

Příloha č. 1 - Struktura rozhovorů

Popište mi svou pracovní pozici:

- Na jakém stupni a jaké předměty učíte
- Jak dlouho v ní setrváváte
- Co je náplní vaší práce
- **Jaká je vaše dosavadní kariéra?**
 - o Pracoval jste na jiných školách (na kolika), nebo jste vykonával jinou práci?
 - o **Jak jste se dostal k práci pedagoga, chtěl jste jím být?**

Uvažujete někdy o změně povolání? Kdy? Vybral byste si toto povolání znovu?

- Pokud uvažujete, jaké povolání byste si teď vybral a proč
-

Pomáhá vám, když si o nepříjemných situacích z práce můžete s někým popovídat?

- S kým?
- Popište mi nějakou takovou situaci
- Jsou i další lidé, nejsou z oboru, není to někdo z kolegů, cítíte spíš úlevu ze svěřeni se, nebo hledáte radu a pomoc (jestli rozhovor přináší emoční úlevu nebo změnu profesních postojů (informaci jak na to))

Máte mezi kolegy někoho, kdo je vám blízký, s kým si můžete popovídat o pracovních případně i osobních problémech?

- Koho, proč zrovna jeho?
- Kdy a jak vám naposledy pomohl kolega při nějaké stresující situaci

Jak byste hodnotil/a/ Váš pracovní kolektiv v rámci vzájemných vztahů a profesní spolupráce? Zdůvodněte:

Scházíte se s kolegy i mimo pracoviště a pracovní dobu?

- Co společně děláte?
- Popište poslední takovou událost

Nabízí vám zaměstnavatel supervizi a nějaké teambuildingové nebo jiné společné aktivity s kolegy?

- **Formální či neformální?**
 - o **Formální**
 - o **Neformální – jak to vnímají ostatní (uzavřená společnost?)**
- jak probíhala poslední
- Jak je hodnotíte? – těšíte se na ně?

Máte ve škole školního psychologa? Pokud ano, využil jste někdy jeho služeb?

- Pokud ano, s jakým tématem jste za ním šla? Popište mi onu situaci

- A pokud byste se cítila v práci vyčerpaná, uvažovala byste o jeho návštěvě?
 - Splnil vaše očekávání?
-

Jak se vám líbí prostředí vaší školy?

- Co se vám líbí, co byste změnil a jak?
 - o Vybavení (včetně učebních pomůcek, neformální vybavení (kávovar))
 - o Prostory (velikost, dostatek místností, dostupnost školy i odborných místností)
 - o Osvětlení, větrání, výzdoba
 - **Za jak uspokojivý hodnotíte svůj kabinet, jaké má podle vás výhody a nevýhody vůči ostatním?**
 - Kolik času trávíte v kabinetu na začátek!
 - Preferujete samostatný, či společný?
 - Můžete si zvolit, s kým v kabinetu budete?
 - Jaký vztah máte s kolegou ze svého kabinetu?
 - o Jak vám pomáhá, jak vás obtěžuje
 - Jestli je sborovna a kdy tam chodí, jak často
-

Jaké situace vás v práci nejvíce vyčerpávají?

- práce s dětmi
 - o přímá (vyučování, výchova)
 - o nepřímá (dohled nad žáky)
- práce s kolegy
- jednání s vedením školy
- práce s rodiči
- administrativa
- příprava na vyučování (plánů, pomůcek, studium nových poznatků)
 - o po kolika hodinách(vyčerpávající práce).... cítíte, že potřebujete odpočinek?
 - Jak v práci odpočíváte, co děláte pro to, abyste se uklidnil a načerpal novou energii
- **Jak řešíte tyto stresové situace? – před, při, po**

Popište mi poslední situaci, která vás rozčílila či vystresovala:

- Jak jste se cítil?
- Jak jste situaci vyřešil?
- Co vás uklidnilo?

Myslíte si, že stres v učitelské práci je velký problém?

- Setkal jste se s někým, kdo podle vás trpěl příznaky syndromu vyhoření? Jaké emoce podle vás prožíval?
- Nepocíťoval jste někdy sám jeho projevy?

Napadá vás něco, co by vám proti stresu ještě mohlo pomoci?

Příloha č. 2 – Přepis rozhovorů s rozborem

David

Popsal byste mi svoji dosavadní kariéru ve školství?

Ano, moje dosavadní kariéra...takhle, já dělám víc věcí než jenom školství. Pro mě to začalo tak, že jsem v prváku v letním semestru na veřejně pomáhal suplovat za svého dějepiséře, který nemohl pátky, takže to byla taková moje první zkušenost. Takže jsem učil v prváku, pak jsem postupně učil na jedné soukromce. Tam jsem vydržel půl roku, pak jsem se pohádal s ředitelkou a vzhledem k tomu, že potřebovali mě a ne já je, a bylo tam hodně dalších faktorů, proč jsem tam nechtěl být, tak jsem se na to vykašlal. Následně jsem potom rok učil na jiné soukromce, kde jsem měl úraz, potom jsem skončil na 3 měsíce na neschopence, takže jsem zase vypadl z procesu. Vlastně ta soukromka byla pod stejným zřizovatelem jako ta základka. Řekl jsem si, že po třech soukromkách, chci jít cíleně na normální základku spádovou, tak jsme tady. Takže to je moje dosavadní zkušenost ve školství, jinak od patnácti dělám s dětma v děčáku, byl jsem v Kongu pracovat s dětma v ulici, a tak.

Okomentoval(a): [K1]: Vedlejšíak – připouští, že škola není jeho jediné zaměstnání

Okomentoval(a): [K2]: Prosazení se – dbání na své potřeby

Okomentoval(a): [K3]: Jistota, pocit známosti

Na jakém stupni a jaké předměty učíte?

Tohle září jsem dostudoval učitelství druhého stupně pro kombinaci biologie-dějepis a učím přírodopis v 6. třídě a angličtinu v 4., 3. a 8. třídě.

Okomentoval(a): [K4]: Mimo aprobaci – málo zkušeností, potenciální stresor

Uvažujete někdy o změně povolání, v případě že jo v jakých situacích?

Já tím, že dělám navíc i něco jiného, tak když se řekne ten důvod peníze, tak proto to nedělám. Učení mám jako něco, co mi dává smysl a ty peníze si dovydělám jinde. Ale uvažuji prostě v krizových situacích s dětma.

Okomentoval(a): [K5]: Nespokojenost s platem – honorář není uspokojivý

Okomentoval(a): [K6]: Smysl – pocit naplnění

Okomentoval(a): [K7]: Připouští krizi – nepřijemné zkušenosti s dětmi

Můžete mi popsat nějakou konkrétní situaci?

Jo tak třeba před dvěma týdny se mi stalo, že mě v 8. třídě holčička „vyfakovala“, což by mi nepřišlo nic tak jako závratného. Zvedla na mě při hodině prostředniček, a když jsem to s ní šel po hodině řešit, tak mi řekla, že se mnou nic řešit nebude a odešla, což je moment, kdy já si fakt říkám, jestli mi to za to stojí, jestli to mám za potřebí s těma všema dalšíma věcmi, co dělám. A vždycky dojdou k tomu, že to za potřebí mám, protože mi dává smysl s těmato lidma pracovat.

Okomentoval(a): [K8]: Prosazení se – autorita – snaha mít situaci pevně v rukou, projevit kompetenci

Okomentoval(a): [K9]: Kritická situace – nezvládnutý konflikt, nedostání role pedagoga

Okomentoval(a): [K10]: Smysl – v práci s rizikovými a problémovými dětmi

Kdybyste uvažoval o té změně, jaké jiné povolání by vás zajímalo?

Mě by stačilo dál dělat to, co dělám. Já fotím, a pohybuju se ve vzdělávací politice. Takže bych pravděpodobně dál zůstal ve školství, jen už bych neučil nebo bych neučil v tu chvíli. Každopádně učitelování je něco, co mi dává smysl. Chci se tomu věnovat, jenom je to otázka, jestli zrovna právě teď a pravděpodobně bych se k tomu třeba zase za rok za dva vrátil.

Okomentoval(a): [K11]: Snaha o systémovou změnu

Pomáhá vám, když si v nějaké nepříjemné situaci v práci můžete s někým popovídat?

Ano, máme skvělý kolektiv, jako druhostupňový kolektiv, kde si jako každou přestávku povídáme o tom, co nám třeba zabralo co nám nezabralo, a máme skvělé vedení na škole v tom, že třeba když jsme měl jednu vlnou hodinu a zástupce taky, tak jsme prostě hodinu seděli a řešili třeba, když jsem se já potřeboval doptat na nějaké konkrétní věci.

Okomentoval(a): [K12]: Vnitřní motivace – smysl

Okomentoval(a): [K13]: Kolegiální podpora

Okomentoval(a): [K14]: Rozdělení školy z hlediska psy. Zájem pro učitele – blízkost, známost, stejné děti

Okomentoval(a): [K15]: Neformální podpora rozhovorem

Okomentoval(a): [K16]: Podpora od vedení – nad standardní rámec – zájem, ochota

Můžete mi popsat přímo tu konkrétní situaci?

Bylo to v září, na téhle škole jsem od září, a řešili jsme... ani bych ti neřekl konkrétně i kdybych si to pamatoval, ale řešili jsme, že jsem u některých dětí měl nějaké výchovné problémy a přišlo mi, že za tím bude něco, tak jsem se třeba doptával na jejich rodinnou situaci, nebo jestli mají nějaké SPU, nebo jak se to běžně řeší tady na té škole. Já mám i svého uvádějícího učitele tady pro tyhle věci, se kterým právě vždycky v kabinetu tyhle věci řešíme. A je zajímavé, že tady i třeba ty starší učitelky berou ten můj názor, když třeba přicházím s nějakou svojí novou zkušeností, což není úplně obvyklé.

A mohl byste najít nějakou situaci, kterou byste mohl, nebo chtěl popsat? Například co tam třeba padlo za názory. Nechci znát konkrétní děti nebo učitele, jen příběh, jen rozvézt tu situaci.

Jeden kluk, teď ve třídě, se řeže a údajně to dělá i v hodině, tak jsem to řešil s jeho třídní, která je se mnou v kabinetu. Tak jsme si pak sedli a řešili jsme, proč to dělá. Tak jsme došli k tomu, že je z rozvedené rodiny. Já jsem jí pak vyprávěl svůj příběh, protože jsme taky z rozvedené rodiny, a zažil jsem tuto situaci u svých sester. Společně jsme navrhovali nějaká řešení, co bychom s tím mohli udělat. Jedno s tady těch řešení bylo dát tomu klukovi v třídě nějakou větší zodpovědnost, kde on vlastně se bude cítit doceněný a třeba to zafunguje, a zrovna to zafungovalo.

Máte ve sboru někoho, kdo by vám byl blízký? S kým byste si třeba byl schopný popovídat i o nějakých osobních záležitostech?

Já tihle ten pocit mám jako vlastně u všech lidí, se kterými se tam tak jakoby více setkávám v tom kabinetu. Vyloženě ten kluk co ho tam mám, tak s tím kecáme úplně o všem, třeba o tom, co jsme dělali večer, o vztazích a stejně tak ale s těma staršíma učitelkama. Že to není jenom jako "bavíme se o škole", ale že máme prostě pokec, bavíme se o všem, jdeme třeba spolu na pivo a takhle. Musím říct, že v tomhle je to fakt nejlepší klima z toho co jsem zažil.

Přisuzoval byste to nějakým zvláštnostem těch lidí?

To je asi pro mě brzo soudit. Neřekl bych, že je to těma lidma... teda respektive je to těla lidma, ale ty lidi tam jsou, proto že ta škola má nějaké to klima takhle nastavené. Nebo, že nejsou tam prostě „vysírací lidi“. Že tam nejsou taková lidi, jako „jdu odučit a pryč“. Nebo jsem je tam aspoň nepotkal. A přisuzuju to zatím tomu, že před několika lety sem přišel ředitel jako „tandem“ a řekl si, že tady s té školy udělá něco lepšího, než je obyčejná základka. A jako velmi zajímavě to realizují, podle toho, co jsem viděl, a taky podle toho, jak to popisují ty moje starší kolegyně, které tam byly už před tím než přišla tady nějaká změna. A ten klasický moment „tady se zavádí něco nového, tak se jako kousnu“, což se normálně děje, tak tady se to neděje, což pro mě třeba, jak zkoumám mechanismy škol, je to strašně zajímavé, protože je to neobvyklé.

Kdy naposledy vám takhle kolega napomohl v nějaké stresové situaci? Mohl byste popsat takovou situaci?

Jo tak to, co se třeba teď stalo, že jedna z kolegyně dostala na poslední chvíli nabídku, že by jela do Bruselu na týden ke školení. Tak jsme to museli nějak vyřešit, a ta stresující situace je, že teď kvůli tomu budu mít spojenou celou 8. třídu na angličtinu, což je ten výkvět puberty, o kterou se mi dělíme. A ona za mnou okamžitě přišla a řekla „Hele Dane, potřebuješ nějaké

Okomentoval(a): [K17]: Etika – ochrana údajů – solidarita vůči škole, dětem

Okomentoval(a): [K18]: Snaha začlenit se do kulturního standardu školy

Okomentoval(a): [K19]: Formálně určena podpora – uvaděč do „kultury školy“

Okomentoval(a): [K20]: Nadstandardní úroveň solidarity – vzájemná rovnost, respekt

Okomentoval(a): [K21]: Spolupráce v krizové situaci

Okomentoval(a): [K22]: Svěření se – projev důvěry

Okomentoval(a): [K23]: Sdílená zodpovědnost

Okomentoval(a): [K24]: Vysoká míra důvěry – otázka jestli to i ostatní vnímají jako ideální stav, nebo má posunutou osobní hranici

Okomentoval(a): [K25]: Neformální vztah – vysoká důvěra - kamarád

Okomentoval(a): [K26]: Snaha o neformální vztah

Okomentoval(a): [K27]: Neformální a spontánní aktivity - běžné

Okomentoval(a): [K28]: Pozitivní klima = žádoucí stav – není samozřejmostí

Okomentoval(a): [K29]: Pozitivní klima - podmínkou

Okomentoval(a): [K30]: Udržování vztahů = součást práce

Okomentoval(a): [K31]: Flexibilita je podmínkou

Okomentoval(a): [K32]: Uznání neobvyklosti

typy, nebo cvičení jak s nimi“ a já jsem to nevyužil, protože mám vymyšlené něco, co s nimi chci zkusit, ale vlastně byla tam hned ta možnost od ní, že by jako pomohla. Nebo vlastně tím, že já učím na prvním stupni, se kterým jsem nikdy dřív tu zkušenost neměl, tak jsme se s touhle samou domlouvali, že ona vlastně taky učí 4. třídu, a že poprosíme někoho jiného, jestli spojí moji a jeho výuku a já se půjdu podívat na ni, nebo že pojedeme „tandem“.

Scházíte se s kolegy i mimo pracovní dobu?

Jo tak máme tady tradici, že vždycky...jsem tady teprve krátce, ale tak jako byl jsem začleněn. To jsem ještě nikdy nezažil. Já jsem učil na školách, kde jsem ani nedostal klíče od školy a neměl jsem ani svůj stůl. Takže pro mě je to jako samá změna. Ale po těch třídních schůzkách chodíváme nějak posedět spolu do pozdních hodin, nebo jsme šli do divadla. Nebo když bylo hezky, tak jsme spolu měli i piknik, takže jako jo. Nebo chodíme na kebab, s tím klukem co je se mnou v kabinetu.

Takže byste to popsal spíš jako neformální schůzky?

Jo, je tam velká snaha, aby se ta škola v tu chvíli neřešila.

Těšíváte se na ně?

Jo, i jsem pomáhal organizovat, nebo tak vlastně, když jsem předělával web, tak prasklo, že fotím, tak jsem každému z těch učitelů udělal takovou hezkou fotku na web. Ale jako těším se na to, ale s tím kolik toho já dělám, tak když se přijde s tím „hurá jedeme na piknik“, tak je to pro mě trochu nekomfortní, protože to zákonitě zasahuje do nějakých mých jiných plánů, ale vždycky jsem tam šel a byl jsem rád.

Máte ve škole nějakého školního psychologa? Pokud ano, využil jste někdy jeho služby?

Já si myslím, že máme, ale nevím, jestli jsem se s ním potkal...asi spíš ne, a jestli jsem jeho služby využil, jako služby „doptat se na něco o žácích“ nebo pro sebe?

O žácích.

Jo tak to bych asi využil, ale zatím jsem všechno vždycky řešil s třídníma učitelama.

A doslechl jste se třeba od kolegů, jestli to využívají?

Ne, vím, že tam dochází pán z poradny z „SPUčka“, ale jinak nevím.

A teď pokud by se jednalo o vaše osobní potíže, využil byste, nebo uvažoval byste o jeho návštěvě?

No já si myslím, že mám lepší lidi z toho svého okruhu, takže tam bych asi zůstal. Já bych vlastně neměl důvod využít jeho služeb, protože ten prstenec té podpory mám vybudovaný už jako kvůli jiným věcem i jinde. Ty situace nastaly a řešil jsem je jinde, protože ty vazby už tam byly nějak najeté z dřívějšíka.

Řekl byste, že spíš využíváte podpory kolegů, nebo se svěříte třeba doma?

Kolegům. Ale pak to většinou ještě třeba nějak konzultuju. Vlastně moje máma je taky učitelka a my spolu máme takovou dobrou věc, že já si vlastně vedu pedagogický deníček. Je to takové prostě vyprávění a ona mi to pak komentuje. Takže si to píšu někdy jako vlastní terapii, někdy jen to co jsem prostě dělal a ona mi k tomu dává nějaké podněty.

Okomentoval(a): [K33]: Sdílená zodpovědnost – nabídka pomoci z vlastní iniciativy

Okomentoval(a): [K34]: Nadstandardní spolupráce – ne jen rozhovor či rada ale i ukázka činnosti, narušení vlastní komfortní zóny pro pomoc kolegovi – vzájemná důvěra, rozložení zodpovědnosti

Okomentoval(a): [K35]: Pocit sounáležitosti

Okomentoval(a): [K36]: Nepříjemná zkušenost – požadavek důvěry a hmotných, formálních důkazů přijetí do skupiny – nedostatek pocitu sounáležitosti

Okomentoval(a): [K37]: RITUÁLY - Ustálení neformální aktivity

Okomentoval(a): [K38]: Nárazové neformální aktivity

Okomentoval(a): [K39]: Pravidelní neformální aktivity

Okomentoval(a): [K40]: Schůzky Iro uvolnění – ne pro terapii“

Okomentoval(a): [K41]: Podílení se na organizaci NfA - samozřejmost

Okomentoval(a): [K42]: Diskomfort při přílišní spontánnosti – zachování si odstupů???

Okomentoval(a): [K43]: Šk psych – nadbytečná role?

