou přišly samy a tam teda já chci mluvit s rodičema. A já to mám tak, že jsem školní psycholog a učitel má vědět, že dítě sem ke mně chodí. A pokud se to jakkoliv týká školy, tak se s dítětem a rodiči domlouvám, že učitel je partner. Není to tak, že bych si tady dělala nějaký psycho tajnosti. Ale mám tu děti, který jsou na hranici týrání, kde je suspektní podezření na zneužívání a tam teda samozřejmě je nějaké informační embargo a teprve když zjistim.. a pouze informuju, že dítě ke mně chodí, pojd'me se teď domluvit, že pracujeme na tématech, který můžou bejt velmi vážný a já je o nich nebudu informovat a oni to respektujou. Naprosto to respektujou. Tady je to malý město, tady se všichni znaj. Pak za mnou choděj a říkaj mi, že tohle dítě jsem viděla krást v Bille. A já na to: „Hmhm.“ Jako.. a jiný neviděla.. Takže ta struktura toho a já jsem jim to dala napsaný. Ředitel to měl napsaný a vostatnim jsem to prostě řekla. To, co jsem chtěla dělat, tak tam jsem se nacpala. A opravdu v takovym květnu nebyla šance, že by u mě někdo dostal termín. Takže u všech rodičů, kteří se ozývali do konce května, jsem poskytovala spíš nějaký akutní řešení nebo podporu, všem jsem ale řekla, ať se ozvou v září a ať se ozvou co nejdřív, aby se na ně dostalo. **A jsou to teda hlavně ty individuální konzultace a práce**

se třídami? Zákon určuje, co mám dělat. A já teda dělám to, co určuje. Můžu si stokrát myslet, že je to blbost, ale tím, že mi tady poradna neudělá screeningy, neudělá profi, neudělá individuály, neudělá mí nápravy, neudělá mi nic. Tak já vlastně z velké části supluju poradny. Nesupluji, pokud jde o SPU diagnostiku, kde se předpokládá formulář napsat. Jinak si dělám všecko. Takže když za mnou přišla holka v 6. třídě, že neví, jestli má jít na gympl, tak jsem jí udělala profi diagnostiku. Samozřejmě se všema lege artis. Podpis rodičů, konzultace před, konzultace po, bla bla bla bla.. Některý děti jsem měla dlouhodobě vedený a mohla jsem říct: „Jděte do poradny.“ Ale věděla jsem, že tam se čeká a já sem pak taky velkej skeptik, jak to udělaj. A hlavně ty ženský jsou tady tak skvělý, že dětem tu podporu dávaj automaticky a nepotřebujou na to žádný papír. Papíry jsou potřeba, když se musí zaplatit doučování, ale je to tak blbě nastavený, že nemůžou, když jistí, že už to děcko nepotřebuje, tak ho musí táhnout po celou dobu, co ta poradna napíše. Obstrukce kolem toho, když to chtěj zrušit, jsou na tolik obtěžující, že pro ty holky je mnohem výhodnější si je doučovat zadarmo ty děti. Šablony ty jsou zase limitující na určitou dobu, prostě jako ten zákon vůbec nemyslí na ten individuální přístup. Je to struktura naprosto nesmyslná a nevhodná. Navíc se ještě teďkon nejsou peníze, tak vymysleli a jediný co bylo funkční, že u těch slabejch bylo funkční doučování a pedagogická intervence jeden na jednoho a to bylo funkční a pak bylo jedno, že to bylo třeba na rok, protože to bylo třeba sociálně slabý dítě a prostě ty rodiče neměli kapacitu se starat nebo dítě s tak velkýma obtížema, že bylo potřeba, aby jeden na jednoho šel. A teď vymysleli, protože nejsou prachy, že se budou dělat skupinky po 6. Nesmysl. Co bude dělat pani učitelka se 6 dětma, když tam bude mít druháčka, třetáka, čtvrtáka. K ničemu. Takže to je něco, co.. systém nepodporuje to, aby učitelé mohli pracovat v klidu, a já se jim v tomhle snažim pomoci, jak nejvíc umim. Teď se třeba snažíme hledat v poradně cestu, tak aby nám psali, co potřebujem, ne co nepotřebujem. Ale když potřebuju od září asistenta, tak oni mi řeknou, že mi daj nejbližší termín v říjnu. **A chápu to teda dobře, že všechna ta práce souvisí s dětma?** Ano. Hh, no, to je těžký. Když já to mám o tom, že učitel je pro mě partner, tak vlastně 90 % z toho, co dělám s dětma, tak klient je pro mě dítě. Učitel je pro mě partner, jako týmovej hráč. Takže já když zjistim, že tomuhle utekla maminka, tak jdu za učitelkou a řeknu: „Hele, to bude průšvih. Tady František.. teďkon se může stát, že bude mimoň, protože se tam stala takováhle tragédie.“ Mám samozřejmě povoleno od tatínka, že o tom můžu mluvit. Zase sem tak dlouho v tom

školství, že na všechno mám povolení, na všechno mám podpisy. Mi přijde, že vždycky ti rodiče přijdou a řeknou: „Kde to máme podepsat zase.“ Ale jako buď mi věří nebo nevěří. Buď dělám svojí práci dobře nebo ne. To je jednoduchý. Takže on je pro mě partner a to je vztah můj jako školního psychologa k učiteli. A od příštího roku, máme tady paní učitelku s velkýma obtížema, osobníma i profesníma. A tam jsme se třeba dohodli, že budeme jako vytvářet takovej pilotní projekt, jako konzultace jednou za měsíc. Zástupce – já – asistent v té třídě a ona a celý je to o tom, že jí chceme podpořit v tom, jak vést tu třídu k tomu, aby fungovala, ne aby nefungovala. Tak to je jediný, kde já vlastně.. ale i tam pro mě je ona jako součást týmu, jako partner, není pro mě klientem. **Ale to, že je pro vás učitel partnerem a ne klientem neznamená, že s ním nějakým způsobem nespolupracujete nebo nepracujete?** Naopak že jo, ale nepracuju.. Jsou tu učitelky, který přijdou a vyprávěj mi o tom, jak to maj doma těžký. A tam já jsem v jakýsi poradensko-terapeutický rovině, a pak se samozřejmě dostanem k tomu, že já blbě spim, protože moje dítě... mám starosti, a pak jsem nepříjemná ve škole. Vždycky to má ten přesah do té školy. Tak tam já jako tímhle stylem můžu pracovat a dělám to. Je tady spousta učitelek, co tu má děti a choděj s touhle tematikou. V tu chvíli se pro mě stávaj nějakým pseudo klientem. Můžem diskutovat o tom, jestli je to etický a jestli bych to dělat měla. V tomhle městě není místo, kam by měly jít. Tak jsou prostě tady. Tady není saturovaná psychologická péče, a když, tak je placená, protože já jsem zjistila, že tady není, tak oni se cpou ještě do neziskovky, kam chodim dělat, jo. Když potřebuju, aby mi vzali ženskou do dlouhodobý terapie, tak čeká 3 měsíce na termín? Když je v krizi? Tady není krizová, tady není nic. Musí jezdit támhle někam, kdo ví kam. Všechno je daleko, takže prostě zaklepe tady na ty dveře, když jde domu. A já jsem tady jediná, kdo má ty dveře otevřený. Takže choděj za mnou takhle a choděj za mnou s tím, že v té třídě se něco děje, a pak diskutujeme. Přijde za mnou třídní od šestáku a říká: „Hele, mně se tam hádaj holky. A jedna ta maminka mi říkala, že doma to dítě těžce prožívá. Možná by to stálo za nějakou práci ve třídě.“ Tak já na to říkám: „Pojďme si o tom popovídat.“ A povídáme si o tom třeba hodinu a zjistíme, že to jsou běžný nějaký jako konflikty, který vyšuměj. A já když do té třídy vstoupim s nějakou jako intervencí, tak můžu rozvířít, co je kontraproduktivní. Takže já jako velmi zvažuju, jestli je to konflikt, ktorej má přesah na fungování třídy nebo jestli je to o tom, že se holky zrovna poštěkaly, protože ta si sedla na obědě s někým jiným, než měla. Takže si myslim, že ti učitelé to vědí. Oni jsou fakt

úžasní. Já bych řekla, že tak 90 % kantorů tady na tý škole to vlastně vědí. Ale jelikož nemají podporu státu, ta role učitele není dostatečně... nemluví se o tom, že prostě učitel je profesionál, tak oni si nejsou jistí, jestli to, co dělají, dělají dobře. Takže vlastně moje role tady je zjistit, co si myslíš a potvrdit. Většinou říkám: „Vždyť to víš. To je přesně ono, co máš dělat.“ **Takže jde především o nějaké ujištění?** Já si myslím, že je to jako tak podpora v tom, že ty seš profesionál, kterej ví. A samozřejmě, že tady mám učitelky, u kterých si říkám: „Kurník, už aby šly do důchodu.“ Protože to je učitelka, která prohlásila, že to dítě je blbý, neumí v 7. třídě vyjmenovaný slova, tak já ho nechám propadnout. A pak já teda pracuju na tom, že jo.. pojďme si říct, k čemu to bude. Znamená to, že to dítě bude neúspěšný, půjde do jinýho kolektivu, bude tam ještě víc prudit a budete ho tu mít ještě o rok dýl. A jsou tady učitelé, který už tu dávno nemaj bejt, protože jsou tak strašně vyhořelý, že.. a čekaj na ten důchod a není šance někde jinde. Tak pak se bavíme o tom, jestli může dělat výtvarky a ne fyziku třeba. Tak, odpovídala jsem na to, jak se učitelé dozvěděli to, co dělám.. prostě jsem jim to řekla. **Pak jsme se ještě bavily o té vaší náplni práce. Je ještě něco, co jste nezmínila?** Já píšu každej měsíc report a ten mám rozdělený, protože samozřejmě nikdo neví jak, tak já prostě napíšu činnosti a data a zkratky dětí. Takže tam mám individuální práce s dítětem, práce se třídou, osobní kontakt s rodičem, telefonický kontakt s rodičem nebo mejlovej kontakt s rodičem. Protože ono to není o tom, že zavolá a já řeknu „přijďte“. Vždycky je to minimálně o půl hodině. Pak tam mám práci s učitelem ve smyslu konzultace ohledně třídy nebo individuální. Dělal jsem tady nějaký přednášky, třeba práce s třídním klimatem, protože tady se snímá třídní klima, takže kdo měl zájem, mohl si přijít poslechnout, co znamenají ty jednotlivý obrázky, co jim to vyhodí. Spolupracuju s dalšíma organizacemi, jako jsou neziskovky a jako je poradna a psychiatricka, se kterou si volám, když mám tady třeba medikovaný dítě. Tak třeba teď tady dozoruju jedno dítě, aby bralo medikaci. Což neumožňuje zákon, protože nejsme zdravotnický zařízení. **A dokázala byste to dát do nějakého poměru?** Podle mě je to strašně individuální, jak to má kdo nastavený. Já mám nejvíc individuálů. Jednoznačně. A samozřejmě s tím souvisí konzultace s rodičema, protože já to mám tak, že rodič je zákonnej zástupce a po každým.. protože já to mám tak, že po každých 5 nebo 10 setkání, já to mám po cyklech.. a obvykle někde po těch cyklech chci mluvit s rodičema. A pak mám třeba několik dětí, co mám opravdu v dlouhodobým terapeutickým procesu a tam se s těma rodičema vidim dvakrát do roka. Nedělám

pedagogickou činnost, nedělám specped, nedělám nápravy. Mám tady jednoho chlapečka, kde si maminka prosadila, že chce, aby ke mně chodil a aby sem s nim pracovala na jeho pozornosti a obtížích v češtině. Já nejsem speciální pedagog. Takže my si tady hrajem a pracujem na takovejhle věcech. Mám tady holčičku, která přišla, že bude potřebovat doučování z češtiny a my jsme pracovaly na tom, jak to udělat, aby se doma učila. Protože nešlo o to, že neumí češtinu, ale o to, že se doma neučí. Tim, že nejsem pedagog a tim, že nejsem speciální pedagog.. ne že bych to neuměla. Už to dělám tak dlouho, že samozřejmě vim, jak se dělá postřehování, vim, jak se dělaj nápravy SPU, vim, jak se dělá práce s jemnou hrubou motorikou. Mám tady miliony listů, který můžu s dětma dělat, ale nedělám. Já jsem měla kliku v tom, že ten ředitel má ve mně velkou důvěru a já jsem si tady mohla vymyslet v podstatě, co chci. Mohla jsem si to vybavit čím chci. Na druhou stranu už to dělám tak strašně dlouho, že spoustu věcí dělám rutinně a mám svoje vlastní materiály. Něco je tady soukromého, něco je tady školy. Domeček je třeba školy (ukazuje na domeček). Strom tajných přání je udělaný učitelem na výtvarku.

Támhle budu mít výhledově závěs, který tam pověsim a tam bude vstup do tajný komnaty.

Takže je sporný, jestli dělám to, co mám dělat, ale myslím si, že je to vo nastavení.

A co je vlastně vaším cílem jako školní psycholožky? Můj cíl je, aby se mě lidi nebáli a klientem jsou pro mě děti tady. Cílem je, aby.. hh.. já už dávno nemám ambice, abych tady dělala nějakou echt psychologii a už vůbec ne školní psychologii. To je vůbec otázka, jestli něco takového existuje. Mluvim o tom, že tohle místo na tý škole je absolutně bezpečný. Ty děti tady můžou dělat, co chtěj a ty učitelé tady můžou dělat, co chtěj a ty učitelé můžou nadávat, ty děti můžou bejt sprostý, můžou tady plakat, můžou říkat, že ten učitel je štve nebo že je nespravedlivej nebo že ten spolužák něco nebo můžou vyprávět o tom, co je doma. Takže mám vlastně jedinej cíl, aby děti věděly, že tady v tý místnosti je bezpečno. A myslím si, že mít na škole místo, kde je bezpečno, je moc fajn. Ale ne všichni to maj tak. Jsou tu děti, který jsem přijdou a formálně jsou tu v kontaktu. Protože jim to poradna napsala a tak sem musí jednou za 14 dní přijít. **Tak třeba postupem času to začnou vnímat jako to bezpečný místo?** A s takovym dítětem já nemůžu pracovat na tom, že je agresivní na učitelku. Takže my tu hrajem domino, hrajem pexeso. A učitelům říkám, že je to na roky a možná se to nikdy nepovede.