Okomentoval(a): [K44]: Pevné – jisté zázemí – „prstenec podpory“

Okomentoval(a): [K45]: První volba - kolegové

Okomentoval(a): [K46]: Druhá volba - blízcí

Okomentoval(a): [K47]: Podpora „zasvěceného“ blízkého

Okomentoval(a): [K48]: Využívání podpůrných technik – jako prostředek pro zdokonalení se tak pro terapii – pozitivní coping – snaha aktivně řešit a poučit se ze situací

Uvedl byste nějaký příklad z toho, co jste si zapsal? Třeba poslední věc?

Poslední věc jsme si tam zapsal minulý pátek, což mě štve, protože od té doby jsem tam nenapsal nic, ale vlastně píšu tam, co pro mě bylo zajímavé, co plánuju udělat, večer před tím než jsme to udělal, takže jsem tam měl ten plán a reflexi, což bylo pro mě to cenné, když si to čtu zpětně.

Jak se vám líbí prostředí vaší školy? Třeba z hlediska vybavení, osvětlení...

Přijde mi to super na to jaká je to stará budova, na to jaké má dispozice. Přijde mi to fajn.

Je něco, co se vám tam opravdu líbí? Třeba v porovnání s jinými školami.

Jo, líbí se mi, že tam úplně volně na chodbách je stolní fotbalík a tenis, kdy ty děti si tam hrajou. A líbí se mi že tam ty děti nikdo neokřikne, když třeba dělají bordel, i když dělají bordel, protože tam se respektuje to, že to dítě o té přestávce se potřebuje nějak vybourit vylátit, což se mi strašně líbí.

Co třeba pomůcky, nebo neformální vybavení? Př. kávovary...

Jo tak třeba kávovary, ty máme dva, což je úplně super. A z pomůcek, tak máme do výuky takové strašně staré tablety, které jsou vlastně úplně na nic, ale když já jako něco potřebuju, tak mě vždycky vyšli vstříc. A třeba jsem zažil, že bylo určitý počet kopií a papírů na učitele, což jsem tady vůbec nezažil. Si prostě přijdu pro balík a dostanu balík, což je pecka. Fixky jsem nafasoval pro děti a tabulky, takže v tomhle jsem saturován.

Za jak uspokojivý hodnotíte svůj kabinet, kdybyste ho měl porovnat?

Mě se hrozně líbí, že ten kabinet je propojený se třídou, a my máme takový L-ko divný, který má propojené stěny se dvěma třídami. A přijde mi hrozně skvělé, že já vlastně můžu sedět v kabinetu a poslouchat, jak druhý kolega učí, bez toho aniž bych mu tu jeho hodinu psychologicky narušoval svým vstupem. A jsme i rád, když třeba oni poslouchají moji hodinu a pak si o tom třeba povídáme.

Takže si dáváte vzájemné reflexe?

Jo, mám taký kamrlík, který mi vyhovuje, protože si tam můžu zalézt. Když za mnou jdou děti tak to nemají úplně jednoduché. Musejí projít přes celé to L-ko, což je taky fajn, jo jako že to není tak, že otevřou dveře a hned na mě mluví. A cítím se tam komfortně. Mám tam počítač, který nepoužívám, protože si nosím svůj, ale je to pro mě taky dobrý signál prostě to, že jsem nastoupil a vedení mi dalo všechno, co bych potřeboval.

Kolik času v tom kabinetu trávíte?

Asi zkus specifikovat tu otázku.

No obecně, jak často tam třeba něco děláte, opravujete, nebo si tam jen tam sednete...

No to vychází z úvazku, ale jsem tam třeba často, i když nemusím. Třeba ráno, když učím až třetí hodinu tak normálně jedu do školy, dělám si ti svoji práci. Beru to fakt jako pracovní prostředí, ne jaké místo na přestávky.

Preferujete samostatný neb sdílený kabinet?

Okomentoval(a): [K49]: Pozitivní coping - Potřeba pravidelnosti, režimu, řádu ???

Okomentoval(a): [K50]: Ocenění neformálního vybavení pro odreagování se – „kdo si hraje, nezlobí“, přenesení pozitivní nálady

Okomentoval(a): [K51]: Ocenění volnějšího přístupu k dětem – sdílený s ostatními – pohodové klima se přenáší i na vztah vůči žákům

Okomentoval(a): [K52]: Neformální vybavení pro učitele oceňované

Okomentoval(a): [K53]: Dostatek potřeb – vstřícnost vedení – udržení vysokého standardu a pohodlí

Okomentoval(a): [K54]: Nepříjemná zkušenost – diskomfort při nedostatku potřeb

Okomentoval(a): [K55]: Vzájemná podpora X vzájemná kontrola

Okomentoval(a): [K56]: Vnímání komfortní zóny ??

Okomentoval(a): [K57]: Všechno „je“ super – tato věta na mě působí tak že respondent je natolik ovlivněn přístupem ostatních, že se snaží zvnitřnit si názor, který původně nesdílí – racionalizace???

Okomentoval(a): [K58]: Nadbytek vybavení – pocit okamžitého přijetí a začlenění

Okomentoval(a): [K59]: Kabinet jako komfortní zázemí

Mě by strašně štvalo mít samostatný kabinet, mě by to vůbec nedávalo smysl, nechtěl bych to.

Můžete si zvolit, s kým v kabinetu budete?

Ne to nám přidělí.

Jaký vztah máte s kolegou ze svého kabinetu?

Dobrá, ale akorát on je strašně ukecaný, teda já taky, ale někdy dát taktně najevo, že tady teď potřebuju být chvilku jen sedět a být sám, ale on mi chce povídat, co dělal večer na koncertě, ale jako dobrý. A on pro mě tady funguje jako takový neformální uváděcí učitel.

Mohl byste mi popsat nějakou konkrétní situaci, kdy jste mu to musel říct?

Dneska. Já řeším jednu věc s právníčkou a on si strašně potřeboval vyprávět a zároveň říkal, že pak chce jít na oběd. A já jsem nevěděl, jak mu mám říct, že teď ne, tak mu povídám „hele nevím, jak ti to říct, ale já bych si teď fakt potřeboval zavolat s tou právníčkou“ a on hned, že „jo, jo není problém“ a odešel. Vzal to úplně v pohodě. Je to takové hezké v tom, že aby se člověk dostal třeba k tomu kávovaru, tak musí projít přes celé to L-ko, tak přirozeně naváže kontakt i s těma ostatníma kolegama. Je to velmi živý prostor.

Máte tam nějaké místo, které sdílíte jen s učiteli? Třeba sborovna?

Jo máme tam sborovnu, ale ta je jen pro první stupeň protože je hrozně malá takže tam se nepotkáváme.

Vybudovali jste si nějaké místo, kde se scházíte, ale ne úplně vyhrazené jen pro vás?

Jo to jsou dozory, ale to je furt formální.

Jaké situace vás ve škole nejvíce vyčerpávají?

Ty, se kterýma obecně nemám moc zkušenost. Třeba ty hodiny na první stupni, tak je pro mě každá hodina obecně strašně náročná.

Takže ta přímá práce s dětma?

Ano, ale ne kvůli dětem, ale kvůli mně, protože s tím nemám zkušenost. Takže je pro mě daleko jednodušší být třeba v té 8. třídě, která je už taková rozjetá, což by jako bylo stresující, ale já už mám nějaké svoje postupy, které mi zabírají, a vím, co dělám.

Popsal byste mi nějakou situaci, která vás s těmi žáčky vystresovala?

Jo, jsou to momenty kdy já nevím, jestli to dítě mě ignoruje záměrně, nebo je to prostě dítě ve třetí třídě. To, že jako ho musím vrátet zpět k té práci, ale nevím, co se vlastně děje. Když třeba už po několikáté řeknu: „Patriku, teď si ale nemáš kreslit.“ Ale on to stejně udělá znova a já nevím, jestli to, že to dělá znova je proto, že mi ukazuje, že mě má „na salámu“, což bych okamžitě takhle četl v 8. třídě, nebo že to nedává a je to pro něj moc náročné.

Co třeba další práce, jako nepřímá práce s rodiči, administrativa, dozory, práce s vedením?

Administrativa tím, že nejsem třídní tak ji moc nemám, ale to, co dělám mi nevadí. Akorát teď uvidím, jestli to dělám dobře. A dozory mě vlastně jako strašně baví, protože vždycky za mnou přijde nějaké dítě si povídat. A vedení i kolegové v pohodě.

Okomentoval(a): [K60]: Preference sdíleného kabinetu – podpora, rozptýlení

Okomentoval(a): [K61]: Potřeba sdílení X nedostatek soukromí, klidu

Okomentoval(a): [K62]: Obava z nepochopení – odmítání potenciálně nadřazeného kolegy – při zároveň silném neformálním vztahu může dojít ke konfliktu rolí

Okomentoval(a): [K63]: Malý „živý prostor“ zázemí – vyvolává komunikační příležitosti, centrálním bodem je kávovar

Okomentoval(a): [K64]: „Teritorium“ – další potenciálně živý prostor omezen pro určitou skupinu

Okomentoval(a): [K65]: Pocit nekompetentnosti - stresor

Okomentoval(a): [K66]: Nedostatek zkušenosti = pocit nekompetentnosti

Okomentoval(a): [K67]: Omezení ve čtení situace – strach z ukřivdění dítěti, pomýlení se, selhání

Okomentoval(a): [K68]: Volnost – důvěra ze strany vedení – vyšší subjektivní? autonomie

Okomentoval(a): [K69]: Vyhledávání komunikačních situací – uvolnění se, porozumění dětem

Co rodiče?

S rodiči jsem měl jen na úvod vlastně takové malé třídní schůzky, což bylo takové „vtipňoučké“, ale je pravda, že tam jedna paní do mě začala jet jako „co plánuju za projety v biologii“ čímž mě úplně zaskočila, ale pak jsme vlastně byl rád, protože jsem viděl, že se zajímá. A pak jsem se vlastně s rodiči setkal jen dvakrát, a to za mnou přišla maminka zeptat se, jestli je její dítě hodné, takže jsem jí řekl, že na dvanáctiletého kluka úplně v pohodě, a že se mi s ním dobře pracuje, tak byla spokojená. A ta druhá vlastně to samé. Ta se ptala, jestli budu dávat testy a jestli je budu ohlašovat dopředu. Byl z toho pak hezký pokec o mých metodách a tak.

Co příprava na vyučování?

Ne, to mě docela baví. Pokud to je nějaká zajímavá kreativní práce, kterou už mám nějak nachystanou, tak se na to snažím nabalovat nějaké nové věci, které budou bavit mě i ty děti.

Po jaké době vyčerpávající práce cítíte, že potřebuješ odpočinek?

To já potřebuji furt, na to asi nedokážu nějak normálně odpovědět.

Co třeba po práci s těmi čtvrt'áky?

No tak ten den, kdy je mám, jsem pak třeba už odpoledne neproduktivní většinou.

Jak v práci odpočíváte, co děláte proto, abyste se nějak uklidnil a načerpal novou energii?

Poslouchám hudbu, v práci, nebo si čtu vtipy, nebo si povídám s těma dětma, to mě hodně dobíjí. Jinak já pak sportuju a fotím. Třeba jeden týden, kdy už toho bylo fakt moc, tak jsem zavolal jednomu kamarádovi, který je trenér jestli se můžeme sejít na individuální lekci, že se potřebuju vymlátit. A to jsem se fakt vyčerpál a hezky mě to zalepilo. A jinak to focení je pro mě taková berlička v tom, že nemusím žebrot kvůli tomu, že za učení mám málo peněz. To vlastně není moje obživa.

Jak řešíte stresové situace, pokud je očekáváte předem? Připravujete se na to nějak?

Vždycky pokud se to týká někoho, tak se snažím pochopit jeho motivaci, a podle toho pak jednám.

Nějaká konkrétní situace?

Jo tak třeba teď, když mě ta holka vyfakovala, a po týdnu, kdy jsme se neviděli, jsme se sešli, tak jsem si říkal, jak můžu postupovat, abych nevyvolal nějakou její obranou reakci a jak můžu postupovat, abych snížil hladinu potenciálního stresu i pro ni, když se bude cítit komfortně, tak to bude v pohodě a bude se to dát řešit.

Jak jste se cítil, jaké pocity jste prožíval?

Ten pocit, když se člověk vrhá do nějakého dobrodružství.

Jak ta situace dopadla?

Ona se přišla omluvit s tím, že to není vynucená omluva, ona přišla sama s tím, že to „posrala“, tak jsem se jí snažil vysvětlit že „fakáč“ vůči učiteli je fakt blbě, že to fakt ne a řekl jsem jí, že to chápu, že se jako stane, ale že ta následná interakce bylo to, co mi vadilo. Pak

Okomentoval(a): [K70]: Optimismus – na každé situaci se snaží najít něco pozitivního, i na té co je původně nepřijemná

Okomentoval(a): [K71]: Seberozvoj – pocit naplnění z dobře odvedené práce, snaha inovovat

Okomentoval(a): [K72]: Dbání na své potřeby – pokud se v tom necítí pohodlně pedagog tak to ani přirozeně nepředá dál, vyšší kompetentnost

Okomentoval(a): [K73]: Pasivní odpočinek? – odpočívání i v situacích kdy se o to aktivně nesnažím

Okomentoval(a): [K74]: Vyčerpání – omezení v produktivitě

Okomentoval(a): [K75]: Aktivní snaha o odpočinek

Okomentoval(a): [K76]: Aktivní coping – negativní?

Okomentoval(a): [K77]: Méněcennost platového ohodnocení

Okomentoval(a): [K78]: Aktivní předcházení stresové situací

Okomentoval(a): [K79]: Ulehčit někomu = ulehčit sobě

Okomentoval(a): [K80]: Sebevědomí, očekávání – pocit že situace je pod kontrolou – snaha o kontrolu situace

Okomentoval(a): [K81]: Nepříjemná zkušenost – když nemá situaci pevně ve svých rukou

jsme se bavili o tom, jestli spolu máme nějaký problém, bavili jsme se, jestli nám na sobě něco vadí, co bychom měli a neměli dělat, a pak jsme si prostě plácli, že je všechno v pohodě. Byl to fakt zajímavý moment, kdy vlastně tahleta holka za mnou přišla po hodině ještě s kamarádkou, ona je fakt číslo, a ptaly se mě, proč vlastně učím, když oni jsou takovíhle. Protože mě sledují na Instagramu, a že fotím, a byl jsem jako na dost místech, tak viděli, že ten člověk má i něco jiného. Já jsem jim pak vysvětloval, že prostě potřebuju dělat práci, která mi dává smysl, a že je to pro mě to učení. Pak se mě ptaly: „A i takováhle hodina dává smysl?“ A já jim říkám: „Jo i takováhle hodina, protože je dobrý hledat nové přístupy k sobě“.

Myslíte si, že stres v učitelské profesi je velký problém?

Myslím si, že jo, protože těch stresů, co automaticky přicházejí v té profesi, tak těch, co jsou nahodile z venku, je strašně moc a je to jako blbě a triviální a to, že za to má člověk prostě „hovno“, a je to třeba chlap, co má živit rodinu, tak je to třeba stresor jako „kráva“.

Vzpomněl byste si na nějakou situaci, kdy jste třeba vy nebo kolega úplně vybuchl?

Mně se to stalo minulý rok, kdy už toho bylo tak moc, že jsem si prostě vzal dva týdny volna, a vlastně jsem se věnoval jen sám sobě a odpočíval jsem. Vyšli mi vstříc. Byl jsem vlastně asi na pokraji nějakého vyhoření, řekl bych.

Můžu vědět, co se stalo, pokud to není moc osobní?

Stalo se to, že ta škola byla taková hodně alternativní, a strašně dezorganizovaná. A já jsem si mezi těmi lidmi uvědomil, že potřebuju mít nějaký pevně daný řád. Já jsem to v sobě řešil asi měsíc, a pak jsem jednou přišel, měli jsme tam mít náslech, a přišel za mnou učitel a říká: Tak ty máš dneska učit tu epochu? Jo já jsem ti to včera neposlal, ale to nějak zvládneš ne? Já jsem věděl, že to nějak zvládnu, ale tohle je pro mě situace, kdy jsem natolik nekomfortní, že to potřebuju nějak řešit, protože kdyby se tohle opakovalo, a já byl v jiné kondici, tak to prostě nedám. A když jsem to šel za zástupkyní řešit, tak se mi to úplně rozjelo, že jsem si uvědomil, že to je pro mě velkej „shit“, jako deka to ze mě sjelo.

Jak s tím naložila zástupkyně?

Dostal jsem to čtrnáctidenní volno. Ona ho navrhla, bylo to prostě: „Jestli si potřebuješ nějak odpočinout a nějak se srovnat, tak si vem volno a my to nějak zvládneme“.

Setkal jste se někdy s někým s příznaky syndromu vyhoření?

Jo, a teď to chceš zase popsat?

Jestli můžete.

Jo, tak to je teďka třeba ten můj kolega z kabinetu, který zároveň studuje, a on teď znova nastoupil do bakaláře. Přišel a říká: „Hele, mně už to nedává vůbec žádný smysl, já je učím furt dokola to samé.“ Jako devátáky učí učivo sedmé třídy a cítí, že selhává, a jak se tam z toho vypovídal, pamatuju si už jenom tuhle myšlenku, tak jsem si říkal „Ty jo, to je jak z učebnice.“ Tak jsem mu říkal, ať si radši odpočine, vezme si volno, než aby se z toho zhroutil.

Jaké emoce podle vás prožíval?

Okomentoval(a): [K82]: Aktivní předcházení stresové situaci – hledání příčiny a řešení – pozitivní coping?

Okomentoval(a): [K83]: Seberozvoj – co mě nezabije to mě posílí

Okomentoval(a): [K84]: Méněcennost platového ohodnocení – nedocnění úsilí

Okomentoval(a): [K85]: Připouští vyhoření

Okomentoval(a): [K86]: Přílišná autonomie = stresor – absence „pevné půdy pod nohama“

Okomentoval(a): [K87]: Bezohlednost kolegů – zbavení se zodpovědnosti za situaci, přenesení na někoho jiného

Okomentoval(a): [K88]: Pasivita vedení – volí krátkodobé řešení které nevede k potenciálnímu zlepšení do budoucna

Okomentoval(a): [K89]: Definice vyhoření = absence smyslu, pocit selhání, zmar

Okomentoval(a): [K90]: Pasivní podpora kolegy v nouzi

Zmar. Prostě že to, co dělá, nemá smysl.

Vy sám jste to cítil někdy?

Ne ten zmar přímo, ale jak je to v Pánu prstenů, že se cítí jako máslo, namazané na příliš velký krajíc chleba. Tak že už na to vlastně nemám, že nemám kdy odpočívat, že v čase na odpočinek dělám jinou práci, a že mi nezbývá čas na sebe ani na jiné blízké a vlastně nevím jak z toho vystoupit ven.

Jak jste z toho vystoupil?

Tou tři měsíční pracovní neschopností po úraze.

Je ještě něco co byste učitelům proti stresu doporučil?

Poslouchat death metal. Ne nevím. Ale já si myslím, že ve chvíli, kdy se změní platové podmínky učitelů, i když je to nesouvisející věc, tak to může zafungovat. A i kdyby se do toho vzdělávání začalo dávat víc, a budou nějakí terapeuti, které by ti učitelé měli k dispozici.

A nějakou copingovou strategii?

Jo, myslím si, že třeba ten pohyb je super, ne jen že se u toho uvolňují endorfiny, ale že je to vlastně škvělé v tom že když člověk celý den dělá hlavou, tak pak zapojit to tělo je uvolňující. Myslím si že další věc pro zvládnání stresu je, že si postavíš kolem sebe nějaké rituály, které tě drží nad vodou, když si myslíš že se topíš, jako je pro mě to, že jdu každý pátek po práci na oběd do oblíbené restaurace, nebo že ráno přijdu dřív a dám si kafe z kávovaru a podobně, tak to jsou pro mě rituály, kterými si udržuju svoje psychické bariéry.

Petr

Popište mi, prosím svou dosavadní kariéru a svou současnou pracovní pozici

Tak 25 let ve školství a nějakých 15 let jinde. V tom školství jsem byl asi na 6 nebo 7 různých školách. Ta poslední, ta je asi nejlepší, tam jsem si mohl dělat, co jsem chtěl, a byl jsem tam sám.

Jak to sám?

Mám nějaké kolegy, ale ne na plný úvazek, na plný jsem tam byl sám.

Jak staré děti jste učil?

První stupeň.

Jak dlouho v té pozici setrváváte?

6 nebo 7 let.

Co je náplní vaší práce?

Učít a ředitelovat. Celý první stupeň, všechny předměty učím.

Jak jste se dostal k práci pedagoga? Chtěl jste jím být?

Okomentoval(a): [K91]: Definice vyhoření = pocit nekompetentnosti, méněcennosti, nedostačivosti

Okomentoval(a): [K92]: Ztráta směru – koloběh zoufalství – ztrácí okruh podpory (rodina – koníčky – práce – přátelé)

Okomentoval(a): [K93]: Únik? – byl by v neschopnosti tak dlouho pokud by se necítil v zaměstnání špatně?

Okomentoval(a): [K94]: Zvýšení prestiže – víc peněz = váženější práce

Okomentoval(a): [K95]: Profesionální a cílená síť podpory

Okomentoval(a): [K96]: Rovnováha práce těla a mysli – coping

Okomentoval(a): [K97]: Rituály – pocit jistoty a směřování, malé cíle

Okomentoval(a): [K98]: Vysoká autonomie – bez nařízených, i bez kolegů-spokojenost?

Nechtěl, nikdy. Náhodou bylo volné místo, potřeboval jsem práci s bytem, tak jsem to vzal a už jsem u toho zůstal. Hledali angličtináře.

Uvažoval jste někdy o změně povolání?

Uvažoval, a několikrát změnil taky. Nebyl jsem soustavně v tom školství.

Z jakého důvodu jste měnil?

Prachy, a taky že mě to nebavilo už. Nebaví mě žádná práce soustavně více než 5 let. Ted' jsem nejdéle těch 6-7 let v jedné práci.

Vybral byste si toto povolání znovu?

Ne, chtěl jsem být pilot, takže dost možná ne.

Pomáhá vám, když si můžete o nepříjemné události z práce s někým popovídat?

Ano, v manželství. (manželka pedagožka).

Můžete mi popsat nějakou takovou situaci, nějaký konkrétní případ?

Tak vždycky, když mě někdo naštvě, třeba když jsem přišel ze schůzky rozehřátý, tak jsem to rozebíral doma s manželkou. To je furt něco v tom školství. Nespokojený rodiče, zlobiví děti, kolegové. Ted' nevím zrovna.

Povídáte si v těchto situacích i s někým dalším? Třeba kolega z oboru..

No asi ne, asi s nikým dalším.

Hledáte spíš úlevu v tom, že si popovídáte nebo nějakou radu?

Oboje.

Nevzpomenete si na nějaký konkrétní příklad?

Jsem všechno zapomněl. Motivaci žáků třeba. Jak to udělat aby je to bavilo. Všechno o každých problémech si doma povídáme, když nejsou peníze, když se pohádám se starostou.

Proč jste se pohádal se starostou?

Mám říct, protože je vůl?

Spíš tak nějak příběhově, co se stalo.

To bych úplně neuváděl, ale třeba... Mě nic nenapadá, jsem to pustil z hlavy všechno už. Třeba tvorba ŠVP to bylo pro mě náročný, dlouhý, těžký. Ti pitomci nahoře pořád něco mění, mám se přizpůsobovat za pochodu, bez nějakého finančního zajištění, školení, implementovat změny. Oni říkají, že to člověk má dělat ve volném čase po večerech, o víkendech o prázdninách. Pak z toho má hlavu v pejru, tak jsme to řešili společně, protože jsme měli podobné problémy. Tak jsme si pomáhali, řešili jsme to společně, dávali jsme si kusy hotových věcí nebo to „know how“, aby to šlo líp od ruky.

Takže ve škole nikoho na popovídání si o problémech nemáte.

Ne, ale to pramení i z toho, že tam tak dělám ředitele a nikdo tam není.

Okomentoval(a): [K99]: Nedostatečné finanční ocenění, potřeba nových podnětů, neupadnout do stereotypu

Okomentoval(a): [K100]: SO – blízký z oboru

Okomentoval(a): [K101]: Stresory – hlavně sociální

Okomentoval(a): [K102]: SO – řídka – jen jedna osoba – manželka v oboru

Okomentoval(a): [K103]: SO – svěřeni se + rada

Okomentoval(a): [K104]: Stresor – Motivace žáků

Okomentoval(a): [K105]: stresor – nedostatek financí v instituci, obecní zastupitelství, zřizovatel

Okomentoval(a): [K106]: stresor – předpoklad učitele bez osobního života? - učitel jako otrok bez nároku na uznání – vše co má udělat je okamžitou samozřejmostí, požadavek práce ve volném čase

Okomentoval(a): [K107]: SO – informační, instrumentální – „know, how“, části vlastních podkladových materiálů

Okomentoval(a): [K108]: SO – osamělost nadřazených - ředitel jako osamělý jedinec vzhledem ke svému postavení, obava z jeho autority při svěřování se, větší formálnost – absence peer opory

Jak byste hodnotil svůj pracovní kolektiv, s těmi pár lidmi, pokud to jde.

Ale tam jsou lidi.. Školník, uklízečka, kuchařka. Ti, musím říct, že dobrý.

Scházel jste se s nimi i mimo pracovní dobu?

No asi jednou nebo dvakrát jsme byli v hospodě.

Popsal byste mi tu událost?

Se něco slavilo, nějaký Vánoce nebo co, tak jsme šli na večeři, pokoušeli jsme se o nějaký vtipy a za pár hodin se šlo domů.

Nabízel vám zaměstnavatel, ve vašem případě starosta, nějaké teambuildingové aktivity či supervize?

No to jsem si mohl nabízet sám, ale nenabízel, protože na to nejsou peníze. A ani nebylo s kým, když jsem po většinu času, co jsem tam byl, měl jednu kolegyni na půl úvazek, se kterou jsem si rozuměl poměrně dobře, takže nebylo ani proč to dělat. Nebylo kdy, nebylo za co.

A s kolegyní jste nikdy nějaké stresující situace neřešil?

Jo tak řešil. To, co se běžně řeší. Chování a prospěch dětí. Prostě to, co se běžně řeší na těch radách, jenže my jsme se na to nescházeli a řešili jsme to prostě tak o přestávce, nebo po vyučování, když jsme byli dva. Zalezli jsme někde a povídali jsme o tom, co se stalo, co ji trápí, jaký by bylo řešení.

Takže spíše ona vyhledávala pomoc u vás?

Spíše ano, ale ani nevyhledávala pomoc, spíše to jen potřebovala někomu sdělit, protože stejně jako já věděla, že nic nevyřešíme, když se jednalo třeba o povahu dítěte, když to pramení z rodiny, a na tom se těžko něco mění. Výchovné problémy pramenily z povahy rodinné. To bylo dítě, co bylo násilné, mlátilo bráchu, utíkalo ze školy, pokoušelo učitelku, mlátilo i jiné děti, bylo sprosté jak dlaždič. My jsme viděli, že takoví jsou i rodiče částečně, tak nám bylo jasné, odkud vítr fouká. S tím moc nešlo dělat, 10 leté dítě škola nepřevychová. Tak jsme aspoň řešili, aby se to tolik neprojevovalo ve škole, ale nic moc jsme nevyřešili. Lék je zaměstnat ho, aby neměl čas na voloviny, ale když se to dítě špatně učí, nemá intelekt, nic moc ho nebaví, nebo to, co ho baví, mu nemůžeme poskytnout, třeba aby si ve škole jezdilo v traktúrku, nebo hrálo počítačové hry. To prostě nechceme a nemůžeme, tak se mu moc zábavy vymyslet nedá.

Takže nad tímto jste si taky občas posteskl?

Jo.

Ve škole, předpokládám, nemáte školního psychologa?

Ne to bývá na velkých školách.

A na některé z minulých škol?

Ne, neměli jsme, ani se o tom nikdy neuvažovalo, protože i když to byly velké školy, tak na to nikdy nebyly peníze. Byla každá koruna spočtena tak, aby bylo na osobní platy s tím, že někdy nějaká malá korunka padla na nějaké prémie. Ale aby se ušetřil celý nebo půlka platu, aby

Okomentoval(a): [K109]: SO – Neviditelní“ – pracovníci zastupující doprovodné funkce pro chod instituce nebývají zohledňováni jako kolegové pro možnost SO

Okomentoval(a): [K110]: Neformální aktivity – rozpačité, napětí z přítomnosti nadřízeného?

Okomentoval(a): [K111]: Supervize – omezení financemi, časové

Okomentoval(a): [K112]: SO kolegiální – „porada neporada“ – formální charakter, jen to nutné ale v nevyhrazených situacích

Okomentoval(a): [K113]: Poskytování SO – intervize - emocionální, instrumentální

Okomentoval(a): [K114]: Poskytování SO – emocionální podpora v případě situací které nejdou ovlivnit

Okomentoval(a): [K115]: Stresor – fyzické i psychické útoky dětí

Okomentoval(a): [K116]: Školní psycholog – skepse kvůli penězům,

bylo na toho psychologa, to se nestalo. To byla říše snů, to je hezká myšlenka, ale mále kde byla realizovaná, a to jsme prošel šest škol, a z toho tři od 300 do 900 dětí.

Jak se vám líbí prostředí vaší školy?

No to se mi líbí, pěkný, malý, rodinný, Takový duch staré doby zároveň moderně vybavené. Přívětivý vzdušný, hodně možností pohybu, tělocvična moderně vybavená, velké hřiště, počítače, velké chodby a místnosti, hodně slunce.

Okomentoval(a): [K117]: Prostředí – důležitost široké možnosti pohybu
Rodinný – dobrá atmosféra

Je něco, co se vám tam nelíbilo?

Asi ne.

Za jak uspokojivý hodnotíte svůj kabinet?

Perfektní, naprosto vybavené nábytkem, akvárium tam mám, voda teplá studená, konvice, lednice, plno skříněk, úložný prostor, kamrlíky, kutlochy, wifina, počítače.. Luxus.

Okomentoval(a): [K118]: Prostředí – akvário jako centrum vlastního zázemí, bezpečí, relaxační prvek?

Takže máte kabinet sám pro sebe?

Jo.

A kolik času v něm trávíte?

No většinou odpoledne jsem tam, když se dělá administrativní práce. No několik hodin denně. Určitě takových 10-15 hodin týdně.

Okomentoval(a): [K119]: Izolovaný kabinet před otevřeným prostorem s možností potkávat se

A na předešlých školách jste preferoval společný nebo samostatný kabinet?

Samostatný bych vždycky bral, ale to nebylo. To nešlo, jsme byli vždycky minimálně dva nebo tři. Ale to já nemám rád. Já chtěl svůj klid na tu práci.

Okomentoval(a): [K120]: Společný kabinet – zdroj rušivých elementů

Mohl jste si zvolit, s kým ten kabinet budete sdílet?

Někdy, jo, jindy to bylo přidělené. Ale nerad, I kdybych si měl vybrat ubytování v hotelu tak bych si radši připlatil, abych byl sólo, než abych šel s někým.

Okomentoval(a): [K121]: Naprostá preference samoty

Je pro vás v kabinetu něco zásadního? Bez čeho byste tam nemohl být?

Mám rád, když je tam voda. Abych se mohl umýt. Nebo když je tam vařič na uvaření něčeho. Optimálně by tam měla být i ta lednička. A samozřejmě připojení na internet. To je takový nový objev dneska to bez něj nejde. Okno, větratelná a úložný prostor. Na čem mi nezáleží, je židle, protože pracuju spíš ve stoje, ale dobrej stůl a osvětlení potřebuji.

Okomentoval(a): [K122]: Nezbytné vybavení

Co sborovna, využíváte ji?

Ano, máme a využíváme ji. A je tam zase to samé co v kabinetě. Lednice, wifina, konvice, teplá studená voda, nedaleko záchod, úložné prostory, věšáky, šatna,, Hafo skříní, otvíratelné okno, světlo, stoly velké, počítač, všechno.

Jak často a při jakých příležitostech využíváte sborovnu?

Tak jsme furt, tam se třeba odkládají věci z hodiny a chystali, aby byly připraveny na další hodinu. Tam leží třídnice. Tam se scházíme, konají se tam nějaké drobnější porady. Vždycky jsou drobnější, ve dvou. Děti jsem tam strkal, když jsem je potřeboval rozdělit do skupiny. Takže to je místnost, kterou využívají i žáci. Třeba když jsme dělali testování žáků. Tak jsem je

Okomentoval(a): [K123]: Sborovna jako formální kolektivní zázemí

tam bral a zavíral je tam po jednom s ní. Ona tam měla počítač a už jela ty testy s nimi a tak. Nebo při testování z matiky, když jsem chtěl, aby každý žák měl svůj klid, tak jsem je po skupinkách pozavíral takhle do různých tříd a do sborovny. Aby se nerušili navzájem. Někdy připravovali překvapení pro ty druhé tak, aby se neviděli navzájem. Už si ani nedovedu představit mít ten prostor omezený jen na jednu třídu jednu místnost. Kór když to chce člověk dělat zábavně a nápaditě.

Které situace vás v práci nejvíce vyčerpávají?

Jednoznačně práce s dospělými. A to jak s rodiči, nebo X těch všelijakých kontrolních orgánů. Jako třeba Inspekce, hygiena, sociálka, Úřad práce, POZ, finanční, krajský úřad, městská reprezentace, starosta, zastupitelé, ale nejvíce asi rodiče a kolegové na některých školách. Ty rodiče mi často stěžovali práci, hlavně ty matky přechytralý většinou, které se starají více než otcové, to není sexismus, prostě se staraly více, tak chodily většinou a staraly se o ty děti. Budiž jim čest za to, ale byly často přeopatratelské, přepečovatelské, ochranné příliš a svou opičí láskou poskytovali dětem medvědí službu. Vědí všechno lépe než učitel, takže s nimi je největší práce.

Vzpomněl byste si na nějaký konkrétní případ?

Dítě bylo špinavé od bláta, protože jsme si hráli venku, tak šlápla holčička do bláta, nic se nestalo, všechno dobré. Tak jsem měl večer telefonát, jakto, že je špinavá, měla ponožky mokré, nebo punčocháče, co to jsme zač, myslela si, že skoro umře to dítě, co jsme to za učitele, když dovolíme, že šlápla do bláta, jak je to tam mučím. Takovéhle scény, z našeho pohledu kvůli prkotině. Spíš myslíme, že to je dobře, i když se občas ušpiní, tak je venku a něco zažije, trochu se otkrá, je v přírodě, aby z ní nebyla taková skleníková kytka a ona na nás div neposlala právníky.

Jak jste to vyřešil?

No, řekl jsem jí své. Co si o tom myslím, že na tom vlastně není nic hrozného, trochu jsem to bagatelizoval. A tohle se řešilo pak ještě několikrát, tak dala dítě na jinou školu, tak se to vyřešilo samo. Protože já jsem nehodlal ustupovat z těch aktivit. Aby to nebylo, jako bych ty děti měl na provázku, aby se náhodou venku nepíchly o šípek, nebo náhodou nešlápaly do bláta, nebo náhodou je neofouklo, když si sundají na moment čepici. Je vychovávané trochu spartánsky nebo sokolsky, skrz pohyb na čerstvém vzduchu. No, tak když se kácí les, tak lítají třísky, takže se sem tam roztrhnou gatata, sem tam se se udělá nějaký flek, sem tam se děti ušpiní, zamokří, někdy mají hlad, někdy trošku žízeň. Ale já tvrdím, že dítě má denně zažít únavu, hlad, žízeň, zimu, protože co tě nezabije, to tě posílí. Není potřeba je od toho všeho za každou cenu chránit. Je třeba budovat nějakou imunitu a odolnost jak psychickou, tak fyzickou. Učit překonávat překážky, překonávat strach, hlad, žízeň, zimu, námahu, třeba i bolest. Tím vším se učí pro ten život, zoceluje se, připravuje. Tyhle tvrdé, skautské výchovy jsou dneska rodičům spíš k nelibosti.

Jak jste vyřešil ten stres z vaší strany, jak jste se odreagoval, uklidnil?

No to se dělá těžko, člověk si řekne „nemysli na to“, ale to moc nejde. Když přijde nějaká taková máma a pak vám volá 5x týdně a furt něco chce a něco se jí nezdá, tak už to člověka začne otravovat a začne ji nemít rád, a to už se pak chťe nechtě může promítat do toho vztahu s jejím dítětem, když za ním vidí tu mámu, a už má zase obavy, co zase bude, když se třeba

Okomentoval(a): [K124]: Stresor – absence monosti pohybu s žáky po škole při vyučování
Potřeba rozmanitosti prostředí

Okomentoval(a): [K125]: Největší stresory – práce s dospělými – rodiče, kontrolní orgány, i kolegové → přicházejí s automatickým negativním postojem – učitel jako vlastní obhájce při automatické presumpci viny

Okomentoval(a): [K126]: Učitel = sluha společnosti, oponent rodiny

Okomentoval(a): [K127]: Opora v „my“ při konfliktech s rodiči a jinými „elementy“

Okomentoval(a): [K128]: Snaha o vyhýbavost - neosvědčená

kopne a má modřinu, nebo nesní svačinu, takže to není práce ve fabrice nebo na stavbě, kde přijde domů a má klid, tady si to nosí s sebou, ty problémy, o svátcích a o volnu, pořád to má v hlavě. To je na tom to nejhorší, to je ta práce s lidma, která pak způsobuje třeba i to, že ten člověk vyhoří. Ta ostatní práce, třeba administrativa, ta je relativní, anonymní, když za tím nevidíte toho úředníka. Není to práce fyzická, kdy se nadřete a pak máte klid, ale je to práce psychická, duševní, ta se nedá vymést z hlavy. Odchod z práce nepřináší úlevu.