A co pro vás znamená být školní psycholožkou? Chodit do práce. Já už to dělám tak strašně dlouho. Dělán 25 let ve školství, 30 let dělám s lidma. Předtím jsem byla zdravotní sestra, takže vlastně od základky furt někde někomu pomáhám. Je to jediný, co umím. Myslím si, že jsem ve věku, kdy si práci můžu dělat tak, jak chci. Já je mám ráda ty lidi. Myslím si, že ve školství je jediný, co umožňuje tomu člověku přežít, je mít rád ty lidi kolem sebe. I když jsou divný, i když nesouhlasím s tím, co dělaj, i když je sporný, jestli u nich mám nějakým způsobem intervenovat nebo ne. Mám tady zloděje, mám tady děti, který se řežou, mám tady kde co. A mým úkolem je to, aby si mysleli, že jim tady se mnou může bejt dobře. Takže já chodim do práce.

Jak jsme se bavili o těch učitelích, tak jste říkala, že jsou to pro vás partneři a že za vámi chodí pro podporu apod. Tak by mě zajímalo, jak jste toho docílila? Mně se to děje nějak automaticky. Myslím si, že je to mym nastavením. Já s tímhle nemám problém.

A mohla byste teda zkusit pojmenovat konkrétně, čím to je? Mám je ráda, můžou mi věřit. Respektuju to, jak dělaj a nechci to po nich jinak. U všech vlastně. **A jak to teda poznaj, že vám můžou věřit?** Můžete mi věřit? Co myslíte? Budu o vás někde vyprávět? Já fakt nevím, jak se mi to děje. A nechoděj všichni, jo. Jsou učitelky, který.. já si myslím, že to jsou ty, co mě potřebujou, tak přišly s tím, že je nějak prűšvih. Pak je to o tom, že já s nima chodim na oběd. Trousim. Chodim po chodbě a říkám: „Vy ale máte hezký šaty, kde jste je sehnala? Vy máte nový vlasy.“ A myslím to upřímně. To si myslím, že je strašně důležitý, že jako nemanipuluju. Když vidim pani učitelku, že je smutná, tak mám opravdu strach, co s ní je. Když vidim, že se někdo zlobí, tak se ptám, co se děje a jestli nemůžu nějak pomoct. Myslím si, že lidskej přístup. Nehraju si na profesionála. Myslím si, že nejsem ten „všechno vim, všechno znám, všude sem byl třikrát“. Nemám problém říct pani učitelce: „Tyjo, tuhle techniku, co jsme tu teď zkusily, to se mi uplně nepovedlo. Tak to dělám se šestákama a s těma prvňákama to fakt nevyšlo.“ Musim přemýšlet, jak to udělat jinak. Já si myslím, že oni ze mě fakt cejtěj respekt vůči nim. Já si můžu stokrát myslet, že učitel nemá na děti rvát. Ale opravdu velmi rozumim tomu, že to někdy nejde. Když tady prostě mám partu 3 kluků, který dokážou to, že učitel skončí ve špitále. A že to uměj. Kecy, že on by to měl ustát, že on je profesionál. No to nejde. Takže já je velmi respektuju. Respektuju tu práci, respektuju to povolání. Myslím si, že je to jedno z nejtěžších povolání. Já bych to nešla dělat ani za zlatý tele a říkám jim to: „Já vás

obdivuju. Já bych to nešla dělat, prostě nešla.“ Tak si myslím, že to prostě vědí. **Takže je to o tom, že se s nima potkáváte při práci se třídami, na obědě, na chodbách a je to nějakým vaším nastavením. Že jste upřímná, lidská. Že tu učil muj brácha. Takže i nějaká blízkost k těm lidem?** Hmhm.. Já to mám i na těch školách, který mám z tý poradny, že to fakt tak mám. Pokud bych měla říct, proč se mi děje, že za mnou lidi choděj, tak bych řekla, že je to pro to, že je respektuju a respektuju je takový, jaký jsou. A že jim věřim. Já si můžu stokrát myslet, že když tomuhle deprivovanému, zanedbávanému, neopečovanému dítěti budou říkat příjmením a budou mu říkat, že je hajzl, tak vim, že to dítě po nich pude a pude po nich na tvrdo. To není tak jako za nás, že si někde něco špitalo. Z voka do voka řekne: „Jdi do prdele krávo.“ „Žakovskou knížku.“ „Hovno ti dám.“ Šesták, jo. A my jsme fakt dobrá základka. To jsou školy, kde je to úplně jinej kalibr. A já rozumim tomu, že k tomuhle dítěti je pro toho učitele těžký cítit lítost, rozumět tomu, že díky tomu, že se o něj nikdo nikdy nestaral to má takhle. A trusim. Zásadně říkám těmhle dětem křestním jménem. Když mu říkaj příjmením, tak se jich ptám, jak se jmenuje křestním jménem. Nutim je, aby mu říkali křestním jménem a oni vědí. Takže třeba po roce mi o dítěti nikdo neřekne jinak, než křestním jménem. Ale já jim naprosto rozumim, naprosto. **Takže od vás dostávají i nějaké pochopení?** Hm, jo. Jsou prostě děti, na který nejde nezarvat. Kluk ve 4. třídě dostal učitelku do stavu, že se takhle klepala. Protože přišel za ní ke stolečku, ona po něm chtěla žakovskou, tak on za ní přišel a pošeptal jí do ucha: „Stejně tě jednou zabiju krávo.“ **To je hrozný.** A náš úředník mu dá podpurný opatření.

Mohla byste ještě nějak rozvést ty témata, se kterými za vámi učitelé chodí? Obvykle chování, jednoho, dvou, skupiny, celý třídy. Z 90 % je to s velkou snahou těm dětem pomoci. Málokdy, ale stává se to, jak to udělat, aby to dítě tu třídu nenarušovalo. Oni vědí většinou, oni vědí, co by pomohlo, jak to maj dělat, ale ne vždycky to lze zařídit. Když mám dítě v afektu a potřebuju ho dostat ze třídy a nemám tam asistenta, tak prostě tam v tý třídě je a může to 2 hodiny trvat a ostatním dám nějakou práci. Ono v tý třídě prostě je. A oni to vědí. Takže chování je obvyklé. Jak s rodičema, ale to taky vědí. No, oni přijdou s tím, že nevědí a já tu s nima pracuju tak, že vědí. Aby se nebáli říct, že tomuhle dítěti by pomohlo, kdyby dostal od táty na zadek, ale nedostane, protože tatínek je hyperprotektivní a úzkostnej a starej, tak musíme vymyslet něco jinýho. **Takže je vlastně ujist'ujete v tom, že oni to ví nejlíp.** Určitě a já hlavně můžu úzkostný učitelce stokrát

říkat, aby byla důsledná, tvrdá a nebála se trestů, ale když na to nemá, jako osobnostně. No, tak to je rada k ničemu. Já musím pracovat s tím, co je pro toho učitele osobnostně důležitý. Vnitřně se s tím umí ztotožnit. To, co je jeho morální norma. Jestli je učitelka, která nedává tresty, prostě to vnitřně neumí, tak jí prostě nemůžu nařídit, aby dávala tresty. Můžu jí to doporučit. Můžu jí doporučit, ať to zkusí zkoumat, jak to mají jiný učitelé, jo. Jak oni pracují s těma trestama. Jaktože tady ty pani učitelce nechoděj o hodině po třídě, nehážou po sobě křídama. Ta učitelka to nějak musí dělat, a co z toho si můžeš vzít. Co z toho ti může bejt vlastní. Takže já hodně pracuju s tím, jak ten učitel vlastně je. My tu máme strašně moc hodných učitelek, opravdu takových těch milujících maminek, jo. A je hrozně důležitý jim říct, že je to v pořádku. A třeba co tady teď já hodně trousím nebo podivuju se.. to je taková moje technika, že trousím a podivuju se.. tak je, že maj ty děti spoustu poznámek a že přesto, že ta elektronická žákovská umožňuje i pochvaly, tak se s tímhle vlastně vůbec nepracuje, jo. A je to tak, že oni se ty pochvaly dávaj vždycky za to čtvrtletí. A já podivuju.. říkám: „Dát ve čtvrtletí pochvalu za to, co to dítě udělalo v září, nevím, jestli to má ten správnej efekt. Trest je jasnej, ten se musí dát ve chvíli, kdy se na to přijde.. ale možná i ta pochvala, no zvažte to.“ **Ještě nějaká témata vás napadají? Jak přežít. V jakym smyslu? Už nemůžu, je to těžký. Myslíte ve vztahu k jejich práci?** Hmhm. Ťuk ťuk ťuk. Já vás zdravím pani učitelko. Pani učitelka: „Můžu si k vám na chvíli sednout?“ „Pojďte, zavřete dveře.“ „Chcete vodu?“ „Já už nemůžu.“ „Povězte mi o tom.“ **Takže chodí i s takovýmahle tématama?** Někdy jo. Třeba přišla pani učitelka, že potkala před barákem tady agresora ze školy a bojí, aby se nedozvěděl, že tam bydlí. **Takže i s osobníma tématama za vámi chodí? Nejen to, že jsou vyčerpaný z práce, ale i s osobními tématy?** Já si myslím, že je to jedno s druhym. Jak ho má pak učit. U těch učitelů to vždycky je vo tý škole. Některý maj náhled. Tak jako vnímaj, že je to ovlivňuje. U těch, co náhled maj a přiznaj to, tak tam se bavíme o tom, jak můžu pomoci. Tak třeba tady mám pana učitele, kterej když učí v kor jedný konkrétní třídě, kde je jedno konkrétní dítě, tak vim, že dítě si z té třídy беру. My si tu tak s tím klukem povídáme, že učitel může bejt debil, ale nahlas se to neříká. Nebo že si to dítě může myslet, že tomu rozumím. A tomu učiteli to pomůže. Takže jsou i učitelé, který nemaj náhled, mít ho nebudou a tam já říkám, že naprosto respektuju to, jak to dělaj. **A v čem si myslíte, že to je?** Asi v nějakym osobnim nastavenim. Já tu mám učitele, kterej já, když sem tu byla v pátý třídě, tak přišel po škole a to byl učitel s darem od pána boha,

učitel, kterýho jsme milovali, učitel, kterej mě naučil mít rád ten předmět, kterej von učil. Učitel, díky kterému jsme chodili, napříč tam kde učil, na olympiády. A to jsme fakt nebyli žádný echt, to byli kluci, co pak šli na učňák, jo. Teď je tady 35 let a nemá rád děti, nebaví ho to a už jenom čeká, až skončí a ty děti to cejtěj. Muj brácha, když přišel do školy, když přišel po pajdáku, tak si pamatuju, že sme z moduritu vytvářeli obrazce jako pomůcky, aby mohl učit. Všeho jsme vyráběli 30. Dělali jsme krabičky, barvili jsme to, dělali jsme jako spoustu 3D objektů a tak a on odešel, protože ho to školství tak semlelo, že musel jít jinam. A myslim si, že je to systémová záležitost. Že stát nepodpoří učitele jako profesi. Já trošku nesouhlasim s tím, že by byli špatně placený. Nemyslím si to. Myslím si, že maj vyšší plat než já a já mám dvě vysoký školy a mám 42 hodin v tejdnu, pracuju, jo. A teď si myslím, že o financích to není, je to o tom respektu a vo tom, že ten stát nepomůže. Že vymyslí takovou ptákovinu, jako je inkluze. Že neumožní, dobře, když musej být na základkách děti s hraničním intelektem, 72 IQ opakovaně naměřený nemůže jít do zvláštní školy a nemůže mít redukovaný učivo, musí mít dva světový jazyky, musí mít fyziku, musí mít chemii. To dítě je nešťastný jak šafářův dvoreček. Nic mu nepomůže. Nějaká kantorka to řekla nádherně: „Do půl litru prostě litr nenalijem.“ A co udělá ouředník.. dá tomu novej kód. A od září to bude A1? K čemu to tomu dítěti je, jak to tomu učiteli pomůže? No nijak. A řeknou: „Předělejte si školní ŠVP. Udělejte si nižší minima.“ Proč? Vždyť stejně ty děti budou mít dva jazyky. Vždyť se budou ztrácet. A někdo vymyslel, že tomu dítěti s IQ 72 pomůže, když se potká s němčinou. To fakt někdo vymyslel hlavou? Dítě, který je doma samo, nikdo se s nim nebude učit. Jediný k čemu to dospěje, je to, že ty děti budou propadat, budou končit v 7. třídách a budou končit na pracáku. A jelikož mají hraniční intelekt, tak nemůžou jít na učební obor pro děti ze zvláštní školy a na tříletej ho nevezmou, protože nemaj dodělanou základku. A budujeme generaci nezaměstnaných, na ulici se toulajících. A jsme v Americe. A dala bych trestní oznámení na ty, co to způsobili. Protože poškodili celou generaci dalších dětí. Kdyby ten ouředník seděl tady v tý kanceláři, tak by něco takovýho přece nemohl vymyslet. **Mě zaujalo, jak jste zmiňovala toho pana učitele, který učí 35 let a nemá rád děti. Pracujete s ním nějakým způsobem? Jdeme spolu na pivo. To už jste ale spíš v roli kamarádky nebo stále psycholožky?** To je těžko říct, co mu pomůže. Já mu vyprávím o tom, jak jsem ho milovala, jak byl úžasnej. Vyprávím mu.. a já teda mám ještě dar, že si pamatuju celý ty příběhy, takže já mu vyprávím, jakej to byl kluk, v jaký to bylo přesně

třídě, jak si toho žáka nechal postavit na židli a nechal toho žáka upažit, jak dělal míry, výšky, hloubky. Jak nám vlastně multisenzoriálně, naprosto intuitivně prezentoval ten jeho předmět. Jak jsme si to pak zkoušeli na sobě. Já si myslím, že říkat mu, že nemá rád děti a jak to dělá špatně, není správná cesta. **A takhle teda pracujete jenom s tímhle učitelem nebo kdyby byl na jeho místě kdokoliv jiný?** Jasně. Mám tady holku, která je strašně vyčerpaná. Chodí za mnou s tím, že se bojí, že bude muset skončit. Tak my se bavíme o tom, kde může brát sílu. Co se jí povedlo. Na čem si může stavět. Že je možný některý věci i pustit. Že prostě tohle dítě nenaučíš. Ano, odejde ze školy a nebude umět číst a psát, ale to není tvoje zodpovědnost. To je zodpovědnost toho ouředníka, kterej tuhle blbost vymyslel. Kdyby byl na dláštce, tak možná se naučí číst psát počítat v 7. třídě, ale naučí. Tady to nezvládne. **Takže jestli to chápu dobře, tak je to o nějaký podpoře, pochopení, hledání zdrojů toho člověka.** Je to o tom, že tu nejsou sami. Oni nemůžou jít za kolegyní, nebo málo kdo. Je to jak v jakýkoliv jiný branži. Furt jsme ti čechácci, ty, který vlastně neumí pracovat s intervizí, neumí pracovat se supervizí, neumí přijít a říct, že s tímhle si nevím rady, protože oni by si s tím měli vědět rady (ironický tón). To taky vymyslel nějakej hlavoun. Nemůžou přijít za učitelkou z paralelky a říct: „Tyjo to je hrozný, já si nevím s tímhle dítětem rady.“ Protože neví, že pač jsme zase v Čechách, jestli se to u oběda se nedoví někdo další. A už jsme zase u mlčenlivosti, to je velký téma ve školství. Jako nevyprávět těm ostatním a jít za ředitelem nebo za zástupcem a říct mu: „Ty hele, s tím dítětem je to fakt hrozný.“ A nebo to říkaj, ale říkaj to v takovym tom ne že já mu chci pomoci, ale dostaňte ho pryč. To dítě je nesnesitelný, narušuje, pošlete ho pryč.

A myslíte si, že když jsou učitelé takhle vyčerpaný a nešťastný z té práce, že za vámi přijdou s tímhle tématem? Když se cítí vyhořelý? Tady určitě. A jak jste to dokázala? O tom jsme se už bavili. **Tim myslíte to vaše trousení a podivování se?** Jojo. A nejenom oni chodí za mnou, i třeba uklízečka za mnou chodí. Uklízečka říká: „Jdu za váma, máte čas?“ Když jí vidím, tak se ptám, co jí kdo proved. **Máte pocit, že by za váma s tímhle tématem přišel každý?** Ne. **A šlo by udělat něco pro to, aby přišli?** Dát jim svobodu volby. Podle mě, když člověk.. pomoc, která není vyžádaná není pomocí. A já si myslím, že já jim to nabídnu, oni viděj ty, co choděj, ale jestli přijdou nebo ne, to je opravdu na jejich zodpovědnost.

A vnímáte syndrom vyhoření jako aktuální téma pro vaši školu? Ne. Já si myslím, že je spíš otázkou to, co je syndrom vyhoření. Máme tady učitele, kteří sou vyhořelí, ale třeba učitel, kterej je unavenej, nemusí být zároveň i vyhořelý. V momentě kdy mám pocit, že ten učitel má ty děti rád, pro mě není vyhořelý. Myslim si, že je to i tím, že ti učitelé spolu jdou na pivo tím, že se sejdou tady v nejmenovaným prostoru, kterej není vůbec povolenej (smích). Je to o tom, že si můžou zanádat. Máme skvělý zástupce, jsou to lidi, co maj pochopení. A taky to může bejt o tom, že já jim vlastně.. já myslím, že když je legitimní, že je ten kantor unavenej, že má právo bejt naštvanej a mít možnost to říct bezpečně. Takže už třeba mám 5 učitelů, kteří se ke mně na příští rok objednali. Zástupce mi nadává, že tu musím bejt i jiný dny, že tu všichni chtěj mít svoje třídy ve čtvrtek nebo v pátek a to se prostě do rozvrhu nevejde. Protože já trvám na tom, když pracuju se třídou, aby tam byl třídní. A oni to chtěj, že chtěj mít ty dny ty třídy ve dny, kdy tu sem. **A ti učitelé, co se k vám už objednali, tak těm šlo o tu práci se třídou?** Hm a to má pak ty přesahy, že jo. Protože je tady úžasná učitelka, fakt jako hrozně skvělá, milující, má těžkou třídu, ostatní jen choděj a nadávaj na tu třídu. A já říkám, že mně se v té třídě pracuje dobře. Říkám, že nevim, jak to dělám, že mě to teda de. Ona je úžasná třídní a tak a s tou jsme se domlouvaly. Fakt to mám tak, že jednou za jeden dva měsíce do té třídy vtrhnu, udělám tam nějaký rošambo, ona to dělá se mnou, a pak ale jdeme, tady si sedneme odpoledne a říkáme si o čem to je, co se to tam teď stalo. Tuhle třeba pani učitelku vytočili tak, že sem to musela řešit. Tak sem se ptala, co si o tom myslí.

Je ještě něco jiného, co pro učitele připravujete, kromě těch zmiňovaných programů.

No, když je něco potřeba. Dělala jsem třeba práce s klimatem. Holky chtěly něco na prvním stupni, něco jako jak se třídami, něco jako žvásty. Já lektoruju 20 let, takže říkám, ať si vymyslí něco, co už mám připravenýho. **Ty témata se týkaj toho, jak pracovat s určitýma dětma?** Já jsem jim třeba nabízela téma, jak pracovat s deprivantem, ale to nechtěj. A myslím si, že je to pro to, že jich tu není tolik a za druhý je hrozně těžký slyšet o traumatizovaných dětech. Rozumět nebo přijmout to, že to dítě je tak strašně poškozený tím dospělým světem a já jsem další dospělák v tom jeho světě.

Tak tohle je pro toho učitele hrozně složitý. Já třeba mluvím o tom, že učitel by měl mít s dětma vztah. Že by se neměl bát se ho dotknout, když je to bezpečnej dotyk. Dát mu třeba nenápadně ruku na rameno a špitnout, aby pracovalo. To je pro některý učitele

hodně.. je to něco, co nejsou ochotný připustit, přijmout, zakomponovat a já to respektuju. A já vim, že u týhle pani učitelky to můžu říct, že si myslím, že by to mohlo bejt funkční, ale naprosto respektuju, že to není její cesta. Protože ona bude tím pravítkem do toho stolu mlátit, protože to je její cesta. **Takže pro ně děláte nějaké semináře na témata, která vzejdou od nich?** Říkám tomu interaktivní seminář. **A jsou to témata, co nabízíte vy nebo to vychází od nich?** Já nevim, já jsem tady měla.. třeba o zpětnou vazbu jsem si řekla, jo. Šla jsem za zástupcem a řekla: „Hele já bych vám chtěla říct, co jsem tady za ten rok dělala.“ A on řekl, že bezva, že to potřebujou vykázat. Řek mi, že budu mít setkání s vedením, setkání s prvním stupněm, setkání s druhým stupněm a jak to má bejt dlouhý. Jsem limitovaná 45 minutama, víc ne. A s prvostupňovejma bysme mohli kecat 3 hodiny a druhostupňový po 20 minutách už koukali na hodinky, kdy pudou domu. A když jsem dělala to třídní klima, tak za mnou ti učitelé chodili, asi 3 a říkali mi, že jim to takhle vyšlo a co to je. Takže já jsem zase přišla za zástupcem a řekla jsem: „Hele oni za mnou furt choděj a já jim říkám to samý. Měli jste na to něco? Nebo je tady jenom tenhle manuál dvoulistovej?“ Zástupce řekl, že jim o tom teda něco povim. A oni přišli 4. Ještě je to tak, že všechny akce se mnou jsou maximálně dobrovolný, takže.. Přišla tam pani učitelka, protože chodí všude, je ze starý školy. Usínala tam, protože to je něco, co nepotřebuje. Vůbec se to nedá zakomponovat do jejího pohledu nebo přístupu. A v momentě, kdy já bych jí začla manipulovat nebo vést, což je to samí jen se to líp řekne.. aby měla náhled, tak můžu snadno způsobit, že se bude cítit nedocenená, že to, co dělala 30 let nedělala dobře. Můžu způsobit to, že bude vyhořelá. Takže jsem velmi opatrná v tom, co vlastně chci. **Takže by to vlastně prvotně mělo vzejít od těch učitelů?** Hm, přesně. Kdo chce, tak ten může. Někdy třeba nechám ve sborovně nějaký knížky. Napíšu k tomu, že prosim, aby to vrátili do xx a oni jako zmizí a vrátěj se. **A bylo některý z těch témat mířený například k oblasti profesní spokojenosti?** Ne, já měla jen tyhle. A co to je profesní spokojenost. To je tak vágní nesmyslná záležitost. Buď mě ta práce baví a někdy mě baví víc a někdy mě baví míň a někdy se mi tam nechce a někdy vim, že budu dělat něco, co fakt na to nemám, ale jestli sem spokojená, to si myslím, že... **Tak pro mě je to právě něco, co souvisí s tím syndromem vyhoření.** Pokud člověk není profesně spokojený, tak může.. Já si myslím, že je to zajímavý téma u těch 20, 30 letejš, jo. Ale pak když už je to nad těch 40, kdy už je blíž ten důchod než škola, tak už je to spíš o tom, jestli se ráno probudim a dojdu do práce. A takže vlastně jo, vlastně to funguje. A já si myslím, že

většině učitelů, o kterých si myslím, že už tu být nemají z různých důvodů, tak by řekli, že jako že jo, že vlastně jsou spokojení. Takže vlastně co to je ta vnitřní spokojenost. To je natolik tak jako vágní. **Tak to bychom mohly diskutovat i nad tím, co je to vlastně syndrom vyhoření, každý to chápe trochu jinak.** Já si myslím, že většina učitelů na otázku, jestli se cítíte být vyhořeni, by vám řekla ano. A já si přesto myslím, že pro mě by to byli takový dva. Protože prostě do té práce přijdou, tu práci odvedou, odvedou ji velmi dobře, jsou schopní se usmát, jsou schopní o těch dětech mluvit, jsou schopní přijmout moje kecy, s tím že.. prostě to tak. Ale mám tu učitele, za kterým když přijdu, tak vím, že je tak křehkej, že ho nesmím vůbec obtěžovat. Jediný, co můžu nabídnout je to, že mu z té třídy odvedu tohle dítě.

A máte vůbec ve škole jakýkoliv diagnostický nástroj, například nějaký screeningový dotazník, který by směřoval k učitelům a ne k dětem? To by asi věděl zástupce. **Ale vy teda nic takovýho nepoužíváte?** Ne ne. Já osobně si myslím, že screeningový dotazník je nesmysl. Že je to něco, co my psychologové používáme proto, abychom měli co vykázat. A že aby na školách měli co učit. Ale myslím si, že jsou mnohem tvořivější a funkčnější metody než screeningovej dotazník. Ale to neznamena, že nemapuju situaci. **Chodíte třeba na náslechy do tříd, kde byste je mohla vidět v „akci“?** Já do tříd vůbec nechodím, to je možná důležitý. Protože pro mě má ten učitel takovej respekt, takže pokud bych si měla jít sednout do hodiny, tak je to pro to, že potřebuju vidět nějaký dítě. Oni mají mojí naprostou důvěru, že to co dělají, dělají, jak nejlíp umějí. **A jak jste říkala, tu situaci tady ale nějak mapujete?** No vždyť tu sem. Já poslouchám. Já jsem trénovaná asi z toho pasťáku, já mám asi 8 výcviku a já nevím co všechno. Já jsem od nich jako hodně natrénovaná a teď je to cejtit a vidět. Já si myslím, že cíleně nic nefunguje. Když mi bude někdo vykládat, že se mám o sebe starat, abych nevyhořela, tak si ho vyslechnu, udělám si čárku a řeknu si, že to byl debil. Všechno, co člověk nepotřebuje zvnitřku.. já už jsem to říkala, že žádná pomoc, která není vyžádaná, není pomocí. Takže když za mnou přijde učitel a řekne: „Dneska toho mám opravdu plný brejle.“ Tak jsem tam pro něj a to je to, co pro něj dělám. Ale taky je to o tom, že dojdu za sekretářkou a řeknu, že mi dneska asi hrábne. Jako všichni potřebujeme mít.. **Tak určitě je fajn vidět, že i psychologové jsou jenom lidi a že toho někdy taky mají plný**

zuby. Jo, určitě, určitě. Já třeba vim, že pro sekretářku můžu udělat to, že v létě jeden den přijdu a pomůžu jí uklidit archiv. Můžem si přitom povídat, můžem si přitom zanádat. A to v bezpečném prostoru, kde nás nikdo neuslyší.

Ještě mě napadá, z čeho vy sama čerpáte při práci s vyučujícími v oblasti syndromu vyhoření? Jako jakou mám erudici? Jaký máte zkušenosti, kurzy nebo obecně vzdělání v téhle oblasti. Já si myslím, že dneska jedu už jen na intuici. Když jsem končila, to je fakt dávno a odstátnicovala jsem, tak mi ten učitel, co jsme ho měli na metodologii, tak mi řekl: „Kolegyně, vy jedete na intuici, ale jednou se to budete muset doučit.“ A je to 30 let a nedoučila, teda něco asi jo, ale zjistila jsem, že intuice, když je dobře nastavená, když je zaštitěná znalostí a zkušeností, tak je to to nejfunkčnější v psychologii.. pokud teda psychologie existuje, pokud je skutečná a není to jenom naše fixe, spíš filozofie než cokoliv jinýho, tak nemůže bez intuice bejt, protože pak to dopadá tak zvěřsky, jako je tady nastavená inkluze. Jako jsou tady nastavený všechny systémový nesystematický věci. Chybí tam člověk. A ještě navíc sou u toho kecy, jakože to je pro člověka, to je.. To by mohl čert vzít.