Takže je něco, co vám pomáhá se takto odreagovat od té duševní zátěže?

Sport. Ten rozhovor ani ne, to se jen rozmazává. Jako jo, vyříkat si to doma s nějakým člověkem, kterému důvěřuju, to jo, to pomůže, ale problém to nevyřeší. A v druhé řadě nějaký ten pohyb. Zapomenout na to, nebo dělat nějakou jinou činnost, která je i duševní, která vyžaduje soustředění a pohltí. Třeba hra na hudební nástroj, nebo četba knihy nějaké zajímavé, podívat se na dobrý film nebo řešit něco jiného. Ale to popovídání určitě taky. Víš, jak se říká „sdílená bolest je poloviční bolest, sdílená radost dvojnásobná radost“. A tady to platí na 100%.

Popsal byste mi nějakou poslední situaci, která vás natolik vystresovala, že jste musel hledat nějakou tu útechu v nějaké jiné činnosti?

Třeba byla taková ukázková, běžná, že ačkoli se zdálo všechno v pořádku a dítě odjelo bez problému domů, tak jsem dostal rozhořčený telefonát za pár hodin od matky s tím, že: „Jakto, že má dcera roztržené tepláky, nebo je špinavá, či má písek ve vlasech, a co jsme to dělali, jakto, že jsme to dopustili.“ A protože se dcera bála matky, žila s ní sama, tak jí něco nakukala a nalhala, že jí to udělali spolužáci, aby nepřiznala, že si gatě roztrhla sama při hře. Tak matka vyšilovala, že tam máme šikanu a že to přehlídíme, že bude volat inspekci či co, pokud toho spolužák nenechá. Tak jsme to řešili, sami jsme z toho byli vedle, rozebíralo se to. Nakonec z toho vyšlo, že se vlastně nic nestalo. Vyšlo najevo, že si jen hráli, třeba se pošuchovali nebo něco. No a ona ta matka oslovila rodiče toho údajného agresora, toho dcerou nařčeného dítěte, ti z toho byli vyjukani, nevěděli, co se děje, a pak taky přišli do školy. Tak jsme se sešli všichni, my, ty dvě strany a rozebírali jsme to, a nakonec se uznalo, že se opravdu vůbec nic nestalo, že tam k žádné šikaně nedošlo. Ale ta matka nechtěla ztratit tvář, nějaký závěr se z toho musel udělat. Žralo to čas, žralo to to nervy, tyhle situace.

Jak jste se cítil v takové situaci?

Jako blb. Protože mi připadalo, že řeším něco, co vůbec nestojí za to, aby se řešilo. Byla to úplná triviálnost, o které si nemyslím, že by se kvůli ní měli rodiče a učitelé scházet. Ale došlo k tomu, protože kdybych to neudělal, tak by to dopadlo ještě hůř. Tak jsem to zprostředkoval, zahrál jsem roli takového mediátora, aby si vyříkali, co potřebují. Zapsal jsem nějaký zápis, zapsali se opatření. Opatření bylo, že u téhle holčičky budeme dbát, aby se nedostávala do přílišného kontaktu s tím chlapečkem, který ale nic neudělal. A budeme dávat zvýšený pozor, aby chlapeček neprojevoval sklon k násilí na holčičce a takhle.

Co vám pomohlo se uklidnit v této situaci?

To že ta máma odešla i s holčičkou. Fakt už jsme je pak neměli rádi, bylo to hrozný. Za ty problémy s matkou to nestálo. Teď jsou jinde, tak snad jsou spokojeni.

Jak dlouho to trvalo, tenhle konflikt?

Okomentoval(a): [K129]: Vyhoření z nedostatku odpočinku – nemožnost oddělit práci od osobního života

Okomentoval(a): [K130]: SO – jako zdroj další zátěže
→ Pomáhá emocionálně, problém neřeší – skepse
Coping – zaměřený na zvládání emocí vyhýbavý – sport, „zapomenout na to“,

Okomentoval(a): [K131]: SO – „sdílená bolest – poloviční bolest“

Okomentoval(a): [K132]: Stresor – hyperprotektivní rodiče –
SO – my“, ochota podílet se na problému druhého, velký zátěž odora ve spolupráci na problému

Okomentoval(a): [K133]: Stresor – Velbloud z komára – ztráta času, bezmocnost

Celý rok. Ona u nás byla jen jeden rok, potom, co přišla z jiné školy, ve které se jim prý nelíbilo. Tak je trochu podezřívám, že se jim nebude líbit nikde, takže hledají asi školu, která zaujme podobný ochranný postoj, bude ji izolovat od veškerého potenciálního nebezpečí. Což teda u mě těžce narazili, protože jak jsem řekl, já chci ty děti vystavovat nebezpečím toho života, protože imunita se buduje vystavením patogenu a tím, že dítě uzavře do igelitového pytlíku, ji nevybuduje. Stejně tak i vztahy, to dítě musí poznat i ty ostatní, musí zažít, že ty děti jsou vzteklé, že se zlobí, že jí něco řeknou, chtějí se občas praštit, ale taky to že se kamarádi, mají se rádi, tu lásku pozná, všechno, ty změny nálad, zažít s nimi smutek i radost. Zažít s nimi, s vrstevníky, všechno pro zdravý vývoj. Ono samo musí ty vztahy navazovat a hledat, samo si musí dobývat to místo ve skupině. To nemůže ten učitel. Představa, že učitel každému naordinuje, kdo se s kým bude bavit, co mu řekne kdy a jak, to nemůže fungovat. Prostě ten vychovatel musí předejít či zabránit nějakým excesům, ale jinak by se těm dětem měla dopřát svoboda, která umožní nějaký spontánní vývoj. Pokud to je v mezích dětského jednání, i s tím negativním, jako když si občas řeknou „ty blbečku“, nebo po sobě hodí kus bláta, pokud spolu holky nemluví a trucuji, tak to je normální. Tím se vyvíjí to jeho sociální citění a dospělý člověk to nemůže nahradit. Dítě nedospěje, dokud tím neprojde. A škola, já vždycky říkám, že člověk školu nepotřebuje. Teda chytrý školu nepotřebuje a hloupému nepomůže, ale jestli k něčemu je, tak podle mě, ke dvěma věcem. Za prvé k tomu, aby rodiče mohli chodit do práce, dělat kariéru a měli ty děti kam dát. A za druhé k tomu, aby tam budovali své vztahy s vrstevníky. To je podle mě to daleko nejcennější, co ta škola dává. Ne to, že se tam něco naučím, protože to se můžu naučit kdekoli, třeba z knížky na internetu, od strejdy, od táty, od těch vrstevníků. Já jsem zažil, že když ty děti byli v něčem opravdu dobré, třeba když hrála holka na klavír a byla v tom opravdu dobrá, tak šla na konzervatoř, nebo když kluk dělal parkour, že by mohl být gymnasta, nebo když měli děti nějaké koníčky, třeba sběratelské, pěstitelské tak mohli něco, ale nic z toho se nenaučili ve škole. Ale naučili se to od mámy, od vrstevníků, od starších dětí. Na to, aby byl člověk v něčem dobrý, na to školu nepotřebuje, ale potřebuje ji k tomu, aby se setkal a naučil žít s těmi vrstevníky. A protože je nemůžeme nechat, aby v 8 přišli, pak zas odešli a dělali si, co chtějí, tak máme nějaké hodiny a děláme, že je něco učíme. Sem tam se něco povede naučit, někdy ne, ale já si myslím, že nejdůležitější je tohleto. Mívali jsme i domácí žáky, co vůbec nechodili do školy. Naučili se vše od maminky a uměli to líp než ostatní, ale pokud jim něco scházelo, tak to bylo tohle a doháněli to na kroužkách, kde se scházeli, třeba skauty, školy umění a tam to doháněli. Takže z toho jsem nechtěl couvnout i přes to riziko, že z toho bude někde nějaký flek, modřina nebo špinavé botky.

A vy konkrétně jste se tedy uklidňoval jakými aktivitami?

Uklidňoval, no musel jsem to prve sám v sobě zpracovat. Člověk s rostoucím věkem už tomu všemu třeba nepřikládá takový velký význam. Nevytočí ho vše jako v tom mládí. Ví, že už se to stalo, a že se to ještě stane. V tom mládí je první případ vlastně jediný případ, takže tomu věnuje hrozně moc energie a pozornosti a řeší to. Ale pro někoho, kdo těch případů měl 1000, je to jedna tisícina a tak už je to pro něj banalita, už ví, jak to má řešit. Už se to odsune někam, kam to patří. A pak ty dvě věci, jak jsem říkal už. První je to se někomu svěřit. Nemusí ani hledat radu, stačí to říct, s tím, že ho někdo vyslechne a polituje třeba, protože rady se dají najít kdekoli, v odborné literatuře na internetu, ale to je furt stejné, není moc co poradit. Důležitý je nechat to být a hodit to za hlavu. A pak je důležitá nějaká jiná aktivita, především ta fyzická.

Okomentoval(a): [K134]: Konflikt – odmítání kompromisu, absence snahy o řešení

Okomentoval(a): [K135]: Coping – strategie zaměřené na řešení problému hlavně na začátku praxe, pak spíš na emoce, protože problémy se opakují – mají své ověřené způsoby řešení

Okomentoval(a): [K136]: SO – především emocionální, informačně není moc co poradit po dlouhé praxi

Okomentoval(a): [K137]: Coping – na emoce – tělesná aktivita

Myslíte si, že stres je v učitelské profesi velkým problémem?

Je a tak hodně lidí vyhoří.

A setkal jste se někdy s někým, kdo podle vás trpěl symptomy syndromu vyhoření? Jaké emoce podle vás cítil?

Vyhořelý učitel působí vyrovnaně, paradoxně. Protože tohle všechno použít mimo sebe, má takové ochranné silové pole. Ale protože silové pole nepustí dovnitř ani ty pozitivní podněty, tak se z něj stává takový stroj na učení. Dělá jen tu svoji práci, nechce nic navíc, nechce se do toho opřít, a nemá z toho ani radost. Je to prostředek na vydělávání peněz a jenom to tam odchodí jenom. To já nechci.

A vy sám jste na sobě někdy pocítoval příznaky syndromu vyhoření?

Ano a taky jsem to řešil tak, že jsem změnil práci. Jsem odešel na jinou školu, nebo úplně mimo školství.

Co jste u toho pocítoval?

No že mě to nebaví. Že tohle nechci dělat, že mám jenom jeden život, tak nebudu dělat něco, co mě nebaví. Myslel jsem třeba, že to je jako házet hrách na stěnu, a že to nebudu dělat, když to nikdo nedocení.

Napadá vás ještě něco, co by prosti stresu učitelům mohlo pomoci?

Pomohlo by třeba, kdyby se učilo méně hodin, nebo kdyby ředitelé byli schopni přidělit jen ty předměty, které učitelé chtějí učit, což často nejde. Učíte to, co nechcete, na co nemáte aprobační, ale co je třeba tematicky blízké. Člověku se to nelíbí, ale musí to učit, protože se neposkládá aprobační tým. Peníze nejsou úplně nejhorší, ale o to ani nejde. Kdyby někomu přibýlo 10 000, tak by se stresu stejně nezbavil. No a potom trochu méně byrokracie a takových těch věcí, ne přímo pedagogických. Třeba, že místo přípravy tráví hodiny na doзору, což je úplně nejhorší, protože tam nemůžu nic. Tam jen přebírám zodpovědnost za zlobivé děcka, ale nemám žádnou páku, jak tomu předejít. Tam stojím jak puk na chodbě.

Takže to je další stresová situace, která vás vyčerpává?

Určitě. Ať se na to najmou nějakí další lidi. Proč by měl mít učitel děcka na starosti v hodině i na přestávku. Člověk si nemůže odpočinout, odskočit na záchod, ani na kafe, ani si připravit pomůcky, protože má dozor. A tak to má třeba celý den, kdy on usrkává čaj na chodbě, a přitom hlídá, jestli děcka něco nedělají, přičemž to jsou samé zákazy. Si pamatuju, že jsem jako začínající učitel učil třeba 7 hodin v kuse a mezi tím jsem měl všechny přestávky dozor. To bylo tak vyčerpávající, že jsem se z toho dostával celý týden. Neměl jsem čas na nic. Ta organizace v tom školství je věc, která nejde moc řešit, ale bylo by to třeba. My jsme to vyřešili tak, že když jsem měl asistentku, tak jsme se střídali, abychom měli každý trochu času na sebe. A dále potom, aby člověk neměl přehnaná očekávání. Ze strany veřejnosti, z ministerstva školství, ohledně toho, co mají děti umět, protože se neubírá, jen se přidává. Typicky dějepis a vlastivěda. Tam se děti učí to, co před 20 lety jen se přidává, nevypustí se druhá světová, ale jen se přidá. Vědeckých poznatků taky přibývá. Je toho víc a víc. Takže je toho moc na ty děti. Třeba čeština má ten trend, že dítě musí umět ne jen gramatiku a tak, ale musí to umět i zdůvodnit a vysvětlit. Radši bych je učil něco, co využijí, než jen něco, co jsem já sám vystudoval a teď jim to budu předávat, protože jsem na to pyšný. To nepovažuju za

Okomentoval(a): [K138]: SV – reálné po vědomí

Okomentoval(a): [K139]: SV – metafora bubliny a stroje – pozitivní ani negativní emoce si nepřipouští, ani je nevypouští

Okomentoval(a): [K140]: SV – řešení – odchod ze zaměstnání – několikrát také neúčinné obrany

Okomentoval(a): [K141]: Hrách na stěně – nedostatečné ocenění

Okomentoval(a): [K142]: opatření – učit méně hodin, pouze v rámci své aprobační, méně byrokracie, personál pro nepedagogickou práci jako je dozor, více času pro odpočinek mezi hodinami, nemít přehnaná očekávání,

Okomentoval(a): [K143]: opatření – menší požadavky na děti v teoretických a abstraktních věcích, více rozvoj tělesný, duševní, estetický, talentový, cizích jazyků

nezbytné, spoustu věcí je zbytečná. Na tom by se ušetřil čas, kdyby to nebylo, byla by možnost mít denně hodinu k pohybu, ke kvalitní výuce cizího jazyka, k nějaké kreativní činnosti, aby se mohli projevit. Ta teoretická část je prostě předimenzovaná, a to praktické je zatlačené do rohu jako popelka. Pořád se jede jen čeština, občas matika, na úkor všeho ostatního. To je pak i nezáživné pro ty děti, proto je to nezajímá, proto se neučí. No tak to je další věc, co mi třeba vadila. Já jsem vysokoškolák, pohybuju se v tom školství celá desetiletí, ale drtivou většinu z těch češtinářských pouček jsem v životě nepotřeboval. Já nepotřeboju vědět, jak vysvětlit přívalek shodný nebo neshodný. K čemu to bude dětem, co nepůjdou na vysokou školu. Přál bych si školství, které bude rovnou takové, že to dítě bude chodit do školy rádo a bude se tam učit věci, které v životě využije. To, co já jsem potřeboval, jako bylo třeba umět anglicky, umět psát na PC, řídit auto, tak nic z toho mě nenaučila škola. To jsem se naučil sám, většinou za několik týdnů. Škola má být místo, kde bude dítě vyrůstat vedle zdravého dospělého, kde se dítě bude moct rozvíjet po všech stránkách, i té fyzické, vyrůstalo ve zdravém a přívětivém prostředí, mohlo se nadechnout jak obrazně tak i fyzicky a kam by chodilo rádo, i kdyby nemuselo.

Denisa

Popište mi prosím svoji pracovní pozici a dosavadní pracovní kariéru.

Moje pracovní pozice je, že jsem učitelka přírodopisu a chemie a ještě k tomu navíc německého jazyka na ZŠ na druhém stupni. A moje pracovní kariéra začala tady na této škole před 13 lety, ale ještě předtím jsem rok pracovala mimo prahu v blízkosti českých Budějovic. Tady vlastně jsem 13 let, z toho jsem byla 3 roky na mateřské. Kromě toho jsem teď nově koordinátorkou školního vzdělávacího programu od loňského roku.

Vaše předchozí práce byla taky ve škole?

Ano, hned jak jsem dokončila PedF, tak jsem učila ještě rok na jazykové škole a pak jsem hned nastoupila sem a začala jsem učit. Od té doby vlastně jen učím.

Jak jste se dostala k práci pedagoga, chtěla jste jím být?

No asi jo, protože moje mamka pracovala ve škole jako vychovatelka, takže já už jsem si od mala ráda hrála na školu, ale to si myslím, že je časté ještě obzvlášť, když jsem mohla být přímo v té třídě, kde jsem mohla kreslit na tabuli, kde mi to asi dodávalo nějaký pocit důležitosti se postavit před tu tabuli. A pak na SŠ na gymnplu jsme se rozhodovala, co dál tak mě strašně bavila biologie a dávala jsem si přihlášku na PedF, což byla ale bokovka, prvotně jsem chtěla na medicínu, kam jsem se nedostala. Byla jsem přijata na PedF v Budějovicích, kde se mi to po tom roce zalíbilo a zůstala jsme tam. Nevím asi jsem byla pohodlná, protože to člověk zvládal celkem snadno. Už jsem nedělala znovu přijmačky na medicínu i mě od toho známá doktorka odrazovala, tak jsme tam zůstala a nějak jsem se připravovala na to, že budu učit, ale nebyla jsem si v některých chvílích úplně jistá, jestli to zvládnou.

Uvažovala jste někdy o změně povolání? Jestli ano, tak kdy? Vybrala byste si toto povolání znovu?

To je těžké říct, jestli znovu, ale možná bych trošku víc třeba zapracovala znovu na tom, abych se na tu medicínu dostala a aby nebyl člověk v tu dobu tak pohodlný, aby zvolil tu těžší

Okomentoval(a): [K144]: Efekt vystavení – blízkost, známost, rámcová představa, predispozice? + easy way”
-Nejistota vlastních kompetencí a sil

cestu. Asi jsem neměla ty ambice tolik a šla jsem tou snazší cestou. Nedokážu odpovědět, jestli bych znovu šla na Pedf nebo bych vyzkoušela něco jiného. A jestli uvažuju o změně...no, to je teď vcelku aktuální věc, protože tahleto myšlenka mě napadla v pondělí a je to asi v souvislosti se změnou postoje těch dětí. Že ty děti, neříkám, že všichni, ale vždy se najde v té třídě nějaké problémové dítě, nebo dítě s větším zájmem, ale mám teď pocit, že to ty děti prostě nebaví. Mají přehrše informaci v dnešní době a nebaví je přemýšlet a dozídat se něco nového. Já v rámci chemie se snažím dělat třeba co nejvíc pokusů a laborek. Dřív se na to děti těšily, ale teď už je ani to nebaví. Nebaví mě je taky furt někam usměřňovat. Ty děti jsou neposedné, žvaní, člověk jim řekne nějaké pravidla a oni je vůbec nedodržují. Ty normy a pravidla, co z domu nemají zautomatizovaný, třeba když na ně mluvím a oni se otočí zády, to mě dokáže opravdu naštvat. Nebo jim nastavím pravidla, řekneme si, co nesmí třeba v rámci pokusu a oni vzápětí zase dělají to, co nemají. Prostě tenhle boj s tím že se nemůžu věnovat té výuce, ale jsou k tomu spojeny věci, které mě odrazují a zdržují, brzdí od té výuky. Tak si říkám, jestli to má člověk za potřebí, hlavně když nevidíte žádnou zpětnou vazbu, žádné nadšení, když jsou ty děti takové chladné. A pak rodiče, to je druhá stránka věci. Když se s vámi bude dohadovat kvůli banální věci, chtějí to řešit přes právníky a přes inspekci a vy vidíte, že vlastně nemáte jako učitel žádné práva a žádné zastání. Školní inspekce a ministerstvo veškerou svou zodpovědnost přehazují na tu školu. To si pak říkáte, jestli máte za potřebí, aby tu na vás někdo řval.