Tak a poslední otázka, na kterou bych se ráda zeptala. Často se dočteme, že by psycholog měl jít vzorem. Tak co vy sama děláte proti syndromu vyhoření? To vám nemůžu říct (smích). Starám se o sebe tak, aby mi bylo dobře. To je strašně těžká záležitost, osobní. Měním zaměstnání každých 8 let. Tam jde strašně o to, jestli to vlastně jde. Naučila jsem se některý věci prostě neřešit. Mám kamarádky, kterým můžu zavolat a říct jim, jak by dělaly tohle. Furt jsem v nějakym výcviku. Teď zrovna dělám krizovou intervenci, pokračující. Já už nechci.. supervize je hrozně fajn, i intervizi, intervizi mám radši. Pro mě je intervizi i to, že si sednu na kafe s účou a bavíme se o tom, co by tomu dítěti mohlo pomoci. To je pro mě největší přínos. Já už jsem tak strašně stará, že když přijdu někam, kde sedí o 10 let mladší kuřátko a říká mi svoje pohledy, tak já musím odejít. Musím říct, že k těm odborníkům jsem míň tolerantní, než k těm lidem v tý klientský sféře. A taky je to o tom, že já samozřejmě vim, že bych některý věci měla dělat jinak, ale nechci, protože už to dělám strašně dlouho takhle (smích). Takže já si myslím, že kdyby chtěl někdo přijít s nějakou kritikou, tak určitě a já mu řeknu ano a tím to pro mě hasne.

Moc děkuju za rozhovor.

JANA, rozhovor 11

Jak dlouho působíte na škole jako školní psycholožka? 6 let a předtím jsem byla, ještě tuším 5 nebo 6 let na jiný škola a 1 rok jsem byla na obou dvou školách. **Takže je to vaše druhé zaměstnání ve funkci školní psycholožky?** Hm hm.

Kolik hodin týdně tu trávíte? Dělán víc, než musím, trávím tady určitě víc hodin, než je v mým úvazku. Já mám úvazek 0,75 a jsem tady 3 dny v týdnu a teď bych musela teda počítat...no tak 25 hodin a víc.

Působíte na škole jako první školní psycholožka? Byla přede mnou pani. Neviděly jsme se. Nebo teda jednou, kdy mi na flashce něco předala a řekla bych tak 2 roky přede mnou. **A ona tady byla první školní psycholožkou?** Jo, před ní nikdo nebyl.

A vzpomenete si, jak jste byla ve škole představena vyučujícím? Normálně na první pedagogický radě v tom přípravným týdnu v srpnu. „Vítáme mezi námi novou školní psycholožku“.. dddd.. jméno a tak. **A zaznělo něco k té vaší náplni práce?** Ne, to nebylo. Já jsem to spíš přičítala tomu, že tady tu zkušenost měli. Ta pozice tady za ty 2 roky, dejme tomu 2,5 byla, takže ňák víc ne. Pak už po tom roce jsem si to nějak já víc precizovala a představovala. Já jsem tady totiž nastupovala na poloviční úvazek, takže jsem tady nejdřív byla jenom 2 dny v týdnu, takže prostě sem si to po nevim kolika letech.. se podařilo sehnat nějaký peníze ze šablon, takže se to rozšířilo o ten jeden den, kdy pak já jsem si teda představovala, že si myslím, že psycholog stojí ve škole na třech nohách rodiče – žáci – učitelé, takže vlastně ten třetí den, co jsem, tak se speciálně zaměřuju a to už se dostávám k tomu vašemu tématu, je vlastně věnován těm učitelům. Takže vlastně ten pátek mám prioritně vyhrazenej pro ty učitele. Ale většinou to šlo jakoby ze mě, nějaký představy. A někdy toho pani ředitelka trošku, když si potřebuje udělat PR jako, protože jsme tady v tý oblasti jediný, kdo se takhle dívá, že je to tady tak trochu luxus mít školního psychologa. Takže pani ředitelka to někdy na nějakých poradách zdůrazní, že učitelé tu mají ten luxus, že ne na každých školách je a když si trošku stěžujou. **Tak k tomu se ještě určitě dostaneme.**

Já se takhle na začátek ještě zeptám, co pro vás znamená být školní psycholožkou?

Co pro mě znamená být školní psycholožkou... já jsem dělala takovou prezentaci, takže jsem si tam nechávala dát takový jako vzkazy od rodičů, od dětí a tak. A když to jako hodně zjednoduším, co tam napsalo jedno dítě: „Je to barevné a lítá to po škole.“ Takže to si myslím, že pořád tady pobíhám tady po škole nebo sem někdo pobíhá, je to tady takovej průchod'ák. A když bych to měla trošku zvážnit teda, tak je to tak, že o co se já snažím, tak to je přinášet jinej pohled na žáky, na rodiče, vůbec na školu jako takovej, na systém vzdělávání, dát to trošku do nějakých souvislostí, kontextů, dát tomu nějakej nadhled. Jo, dávat takovej trošku jinej pohled, kterej ty učitelky většinou nechtěj slyšet, tak ale já se o to jakoby snažím. Jeden takovej příměr sem si hledala, to sem se vlastně ptala, jestli.. že někteří učitelé mě berou, jako že jsem jejich kolegyně, ale já tak úplně nejsem jejich kolegyně a furt sem nemohla najít ten příměr. Našla jsem takovou lodičku a ten obraz je takovej, že je to jakoby kanál, řeka a tam plavou různý lodičky, ta žákovská, ta rodičovská, ta učitelská a já tam tak jako přeskakuju z jedný lodičky na druhou, někdy jsem možná tak na tom i břehu, někdy jsem možná ve vodě a snažím se o to, aby ty lodě plavaly alespoň trochu podobným směrem. **Takže je vlastně tak nějak koordinujete?** Jojo a v tom je to samozřejmě náročný, protože tak furt přehopkávám, pořád prostě lítáte. Někdy jste třeba trochu víc na tý lodi dětský, někdy na tý rodičovský. To může být někdy trochu „tricky“, protože pak rodiče řeknou, že to nemůžu říkat, protože jsem zaměstnanec ve škole. Pak si třeba učitelé myslí, že když je konflikt rodič – učitel, tak vždycky budu na jejich straně, což já taky někdy nemůžu úplně. Někdy byly třeba konzultace, kdy sem musela říct: „Olgo, teď já to ale vidim jinak.“ I třeba před tím rodičem. Ona se pak cejtila dotčená, ale prostě to jinak nešlo. Jako vůbec přijmout tyhle ty její argumenty. Někdy vlastně kdyby se na to někdo díval trošku, tak jsem neloajální ke škole. Protože já těm rodičům řeknu, že nevidím jiný řešení, než aby odešel, to prostě nevidim. Nebo když mi pak řeknou, jestli tady mám svoje děti, tak řeknu, že nemám a oni se ptaj proč. Tak jsou takový trošku útočný, tak jdete s kůží na trh, jo. Je to takový všechno velmi o vyvažování. A jako nevim, ten rodič pak může jít dolu za ředitelkou a říct jí, že jsem říkala, že bych si sem taky svoje děti nedala. Jako je to takový, neustále pořád vyvažujete, co říct. Trošku takovou diplomacii. Ale myslím, že jsem se časem naučila být docela srozumitelná, jasná, protože tady ty diplomacie, to je pak takový mlživý a moc k ničemu to jakoby nevede. Takže když to takhle řeknu, tak nemažu med kolem huby. Neříkám to rozhodně nějak

vulgárně, agresivně a tak. Ale jsou tady třeba pani učitelky, se kterými se známe třeba těch 6 let, tak si toho jako všimly. Jo třeba já jsem říkala, že jsme si úplně neladili s tím vedením, co se týká směřování a smyslu té školy. Tak jsem si říkala, že třeba já jsem se změnila, je to možný a takhle. A třeba pani učitelky, co jsme si blíže, tak jako říkaly, že jsem se změnila a ne jako ve zlým. Říkaly, že jsem rozhodně jasnější a srozumitelnější. „Jdeš jako prostě přímo k věci.“ A já si toho všímám, když máme třeba sraz s pedpsych poradnou, který sem chodí jednou měsíčně.. tak takový ty tanečky v těch zprávách, který vám vlastně vůbec nic neřekne.. Možná to souvisí i s věkem, s nějakou netrpělivostí, tak mám jako pocit, že se k ničemu nedostanem. Nebo s OSPODEM: „Tak napište tu zprávu diplomaticky.“ Já asi umím napsat diplomatickou zprávu, tím se ale nikam moc nedostaneme. Takže takhle.

A jaký je váš cíl jako školní psycholožky? (smích) To jste si vybrala trošku blbej termín, takhle před koncem školního roku. Teď už bych řekla přežít. To je v nadsázce. (odmlka) Aby co nejmíň v té škole jako ty děti, učitelé a možná i ti rodiče zažívali nějaký jako utrpení, křivdy, nepochopení, což samozřejmě v hromadném vzdělávání, v takovymhle kolosu není možný to dítě.. každý den někdo zažije tu menší, větší křivdu. Tak aby toho bylo pokud možno nejmíň a pokud se to stane, tak aby trošku byla korektivní zkušenost. Teď dám příklad. Tři tejdny zpátky jsem tady měla holky ze šestky, kdy jedna jako problém řešila a my jsme pak ty další přizvaly, že by jí mohly jako pomoc. Bylo to domluvený, co se tak děje, to je běžný v té praxi. Byly jsme domluvený s pani učitelkou, že je omluví ze 3. hodiny. Jenže ten den pani učitelka odjížděla na zájezd do Anglie, takže to neoznámila tomu učiteli, co tam měl tu 3. hodinu. Ty holky přišly, já se ptala, koho mají, ony řekly toho učitele. Vůbec sem jako nic.. Takže byly jsme tady celou tu hodinu a oni pak odcházej a už slyším, jak je tam někdo rube, jak na ně ječí jako na chodbě. Tak chvíli jsem jako čekala. „Holky, kde jste byly! Celá škola vás hledá!“ A ani to ne to.. já sem vyšla a řekla jsem, že byly u mě... dddd... a pak už je volaly rozhlasem, že žákyně dddd a šly k ředitelce, kde znovu dostaly zjeváno. To byly šesťáčky ještě takový jako dětský. Přišly od té ředitelky a jako slzely. Já jsem jim říkala, že je mi to strašně líto, že došlo k velkému nedorozumění. Pani učitelka je jako lidská, tak jako odjížděla na zájezd, tak to zapomněla nahlásit. Zrovna si nevzpomněla, že to má nahlásit. A pak jsem to i těm učitelům i té ředitelce říkala, že to bylo tak hrozný, co si ty holky dvě maj myslet. Že

vlastně pomáhat se nevyplácí, protože za dobrotu na žebrotu. Pak jsem to řešila i na supervizi. A supervizor mi řekl, že vlastně ty holky zažily samozřejmě křivdu, nespravedlnost, já sem to vnímala úplně stejně, ale nějaká dospělá osoba to zkoriguje. A samozřejmě si mysleli o ředitelce i o tý učitelce, co je seřvala a možná byly naštvány i na mě nějakou částí. Ale že já jsem přišla a řekla, že je mi to fakt líto, že bych nerada a takhle.. Tak tímhle příkladem říkám, že je to můj cíl, ale samozřejmě nejsem všemocná, je to tady příšernej kolos. Tohle se mě nějak týkalo, takže mohla jsem zasáhnout, ale je spousta případů, který nevim, jsou pod poklicí a já nemám na ně vliv a moc.

A zmiňujete často děti, rodiče a učitele. Můžete mi teda přiblížit, co je všechno vaší náplní práce? No, to se taky trochu bych řekla, mění. Na začátku bych řekla, že to v 90 – 80 % šlo od učitelů, který mi sem přivlekli řvoucí dítě a řekli, udělej čáry máry a něco s nim udělej a vrať mi ho opravené a klidné do hodiny. Ale řekla bych, že většinou to šlo ta zakázka od učitelů. Hlavně nějaký problémový chování, často si mě zvali do hodiny: „Hele pojď se podívat, já nevim, třeba něco dělám špatně. Tak se na to dítě běž podívat.“ Nebo mi ho třeba poslali sem. To bych řekla, že se v průběhu let tak jako měnilo. Ještě jsem si letos nedělala statistiku a tak, ale řekla bych, že teď se to tak jako vyvažuje, že je to skoro 50 na 50. Často to přichází i ze stran rodičů, nějaká žádost o konzultaci. No možná 60 – 40 od učitelů. A z prvního stupně, že by to dítě přišlo samo, tak to ne. Nebo pak některý ty co choděj pravidelně, tak mi říkaj, jestli si je zas vezmu, ale ta prioritní zakázka ne. Z druhého stupně tak třeba 7-8 vejš, tak ty děti pak přijdou samy. Takže když bych to tak řekla, tak dobře, učitelé 60, 35 rodiče a těch 5 ty děti, co jako přijdou sami. Co si mě vyhledaj, protože maj nějaký vztahový problémy nebo doma nebo nějaký sebepoškozování. **Takže to jste teď vlastně popisovala konzultace a nějaké náslechy ve třídách.** Jo, konzultace, pozorování, krizová intervence, sociometrie, adaptační programy, intervenční programy.. co ještě tady dělám. Růstové skupiny. Nevim ještě. **Takže je to i práce se třídami a se skupinami dětí?** Jojo. Jezdim s nima na adaptáky, mindfulness, jóga. **Toho teda děláte opravdu hodně. Zní to, ale že je to primárně o těch dětech. Že i vlastně učitelé za vámi přijdou se zakázkou, že mají nějaké „problémové dítě“.** No, teď bych řekla, že se zvyšuje spíš problém s rodičema. **Mohla byste teda ještě rozvést ty zakázky, se kterými za vámi chodí učitelé?** Taky bych řekla, že se to mění v čase. Na začátku to bylo rozhodně: „Mám tohle dítě, štvě mě, co s nim..“

dddd.“ Teď bych řekla, že tohle je pořád, ale je dost i s rodičema. Některý rodiče mají, nevím, asi odvážný. A ti co se v tom moc necejtěj, tak si mě jako přizvávají, že nechtěj konzultovat s tím rodičem sami. Takže někdy jsem taková mediátorka, někdy jen taková zapisovatelka, protože se třeba necejtí na to s nima mluvit, reagovat a ještě zapisovat. Takže často jsem u nějakých konfliktních.. Teď mi třeba říkala jedna učitelka: „Už mi zase napsala, zase jsem to rozdejchávala.“ Takže poskytujete i takovou jako krizovou intervenci v nějakých jako vypjatějších situacích s rodičema a takový jako, ne zase všichni, ale řekla bych ti mladší, ti jsou takoví otevřenější, tak ti choděj normálně i se svejma osobníma jakoby problémama. Teď tady zrovna v pondělí byla, říkala: „Máš prosimtě chvílí?“ To bylo už po pracovní době a bylo potřeba si fakt jako něco osahat. Byl v tom přítel a jeho děti, takže jako takovýhle. Nebo jestli odejít nebo se svejma dětma nějaký problémy a takhle.

To zní, že za vámi ti učitelé často chodí. Jak jste toho docílila? Že tady furt lítám (smích). Tak to byste se musela zeptat spíš asi jich. Ale tak určitě jsem otevřená, dost se o ně jako zajímám, taky nějakým časem. To se musí navázat jako nějaká důvěra. Taky nějakou nápomocností, že jsem jako ochotná jednat poměrně rychle. Většinou říkám do 3 dnů. Maximálně fakt do toho tejdnu si na ně udělám čas, jdu do té třídy, bavím se s nima o tom. Takže já jak říkám: „Mám holé ruce a otevřené srdce.“ Takže asi tím. **A jak jste vlastně říkala, že to chce taky nějaký čas.** Možná jsem měla trochu výhodu, tu psycholožku přede mnou neznám. To oni i říkaj, že tohle je úplně jiný, že tohle třeba vůbec nedělala. S učitelem, se třídama nepracovala. Tak taky si možná na začátku říkali, že tady na začátku budu zalezlá v tý kanceláři a budu dělat něco s dětma. Tak nevím, nějakým pozorováním, zkušeností jo. Nebo prostě řeknou hele.. nebo si už dávali echo, ať jdou za mnou, že jim třeba jako něco poradím nebo že jim to u mě pomohlo. **Takže někteří vlastně s vámi mají tu zkušenost a předávají jí ostatním.** Jo, ale tak neříkám, že někdy jim pěkně lezu na nervy, protože jim někdy dávám zrcadlo, který nechtěj slyšet. To nebudu říkat, že mě třeba nepomlouvaj nebo tak. Že si nemyslej, že sem trošku spadla někde.. Ale rozhodně mě nějak respektujou, akceptujou jako tu roli a někdo vás má radši, někdo míň a někdo má větší důvěru a někdo nepřijde za celý rok. A je to tak v pořádku. **A v čem si myslíte, že to tkví, že s někým si tu důvěru navážete a s někým ne.** Tak asi v nějakým osobním, opět ta škola je primárně zaměřená na chybu, takže ty učitelé to berou jako nějaký svý selhání, jako že by se sebeodhalily, nějakou svou chybu, která vlastně ale

není chyba. Myslím si, že není nebo moc nevím, nezažila jsem, teda aspoň u těch, co už jsou tu aspoň ty dva roky, že když mi zavolala maminka a řekla jsem, že se přijdu podívat na žáka xx a aby mi jak někdo řekl, že ne. Ani si nemyslím, že to berou jako nějakou hospitaci nebo tak. Tak já jim říkám, že se tam nejdu dívat na ně, ale mě zajímá to dítě, že mě o to maminka poprosila. Tak oni řeknou, že není problém. Nebo oni mi řeknou, ať se přijdu podívat na tu, že prostě neví co jako.. že už je třeba nějaká zaměřená. Takže myslím si, že jít do třídy je úplně automatický, to bych asi řekla, že všichni akceptují a někdo možná i vítá. Co se týká nějakých osobních témat, tak samozřejmě to je spíš taková třešnička na dortu pro mě, když to nejsou témata školní. A ty školní.. jako co já říkám dětem, že mám tady takovej leták.. kdo chce změnu a kdo se chce změnit (obrázek postaviček, jak se všichni hlásí pro to, že chtějí změnu, ale nikdo se už nehlásí, že se chce změnit). Tak si myslím, že to opravdu platí zvláště pro dospělé. Říkám dětem, když říkají, že ta učitelka je blbá a tak. Tak jim říkám, že pro ně mám tak trochu blbou zprávu. Myslím si, že se lidi moc měnit nechtějí a učitelé ještě víc, že jsou takový trošku.. trošku jsem teďka kritická k veřejnému školství, takže to berte trošičku.. taky si to vydělte dvěma. Myslím, že je trošku ten systém przní. Kdo chce s vlky býti, musí s nimi výti. Takže si myslím, že aby v tom kolosu, což ta škola bohužel je, tak se dostáváte do nějakých škatulek, do nějakých šablon, známkování tomu samozřejmě napomáhá. 1, 2, 3, 4, 5, je to přehledný. Je to jednodušší, je to jistější, bezpečnější. Takže myslím si, že proč mě třeba pak někdo nevyhledává, protože on tu změnu nechce. To jsme teď třeba v pondělí řešili, oni si chtějí třeba jen postěžovat. Jo a je to tak v pořádku, i od toho tady jsem, ale když to trvá 5 let, tak už je to takový trošku jako o ničem. To pak třeba i řeknu, dokonce jsme tady měla měsíc bez stížností, jsem si to tady chtěla dát na dveře, ale přišlo mi, že to by bylo asi trošku už drsný. Ale měli jsme to třeba ve sborovně: „Pokud si chceš stěžovat, tak běž jinam.“ Takhle jako jo, protože si myslím, že stěžování a kňourání taky pěkně toxikuje a rozlejí se to jakoby všude. Takže si myslím, že učitelé jako celkem, teď paušalizuju samozřejmě, se nechtějí měnit a dokonce já tady mám: „Amos Komenský – abychom zmoudřeli, je potřeba odvahy.“ Tak celkově si myslím, že učitelský stav není úplně odvážný, není to jako vrchol odvážných osobností, proto možná učeň na základní škole. Protože si myslím, teď jsem k nim teda kritická, k některým, protože si myslím, že v dospělém světě by neobstáli. Že to, co si tady dovolej, jak s těma dětma jednaj, nebo jejich prezentační dovednosti, že prostě můžou dělat jenom to, co můžou dělat, protože

ty děti dejme tomu nemaj tu moc a nemaj ty kompetence. Proto jsem tuhle říkala panu zástupci takovej příměr: „Když ty pujdeš do obchodu nebo do restaurace a bude tam nepříjemná obsluha, tak už tam prostě příště nepujdeš a řekneš si, že tam je prostě nepříjemná obsluha. No a to dítě musí bejt třeba celej rok u nepříjemný pani učitelky. Ono nemůže přijít do třídy a říct, že je dneska nepříjemná a že jde vedle.“ A on říkal, že mám pravdu, že by je dal jednou dvakrát třikrát a nazdar. A tady je to jednou, dvakrát, dvacetkrát jako a nic se jako neděje, takže.. spousta z nich, hlavně ti mladší a ti mladší jsou taky ti odvážnější, jsou vychovaní jakoby v jinym systému, nemyslím si, že v lepší pedagogické fakultě, ale tak dobře.. tak ty si myslím, že jo, ale upřímně pedagožky + budou nadávat, budou si stěžovat, budou říkat, jak je to hrozný 15, 20 let, ale nehnou se, takovou já mám zkušenost s x. Nebudu říkat, že tady nejsou vyhořelý učitelky, jsou tady učitelky, co tady nemaj co dělat, vůbec by neměly dělat s dětma. Psychicky nemocný, to je taky bohužel realita současného školství a moje vlastní zkušenost, že spouště jsem jako nabízela, protože mám nějaký zkušenosti ještě jinde, třeba herní terapeutku, tam by ta pani učitelka byla skvělá, ona má vystudovanou i dramatiku a je to jeden na jednoho. Ne, nehnou se. Jako někteří dostali i nabídky, že je chtěli a nešli, takže hluboce smekám před každou pani učitelkou, která to udělala v pololetí, kolem 50 a prostě odešla. Protože chtě nechtě, některý aprobase, když je děláte 18, 20 let, tak nic jinýho neumíte. Třeba učitelka výtvarky.. na to aby si uživila jako umělkyně, to není, může jít třeba učit do umělecký základní školy, kde budou spíš ty motivovanější a takhle, ale když jste vyhořelá a o těch dětech nemluvíte jinak než jako o parchantech a smradech, tak těžko půjdete do zušky, že jo.. A teď nechci, aby to vyznělo kriticky, ona je to opravdu kritická situace, že na druhou stranu, když je ta učitelka vyhořelá a když už jenom v tramvaji slyší dětskej hlas, tak má husí kůži, tak jako kam máte jít? Tady třeba není jako v cizině, jak máte třeba, že po 7 letech musíte jít dělat něco jinýho nebo vás už ani nevezmou. Muj švára třeba dělá personalistu a ten mi říká, že když se mu hlásí učitelka, tak jí jako rovnou vyřadí a já mu říkám jako proč. Proč učitelka by šla dělat skladnici, mi řekne, teď plácnu. Nebo doplňovat zboží. A já říkám jako proč. A on, proč by se jako učitelka hlásila na skladnici, to je prostě divný. A já říkám že právě proto, třeba chce být ve skladu a mít klid. Ono jako upřímně, když celej život teda učíte s nějakýma přestávkami na mateřskou, tak co máte dělat. Pokud nemáte nic jinýho, nemáte jinej záměr, že byste se třeba vrhla do podnikání nebo tak. A podle mě oni tohle podvědomě vědí, že vlastně ta jejich cena, ta uplatnitelnost

na tom trhu práce vlastně je jakoby špatná, což pak vůbec neodpovídá té prestiži v těch tabulkách, kde je jejich povolání jako nevím 5. Tak pak je vlastně nikde moc nechtěj. Neříkám třeba učitelky jazyků nebo IT nebo tyhle nabídky, to ne. Ale když to tak řeknu, tak zase se uchytíte v oblasti, školy se o vás budou prát. Učitelů je nedostatek. Ale já třeba až nebudu moct poslouchat tady příběhy a takhle, tak si udělám rekvalifikační kurz na aranžérku a půjdu dělat aranžérku. Kam máte jít, když už nebudu moct slyšet žádný příběh, když už budu přesycená. A oni tohle nemaj, takže mě je jich na jednu stranu líto a mám pro ně velký pochopení, druhá moje část se na ně trošku zlobí, že jenom kňouraj, stěžujou si a nic pro to nedělaj. Třeba vzdělání ve škole, nejvíc se tady vzdělávám já, jestli si myslíte, že je tady nějaký boj o vzdělání, to ne. Nad čímž jsem taky dlouhou dobu přemýšlela a říkala jsem si, proč oni na ty školení nechtěj chodit. A pak jsem si říkala, že možná proto, že jste pořád ve škole a pak už vlastně nechcete se pak zase jít učit, protože jste furt v tom procesu. Takže vlastně jako nevím, je to furt taková patová situace. Není rozhodně o ně dobře opečováno, o což se určitě snažim tady já. Jenže tady maj třeba luxus, dobře jsem tady já, nebo někdo jinej a ještě teda máme supervize. Takže jednou za měsíc sem chodí externí supervizor. Kdy teda já to mám individuálně a oni to mají jako týmovou, že jsou podle týmů. Třeba já nevím.. 1. + 2. třídy, pak tým jazyků. **A mají to teda všichni?** Jako ty týmy se napsaly, co se dohodly, že to chtěj. Asi 5 se jich napsalo. A ti, co se napsali, by teda měli chodit, ale povinný to samozřejmě není. Nevím třeba, že z týmu 4, 5, tam pak chodili už jenom 2, ale z týmu angličtiny, tam chodili všichni.

Z toho co jste říkala, mi přišlo, že máte pocit, že syndrom vyhoření je aktuální téma pro vaší školu. Aby to nebylo téma pro mě, syndrom vyhoření (smích). Ne, to si snad myslím, že to mám nějak ošetřený doma, tak supervizí, tak výcvikem. Já si myslím, že tenhle rok to tak je. Dokonce jsem to už v říjnu, myslím si, že už v říjnu tady byla taková učitelka. Ta tam ale hodila takovou stěnu, aby si to nepřipustila. Jo, ale už v říjnu jsem to avizovala, že ta škola je před výbuchem. A taky bylo a nebylo mi nasloucháno. Ok. Což to se taky stává. Některé mé, nevím, jestli prorocké, nechtějí být slyšeno, protože to znamená, že to musí trošku řešit. Práci navíc pro to vedení nebo pro někoho jinýho. Jo, takže si myslím, že tenhle rok v plný turbulenci. A v říjnu jsem říkala pozor, myslím si, že je to před výbuchem. Dokonce jsem měla svolení dvou paní učitelek, že smím říct jejich jména. Ale ne, bylo mi řečeno, že si to dělaj samy, no tak si to dělaj samy. Takže

dvě odešly v pololetí, ta jedna v dubnu zkolabovala, přesně jako syndrom vyhoření. Takže ta je v dubnu v neschopnosti a ta další, kterou jsem jako říkala pozor, musíme s tím něco dělat, tak ta odchází. **A čeho se ta svolení týkala?** No, že můžu říct jejich jména.. **Jako jména těch, které se ve škole cítí špatně?** No, že se cítí přetížený. A sešli jsme se s preventistkou a vedením a já jsem upozornila na to, že hrozí jejich kolaps. Použila jsem konkrétní jména. Použila jsem jména, aby to bylo konkrétní.. abych jen neříkala, je tu takováhle situace.. No a vedení mi řeklo, že si to dělaj samy. A já si říkám, že na ty schopný to vedení jen přidává více práce, tak jak jakože si to dělaj samy. Když je nejochotnější, tak se jí vždycky řekne. No a jedna pani učitelka pak měla kolaps a druhá odešla. Takže v říjnu byla schůzka a v listopadu pak tohle..