Pokud uvažujete nad změnou povolání, jakou novou funkci byste volila?

No, to asi že v tom daném okamžiku má člověk slabou chvilku, když je rozladěný naštvaný. Ty věci pak vidí kritičtěji. Je třeba to vidět z odstupem, ono pak zase třeba přijde nějaká pozitivní věc. Ono to člověk vidí tak, že by odešel, ale ve skutečnosti se mu vlastně vůbec nechce.

Pomáhá vám, když si o nepříjemné situaci z práce můžete s někým popovídat?

Určitě, nejvíc mi asi pomůže, když si o tom promluví s lidmi, kteří jsou schopní pochopit tu danou situaci, nebo jsou v tom prostředí. Takže třeba kolegyně, nebo i vedení, takže popovídat si o tom s paní zástupkyní, taky slyšet nějaký jejich pohled na věc. Nebo to právě řeším doma s tou mojí mamkou, která pracovala ve školství, takže tu situaci zná. Nebo když si o tom povídám s přítelem, tak ten to vidí úplně jinak, protože to nezná, vidí to jakoby z venku. Což je taky dobrý, ale nedá mi to nějakou úlevu, takže mě to neuklidní.

Takže vyhledáváte spíš úlevu nebo radu?

Já myslím, že to jde ruku v ruce, ale možná asi přednější je ta úleva, že si o tom člověk nějak popovídá a uvolní se.

Popsala byste mi nějakou konkrétní situaci?

No většinou to probíráme s kolegyněmi, kolegů tu moc nemáme. Ty problémy často vycházejí od dětí, co mají potíže i v jiných předmětech a v jiných oblastech, takže ostatní s nimi mají taky zkušenosti. I tím, jak jsme malá škola, tak průřezově známe všechny děti i jejich rodiče. Takže ta úleva přijde, protože všechny víme, o co se jedná, máme tu reálnou představu. A situace...no poslední taková věc, co mám v paměti, většinou to člověk nějak zapomene nebo to upozadí, ale toto, co se mi stalo, to už jsou asi dva roky. Bylo to v chemii, kde měli laborky a pak test, kdy měli pozorovat ptačí peří. A přišla za mnou holčička, že je těžká astmatička, že to dělat nemůže, že se jí z toho udělá špatně. Tak jsem řekla jo, poslala jsem ji pryč, aby nebyla

Okomentoval(a): [K145]: Stresor – děti bez základních návyků slušného chování

Okomentoval(a): [K146]: Stresor – hyperprotektivní rodiče
Bezmoc z řešení banalit

Okomentoval(a): [K147]: Stresor – žádná orgán chránící zájmy učitele, pro jejich obhajobu → horký brambor“
zodpovědnosti přehozený na učitele

Okomentoval(a): [K148]: SV – touha po odchodu přemohena touhou po setrvání v pohodlném a jednoduchém, známém stereotypu

Okomentoval(a): [K149]: SO – nejvíce s lidmi obeznámenými s problematikou oboru – z prostředí školy
SO – zástupkyně – mediátor, dobrá víla, častý zdroj opory
SO – emocionální, informační – snaha o změnu úhlu pohledu na problém, vlivem seznámení se s postoji ostatních
SO – blízký v oboru

Okomentoval(a): [K150]: SO – emocionální především – neangažovaný v oboru nedocenění těžkost situace, zároveň ale přináší jiné postoje a úhly pohledu - pochopení

Okomentoval(a): [K151]: SO – emoc. Především – sdílní těžkosti

Okomentoval(a): [K152]: Stresor – konsenzus – problémy se opakovaně vyskytují u těchto jedinců napříč všemi předměty

Okomentoval(a): [K153]: SO emocionální – především od obeznámených s problémem – vliv kontetu – správně ocenění situací, shodnou se, úleva že problém není v nich ale skutečně v tom objektu

v tom prostoru, aby jí teda nic nebylo. Tak to se vyřešilo. A vzápětí pár dalších hodin po tom jsme psali test, kdy měli součástí toho testu i udělat protokol, zápis na tu laborku z toho peří. Dělali to ve dvojicích a ona se mi tam rozkýchala. No a já jsme na to zapomněla.

Předpokládala jsem, že v 8. třídě už by mi to mohla říct sama. Tak jak se rozkýchala, tak jsem si na to vzpomněla a poslala jsem ji pryč, než to dopíšeme. Tak tím to jakoby skončilo. Nic neřekla, nic dál neprobíhalo, jenže potom zavolala mamince, že jí je špatně a k nám maminka přilítla do školy a dělala z toho hrozný humbuk. Mě napsala email, že je holka astmatička a jak to, že jsem ji nechala dělat s peřím. Tak toto je věc, co jsme řešili, jak s paní zástupkyní, tak s ředitelkou, řešilo se vlastně to, že jestli jako opravdu má tak vážný zdravotní problém, tak by na to měla sama upozornit. Předpokládám, že v 8. třídě už je schopna si svůj zdravotní stav ohlídat a připomenout. Nemusela to nechat dojít takhle daleko. To byla věc, co byla pro mě fakt nepřijemná. Řešila jsme to i se zdravotníkem, jestli by se nemohla na to peříčko ani podívat mikroskopem, protože on to byl vlastně jen hotový preparát pod sklem. Jen to zakreslovala, takže jestli to může vyvolat nějakou silnou astmatickou reakci. A pak se k tomu připojila maminka v emocích, že holka nemůže spát ani v peřinách z peří, že jí to škodí a podobně a shodou okolností jsme ten rok jeli na školu v přírodě, a když jsme četli litanie té maminky na to, co všechno holka nesmí tak jsme byli zděšeni z toho, že jsme to na té škole v přírodě nevěděli. Takže když jsme to potom prošli, tak ta úleva byla, když mi dali za pravdu, třeba paní zástupkyně, která taky řekla, že by si to ta holka měla už sama ohlídat.

Máte mezi kolegy někoho, kdo je vám blízký tak, že si s ním můžete popovídat ne jen o pracovních, ale i o osobních záležitostech?

Ano tak jsou tady kolegyně, že třeba se známe. Třeba zrovna tady na tom patře, že třeba si občas jdeme sednout na kafe nebo si sedneme a popovídáme buď obecně, nebo nějaké soukromější věci. Ale hodně soukromé věci řeším tady s kolegyní, co není pedagog ale je asistentka a taky paní hospodářka, se kterou už se znám co jsme sem nastoupila a s tou můžu říct, že se fakt kamarádíme, té můžu říct fakt osobní věci. Ty hluboký věci jako problémy a tak ostatním nesděluju.

Proč se bavíte právě s těmito osobami?

Tak jsou tam nějaké sympatie, známe se dlouho, ta jedna kolegyně je tady stejně dlouho jako já nebo i děle. Ten vztah je takový delší a v některých věcech je otevřenější tím, že se známe a dost často se vidáme. Když máme pedagogickou radu nebo dozor, tak tam stojíme všechny a povídáme si o všem, co se dělo, ohledně vyučování nebo dětí a občas do toho vpadne něco konkrétního. Ale je rozdíl jak hluboko do těch osobních věcí jdu.

Kdy naposledy jste s kolegyněmi sdílela nějakou stresovou situaci?

Tak většinou to máme nastavené tak, že když se něco děje a stane se něco v hodině, nebo dostaneme nějaký nepříjemný mail od rodičů, tak hned následně o přestávce po hodině nebo další den, tak každá z nás to vysype, co se nám stalo nepříjemného a každá k tomu řekne nějakou věc. Myslím si že, když jsou to věci závažného charakteru, které potřebují třeba i jednání s rodiči, tak byť si to sdělíme a jdeme si pro radu, tak to stejně skončí u paní zástupkyně.

Jak byste hodnotila svůj pracovní kolektiv v rámci vzájemných vztahů a profesní spolupráce?

Okomentoval(a): [K154]: SO emocionální – „dát za pravdu“ – legitimizace vlastních emocí a stanoviska skrze souhlas ostatních – nezměnitelná situace

Okomentoval(a): [K155]: Neformální vztahy – , blízkost (tady na patře), extraverte, kafe evokuje společenskou událost
Osobní sympatie, dlouhodobá známost – nejbližší ze školy nejsou pedagožky ale společný start

Okomentoval(a): [K156]: SO – podporuje blízkost a délka známosti, sympatie

Okomentoval(a): [K157]: SO – skupinová – bezprostřední filtr emocí, „slepíčkování“, mezi sebou u méně závažných věcí – emocionální → peer, instrumentální, informační – zástupkyně, nejbližší nadřízený který ale ještě postavením není tak daleko, např sám vyučuje častěji spíš než ředitel, je takovým přechodníkem, mediátorem

Tak, teď jsem v takovém...trochu rozporu, protože do určité doby to bylo všechno fajn a v pohodě a myslím si že, když se mě někdo zeptal, co v práci, tak jsem mohla říct, že všechno dobrý, kolektiv výborný, ale teď mám pocit, že sem teď vpadl nový element. I když je to věkově blízká spolupracovnice, tak jsou tam věci, se kterými se neztotožňuju, které se mi nelíbí, a já se teď začínám z toho kolektivu vyčleňovat. Nemyslím o těch přestávkách to ne, ale dřív jsme se scházeli na kafe nebo po vyučování pravidelně a já jsem se tomu začala vyhýbat.

Co pociťujete v takových situacích? Popsala byste nějakou situaci, ve které jste se z tohoto důvodu necítila pohodlně?

Je otázka kdy to je. V nějakých situacích je to v pohodě a pak, když třeba se něco probírá ohledně i tady vedení školy, nějakých věcí, tak má trochu radikální přístup. Třeba mi přijde ta taková tolerance těch ostatních, že jí chybí. Když to vezmu za sebe tak když jsem nastoupila, tak jsme brala starší kolegyně, i když jsem nevěděla, jak učí, jaké jsou jako kantorky, ale brala jsem je jako kantorky, co už mají něco odučeno a ví, jak to dělat. Byla to pro mě taková vnitřní autorita, a tak jsme se k nim chovala. Nebo třeba oslovování kolegů, byl je mi třeba nesympatický, tak pořád je to kolega, tak pořád je oslovuji jménem ale ne příjmením. To mi přijde takové nekollegiální. Nebo věci typu, že budeme někde sedět. Míváme na konci školního roku raut. Jsme tam všichni a ta dotyčná kolegyně přitáhne velkou reprobednu a začne tam pouštět muziku tak nahlas, že není slyšet vlastního slova a nikoho se nezeptá. Tohle mi přijde sobecké a nekollegiální. Je to chování, se kterým se neztotožňuji. A dále jsou to ani ne sympatie, spíš antipatie, že jsme si prostě nesedli a byl se snažím, tak to nejde tak opravdu nevyhledávám její společnost.

Nabízí vám zaměstnavatel nějaké supervize nebo teambuildingové aktivity?

Ne, nenabízí. Já si myslím, že úplně abychom se stmelovali jako tým, tak tak to tady asi nefunguje, spíš v třeba v rámci stupňů k sobě ti kolegové mají blíž, a více se spolu setkávají i mimo to vyučování. Nebo jsou tam kolegové, co se schází třeba v hospodě. Takže bych řekla, že jsou rozdělený spíš na první a druhý stupeň. A ty teambuildingové akce se nesetkaly moc s pochopením. Jsme tady skoro všechny ženské, takže máme rodiny. Někdo má dospělé, někdo malé děti, takže odjet od té rodiny, to ta ženská vnímá trochu jinak než ten chlap. Já to znám. Třeba přítel ten má pořád něco a neřeší, co bude doma. Odjede i přesto, že tam má malé dítě. Proto si myslím, že ženy to vnímají i z tohoto pohledu i z toho pohledu pohodlí. Takže v tomhle by se vedení nesetkalo s pochopením. Byli jsme asi jednou na výjezdu, kdy se tvořil školní vzdělávací program, kdy se potřebovaly udělat nějaké věci, co se nestihaly v průběhu, takže jsme vlastně byli dva krát pryč a bylo vidět, že jsou všichni naštvaní, že někam musí. Ještě lepší bylo, že to vpadlo do prázdnin. Takže to se nesetkalo s pochopením.

Jak jste se při té situaci cítila vy?

Mě to nevadilo, protože jsem tou dobou byla bezdětná, tak jsme chápala, že se to musí udělat tak jsme prostě jela a neřešila jsme to. Ale teď to vidím z toho pohledu jako máma a vím co to je opustit tu rodinu, tak bych to asi viděla jinak. Ale byly tam kolegyně, co měli hodně staré děti, dospělé, a byly stejně naštvané. Ale tam už to asi vycházelo z jejich pohodlí, že těsně před důchodem musí někam jet, a ještě ke všemu o prázdninách, kdy si mají odpočinout.

Takže se scházíte spíše neformálně?

Ano.

Okomentoval(a): [K158]: SO rušivý element – vztah k celé skupině blízkých narušuje osoba ke které nesdílí sympatie
→ Frustrace z vlastního omezování se – SO strácí na kvalitě – rušivý element jí na základě odlišných postojů nepřítaká, spíše její postoj popře a tím vyvolává ještě větší napětí
→ Následně vyhýbavé chování, ztráta čistí sociální sítě

Okomentoval(a): [K159]: Stresor – mladší vševědoucí kolega - Element evidentně kritizuje a neuznává autoritu či názory zkušenějších

Okomentoval(a): [K160]: Teambuilding – negativní odezva – osobní nepohodlí, starost o osobní stránku života, chod domácnosti, děti
Další omezení volného času – teambuilding koncipován jako formální akce, o prázdninách – špatná organizace, motivace, načasování

Těšíte se na takové akce?

Tak z těch neformálních máme pravidelně vánoční posezení a raut na konci školního roku. Nebo když je den učitelů, tak se sejde celá škola, tak na to se docela těším, i třeba z toho důvodu, že třeba přijdou ty staré kolegyně, které tu učily, když jsem já nastoupila, takže si s nimi popovídám. Docela se těším. Ale já z těch vnitřních pochodů se teď tomu trochu vyhýbám, i teď to souvisí s tím, že to mám komplikované doma. Nemám hlídání pro syna. Babičku tu nemám, tak se musím vždycky sladit s přítelem tak, aby se o malého někdo postaral.

Okomentoval(a): [K161]: SO – udržování starých kontaktů

Takže teď z těch osobních důvodů se na tyto akce moc netěšíte?

No, dá se to tak říct.

Máte tady na škole školního psychologa? Pokud ano, využila jste někdy jeho služeb?

Ne, psychologku tu nemáme. Ale máme tu dvě speciální pedagožky. Jedna už je tu snad už deset let a teď nově kolegyně, co učí na prvním stupni, si dodělávala speciální pedagogiku, tak teď taky funguje jako speciální pedagog. Financuje se to ze šablony, je to vlastně v jejich rámci tak se to dá, aby tady byly dvě. Takže po psychologické stránce to tu moc nemáme. Jen v rámci těch dětí, třeba hlavně na prvním stupni, když mají pocit, že nějaké dítě bude potřebovat poslat do PPP, tak se domluví buď s tou Aničkou, nebo Drahuškou, ať se přijde podívat do hodiny, aby to třeba potvrdili. A Ony pak jednají s těmi, co přijdou z toho PPP a probírají s nimi to dítě. Takže tohle se s nimi probírá. Já nevím...já mám třeba dítě autistu, tak to jsme řešili výjezd na školu v přírodě a co s tím klukem dělat. Jestli ho vzít nebo co, jestli ho vzít na celou dobu nebo mu zkrátit pobyt. Takže než mluvím s rodiči, tak to třeba konzultuju s ní, jaký na to má názor, jak to vidí. A tím, že ona dělala i asistentku u kluka s Daunovým syndromem, tak mi pomáhala s redukováním učivem, co by měli dělat, jak by se měl připravovat a tak. To my druhostupňový třeba řešíme. Ony si berou ty děti. Mají vyčleněnou nějakou hodinu a pracují s nimi, dělají s nimi třeba různé nápravy, jazykové a tak.

Splnila vaše očekávání?

Ano určitě.

Jak se vám líbí prostředí vaší školy?

Tak já si myslím, že tu školu máme docela dobře vybavenou, i když je pravda, že teď jsme se nikam na jinou školu nedostala. Když jsem začínala a rozjížděl se školní vzdělávací program, tak tady byl nějaký evropský grant, kde jsme se scházeli učitelé ze škol na ... Tam jsme si sdělovali nějaké informace o tom, jak učíme a nějaké postřehy. Bylo to třeba i v sobotu a chodilo se po školách, tak jsme se dostala i jinam. Člověk má jako nějaké domácí prostředí, tak je na to zvyklý a líbí se mu to. Vybavení tu máme, peníze se dávají do počítačů, tabulí, internetu... A i co chodím a potkám bývalé žáky, tak říkají, že se jim stýská po škole, že se jim tu líbilo, že tam kde jsou teď, jsou třídy takové nezáživné a neutulné. Ale to záleží na každém, kdo jak si tu svoji třídu vyzdobí, to je individuální.

Okomentoval(a): [K162]: Prostředí – nutný rámec pro porovnávání – zajistit zkušenosti, výměnné pobyty

Okomentoval(a): [K163]: Prostředí – porovnání – v rámci evropského grantu – projektové setkávání

Okomentoval(a): [K164]: Prostředí – záživnost, útulnost – barvy, světlo, vybavenost, novota, vyzdobenost

Je něco, co byste z hlediska prostoru a vybavení změnila?

Tak třeba tady to topení, nebo když jsme začínala, tak jsme tu měla školní server a to byla bedna, kterou jsme měla v kabinetu a ta vrčela. Jako člověk si na to zvykne, takže po určité

době jsem to nevnímala, ale když přišly nějaké kolegyně tak se divily, co mi to tu hučí. Jak je v tom člověk pořád, tak si zvykne.

Za jak uspokojivý hodnotíte svůj kabinet? Jaké má podle vás výhody a nevýhody vůči ostatním?