No a když vnímáte, že někdo z učitelů k tomu míří. Tak co vy sama děláte? Co dělám, hm. Tak třeba jedna paní učitelka, se kterou je to furt horší a už jsem to řešila i se zástupcem. Tak nejdřív jí podporujete a vyslechnete. Jo, budu mít ve focusu tuhle pani učitelku. To trvá už dva roky, no možná už třetí školní rok. Takže napřed jí vyslechnete, každej tejden jí tady máte. Pak ještě za ní jdete a ptáte se tak co, jdete jí povzbudit. To jsem dělala, řekla bych minimálně rok. Možná ještě dýl. Potom jí nabízíte možnost, třeba tu jinou práci. Podporujete jí. Pomůžete jí napsat životopis a řekla sem jí, ať řekne, že je na moje doporučení. Takhle, takhle, takhle. A tenhle školní rok, prázdniny, čekáte, čekáte a teď jestli to máte napálit úplně. Tuhle to totiž sejmulo úplně, ona nemá nic jinýho než tu školu, která jí ale sere s prominutím. Jo a když jsem si říkala, že když zvažovala, že jí to napálím, tak jí to úplně smete. Ještě ona si to pak vztahovala na to, že ona dělá všechno špatně.. dddd.. Tak to jí ještě víc podmáznu tu větev, takže čekáte a čekáte. Takže jsem zvažovala, jestli to dám nebo nedám po těch prázdninách a ona říkala, že bude dělat plavčici o prázdninách, takže jsme se domluvily, že se tam za ní stavím. V klidu, na kafe, že si pak spolu třeba zaplavem. A bylo to těsně před prázdninama, kdy to ona sama nazvala jako. Tak se zaradujete po dvou letech a nějak s tím pracujete a pak samozřejmě, tady je to takový „tricky“, než třeba v soukromí praxi nebo kdekoliv v terapii nebo poradenství, protože teď jako mám já informovat to vedení v zájmu školy? Je to takový prostě.. Já to i dětem říkám prostě: „Hele jako kdyby si přišel někdo jinam, to co tady řekneš, to tady taky zůstane. Ale když tě sem třeba pošle maminka, tak ona se bude ptát, tak co.“ Takže já si většinou dávám takový svolení, co můžu říct a co nemůžu říct. A tady

s těma učitelkami je to takový ještě komplikovaný.. To vedení, tak to mluvíte víc diplomaticky nebo od některých máte to svolení, že to můžete říct. Ale bohužel to je zas o tý odvaze a o tý přímý a nepřímý komunikaci, že třeba za některý jsem hodně bojovala a to vedení tam pak šlo, tak začli couvat a říkat, že to zas tak hrozný není. Tak to jsem si pak říkala ty vogo, jo, což mi to vedení pak zas vrátilo. Zástupce si pak myslí, že to moc hrotim, že to беру moc emotivně. Takže samozřejmě to si pak taky zvažujete, do čeho upřete tu svojí energii, když jako za tuhle učitelku lobujete a snažíte se, protože tahle třída je třeba fakt problémová, asistenty shánět apod. A ono když si je to vedení pak zavolá, jako v dobrým, tak ta učitelka řekne, že to zvládne. Takže abych se vrátila k tý otázce, jak s ní vlastně pracuju. Tam už jsem doporučila, aby si udělala takový čtverec, kam si má dát ty motivovaný lidi a ty lidi, co maj ty dovednosti a udělá si ty čtverce a ty motivovaný s těma schopnostma, že si má hýčkat, ddd. Tak jí dáte impulz, ať si tam ty lidi dá. A pak je tam ten kvadrant s těma, se kterýma se máte rozloučit. To jsou ti, co nejsou motivovaní a ani nemaj ty schopnosti. No ale odpověď je ta, že je ráda, že někdo přijde do práce a vydrží to s těma dětma a děti s nim. Takže rezignace na kvalitu, takže můžete dělat cokoliv a dokud ta učitelka to dítě nezmrzačí nebo nepřijde do školy zfetlá, tak nemůžete dělat vůbec nic. No, takže je tady dál, takhle se klepe, vyjíždí dál na děti, samozřejmě takový ty citlivější děti na to naskakujou jak červenej hard. No a takhle to prostě bude. Pak už jsem asi ostřejší. Říkám, že to není prostě fér a čím menší, tím samozřejmě horší. **A mohla byste více rozvést tu metodu těch kvadrantů?** Myslim, že se tomu říká kompetenční mřížka. To si takhle nakreslíte dvě osy. Jedna motivace a druhá zkušenosti. A ty dvě osy vám vytvoří 4 kvadranty. Jeden je motivovaní a málo zkušení, pak motivovaní a zkušení atd. No a ty, co jsou motivovaní a málo zkušený, tak ty by se měly hlavně podporovat. To jsou začínající učitelé. Ty co sou motivovaní a zkušení, ti by se měli hýčkat. Nemotivovaní a nezkušení... to je omyl a ty by se měli vyhodit a nemotivovaní, zkušení... to je nějaká rozbuška a tam bychom si měli dát sakra pozor. Tak sem ředitelce řekla, ať si takhle rozřadí ty zaměstnance, a pak se na to podívá. Ty, co bychom měli nejvíc hýčkat, tak na ty se nejvíc kašle, protože sou přece schopný. Takže ti necejtí ocenění, podporu, bere se to jako samozřejmost. A ta rozbuška, to jsou ti vyhořelí, co si jen věčně stěžujou, co jen kňouraj. Ty nejvíc vysávaj energii. Já jim samozřejmě ze své pozice nemůžu říct ne. Bavíme se tu hlavně o prvním stupni. Na tom druhým, jak jich je tam víc, tak už se to víc rozbředí. Takže my je ponecháváme 4, 5 hodin v tomhle poli. Takže vyhoření to je

jedna věc, v zásadě si myslím, že tady máme jednu pani učitelku vyloženě s psychiatrickou diagnózou. Nemám na to samozřejmě žádné důkazy, žádné nástroje. Nic a prostě je to nefér. Já bych tomu svoje dítě nevystavila a oni to ti rodiče samozřejmě neví, že jo. Abych to dítě ponechávala 5 hodin v poli působení tohoto člověka. Takže já informuji vedení, nic víc v mojí moci není. To i já se pak dostávám do svých stavů bezmoci, protože víte, ale taky s tím nemůžete nic moc dělat. Jak já říkám: „Holé ruce, otevřené srdce.“ Vlastně tady každého můžu tak pěkně požádat, to je jediné co můžu. To vedení může něco požadovat, pak to může nějak kontrolovat, případně pak sankcionovat, udělat nějaké opatření. Já můžu leda tak pěkně požádat. A pak záleží jenom na té druhé straně, jestli si vezme něco z toho nebo nevezme nebo jestli to úplně smázne. Takže samozřejmě je to těžký, snažím se, ale taky mám nějaký svůj limit. Ale celkově většina učitelů je prostě knouza, to vám říkám nebo aspoň tady a obzvláště ke konci školního roku, ale to chápu. **Takže ta práce je hodně o nějakém podporování a sdílení?** Jo, někdy je to jen o tom to tady usedět a oni si tu jako odfouknou. Ten systém to jako fakt neumožní. Jako ano, samozřejmě čím mladší děti.. když je tam spokojený učitel, tak ty děti to zrcadlí nádherně, takže to vidíte, cejtíte a vychází to v tom klima té třídy. Jsou to vlastně spojený nádoby. **A když teda máte pocit, že někdo z vyučujících má syndrom vyhoření.. oslovíte ho vy sama nebo vyčkáváte, až za vámi přijde?** U některých vidím, že toho mají moc. Tak za nim jdu a říkám.. vidím, že toho máš teď moc, co se děje a ptám se. Jako nabízí se otázka, zda nějak říct, že si myslím, že má syndrom vyhoření. Já si myslím, že jednoznačně ne, že to je fakt na nich, aby to pojmenovali. Já jim jen můžu pomoci, aby si to uvědomili. A jako vím, že to nemá úplně cenu, ale většinou jdu za každým. Opakovaně nabízím pomoc a připomínám se. Poslední dva roky, ale je větší poptávka, než bych zvládla, takže bych to ani nemusela dělat. Práce mám dost. A je fakt, že někdy mě na to upozornila i pani ředitelka, že třeba jen informovala o tom, že je pani učitelka na neschopence.

Tak tohle vlastně děláte ve chvíli, když už vnímáte, že něco není v pořádku. Děláte něco preventivně? Jo, prevenci dělám, což se pani učitelce nelíbí, protože právě jsme to.. s metodičkou jsem v silném tandemu, protože já si přesně myslím, že pokud je dobrá prevence, tak pak mám i méně práce, není pak třeba tolik intervence. To jak jsem vám říkala, já nevím od mindfulness počínaje. Kdy jsem nejdříve napsala projekt, kde nejdříve

byli proškolení učitelé a pak se to začalo zavádět do tříd. Máme třeba pilotní projekt v 6. Aby se prostě uměli nějak zklidnit, pracovat s emocemi, se svezma prožitkama. Spolupracujeme s Životem bez závislostí, s Proximou. **A zkuste to víc zaměřit na ty učitele. Co pro ně děláte preventivně.** Že se snažím, teď se teda přiznám ke konci roku to už tak nejde, ale když tu jinak jsem tak se snažím tam třeba t'uknout do toho kabinetu a zeptat, jak to jde, co nového, jak se daří. Případně, když je to nějaký žák, tak se zeptat, jak to dopadlo s paní tou nebo s klukem tak. Nebo potom vlastně máme různý výjezdy, tak tam mám většinou nějaký workshop, třeba práce s chybou nebo jógu. Pak dále co tady v rámci syndromu vyhoření, tak tady máme v pondělí cvičení, pilates, práce s dechem, jóga a takhle. **A to taky děláte vy sama?** Ne, ne. Tohle jsou externí. To už bych nezvládala ještě s nima cvičit pilates, to fakt ne. Pak tu ještě máme tu možnost supervize. Ta je teda externí, plus tady ještě ty pátky, který jsem tu primárně pro ně. To bych jako řekla, že je preventivně. Plus tady se ještě dělají různý docela, že je tady ten kabinet je taková partička, že jsou různý sedánky nebo ještě máme rodičovský kavárny, kde je to pro rodiče, ale upřímně se tam sejde víc učitelů. Takže se tam třeba posedí nebo tak. A to teď tolik není, ale dřív i bylo, že byl nějak zájezd nebo výjezd jako třeba do sklípku nebo takhle, takže i to se dělá preventivně. **Co to je rodičovská kavárna?** To je něco, co vzniklo zhruba před 4-5 lety. Je to neformální setkávání každý měsíc a je to zaměřené na nějaký téma. Scházej se tam rodiče a učitelé. Jeden rok to teda bylo fiasko, rodiče v podstatě nechodili. Řešili jsme, čím to je, a pak jsme se rozhodli dělat to jen jednou za čtvrt roku a posunout i čas začátku, že to možná začínalo moc brzo. No a vždycky to téma připravovaly týmy učitelů. Třeba tým jazyků.. jak se učí jazyky na ZŠ... Matikáři pak představovali Hejného metodu. Teď už si v tom i učitelé našli trochu jiné účel.. Prostě si tam choděj pokecat. **Mohla byste mi ještě přiblížit ty pátky?** Jde o to, že jak jste se ptala úplně na začátku.. tak já jsem jim o nějaký poradě říkala, že ty pátky jsou vyhrazený jenom pro ně. Jak spokojený rodič, tak spokojený dítě. Stejně tak spokojený učitel, spokojená třída. Takže vlastně ty pátky, když bude mít někdo tu potřebu, tak může zařukat a může přijít. **Takže je to tak, že jste jim vlastně prioritně v ten pátek k dispozici?** Jsem jim k dispozici. **A chodí za vámi v ten pátek tedy?** Jako jo. Oni chodí, nepudou po své pracovní době. To jsou výjimky. Takže choděj, když tam mají nějakou volnou hodinu nebo tu pohotovost. Nebo nejlepší.. to jsou ty prvnostupňový, který skončej v 11:40, pak si dojdou na oběd a pak přijdou ve 12. Což samozřejmě pak 3 lidi, to jako nemůžou