Tak já si hodnotím svůj kabinet velmi pozitivně, protože mám největší a jsem tu sama. To musím zařukat. Většinou jsou po dvou po třech, ale já jsme tu od začátku sama. Takže já jsem nad míru spokojena. Co se týká velikosti a vybavení kabinetu, to jsme taky spokojená, protože paní zástupkyně má stejnou aprobaci jako já, takže my si vždycky něco vymyslíme, objednáme, doplníme, takže jsem na tom dobře, i v rámci chemie.

A máte tu k dispozici i nějaké neformální vybavení?

ee...Ten prostor, který jsme měli do loňského roku, tak jsme měli lednici a další věci, tak ten se musel zrušit. Přestěhovala se tam družina. Ten pokojíček nám zůstal, ale přestěhoval se až za vrátnici. To je daleko. Takže tam si už nic nedávám. Ale kolegyně tady na patře, dvě, májí ledničku. K té jedné si dáváme věci, k té druhé ne, ta si kabinet zamyká tak to není úplně dobré. Takže protože je tu ta budova už plně obsazená tak není místo. Máme nějaký pressovač, konvice, ale zase to je dole. Takže, když si uvaríte kafe, tak to musíte nést přes celou školu.

Vy byste ocenila, kdybyste měla toto vybavení blíže?

Já na tom úplně nelpím. Ten kabinet je veliký, a když je tu zima tak je tu chladno, takže když si něco přinesu tak mi to tu nějakou dobu vydrží. Nejsou to pro mě životně důležité věci. Mám tu konvici na čaj a to mi stačí.

Kolik času trávíte v kabinetu? Sednete si sem, i když třeba máte volnou chvíli?

Času tady trávím asi dost ale je to tím, že já mám ten rozvrh postavený tak, že učím bez nějakých pauz. Takže v průběhu toho vyučovacího dne trávíme většinou čas na těch chodbách, kdy přijde i kolegyně a řekne: „přijď na tu chodbu, nikdo tam není“. Tak jsme tam spolu, takže v tom kabinetu moc nejsem. Ale jinak tady sedím u počítače, opravuju písemky a tak. Asi 1/4 toho času trávím v hodinách a 1/4 tady v kabinetě.

A preferujete samostatný nebo společný kabinet?

Určitě samostatný, protože mám poměrně dost věcí písemky, přípravy a tak. Takže tím jak já jsem zhyčkaná tím velkým prostorem tak jsme hezky roztažená. Kdybych se měla scvrknout do menšího prostoru tak by se mi nechtělo.

Je to spíše kvůli pohodlí z hlediska prostoru nebo by vám kolegyně vadila z jiného důvodu?

Vadila by mi kolegyně z toho důvodu, že kdyby tady byla, tak bych neudělala to maximum té práce, co tady mám udělat. Já to vím, protože když mám támhle volnou hodinu a jdu za kolegyní, tak jsem schopná se zapovídat a jako ten čas promarnit tím povídáním místo toho, že si udělám tu naplánovanou práci. Takže věřím, že by mě to zdržovalo. Teď mě nic nerozptyluje. Když jsem tu měla takovou upovídanou milou studentu na praxi, tak to bylo super, ale neudělaly jsme vůbec nic, protože jsme pořád povídaly. Samozřejmě si nosím tu práci domů, spoustu věcí, které doma dělám, ale snažím se je dělat ve škole. Pak mi to ale naroste, musím to někdy udělat a musím doma.

Okomentoval(a): [K165]: Prostředí – stálé rušivé elementy → habituace,

Okomentoval(a): [K166]: Prostředí – kabinet – preference soukromí, velkého prostoru

Okomentoval(a): [K167]: Prostředí – prostor pro neformální setkávání, odpočinek a relaxaci – „Pokojíček“ → problematika vzdálenosti, nesnadná dostupnost, preference pohodlí

Okomentoval(a): [K168]: Prostředí – středobod – rozhodující je vzdálenost od oficiálního zázemí učitele

Okomentoval(a): [K169]: SO – kolektivní dozory – podporují komunikaci

Okomentoval(a): [K170]: Preference samostatného kabinetu – vyváženost soukromí a interpersonálních situací

Okomentoval(a): [K171]: Přílišná komunikativnost – brání ve výkonu povinností

Okomentoval(a): [K172]: SO+coping – lidé se zaměřením na emoce jsou víc extravertní, hodně komunikativní???????:/?

Jaké situace vás v práci nejvíce vyčerpávají?

Situace, nejvíce mě asi vyčerpává, když jsou problémy třeba s rodiči.

Můžete mi popsat nějakou konkrétní situaci?

No, teď jsme řešili. Byl to postoj dětí vůči spolužákům, kdy odešla jedna holčička ze školy kvůli tomu. Takže to rodiče hodně řešili, pak to řešit s tou třídou. Takže to byly takové věci, samozřejmě hodně nepříjemné, ale dějí se dost často. Takže ten kantor je musí řešit, ale když potom se nenachází i ta vstřícnost ze strany těch rodičů od žáků, kterých se to týká, tak to je blbě. Teď nemluví o nějaké šikaně, ale ty děti co do toho byli zapojeni, tak od rodičů prostě nebyla nějaká podpora a to bylo dost nepříjemné. Nebo jsem řešila holku, která měla spoustu pozdních příchodů, tak jsem jí dala třídní důtku a vzápětí mi volala maminka. Řvala na mě do telefonu s tím jak to, že teda dostala tu důtku, že o tom nebyla informována, že kdyby to maminka věděla dopředu, tak zakročí. Vůbec si nenechala vysvětlit, že informována je tím, že mají žákovskou, kde se může podívat na pozdní příchody svojí dcery, tak to vůbec nebrala. Že prý to nekontroluje, že plně důvěřuje svojí dceři a pak tu na vás řve. A to je okamžik, kdy já si říkám, že to fakt nemám za potřebí.

Co nějaká další práce, třeba přímá, nebo nepřímá práce s dětmi, administrativa, práce s kolegy? Nepovažujete něco z toho za osobně vyčerpávající?

No tak ta třídnická práce je složitější, hlavně na začátku a na konci školního roku, když je různé papírování. Vybíráte papíry, které dostáváte, kontrolují se věci v počítači, tak to jsou takové věci, které jsou náročné, ale jinak během toho školního roku ani nic navíc není. Když potom přijdou třeba problémy, které se řeší v té třídě tak to jo, to taky zabírá čas. Ale říkám, nejnáročnější je začátek a konec školního roku a obzvlášť v šestých třídách, kdy přijdou nové děti, kde se musí vyžadovat dokumentace z jiných škol, nebo se naopak posílá, musí se všechno zaevidovat do systému, tak to jsou ty nejnáročnější úseky. Člověk to ale tak bere, že to patří k té práci, takže se tím necítím nijak zvlášť zatížená.

Po jaké době v té opravdu náročné situaci cítíte, že si potřebujete odpočinout?

U mě většinou je to tak, že ten den kdy se nějaký ten konflikt, slovní přestřelka, nebo něco, když se to odehraje, tak ten den jsem potom unavená, bez nálady, nechce se mi vůbec nic dělat. Takže ten den, není to tak, že by to na mě zpětně nějak doléhalo.

Jak v práci odpočíváte, co třeba děláte, abyste se uvolnila a načerpala novou energii?

To nedělám. (Smích) Neodpočívám. Většinou mi přijde, že člověk prostě jede jak fretka, že toho musím vyřídit milion, ale pak to na mě dolehne, když přijdu domů. To potom si se mnou doma užívají nebo aspoň mi to přítel říká, že jsem zas měla problém v práci, že jsem nepříjemná a protivná. Doma, když na mě přijde to vyčerpání tak reaguju podrážděně. Většinou když jsem ve škole naštvaná, a to je taková věc, co si nesu z fakulty, to nám tehdy říkal náš pedagog, že bychom neměli do školy přenášet nějaké svoje podráždění. Já se tím snažím řídit, ale někdy to nejde na sto procent. Jakmile přijdu do školy tak zaklapnu za sebou ty dveře s těmi problémy a snažím se na to moc neohlížet, abych si nějak ten svůj vztek nevybijela na dětech. Někdy třeba tu první hodinu, když přijdu s nějakou špatnou náladou, tak bývám taková podrážděnější, ale pak se snažím a většinou se mi to daří, že zapomenu na nějaké své problémy a opravdu dělám jen to, co souvisí s mojí prací.

Okomentoval(a): [K173]: Stresor – rodiče bez pochopení a vstřícnosti

Okomentoval(a): [K174]: Stresor – náročná administrativa – u přestupujících dětí

Okomentoval(a): [K175]: Relaxace – málo času, spíš nezáměrná
Napětí – transfer ecitace – vylévání si zlosti doma – řešit vše na místě – proto soc opora kolegů lepší než doma – okamžitá uleva – první emocionální – okamžitě uklidnění potom racionální práce, řešení problému

Okomentoval(a): [K176]: Přenesení negativních emocí na žáky – výbušný učitel bez respektu?

Je nějaká činnost, která vám osobně pomáhá se uklidnit a nějak to vyventilovat?

Já asi nemám nic, co bych jako musela udělat, abych se uklidnila. Já spíš třeba mám ráda, a mívala jsme to ráda, když jsme ještě neměli syna, tak jsem byla ráda chvíli sama. Teď mi vadí, když přijdu domů a teď by tam měla hrát nějaká muzika nebo televize. Já potřebuju klid, chvílku se zregenerovat, aby na mě nikdo nemluvil, udělám si nějaký svůj domácí rituál a pak zase můžu fungovat. Mě stačí chvíle, ale potřebuju nějaký ten čas chvílku pro sebe, aby mě nikdo ničím nezatěžoval. Ale že bych měla úplně něco, čím se vyventiluju, to nemám.

Okomentoval(a): [K177]: Relaface – samota, klid, bez interpersonálních situací, bez hovoru

Vy jste mluvila o tom, že se vám občas stane, že jste doma nepříjemná. Jaké pocity potom máte?

Pak mám výčitky, hlavně třeba kvůli malému. Když na něj třeba vystartuju nebo reaguju podrážděně, zvýším hlas, Tak potom mám výčitky.

Okomentoval(a): [K178]: Vylití zlosti – výčitky svědomí,

Okomentoval(a): [K179R178]: Příprava na nepříjemnou situaci – sociální opora informační,

Jak řešíte takové stresové situace například před tím, než vzniknou, pokud je například očekáváte?

Asi úplně takhle náročný jsem to nikdy neměla, abych se na to musela připravit, ale spíš třeba to prokonzultuju třeba s tou naší paní zástupkyní. Když mám pozvaného nějakého rodiče a má se to řešit, tak to spolu probereme, řekneme si: „Na tohle se zeptej“. Vlastně při té diskuzi padnou nějaké náměty, co bych třeba měla s tím rodičem probrat, nebo kam zabrousit, aby se některé věci vyřešili. Ale že bych měla cíleně nějakou strategii, jak se připravovat to ne. Takže předtím to nějak neřeším, ale pak si řeknu třeba, že to hodím za hlavu. Ale moc to nepomáhá, když je něco nepříjemného, tak co mi na to pomůže, je čas, protože zpětně se ta situace vidí miň kriticky a jiným úhlem pohledu, než v tom daném okamžiku.

Okomentoval(a): [K180]: Vyhnutí se – nezdárné řešení – časový odstup

Popsala byste mi nějakou situaci, která vás rozčílila či vystresovala a jak jste se při ní cítila? Jaké pocity vás provázely?

No, je otázka, na základě čeho to vznikne. Když třeba je něco s těmi rodiči, tak pak se dostanu někdy do takové fáze jako pochybování, jako jestli opravdu jsem to neměla udělat jinak, jako to skončit, I sama o sobě pochybuju, nebo si řeknu: „Jo, tohle jsem měla říct, měla jsme zareagovat jinak“. V tu chvíli mi docházejí argumenty, které jsem mohla říct. A když je to v rámci dětí, žáků, když mě vytočí, tak to se stává málo, ale občas se stane, že jsem opravdu tak naštvaná, že mi stoupne tlak, a pak v tom okamžiku mám co dělat, abych se udržela a nezačala nadávat a to opravdu už je v takovém okamžiku, kdy cítím, že mi pumpuje srdce, že mě naštválo to dítě.

Okomentoval(a): [K181]: Stresor – pochybnosti o sobě, o své kompetenci, a svých postupech – potřeba emocionální podpory, ujistění o správnosti postupu – vnitřní nejistota

Co po takové situaci děláte?

Co dělám? Právě jdu na to chodbu. (Smích) Počkám na nějakou tu kolegyni a právě jí řeknu, co se stalo. Pak je to vyventilované a dobré.

Okomentoval(a): [K182]: Kolegiální sociální opora jako první možnost - ventilace

Myslíte si, že stres v učitelské profesi je velkým problémem?

Já si myslím, že v dnešní době ten stres zažívá spousta lidí. To je otázka jako toho co ten stres vyvolává. V nás to bude vyvolávat stres třeba při nějakém problému s dětmi, rodiči nebo s kolegy. V jiných profesích to je stres, kdy tlačí nadřízený na nějaké výsledky, aby se splnily limity, aby dostali odměny. Nebo když budou jednat se zákazníky v nějaké firmě, tak taky budou mít stres. Takže myslím si, že dnes ten stres na ty zaměstnance působí a nemusí to být jen ve školství. Každý prožívá ve svém zaměstnání stres, v souvislosti s faktory jeho povolání.

Okomentoval(a): [K183]: Stres jako globální problém, nejen učitelský

Setkala jste se někdy s někým, kdo podle vás trpěl příznaky syndromu vyhoření? Pokud ano, jak se podle vás cítil?

Já jsem se s tím setkala u kolegyně, co byly před důchodem. Tak to vyčerpání, únava, ta nechut' se s těmi dětmi furt na něčem dohadovat. Tak prostě přežívaly a počítaly dny do důchodu, protože přesně, člověk to nějakou dobu vydrží, ale pak zjistíte, že vás to strašně unavuje. Když chcete něco dělat, ale oni nedělají ani ty věci, co by měli už z domu dávno znát, jako nějaké základy slušného vychování. Jak už jsem říkala třeba, když něco vysvětluju, tak aby vydrželi chvíli potichu a poslouchali. Fakt jako, když já něco dovysvětluju, ukončím větu a vzápětí se dítě přihlásí a zeptá se na to, co jsem teď řekla. To se fakt stává a často. Je to úplně běžným příkladem. Nebo nějaká pravidla práce, kdy ty děti nevnímají. Takže pak se člověk dostane do nějakého okamžiku, kdy vás tohle přestane bavit. Takže kolegyně, které měly před důchodem tak u nich syndrom vyhoření byl jak hrom.

Okomentoval(a): [K184]: Představa vyhoření – podmíněná stářím?

Pociťovala jste někdy na sobě jeho příznaky?

Možná teď, jak už jsem si říkala, jestli to mám za potřebí nebo jestli mě to baví. Ale jo, já nedokážu říct, jestli to byl syndrom vyhoření, to nedokážu úplně definovat. Ale když jsem byla s malým na mateřské venku a viděla jsem školu, tak se mi úplně sevřel žaludek a když jsem potkávala školní děti, tak jsem přecházela na jiný chodník, nebo když přijel autobus se školními dětmi tak jsem do něj nemohla nastoupit. ... (mlčení)

Okomentoval(a): [K185]: Syndrom vyhoření jako fobie?

A napadá vás ještě něco, co by proti stresu učitelům mohlo pomoci?

Já si myslím, že celkově asi ten systém toho školství, který je teď nastavený tak, že to přímo vyvolává stres u těch učitelů. Že nemají oporu vůbec nikde. Rodič se stává tím dominantním, který začíná určovat pravidla a samozřejmě, tak jak ty rodiče o těch učitelích mluví doma, tak ty děti to vnímají, tak se k nim pak chovají. Takže prostě podle mě se musí od základu změnit ten přístup společnosti k učitelům, nebo aby ten učitel opravdu nebyl někdo na žebříčku kariéry někde podřadně, aby se to třeba i finančně srovnalo, aby ten plat těch učitelů nebyl... jako já neříkám, že je nutný, teď se to třeba trochu zlepšilo, ale pořád si myslím, že ta hranice by se ještě mohla malinko posunout, aby i ta prestiž v tomhle směru mezi tou společností vzrostla. Aby se na ty učitele nekoukalo nějak podřadně. Ale pokud nebudou mít zastání ve společnosti, tak si myslím, že budou opravdu ve stresu. Protože jakmile se něco stane, tak zodpovídáte za ty děti a ta zodpovědnost je tam velká, ale nikdo se vás nezastane.

Okomentoval(a): [K186]: Změnit systém – příliš nároků vyvolává stres automaticky, žádná opora a obhajoba před veřejností, vyšší finanční ohodnocení, více prestiže,

Takže nějaká institucionální, právní podpora, nebo větší kompetence?

No, ano. My jsme teď řešili, že máme ve školním řádu zákaz telefonu. Kluk si s ním hrál v hodině a dostal za to poznámku a řešili jsme to s maminkou, že podle ní to je nespravedlnost, že na to nemáme právo, protože to je porušování osobní svobody a osobního majetku. Takže když pak narazíte na takového rodiče, tak co mu máte říct.

Laura

Popište mi prosím svoji pracovní pozici a dosavadní pracovní kariéru.

Moje pracovní pozice je třídní učitelka ve 4. třídě na prvním stupni. S tím teda, že učím několik předmětů češtinu, matematiku, potom člověka a jeho svět, člověka a svět práce, to učím vlastně ve své třídě. A potom učím na druhém stupni v 6. třídě a tam učím dějepis a člověk a

svět práce. A moje dosavadní kariéra...já jsem vlastně oficiálně ještě student magisterského studia ale nastoupila jsem letos na plný úvazek, takže jsem v práci asi 3 měsíce.

Jak jste se dostala k práci pedagoga? Chtěla jste jím být?

Přiznám se, že nechtěla. Ještě něco před víc jak půl rokem bych se na téhle pozici v životě neviděla, ale v podstatě primární asi bylo to, že se blížil konec mého akademického roku a já jsem přemýšlela co dál. A protože jsem věděla, že budu prodlužovat, tak jsem přemýšlela co dál, a tak jsem trochu začala koukat, kde by eventuálně byla v rámci oboru, v rámci praxe nějaké místo. A vlastně tady u nás na základní škole bylo výběrové řízení cíleně na plný úvazek pro učitele na plný úvazek do 4. třídy. Tak jsem obeslala emaily, byla jsem pozvaná na pohovor a následně přijata. Ale v podstatě to byl takový impulz, že buď na plný úvazek, ale třeba taková varianta polovičního úvazku tam nebyla. Takže jsem se rozhodovala, jestli skočím rovnou po hlavě do plného úvazku mezi studentem a prací nebo bych vlastně vůbec nepracovala. Takže jsem sice student ale nebyla bych finančně produktivní.

Jaký je váš obor?

Moje aprobace je dějepis a základy společenských věd pro základní a střední školy.

Takže učitelství jako takové už tam bylo?

Ano, ano.

Uvažovala už jste někdy o změně tohoto povolání?

Přiznám se, že si nejsem jistá, jestli u toho vydržím opravdu celý život, ale zatím v tom nějakou budoucnost vidím, nebo se snažím vidět protože, co si budeme povídat, naše školství není úplně na nejvyšší úrovni a ve chvíli, kdy to nezměníme my, těsně po škole, kteří ještě máme ty ideály o tom, že je nějaká reálná šance něco změnit. Myslím si, že kdybychom o tu představu přišli ještě my, tak to můžeme zabalit kompletně. Protože v tu chvíli „pedág“ jako takový prostě krachne. Takže takhle jsem neuvažovala, ale reálně se v tom vidím v horizontu tak 10 let a pak uvidím, jestli se v tom budu cítit dobře nebo budu uvažovat o nějaké změně. Ale to je ještě daleko.

Setkáváte se se situacemi, kdy si řeknete například: „Kvůli tomuto bych povolání změnila.“ Popsala byste mi nějakou?

No, pro mě jako pro začínajícího učitele bylo mnoho faktorů, které mě doslova šokovali. Protože jsem v práci tři měsíce, tak jsem se setkala už s tím, že jsme tady měli výchovnou komisi. Protože jsem třídní učitelka, tak jsem samozřejmě musela být přítomna. To jsme řešili více než nevhodné chování žáků mezi sebou. Jeden to vlastně odnesl relativně vážnými zdravotními problémy, protože skončil v nemocnici. Ale jsou to i takové chvílky, kdy si rodiče myslí, že v kompetenci učitele vlastně všechno, a my jako rodiče vám tam ty děti jenom pošleme, což je vlastně tak strašně milná informace, protože ve chvíli kdy mi rodiče na osobní schůzce řeknou, že v rámci pravidel třídy by mělo být napsáno, že se děti nemají strkat, tak moje odpověď je v tu chvíli hrozně jednoduchá. My v těch pravidlech nemůžeme mít napsáno úplně všechno, ale děti musí přijít z domova se základem slušného chování. Výchova prostě vždycky byla a vždycky bude v režii a kompetenci rodičů. My tady ty děti můžeme dovychovat, ale nemůžeme začít od nuly. Takže s tím se tady střetávám, že ta ochota spolupracovat a řešit jakýkoli problém je od nás velice vstřícná, ale ve chvíli, kdy já na té opačné straně nevidím

Okomentoval(a): [K187]: Motivace – nechce být učitelkou i přesto že to studuje → **námět do diskuze**, co motivuje studenty ke studiu pedagogických oborů, jaké procento lidí chce skutečně učit, chtějí potom učit nebo je to snadný titul?

Okomentoval(a): [K188]: Nechtěná oracovní pozice – neučí svou aprobaci, více stresu?

Okomentoval(a): [K189]: Motivace – změna školství k lepšímu?

Okomentoval(a): [K190]: Otevřená budoucnost

Okomentoval(a): [K191]: Odstašující případ na začátku kariéry – zvišená míra stresu

Okomentoval(a): [K192]: Stresor – rodiče s přehnaným očekáváním
Děti bez základů slušného chování
Opět učitel jako sluha společnosti – udějte všechno“

Okomentoval(a): [K193]: Přílišná vstřícnost vůči společnosti - jako základ jejich problému?

jakýkoli zájem, byť ta situace je třeba opravdu velice vážná, tak v tu chvíli mě to mrzí a říkám si, že já bych to chtěla řešit, můžu tu schůzku navrhnout, můžu to domluvit s kolegy, ale když na druhé straně to budou rodiče bojkotovat, tak nezmůžu nic. Takže to je takové to mínus, že dnešní učitelé mají strašně moc svázané ruce, oproti třeba tomu co bývalo třeba před 15 lety. Tam ty pravomoci učitelů byli mnohem vyšší.

A kdybyste uvažovala o té změně, co by byla alternativa?

Já mám hrozně ráda práci s lidmi, takže asi představa, že bych se zavřela někam do místnosti k počítači, od kterého bych nevstala celý den, to by mě asi zničilo, takže určitě bych se snažila najít si něco v rámci té oblasti, aby tam byla důležitá ta komunikace s lidmi. Ale přímo konkrétní odvětví si nedovedu představit. Ale práce s lidmi by to určitě byla.

Pomáhá vám, když si o nějaké nepříjemné situace z práce můžete s někým popovídat?

Určitě, pomáhá to strašně moc. Pro mě je třeba takovou tou pomyslnou vrbou maminka, která je sama učitelka, takže mě chápe jak jako dceru, tak jako učitelku. Ona ví ty situace za ty léta praxe, takže mnoho cenných rad opravdu mám od ní a mnohokrát mi řekla, že věk a zkušenosti mě naučí se nad některými situacemi povznést, aby se z toho člověk nezbláznil. Takže všechno vlastně teď řeším, co nejvíc, aby se to nějak vyřešilo, ale ještě nejsem v té fázi, že bych nad tím mávla rukou. Ještě se s tím snažím poprat, ale věřím, že za 5 za 10 let to, co řeším teď, tak nad tím se taky povznesu a řešit to nebudu. Takže pomáhá hodně.

Mohla byste mi popsat nějakou konkrétní situaci, kterou jste takto sdílela?

Třeba se to týkalo té situace s těmi žáky, kteří se k sobě chovali nevybíravým způsobem. Respektive jeden vůči druhému. Já jsem kontaktovala rodiče obou a došlo to až k tomu, že byla svolána výchovná komise, kde bylo celé vedení školy, celé školní poradenské pracoviště, a ta situace byla velmi nepříjemná proto, že se tam strašně slovičkařilo. „To máte dělat takhle, máte jet tady podle toho dotazníku a tady podle těch směrnic“ a ty rodiče se strašně bránili tomu, že vlastně jejich syn by něco dělal dalšímu spolužákovi, byť to všechno bylo jasné, on se k tomu přiznal, takže jsme vlastně nesppekulovali, jestli se to stalo, co proč a jak, ale spíš jsme se snažili najít nějaké řešení, aby se to už neopakovalo. A vlastně těm rodičům trvalo strašně dlouho, než vůbec pochopili, proč ta komise byla svolána a trvala skoro dvě a půl hodiny a bylo to strašně psychicky náročné, protože vysvětlit rodiči, který se cítí ublížený za své dítě, že ono bylo nařčeno z něčeho velmi závažného. Vzhledem k tomu že jeho spolužák skončil až v nemocnici, tak ta situace byla velmi vážná. Strašně dlouho odmítali připustit ten fakt, že to jejich dítě není až tak milionové, jak by si asi přáli a v tu chvíli třeba pro mě to byla asi nejhorší vnitřní situace, kdy jsem si opravdu potřebovala s někým promluvit, o jsem vlastně s tou mamkou udělala. Všechno jsme si tak nějak vzájemně řekli několikrát, než já jsem v tom začala vidět ještě třeba něco jiného. Jak ještě postupovat, jak ještě něco dovysvětlit, jak jim pomoci. Tak to bylo asi nejhorší situace.

Šlo vám spíše o radu nebo o úlevu ze svěření se?

Asi o obojí. V té první fázi to bylo spíš o svěření se, že to z člověka tak spadne. A když se trochu uvolní tak začne přemýšlet nad tím, že od toho zkušenějšího může získat nějakou radu.

Jsou i nějaké jiné osoby, například mezi kolegy, kterým byste se svěřila?

Okomentoval(a): [K194]: Stresor – rodiče bez zájmu – odmítání zodpovědnosti, převádění zodpovědnosti na školu jako na službu
Záměrné ztěžování práce skrze nespoupráci

Okomentoval(a): [K195]: Stresor – omezení možností a kompetencí, pravomocí – chybí páka na děti i na rodiče

Okomentoval(a): [K196]: Alternativa – práce s lidmi – pomáhající, vztahový základ

Okomentoval(a): [K197]: SO – důležitá – blízký v oboru
➤ Větší pochopení, i známost „zná jako dceru i jako učitelku“

Okomentoval(a): [K198]: SO – informační, instrumentální
– rady od zkušenějšího – problémy se opakují
SO – emocionální – fráze – zkušenosti tě naučí

Okomentoval(a): [K199]: Praxe – zapálení – snaha o změnu, inovaci, správné řešení – v mládí → zjistit know how
Úvaha – diskuze – učitelství stále stavovskou profesí – přechází z mistra na učně, z rodiče na dítě, z příbuzného, ze vzoru

Okomentoval(a): [K200]: Stresor – ztráta času
Jeden z největších stresorů zatím je řešení konfliktů které jsou zbytečné
Diskuze – právník do školy? Hájí školní řád a rovnou filtrující neoprávněné státnosti jako v případě dohadu zda je zakázání telefonu v hodině omezováním lidských práv?

Okomentoval(a): [K201]: SO – první volba – v případě největší nouze
So – informační – jak jim pomoci

Okomentoval(a): [K202]: SO fáze – 1 emocionální – 2 informační
? 3 instrumentální
-Je to tak? Řešil to už někdo? diskuze

Když bych to vzala v rámci školy, tak když potřebuju nějakou radu, co se týče žáků především v mé třídě, tak jdu za paní speciální pedagožkou. S ní si zkusíme tu situaci prodiskutovat, ona mi řekne nějaký svůj názor nebo mi případně poradí co dělat. Takže kdybych to vzala v rámci školy tak by to byla školní speciální pedagožka.

A někdo z kantorů?

Přiznám se, že ne. Myslím si, že toho každý máme tak akorát nad hlavu a kdybychom si měli mezi sebou to takhle nabalovat, tak by to bylo asi horší pro všechny.

A proč zrovna ta paní speciální pedagožka? Vychází to z její profese nebo je to osobní sympatie?

No vychází to i z její profese, protože ty problémy vždycky vychází z nějakých těch problémovějších žáků, kteří většinou potřebují nějakou speciální péči a podpůrné opatření, ale zároveň musím říct, že jsme si sedly tak nějak lidsky, takže ta mi dost pomáhá.

A popsala byste mi nějakou situaci, kdy jste se byla svěřit s nějakým problémem?

Řešili jsme třeba naposledy situaci, kdy jsem měla schůzku s maminkou ohledně žákyně, která má diagnostikovanou dysortografii, dyslexii a dysgrafii. A řešili jsme, že má vlastně lékařskou zprávu ale od soukromé paní psycholožky, což pro školu není žádný směrodatný parametr. A maminka se taky snažila přijít na to, proč je dcera známkována tak jak je, proč nemá lepší známky. Tak já jsem se šla ptát paní speciální pedagožky, co z tou zprávou, která je od paní psycholožky, která dříve byla naší školní psycholožkou, ale už není, takže to pro nás není směrodatné a my z toho nemůžeme udělat žádné podpůrné opatření. Takže to my jsme museli zanalyzovat zprávu, udělat současnou. Řekli jsme mamince ať si co nejdříve podá žádost do PPP, a teprve až z toho výsledku co budeme mít, tak až z toho já můžu říct, že ji na základě toho přilepším.

Nabízí vám zaměstnavatel nějakou supervizi, nebo teabuildingové aktivity?

Ano, musím říct, že na začátku školního roku, protože bylo přijato několik nových zaměstnanců, tak paní ředitelka nám udělala víkendový, relativně by se dalo říct teambuilding. Bylo to hrozně příjemné, všichni jsme se navzájem lépe poznali mimo prostředí školy. Měli jsme do toho různé aktivity. Jeli jsme mimo Prahu. Bylo to hrozně příjemné. Od paní ředitelky mě to velice nadchlo, protože když se podívám a vezmu třeba své spolužáky, kteří už ukončili školu a nastoupili do práce, tak nikdo jiný to nezažil. Takže v tomhle směru to bylo velice příjemné.

Takže míváte teakové formální společné akce?

Ano, ano.

Míváte i nějaké neformální aktivity s kolegy? Kdy se sejdete například nějak nezávazně?

Máme zítra neformální, shodou okolností. To jsme dostali pozvánku všichni, ale je v podstatě na nás jestli se chceme zúčastnit. Máme tam nějaký kulturní program, nějaký výukový program, takže tam bude od každého něco, ale je to ryze na nás jestli tam budeme chtít jít.

Jak probíhají takovéto akce? Jaké máte očekávání?

Okomentoval(a): [K203]: SO – speciální pedagog – zdroj informační i instrumentální podpory – přijatelný odborním – častěji než psycholog? – obavy z psychologa proč? Doba ve školství, „čtenář myšlenek“

Okomentoval(a): [K204]: SO – bez kolegiální podpory – hlavně emocionální
SO – sdílení = zatěžování zatížených – obava z odmítnutí

Okomentoval(a): [K205]: Neznalost svých kompetencí, možnosti X věcná obhajoba svých postupů papírem (přednáška poradenství) – 1 stupeň podpory může zajistit sám učitel

Okomentoval(a): [K206]: SO – Snaha vedení byla - problém přes i přes neformální známost

Okomentoval(a): [K207]: aktivní vedení při budování SO základny - sítě

Zatím to bude moje první taková akce, takže nevím. A očekávání, no měl by to být nějaký kulturní program, zaměřený tématicky nějak na výuku, takže to jsem trochu zvědavá. Co se týče takové té organizační akce, tak to bude asi na nás, jestli se budeme chtít na něco zeptat. A to to, kde jsem byla, tak to bylo spíše o hraní her, prohlídce města, tak to bylo velice neformální. I když jsme si tak řekli nějaké organizační věci, tak večer to bylo velice neformální. V podstatě volná zábava.

Těšíte se na takovou akci?

Musím říct, že se těšíme s kolegy. Člověk tam tak jako vypne, tak to je příjemné takhle před vánoci.

Okomentoval(a): [K208]: SO – sdílení kladných pocitů X negativních

Máte tady ve škole školního psychologa? Pokud ano, využila jste někdy jeho služeb?

Ano, máme paní školní psycholožku. Už jsem jejích služeb využila, i někteří žáci i rodiče na základě domluvy využili. Máme ji tu dvakrát týdně kdy má vlastně i hodiny s žáky, ale vlastně vše probíhá velmi diskretní formou, že vlastně ani já nezjistím, co žák s paní psycholožkou probíral. Zjistila bych to pouze v situaci, která by byla velmi vážná a potřebovali bychom zjistit nějaké stěžejní informace v tom případě. A přesto má paní psycholožka povinnost informovat žáka, že ta informace bude sdělena a proč. Ale ty informace jsou ryze soukromé a velmi se na to dbá. Podléhá to kontrole, takže nikdo si v podstatě nedovolí nic zjišťovat, na nic se ptát. Většinou pokud je nějaká taková situace, která je podezřelá vůči něčemu, tak naopak paní psycholožka přijde, zeptá se daného učitele, jestli se nějaká situace řeší.

Okomentoval(a): [K209]: Psycholog - + postoj,

A vy jste za paní psycholožkou šla s nějakým problémem? Takhle, zmiňovala jste, že je to striktně diskretní. Já nechci žádné konkrétní informace o dětech, jen mi jde o to, vědět jak vy jste vnímala danou problematiku a jak jste ji řešila.

Ano, ano. Byla jsem u paní psycholožky dvakrát, kdy potom následovaly i intervenční hodiny ve třídě v rámci prevence za přítomnosti právě paní školní psycholožky. Vlastně ty hodiny byly zaměřené především na smelení kolektivu a vztahy ve třídě, které právě byly po určitých incidentech nějakým způsobem narušené. Takže bylo třeba právě i ze žádosti rodičů vycházet, abychom se pokusili to nějakým způsobem napravit. Myslím si, že se nám to podařilo. Doufám v to, protože i co se týče ostatních kolegů, co tam učí, tak říkali, že je to lepší, že žáci začali více pracovat, více se snaží, a že fungují jako kolektiv, protože už to není tak poskupinkované.

Takže myslíte, že školní psycholog je tu primárně pro děti?

Myslím si, že ano.

Splnila psycholožka vaše očekávání?

Ano, pro mě ano.

Jak se vám líbí prostředí vaší školy?

No myslím si, že máme hodně velkou budovu školy. Protože vlastně na prvním stupni máme v jednom ročníku 3 třídy a na druhém stupni potom 2., a jinak vlastně máme i školní hřiště velké, máme tu školní jídelnu, družinu, takže si myslím, že to zázemí pro žáky je velmi pěkné. Co se týče učitelů, tak třeba když by to bylo možné, což momentálně kapacitně není, tak by nám chyběly kabinety pro první stupeň. Učitelé druhostupňoví většinou vždycky jeden je třídní, ale zároveň v té třídě učí jeden nebo dva předměty tak mají přidělený vlastní kabinet.

Okomentoval(a): [K210]: Prostředí – přílišná velikost – jsou od sebe učitelé moc daleko na to aby se často potkávali a komunikovali spolu?

Ti co učí těch 75% ve vlastní třídě, tak ti vlastní kabinet nemají. Máme jen jeden společný pro první stupeň, ale ten prostě není pro všechny. Ve chvíli kdyby se nám to sešlo víc, kdybychom měli společně třeba 4 jednu hodinu velnou, tak by jsme se nevešli. Tohle je tak jediné mínus, co bych asi tak viděla.

Takže toto byste ráda změnila?

Ano, kdyby to bylo možné.

A něco co se týče vybavení, formálního nebo neformálního?

Musím říct, že s vybavením jsem zatím spokojená. Každá třída má interaktivní tabuli, máme k dispozici mapy, plány. Takže to si musím taky chválit. Učebnice nebo pracovní sešity, tak tím že jsem učitelka na prvním stupni a ještě třídní, tak to mám ještě ve své kompetenci. Takže ve chvíli, kdy já vidím, že by to žákům pomohlo, abych nemusela na každou hodinu něco fotit a oni nenosili 150 papírů, tak je v mé kompetenci, abych sdělila, co budeme kupovat, a že na to budeme vybírat. Pak už to nepotřebuju mít nikde schválené, je to na mě. Co se týče neformálního vybavení, tak máme třeba kávovar v klubovně pro učitele, máme tam i ledničku a mikrovlnku. Takže když má třeba někdo volnou hodinu nebo nemá oběd ve škole, tak si může ohřát, co si přinese. Potom ve školní družině jsou konvice, ale samozřejmě v kabinetech a ve třídách tohle není. Pak ještě, když bych to vzala striktně na moji třídu, tak bojujeme s jednou řadou zářivek, která nám strašně hučí. Takže fungujeme na 3 řady ne na 4, protože po pár hodinách už toho mám dost já nebo žáci.

Vy jste zmiňovala, že na prvním stupně kabinety nejsou, takže vy nemáte kabinet?

Máme jeden společný, ale vzhledem k tomu že je nás 15 učitelů a v kabinetu jsou 3 židle tak je to nedostačující. Abychom tam šli všichni, to nepřichází v úvahu. Samozřejmě v tom kabinetu je pro nás vybavení, skripta, mapy, pracovní listy, plány, ale je to tam tak trochu na úkor toho místa pro nás.

Kolik času tam trávíte?