najednou 3 lidi ve 12. Takže jako jo, ale nepřekonaj nějakou tu svojí komfortní zónu. Musí jim to trochu štylovat do rozvrhu, takže třeba vám i napíšu, jestli bych neměla místečko v 10 a přijdou. Ale kdybych řekla, že to mám plný do 2, že může přijít ve čtvrt na 3, tak to už tak krizový nakonec není, jo. Já jako dřív, když jsem sem nastoupila a přemýšlela jsem o nějakým rozšíření o další dny, tak jsem dost za to lobovala, že tý práce je tady hodně. Protože furt něco nestihám, přesně se to tady děje furt, tak jak vidíte dneska. Ale pak časem, nevim, jestli to bylo tím, že si to člověk víc zracionalizuje, jsem si říkala, že dobře, že tím že tady nejsem každý den, že to aspoň ty učitele posiluje. Že vlastně s prominutím ne s každou kravinou sem chodit, takže to vlastně posiluje i jejich kompetence a že jako se tím oddělí to semeno od plev. Že se tím jako oddělení to, co už je nějak závažnější problém, který potřebuje nějaký komplexnější podporu a řešení a to, co je nějaký aktuální emotivní, to co je tady, já nevim, že třeba žák řekne učitelce, že je to kráva a byl to jeho nějaký momentální exces a neopakovalo se to. **A oni teda ví, že můžou chodit i jiné dny, ale že ty pátky jste tu primárně pro ně?** A když mi třeba nikdo nenapíše a zavolá rodič nebo dítě, tak si je tam prostě dám. Není to tak, že bych tu prostě čekala, až někdo přijde. Ale vědí, že ty pátky mají oni jako tu přednost, chodí ale i jiné dny. Jsou třeba dost navyklí, že když tu na mě zabušej nebo mě odchytnou na chodbě a už to na mě valej. A ano, i na těch chodbách něco vyslechnu, ale nemám to ráda. Třeba spíš řeknu, že teď nic nevymyslím, tak ať přijde a můžeme to spolu zkusit. Třeba minule přišla pani učitelka a tak si tu lehla a takhle. **A čím si myslíte, že to je, že maj spíš tendence si vás takhle někde odchytnout než přijít na oficiální konzultaci?** Tak já si nemyslím, že by to bylo tím, že by se třeba báli, že je někdo uvidí, že sem jdou nebo takhle. My si většinou dáme kafe, čaj, to ne. Spíš mi přijde, že tomu nechtěj obětovat ten čas. Oni to tak maj, oni prostě jedou v těch škatulkách, trochu jako je zdravotnictví, armáda to samý v bílém, trošku styl Marie Terezie, takovej armádní. Tak ona ví, že má do 12:35, pak si dojde oběd a pak jde. Berou to jako benefit za ty strašný peníze, že aspoň přijdou v 1. Určitě v tom není to, že by se sem báli přijít. Někdo dokonce přijde s tím, jestli si sem může prostě jen lehnout. Někteří se sem přijdou schovat před kolegyněma, možná i rodičema. Myslím si, že tam ta obava není, že jdou jako k psychologovi, tak že maj asi potíže. **A mně ještě zaujalo, že jste zmiňovala mindfulness jako prevenci.** Celý sbor je proškolený. Napsali jsme projekt a externí člověk nám ty učitele proškolil. Byly to dva dny, kdy jakoby ten jeden den to měli všichni povinně v uvozovkách, a pak to

druhý už bylo.. ono se to jako roztřídilo. Ono bylo jako první, pak byl měsíc, kdy jsme to jako praktikovali a potom měsíci bylo druhý setkání a vlastně oni to na začátku udělali tak, že jsme měli lístečky, kde jsme měli vyplňovat, kdo to praktikoval, kdo to praktikoval a chtěl by v tom pokračovat, kdo to praktikoval, ale nelíbilo se mu to a tak. A ti, co byli pro, a to bylo po domluvě s učitelkou, takže se na ten den dalo ředitelský volno a neučilo se. Takže ti, co měli pak po pracovní době, tak mohli odejít. Takže na to druhý setkání tam byli ti motivovaní nebo ti, co přiznali, že moc nepraktikovali z důvodu času nebo tak, ale zajímavá je to. Myslim si, že to tak odpovídalo, že odešlo i málo lidí, třeba 8 nebo 10, že říkali, že to bylo úspěšný. Pak že jako něco zařazuje nebo nezařazuje, to už jsem jako nesledovala. Pak to mělo ještě pokračování, kdy ti co to zaujalo, což byly hlavně učitelky ze 6, což jsme si říkali, že by bylo i dobrý kvůli tomu přechodu do 6, tak ty pak ještě měly znovu už jenom pro 6 a dokonce ten lektor pak ještě přijel začátkem září na adaptáček a prošly tím vlastně všechny ty 6. třídy. **A s jakým cílem jste tady měli ten kurz? Pochopila jsem to správně, že se to měli naučit kvůli žákům?** Je to i pro ně právě. Dokonce bych i řekla, že prioritní bylo, aby se o sebe naučili pečovat a aby k sobě byli laskaví. Když oni budou vyklidnění, budou laskaví a všímaví, tak budou laskaví i všímaví k těm druhéjm. Takže vlastně tak to vlastně bylo. Mně se to nejdřív líbilo pro ty děti, protože moje děti tím prošly, já mám taky ten kurz a takhle. Moje idea, že ryba smrdí od hlavy. Nemůžu přece chtít a školit, aby děti k sobě byly laskavý a všímavý, když to neuměj a nedělaj ty dospělý. A třeba pani učitelka u 6. třídy, tak ta to dělá tak, že děti třeba dvě minuty se soustředěj před testem a na druhou stranu třeba napíšou, co jim tam jako běželo. Jako nějaký myšlenky a barvy. A zkoumá, jestli to koreluje s těma výsledky. Třeba nějaký sebenaplňující se proroctví nebo třeba děti, co píšou, že se bojí a mají černo, jestli ta známka je opravdu taková, a nebo jestli to spíš souvisí s nějakou hyperkritičností. Tahle pani učitelka používá třeba i tibetský mísy na ozvučení a tak. Tak ta to dělá jako nejmíc. Některý to zařazovali třeba i dřív, jen nevěděli.. ty prvostupňoví jsou takový, že všechno znaj a to já teď nějak nezesměšnuju.. Tak to třeba někdy zařadili i tak intuitivně, akorát nevěděli, že se tomu říká meditace laskavosti, plácnu. Tak si to takhle aspoň oživilo nebo si řekli, že to takhle dělaj. Někdo si řekli, že je to blbost a že nemaj čas 5 minut to v hodině dělat. Takže jak kdo. Já jsem měla ještě takovou megalomanskou představu, myslela sem, že to ještě jako víc pocítim na tom klimatu, že třeba nebudou k sobě tak kritický nebo se tak pomlouvat. Že tady bude víc cítit ta laskavost. Měli jsme tady třeba i

den laskavosti. Do toho se teda zapojilo hodně tříd a tak. To bych úplně neřekla. Řekla bych možná ten měsíc, že si ty lidi trochu víc všímali, co říknou. Možná byli trochu víc ohleduplnější ten měsíc mezi těma setkáníma. Ale pak ten systém je mocnej, strhává to, takže to pak zajelo do starých kolejí. Ale jelikož jsem takovej nezmar, tak jsem další rok přinesla školu bez stížností. A to je taková výzva 21 denní nestěžování si. Někteří to měli nalepený i na kabinetech. Říkala jsem, že kdo to vydrží těch 21 dní, že má u mě pak i odměnu. Takže se to povedlo jedny pani učitelce, takže jsem jí pak na poradě dala takovou svíčku, která se jmenovala šťastná víla a ona je taková opravdu. A to bych řekla, že možná je zaujalo víc. Že si možná říkali, že jak se v těch kabinetech pomlouvaj, že je to někdy už moc, že třeba i odešli. To mi i říkali, že třeba měli sraz s kamarádkou, která si furt jen stěžovala a jak cejtli po hodině a půl, že už tam s ní nechtěj bejt a šla domu. Nebo někdy říkali, že teď si potřebujou postěžovat nebo že vlastně neví, jestli tohle je už stěžování a tak. Že jako trochu přemýšleli nad tím, co vlastně vypouštěj. **Možná to na člověka neklade takové nároky jako vést meditaci.** No, to určitě. Já když sem to držela, tak mi lidi říkali, že jsem jako míň mluvila. Asi jak jsem přemýšlela, aby to nebylo to. **Tak fajn. Zmiňovala jste mindfulness, den primárně určený učitelům, supervize, cvičení. A to cvičení je vlastně každý pondělí?** Každý pondělí a je dobrovolně. No a je to takovej mix pilates, joga, někdy i dechový cvičení, já tam taky chodím. Je to pro dobrovolníky od 7 a to je kvůli těm druhostupňovým. Řekla bych, že nás tam chodilo tak 10. **A kolik vůbec máte na škole učitelů?** S asistentama 45. **Tak to jich chodilo vlastně celkem dost.** Ono by se to tam ani jinak nevešlo do té tělocvičny a myslím, že se to tak trochu i promíchalo, že třeba někdo odpad a někdo přibyl. **Ještě vás napadá něco, co děláte pro učitele? Třeba nějaký programy, workshopy..?** Workshopy jsme měli. To jsme měli, že na konci roku si měli napsat, co by i jako chtěli. Takže jsme tu měli třeba hlasovou terapeutku, Feursteina, první pomoc. **Takže zjistíte, o co by vlastně stáli a na základě toho objednáte někoho externího?** Jojo. Říkám si, že to maj úplně jak na stříbrným podnose, že to maj tady a nemusí ani nikam letět. Jsou hodně kritický. Jako zcela upřímně si myslím, že přednášet pro učitele je jako hardcore. Když budu mít stejnou přednášku pro zdravotní sestry, tak to budete mít pomalu standing ovation a tihle vás prostě sepsou. Jakmile budete mít nějakou gramatickou chybu nebo přerěk. Jako zveme hodně odborníky, když cejtíme nějakou poptávku. To samí to bylo s inkluzí a téma pedagogické podpory, tak jsme si hned někoho pozvali. **Takže se vlastně snažíte podpořit nějaké**

jejich kompetence. Jde o nějaké možná metodické vzdělávání. A když bych to mířila přímo na tu oblast profesní spokojenosti? Jo, měli jsme jeden rok. My vždycky máme týmovou sborovnu, což je v tom přípravném týdnu se vyrazí mimo a celý ten minulý rok, tak jsme právě vůbec měli jako spokojenost. Jako takový.. měli jsme to v těch plánech. Ale abych jako pravdu řekla, tak to nějak uplně. **A jakou spokojenost jste tím mysleli?** Jako osobní. Protože předpoklad byl, že pokud bude člověk spokojenej, že jsou to vlastně spojený nádoby. Takže ano, potvrdilo se, že pokud jste jako spokojený v partnerském vztahu nebo nevím v jakým životě, tak je to spojený s tou prací, a tak je to samozřejmě i obráceně. Ale tak samozřejmě to, že se každému doma nebo mimo školu něco děje, to je pravda, ale každý s tím taky zachází nějak jinak a každé se k tomu jinak postaví. Já vim, že to má třeba někdo těžký, ale můžete pomáhat to nést jen nějakou chvíli, v rámci třeba 3 měsíců pomocí krizových intervencí. Ale já mám pocit, že někdo se vymlouvá, že před 2 lety se rozvedla, a proto je protivná nebo že v 38 letech nemůže najít chlapa, tak to mi přijde trochu laciný. Moc nevím, jak z toho. Co se týká na půdě školy a spokojenosti profesní, se tady dělá víc než musí. Ale jako aby byl člověk spokojený sám se sebou, se svým životem, to jako moc nejde. To já pak třeba dělám, že jim doporučuju nějaký terapeuty. Třeba ty vyhořelý pani učitelce se mi podařilo, což byl husarský kousek, se mi podařilo jí dostat do ESETU, protože tam mám kolegyni, takže nemusí platit ani korunu. Ale stejně prostě je to zacyklený. Nebo třeba jednou jsem doporučovala kolegyni, co dělá bioenergetiku. Jakože se to snažim šít i na míru, protože jedna pani učitelka dělá ragby a box, a tak jsem si říkala, že s tou to moc přes to slovo nepude. No, tak tam jde jednou, dvakrát. A oni si taky myslejí, že se stane nějaký zázrak. Ono to chce taky nějakou vytrvalost, je to proces. No a to oni moc nechtěj. Takže týchle učitelce jsem zajistila kurz emoční obrany, tak ta si to docela chválila, ale myslím, že tam byla jednou. Ale tak stejně i ty děti a rodiče se vám sem prostě vracej v těch cyklech. Chvilku to třeba vypadá, že se to někam posune, a pak je to zase nějaké propad. Takže někteří se vám sem vracej opakovaně na podobný téma, že někdy máte pocit, že se nehli ani o píď. A myslím si, že i podívat se do své duše a na své stíny, to prostě moc nechtěj. Jako najevo jim to dávaj ty děti, ale většinou je to spíš: „Co si to dovolej.“ A ano, někdy jsou ty děti vulgární, ale oni to většinou dobře naciťujou, jen my je pak nakazíme tím: „To se přece neříká.“ Klučina to řek jako drsně. Tak mezi řádky, vy stejně nebudete vědět, o koho jde. Tak pani učitelka je určitě promiskuitní, to si nebudeme říkat, že ne. Měli nějaký konflikt a on pak procedil:

„Nojo, ty čubko.“ Dám ruku téměř do ohně, že kdyby řek ty krávo nebo ty píčo, tak jí to tak neštvě. A hned přišla s tím, že bude 2 z chování, že tohle si nemůže dovolit a tohle. No a v tu chvíli já jsem přesně v tý dvojroli, kdy to musím vyvažovat. Jedna moje část si řekla: „Aha, tak to uhodil hřebíčkem na to.“ Kdyby řek jakoukoliv jinou nadávku nebo on to jako neřekl naplno, on to tak popustil a nějaký dobráček jí to řek. A on jí tím vlastně nastavil sakra zrcadlo. Takže já aha. Diplomacie, umění možného. Takže já za umění možného to, že kluk nedostal 2 z chování. Jedna moje část, jo, vždyť on má pravdu z určitého pohledu. Tím neříkám, že není dobrá učitelka, ale píchnul do vosího hnízda. A mám právo to říct? Neřekla jsem jí samozřejmě úplně takhle, chvíli jsem kroužila. Nejčastější věta: „To si nesmí dovolit.“ A já říkám, že si to jako už dovolil, tak to nebudeme řešit. Pojd'me se nějak podívat na tu situaci. Teď nevím, proč jsem to říkala. Jo aha, že se nechtěj moc dívat na ty svoje stíny. Je to těžký a víceméně školní psycholog terapii nesmí dělat na půdě školy, takže samozřejmě mně to nepřísluší. Takže si nemyslim, že čím starší, tím lepší, rozhodně ne tady ve škole. **A vy jste ještě říkala, že to byl celý rok spokojenosti?** No, ona to bylo jako téma. Vždycky ta týmová sborovna má jako téma, takže rok zpátky to bylo téma spokojenost. Takže na to byla víc zaměřovaná pozornost. **A jaká v tom byla vaše role?** No, tak jako to monitorovat. Tenhlecten workshop jsem tam měla. Právěže jako černá, bílá, tyhle zákoutí. Občas jsem prostě dala.. tady mám myšlenky na den, tak jsem jim to zastrčila za dveře nebo prostě tak. **A říkala jste, že jste monitorovala. Máte tady nějaké diagnostické nástroje pro učitele?** Ne, to ne. To vás furt zásobí obec, takže třeba třeba evaluačníma dotazníkama. Jedním, druhým, dvacátým, takže učitelé už to nesnášej. **Takže šlo v podstatě o pozorování?** No, měli jsme Kalibro a tohleto a většinou z toho... to se pak zpracovává a opakovaně z toho vychází, že se učitelé viděj své kolegyně spoluúčitelky o hodně kritičtěji než je viděj rodiče a děti. Jo, že nakonec jsou nejkritičtější mezi kolegy. Ne rodiče a děti, jak se říká. A že nejsou tak moc kritický sami k sobě, ale k těm druhým. Což je vlastně ale jen chiméra. Všechno je to jen domněnka, protože oni přece nevědí, jak ten druhý učí. Na tom prvním stupni, jak to můžete vědět, když máte svojí třídu a vedle učí zas někdo jinej. Jo ty druhostupňový, tam už třeba můžou říct něco ty děti nebo se můžou jít podívat na svýho kolegu. To se tady i doporučuje, ty vzájemný hospítace. Nebo tady právě paní preventistka, my tady máme navíc ještě etickou výchovu, tak to má ještě jako povinnost jít se podívat, jak ti třídní vedou tu etickou výchovu a tak. Ale jinak to

nevědí, většinou je to na bázi domněnek, na bázi toho, koho máte radši, kdo je vám blíže jako člověk. Ale opakovaně se ukazuje, že nejkritičtější jsme k těm druhým, že zdaleka ti rodiče a děti je nevidí tak kriticky jako jejich kolegové. Takže to je často zmiňováno a často ten obrázek té školy, tady není úplně nějak světobornější, ale vynášej to ven ti učitelé. Pak se ukazuje a to je obecně nějaká lidská vlastnost, že si myslíte, že jinde je to lepší. Takže když, ti co odešli, tak všude jinde je to lepší, tak my máme ještě v rámci v síti zdravých a etických a já nevím jakých všech škol, tak tam je právě ještě doporučováno, že na 3 dny můžete jít do jiné školy, abyste to viděli. Takže ta škola je vlastně takovej stát ve státě, taková bublina. Když ty učitelé, co sou tady dlouho, a nebo ani nebyli v jiné škole, tak je to všechno jenom z doslechu, z domněnek, že tady jsou horší žáci, ale oni možná srovnávají žáky před 15 lety a teď. A ano, my jsme trochu specifická škola tou genderovou nevyvážeností a tím vrcholovým sportem. Je to taková další bublina v bublině. Fotbalová, hokejová, ta klientela rodičovská je trochu specifická. V jiné škole ne takhle specificky zaměřený budete mít pár sportovců, 2 hudebníky, 3 zvlouny co nic nedělají a takhle. Jo a tady je to trochu.. kdybyste tu dělala Gaussovu křivku, tak to bude vychýlený se všema kladama a záporama. **Je to teda vidět i na učitelském sboru?** Výkonově rozhodně. Je to ale i samozřejmě nějakým naturelem a ředitelky výběrem, ta si rozhodně vybírá výkonový typy. A tuhle jsme se shodly na tom, že takhle škola má vzácnou moc ty lidi hodně pohltit, polapit, hodně vysát. Takovej trochu styl toho korporátu. Vysát, velmi intenzivně za poměrně krátkou dobu a ne odhodit, protože to tady úplně nejde. Ale odchází. **A co si myslíte, že je to, co je tady vysaje?** To je nějaký klima, nějaká energie, která si myslím, že souvisí s tím sportem. Dost se jede na dřevě. A právěže pani ředitelka je taková vizionářka, což je samozřejmě příjemný, mám to ráda, protože každé rok sem musím zavést něco nového, mě by to jinak netěšilo a ona to tak má taky. Ale možná, že už je to tak moc. Že vlastně kdybychom si sedly, že už sama o sobě, tím že je to sportovní škola, má nějaký směřování a to je už samo o sobě velký balík, dost velká specializace a dost práce a že by to bohatě stačilo. Tak jako jsou jazykové školy, tak je tohleto. Ale my děláme navíc ještě všechno ostatní. Nejenže je to tenhle jeden balík, pak chceme být ještě etická škola, což je trochu jiná dimenze, trochu vlastně protichůdná. Já jsem to té ředitelce i říkala, že vrcholovej sport je pro mě jak komerční sektor, jako reklama, kdežto to, co my chceme – etická škola, učitel na život, mindfulness a to je jedno, je pro mě jako neziskovej sektor nebo jako sociální spot. A my se to sem snažíme narvat a pak v tom

děláme těm dětem akorát maglajz. Do toho jsme přesně ještě zdravá škola. To určitě souvisí s tím sportem, sport je zdravěj. Ale v takový míře jako se děje tady, je nezdravěj, je patologickéj. Tady jako aby děti v 10 letech trénovali ten třífázovej, je zločin. To není nic zdravýho. Já tady pak vidim tu odvrácenou tvář, kolabující děti, volišejovaný, s vokousanejma nehtama, mlátící hlavou o zeď, že už ten zrasnej hokej dělat nechťej. Takže jsme ještě v síti etických škol, zdravých škol, učitel na živo, sportovní škola, no a asi vám ani všechno neřeknu. **A co je ten projekt učitel na živo?** To je takovej projekt, právě trošku jako protiváha pedagogických fakult, která nepřipravuje adekvátně ty učitele do škol. Na to, co ta škola a děti potřebuje. Takže je to takovej projekt, za který si teda platěj ty studenti, co by to jednou chtěli dělat a my jsme v tom zapojený, že jsou v tom zapojený někteří naši učitelé. Je to něco jako párový vyučování trošku. Myslím si, že ti učitelé tam jednou za 14 dní choděj na takovej jako mentoring a zkoušej se tady různý jako metody. Do toho máte jako další balík inkluze, do toho tady máme cizince s Metou. To má samozřejmě dneska většina škol, co jsem teď říkala, že jo. Cizinze, inkluze, nedostatek učitelů, dddd.. ale nemá k tomu ještě ten balík toho sportu. Takže trošku to je, že chceme bejt všechno, protože těch možností a toho je super a myslím si, že to pohlcuje. Teď mi to jedna pani učitelka říkala. A pak nemůžete, což mi asi trošku na tom vadí, pak to jde trochu po povrchu, nemůžete to dělat do hloubky. Teď třeba máme charitativní run, projekt republika, Miladu Horákovou, paměti národa, ale pokud byste to chtěli dělat do hloubky, tak tomu musíte věnovat třeba každej den hodinu nebo jeden den v týdnu, a pak to má smysl a pude to do hloubky, ale den má jen 24 hodin a jste jen jeden člověk. To si myslím, že je trochu ten důvod. A mám s tím i trochu zkušenost, když jedu na nějaký školení, kde jsou z těch jinejch škol. Teď jsem třeba byla minulý léto s jednou pani učitelkou na etickym právě, vždycky tam je nějaký workshop, příklady dobré praxe a já jsem tam zatím neslyšela nic, o čem bychom nevěděli nebo v čem bychom nebyli. A to 5 let zpátky. Nechci říct, že jsme ve všem první, ale možná to souvisí s tím sportem, ale jako v hodně věcech. Teď to vidíme i v prevencích, co třeba jako děláme a teď to přichází z obcí. Jako to je pro nás krok zpátky, není to pro nás krok napřed. Takovou tu primární prevenci my si tady umíme udělat sami, když už něco potřebuju, tak je to konkrétní, indukovaná prevence a ne že s nima někdo dělá „místa si vymění ti“. Na to sou ty naše děti už prostě alergický. Takže my teď s prevencí, co teď přišlo z obce, mnohdy máme chuť se na to vykašlat, tak jdeme zpátky. Na tu indikovanou, na to škola nestačí.

Tak koukám, že pro ty učitele tady toho máte opravdu hodně. Všeho je tady hodně moc. I dětí bohužel (smích). **I vy sama toho pro ně děláte hodně. Máte pocit, že ti učitelé pak za vámi přijdou, pokud budou řešit téma profesní spokojenosti nebo se budou cítit vyhořelý?** Asi jo. Já si myslím, že když už přijdete a říkáte, že chcete odejít, tak už je to ano. Takže já je v tom podporuju. Nevím, když třeba přijde v 8 tak zvažujem, jestli tu 9 dotáhne, jestli jo nebo ne. Co to přinese, koho je to potřeba, že se na to podíváme trošku víc pod tím mikroskopem. Tak to by mi vedení mohlo říct, že jsem neloajlní, ale pokud sem někdo přijde, že o tom uvažuje, tak už je to ano.

A z čeho vy sama čerpáte při práci s vyučujícími v oblasti profesní spokojenosti? Tak jako samozřejmě nejvíc bych řekla svoje sebezkušenost, včetně výcviku, který mám, plus teď jsem zas ve výcviku biosyntézy, takže rozhodně práce s tělem. To mi pomáhá, supervize mi pomáhá si to tak nějak, podívat se na to z nadhledu. Myslím si, že možná mám na to teď i dobřej věk paradoxně, že už jako mám zkušenost jako rodičovskou, takže já jim trošku můžu reflektovat jako rodič, jak to vnímám a zase i jakoby od těch dětí jim přinášet něco. To vidím jak u nich stoupnete, když s nima mluvíte o nějakym youtuberovi nebo o nějaký značce. Vždycky mi říkaj: „Vy to znáte?“ „No, jako znám.“ Že si myslím, že sem z pospolitní společnosti, že nějakýho Kovyho, takováhle vykopávka nemůže znát, takže.. Takže jako rozhodně nějaká osobně rodinná zkušenost, supervize, výcviky a myslím si, že i mám docela pozorovací, smysl pro detail, že si jako všimnu, co je pod pokličkou. Supervizor mi říká, že si myslí, že si jako všimnu jakoby.. že už vidím jako za roh nebo něco takovýho a jestli je to nějaká danost, dar nebo zkušenost, možná spíš mix, já nevím, i jako brát vážně, co ti druzí jako devalvujou. Nějakej mix.

Tak asi už poslední otázka. Často se píše, že by psychologové měli jít vzorem. Jak to máte vy sama s prevencí syndromu vyhoření? Někdy říkám kovářova kobyly.. ale ne, myslím si, že dělám dost. Kromě toho, že tady chodím na cvičení, tak dělám ještě jógu jako sama. Minimálně dvakrát, některý týdný se mi podaří i jako třikrát, že třeba cvičím i o víkendu. Pak mám ty supervize, což je rozhodně proti tomu. Pak teda mám, co беру jako že mám rozhodně proti tomu, vzdělávání. Pak já ráda mám jako aromaterapii a takovýhle věci. Pak ještě dělám s dobrovolníkama, protože jsme před pár lety založili neziskovku. Já jim říkám andělé na zemi. Že se obklopuju lidma na stejné vlně, s kterýma si rozumím. Já si myslím, že mám třeba i takový přátele, který by mi třeba řekli, mám to

jako pojištěný. Největší kritiky mám samozřejmě doma.. že by mi tu zpětnou vazbu nějakou jako dali, že to mám jako posychovaný a mám ten záložní plán B, že když to jako pocejtim díky supervizim nebo nějakým zpětným vazbám, tak tam mám tu aranžérku. Takže já si myslím, že proti syndromu vyhoření dělám, že trošku na tom jako nelpím, že je to takový jako otevřený, že si nemyslím, že jako na věčný časy musím dělat psycholožku, že to mám jako že nějaký celoživotní poslání a teď vlastně ještě proti syndromu vyhoření dělám to, že jeden den v týdnu mám svojí soukromou praxi. Já tomu říkám, že je to taková jako třešnička na dortu, kde jako opravdu dělám tu terapii a kde jako opravdu vidíte, že vám přijde člověk, budu vulgární, úplně ve sračkách a že jako fakt, když ten člověk na sobě fakt maká, jednou za týden nebo za 14 dní chodí, tak za 9 měsíců, někdy i dřív, jaká je to síla nebo něco takovýho, tak to si myslím, že je jako proti syndromu vyhoření. Když jsem dělala jako na dvou školách školní psycholožku, tak to už bych nikdy neudělala, to si myslím, že už jsem měla opravdu na hraně, ne-li za hranou. Ale naštěstí mé tělo je rozumnější než já, takže mi to jako.. někdy jsem se na něj zlobila, ale dává mi to docela silně najevo a poznám ty signály, kdy jedu na hraně. Tenhle rok jsem k sobě byla asi opravdu laskavá, teda třeba teď už to cejtim, jak dlouho mluvím, tak už chraptím, ale pravidelně tak v květnu jsem začala ztrácet hlas, takový asi laryngitidy bych si tipla, já nevím, já nechodím k doktorovi. Tak sem si řekla, že je konec května a asi už bylo řečeno všechno, co mělo být řečeno a takhle mi to dává tělo najevo. Říká mi, že už mám mlčet. Možná jsem tenhle rok s tím nakládala nějak jinak, protože se mi to nestalo. Tak si myslím, že to docela umím. Tim ale nechci říct, že jsem proti tomu imunní. Myslim si, že se to může stát komukoliv. Stejně tak jako se sebelepší rodině může stát, že se dítě chytí party a spadne do drog. Že někdy je to jako jenom velký štěstí a náhoda, uděláte to nejlepší, co můžete a pak už se jen modlit a víra, že vám se to nestane, ale jako že se mi to může stát, to jako nevylučuje. Ale myslím si, že mám nějaký záchranný sítě a věci, aby se to nestalo, a nebo kdyby se to začalo stávat, protože ono to jde tak jako plíživě, tak minimálně já chodím tak jednou za 14 dní na supervize, tak bych to reflektovala.

Mockrát děkuji za váš čas, to je ode mě vše.