Minimálně, když bych to odhadla, tak možná hodinu dvě za týden. Protože většinou si tam zajdu jen, když potřebuju něco okopírovat, protože tam máme kopírku. Nebo máme kopírku v klubovně. Takže když potřebuju něco tak jdu tam, protože tam máme zásobu papírů. Takže spíš jsem tam ve chvíli, kdy potřebuju žákům něco zajistit. Ale abych tam šla strávit třeba volnou hodinu a opravovala sešity tak to ne, to jsem většinou v té klubovně.

Kdybyste měla možnost mít kabinet, preferovala byste samostatný či společný s někým?

Přiznám se, že jsem se ještě nesetkala s tím, že by na některé škole existoval samostatný kabinet, ale přiznám se taky, že bych chtěla asi spíše s někým, protože ono ve chvíli, kdy zaklapnete ty dveře toho kabinetu a máte tam třeba jednu nebo dvě kolegyně, tak se nikdy nebudete bavit o škole. To je takové trochu pravidlo, že opravdu tam řešíte všechno možné, jen ne tu školu. Takže to podle mě trochu pomůže, že tam nejste sama a nepadne to na vás ale, že můžete probrat cokoli.

Jaký vztah máte s kolegy, se kterými se scházíte v tom společném kabinetu, nebo v té klubovně?

Okomentoval(a): [K211]: Prostředí – absence zázemí – Společný kabinet s nedostatečnou kapacitou pro všechny – boj o místo → vzájemná nechuť k potkávání se?

Okomentoval(a): [K212]: Prostředí – dostatek pomůcek – evidentně není až tak zásadní, ale pohodlí ulehčuje starostem, šetří čas

Okomentoval(a): [K213]: Prostředí – bezpečné zázemí pro relaxaci – společný prostor – zprostředkované sblížení

Okomentoval(a): [K214]: Prostředí – hluk – rušič všech, i dětí – nesoustředěné, zlobivé

Okomentoval(a): [K215]: Prostředí – nepohodlné a neosobní zázemí

Okomentoval(a): [K216]: Kabinet – preference společného – rozptýlení, únik od starostí, relaxace konverzací

Okomentoval(a): [K217]: SO – unik od problému – možnost hovořit o neformálních věcech, netýkajících se školy

Musím říct, že s kolegy, kteří jsou přibližně v mém, nebo lehce staršího věku, tak tam máme vztahy opravdu velice pěkné. S těmi staršími kolegy je to trošku jiná. Přece jen si vykáme. S těmi mladšími si tykáme. Takže s těmi staršími je to trochu formálnější, ale ve chvíli kdybych potřebovala nějakou radu, tak vím, že se můžu obrátit i na ně, byť se nepotkáváme tak často. Takže to zázemí tam je určitě dobré.

Máte i sborovnu? Kdy ji využíváte?

Máme, tam vlastně probíhají veškeré schůze. Máme tam uložené třídnice, takže tam chodíme denně. Máme tam nástěnku, kde jsou veškeré důležité informace o tom, co se děje tenhle a následující týden, je tam taky soupis suplování, zástupy do školní družiny, takže jsou tam opravdu všechny stěžejní informace. Máme tam i všechny třeba zprávy z pedagogické rady nebo nějaké porady. Jsou tam všechny důležité dokumenty. V té klubovně tam je naopak spíše stolek, společenské hry, gauče, takže ta je spíše taková odpočinková. Tam si můžete lehnout, půjčit si knížku, odpočinout si. Je to takové naše zázemí.

Takže se dá předpokládat, že tam spolu učitelé nějak neformálně komunikují?

Ano přesně tak.

Jaké situace vás v práci nejvíce vyčerpávají?

No kdybych to vzala, jako ve chvíli, kdy jsem ve škole, tak nejvíce asi vyčerpávající je to neustále napominání těch dětí. Neustále napominání, aby opravdu dělaly to, co mají dělat, takže to je takové nepřijemné. Kdyby to udělali na poprvé, na podruhé, tak opravdu stihneme 2x tolik. Ale někdy je to opravdu náročné a vysilující. Dokonce jednou se mi stalo, že už jsem přišla o hlasivky, ale bylo to i způsobeno tím, že jsem byla nemocná, ale když ty děti viděly, že ze mě opravdu moc nevydolují, a že budou rádi, když mi můžou v podstatě aspoň odezírat ze rtů, tak se paradoxně ukázaly a braly ohled na ten můj stav, i když věděly, že je nepřervu, ani kdybych se tady na hlavu postavila, takže toho jsem si cenila. Když jsme třeba měli hospitaci od paní ředitelky, tak opravdu musím říct, že když jsme to pak následně spolu konzultovaly, tak si velmi chválila, že děti pracovaly a opravdu to hodinu předvedly ten nejlepší možný výkon, takže to jsem je potom chválila, že si to vybraly v tu pravou chvíli a zbytečně jsme si neudělaly nějakou ostudu. Protože ta třída je strašně šikovná a na to, že to jsou čtvrtáci, a pevně věřím, že s nimi půjdu dál, tak se hodně bojím, že do páté třídy přijdu o hodně žáků, protože se mi rozutečou na gymply, protože na to mají. Takže to je asi jakoby nejvíce vyčerpávající, protože kdyby ta třída pracovala ve větším klidu, tak opravdu se na to více soustředí. Častokrát si i žáci sami stěžují na to, že je bolí hlava a na to už opravdu často řeknu, že kdyby neřvali tak nebolí hlava je, ani mě. A oni si to fakt častokrát uvědomí, že je to i nad jejich síly, a já jim říkám, že je to o nich, že když nebudou křičet, tak se jim samotným bude lépe pracovat. Tak doufám, že čím budou starší, tak si uvědomí, že ten klid pro to učení opravdu je třeba. Takže, to je takové pro mě nejvíce vyčerpávající.

Co nějaké jiné situace jako práce s rodiči, s vedením, s kolegy či administrativou?

No s těmi rodiči je to občas složitější ale to se zatím vždycky vyřešilo a nenastává to tak často, takže to taky, ale ne tak moc.

Po jaké době takové vyčerpávající práce cítíte, že si potřebujete odpočinout?

Okomentoval(a): [K218]: SO – vrstevnický peer lepší

Okomentoval(a): [K219]: SO – rozdělená síť – 1 uroveň neformální – SO přijatelná, 2 formální SO emocionální nepřipustná, informační možná ale nepreferovaná

Okomentoval(a): [K220]: Prostředí – negativní ústřední prvek – ústřední prvek sice přitahuje všechny ale nevytváří příjemnou atmosféru pro důvěru a komu ikaci, spíše naopak

Okomentoval(a): [K221]: Klubovna – společné bezpečné zázemí, relaxace

Okomentoval(a): [K222]: Stresor – nejčastější – neukázněné děti

Okomentoval(a): [K223]: Stresor – spirály, kolovrátky – to co se musí řešit do nekonečna stále znovu, problémy bez cíle

Asi se nedá mluvit úplně o hodinách, protože třeba dneska jsme měli odpoledko do 14:45, a to je opravdu už hodně náročná, ale jsou dny, kdy třeba učím 6 hodin v kuse a strašně rychle mi to uteče. A jsou dny, kdy mám třeba 2 hodiny ve vyučování, pak mám hodinu volno a pak 1 další vyučovací hodinu a jsem z toho paradoxně vyčerpanější než jindy. Takže se to nedá říct po hodinách, spíš individuálně podle toho jak se povede ten den.

Okomentoval(a): [K224]: Vyčerpání – přetržený tok energetizace

Popsala byste nějakou konkrétní situaci?

Hodně náročné jsou hodiny v 6. třídách na dějepisu, kdy s těmi dětmi docela začíná cloumat ta puberta. Nic moc se jim nechce a diví se, že ty nároky na učení jsou oproti té páté třídě mnohem vyšší. Takže tam se potýkáme s poměrně velkými prospěchovými výkyvy, kdy opravdu někteří žáci jsou schopni napsat písemku na pětku a já je druhý den vyzkouším na to samé a mají jedničku. Tak to jsou chvíle, kdy si člověk řekne, kde je ten problém. Tak buď se to umí, nebo neumí naučit. Takže tam bojuju, ale i kolegové, co jsme se tak bavili, bojují, že v těch třídách oni hodně zlobí a vyrušují, takže tam jsme hromadně přijali nějaká opatření a teď od tohoto týdne se tu zavedly. Domluvili jsme se, aby ty hodiny byly za prohřešky kázeňsky postihovány stejně.

Okomentoval(a): [K225]: SO – instrumentální, informační – srovnávání, hledání řešení společně „nejsem v tom sám – emocionální podpora v tom že ostatní to vnímají stejně

Jak v práci odpočíváte? Co děláte pro to, abyste se uklidnila, nebo načerpala novou energii?

Ve chvíli, kdy mám volno, tak chodím do klubovny. A stává se často, že jsem tam sama, tak si poslechnu písničky a snažím se nemluvit, abych se nenamáhalo, nebo si něco pustím, třeba video o vaření. Je to zvláštní, ale je to dobrý, aby člověk fakt vypnul. Takže tím si pomáhám, ale stává se mnohdy, že potřebuju opravovat písemky, ale zase, když u toho nemusím mluvit, jen když u toho sedím, tak taky tak na půl odpočívá. Hlavně se snažím nemluvit.

Okomentoval(a): [K226]: Klubovna – bezpečné zázemí pro relaxaci
Relaxace bez komunikace, samota

Co děláte, pokud očekáváte nějakou nepříjemnou či náročnou situaci?

Řekla bych, že v té 6. třídě je to pro mě nejvíce náročné, protože v té svojí třídě jsem s tím víceméně v pohodě, tam si je člověk líp srovná. Ale v těch šestkách jim to člověk řekne dvacetkrát a oni dělají furt, že to nechápou. Takže tam už člověk ví, že to není o tom, že nechápou, ale že nechtějí. Takže s tím, že měli změnu učitele v září a těch změn bylo několik, tak jsem se s nimi domluvila, že jim budu písemky hlásit. Po tom, co se psali dvě písemky, ale víc jak půlka měla pětku za odevzdaný podepsaný papír a přišlo jim to jako děsná sranda. Tak jsem jim řekla, že s oznamováním písemek končím, a jestli budu zkoušet 10 nebo 2 je moje věc. Od té doby jsou pozornější, protože neví, na koho to padne. Takže ten způsob, přiznám se, zatím trošku ještě hledám. Trošku bojujeme s tím, aby si to nějak opravili, byť mnoho žáků je momentálně na propadnutí, ale tím, že nechtějí, ne tím, že by nebyli schopni se to naučit.

Takže nemáte třeba něco co si předtím, než vkročíte do té situace, povíte nebo co uděláte?

Ne, nic takového nedělám.

Napadla by vás třeba nějaká poslední situace, která vás vytočila, či nějak vyčerpala?

Asi opravdu nejvíce, co bylo tak to, že děti z těch šestek teď byli týden na škole v přírodě a já jsem jim potom dala opravené písemky a opravdu mě to rozčilili, protože v jedné třídě jsem rozdala asi 18 pětěk. Takže opravdu to pro mě byla ta pomyslná kapka, tak jsem řekla, že končím s ohlašování písemek. Ve chvíli, kdy to mají hlášeno dopředu dva týdny, tak aby se

nebyli schopni naučit pár stránek v sešitě. To mi přijde neuvěřitelné. Takže tím mě opravdu naštváli.

Jak jste se při tom cítila?

Nejdřív to byl vztek. Vztek z toho, že jim to řeknu, ale oni místo toho, aby byli rádi a trochu si toho vážili, tak jim to bylo úplně jedno. Takže z počátku byl vztek, a pak vlastně to bylo spíš, že jsem si řekla, že očividně je jim to fakt jedno, tak v tu chvíli jsem řekla, že to bylo poslední hlášení, tak ať se s tím teď poperou.

Okomentoval(a): [K227]: Emoce – vztek z nedoceněné námahy – pro dobrotu a žebrotu

Co vás uklidnilo?

Někam jsem ty písemky založila, abych je neviděla.

Okomentoval(a): [K228]: Únik

Mluvila jste o tom s někým?

Mluvili jsme o tom s kolegy, kteří tam taky učí. Shodou okolností to bylo s kolegou, který nastoupil stejně jako já a učí tam přírodopis. To jsme řešili spolu, když jsme psali známky na čtvrtletí, tak on říkal, že jestli budou pokračovat tímto tempem, tak jsou velice slušnými adepty na to, že v pololetí dostanou 4. Takže ve finále jsou na tom z přírodopisu hůře než z dějepisu, tak jsem se na tom pozastavila, protože mým cílem není jim dát čtyřky, aby se začali toho bát nebo si to zprotivili, ale na druhou stranu nedostanou dvojku jen proto, aby to dobře vypadalo. Takže tady jsme se s kolegou docela shodli. A co mě asi jako učitele dokáže nejvíce naštvat je třeba, že když ve chvíli, kdy mají děti zpracovat třeba referát, ví o tom 3 týdny dopředu, mají to odevzdat, ale neodevzdají. Tak je to jejich pětka za jejich blbost a ta jednička, která je jim předem naservírovaná, tak tu rovnou odstřelí. Tak to mě nejvíc vytáčí. Protože takové referáty se dávají spíše k nějakým opravám, a když se na to vykašlou, tak pro toho učitele je to jednoznačná informace, že je jim to jedno.

Okomentoval(a): [K229]: Peer podpora - emocionální uleva přes srovnávání se, „jsem na tom lépe než někdo“
Shoda – potvrzení státnoviska, zaujetí stejného postoje
ALIANCE

Myslíte si, že stres v učitelské profesi je velkým problémem?

Myslím si, že ano, a proto vlastně dnešní absolventi pedagogických fakult, troufám si říct, že z 90% nejdou učít. V mém ročníku bylo asi 40 spolužáků, a jestli nás šlo učít aspoň 7, tak už to je moc. Všichni to dělají, jen aby měli titul a ví to už teď, nebo už i jsou v jiné práci a ví, že ten titul jim hodí lepší pozici než bez něj. Prostě ví, že 100% učít nechtějí.

Okomentoval(a): [K230]: STRES –negativní očekávání – ztráta motivace k výkonu profese

Setkala jste se někdy s někým, kdo podle vás trpěl příznaky syndromu vyhoření?

Přiznám se, že nevim. Ale myslím si, že je to tím, že jsem v té práci tak krátce. Že možná tak za rok za dva budu mít víc příležitostí si všimnout.

A kdybyste si představila takového učitele, jak myslíte, že se cítí?

Myslím, že takovou vnitřní rezignaci, protože mám pocit, že člověk, který se v tom ocitne, tak jednat se potřebuje, co nejdřív téhle profese zbavit, a tudíž je to většinou člověk, který podává výpověď dohodou, protože jinak by ho to určitě položilo. Ve chvíli, kdy se to stane během školního roku, tak věřím, že ten člověk dělá jen to, co opravdu nezbytně musí. To znamená třeba, že já se snažím dětem předávat poznámky, abychom je měli jednotné. Nediktuju jim to, protože si to prostě neumí zapisovat. Ale věřím, že učitel, který už přesáhl tu pomyslnou kapku, tak se snaží těm dětem dát co nejvíce samostudium, aby si odbyl těch 45 minut, pak šel do toho kabinetu, tam si dal to kafe, pak šel zase jinam, kde zas udělá jen to nezbytně nutné.

Ale v podstatě tam není žádná přidaná hodnota, žádná snaha ty žáky namotivovat, aby podali vyšší výkon, nebo prostě, aby udělali tu látku nějak zábavnější, to tam není.

Pocit'ovala jste vy sama někdy jeho příznaky?

Myslím, že na to je ještě brzy.

Napadají vás ještě nějaké jiné strategie, kterými vy sama odbouráváte stres?

Tak mě osobně opravdu velmi pomáhá, když si popovídám. Většinou mi to nevíce pomáhá, když si o tom můžu popovídat, co nejdřív po té samotné nepříjemné situaci. Druhé, co hodně pomáhá, je sport. Opravdu nandat ty sluchátka a hodinu nebo půl hodiny vypnout. Tam úplně mám pocit, že nehraje nějakou roli, jak dlouho to trvá, ale opravdu ta koncentrace na to, že třeba teď zavřu oči, lehnu si a nikdo po mě nic nechce. Úplně se člověk ocitne tak trochu mimo realitu. Někdy mi pomůže i třeba to, že odpoledne usnu. Což bych třeba dříve neřekla, ale opravdu ta hodina spánku odpoledne je někdy hrozně příjemná. Takže opravdu se mi někdy stane, že během týdne třeba klidně 2x si jdu odpoledne lehnout třeba jen na hodinu a půl a opravdu mi to strašně pomůže. Tam člověk vypne úplně nejlíp.

Okomentoval(a): [K231]: SO na prvním místě

Okomentoval(a): [K232]: SO – bezprostřední – čím dřív tím líp - emocionální

Okomentoval(a): [K233]: Relaxace – bez interpersonálních situací a komunikace

Pavel

Popište mi prosím svou dosavadní pracovní kariéru a svou nynější pracovní pozici.

Tak moje kariéra...začal jsem učit jako třídní učitel a v roce 2005 po 5 letech jsem se stal metodikem prevence rizikového chování. A protože k téhle funkci bylo potřeba dalšího vzdělání, tak jsem si dělal dvouletý výcvik pro metodiky prevence a vlastně po těch dalších 2 letech jsem zjistil, že mě to celkem dost baví. Musel jsem nějakým způsobem v tom pokračovat, takže teď ještě dodělávám 5 letý terapeutický výcvik zaměřený na psychoterapii pro žáky. To je tak všechno no, tady tímhle pádem. Do školství jsem vstupoval s tím, že pokud budu učit, tak musím mít neustálý kontakt s tím, sedět na druhé straně té katedry jako nějaký žák, takže vlastně celou mou kariéru, těch 12 let, dávám velký důraz na nějaký seberozvoj.

Okomentoval(a): [K234]: Prevence – důraz na seberozvoj

Takže učíte už 12 let?

Ano.

A popsal byste mi svoji pozici? Jako na kterém stupni, jaké předměty učíte?

Jo, tak já učím na druhém stupni. Nejvíce tu pokrývám občanskou výchovu, s tím, že kladu velký důraz na osobnostně sociální výchovu, protože to se týká i té mojí druhé profese, což je vlastně ten metodik prevence rizikového chování. Čili snažím se být přínosem našemu školnímu poradenskému pracovišti, kde jsem společně se speciální pedagožkou, výchovnou poradkyní a školní psycholožkou.

Jak jste se dostal k práci pedagoga, chtěl jste jím být?

Spíše jsem se od té doby, co jsem začal studovat pedagogiku, tak jsem chtěl být pedagogem. To jak jsem se dostal na tu pedagogickou fakultu, to nevím jestli jsem úplně chtěl, protože v té době jsem studoval ještě další obor, což byla religionistika, ale nějak tak jsem se na tu pedagogickou fakultu dostal, tak jsem studoval společenské vědy a psychologii jsem moc nedal, ale tam jsem se s ní setkal a následně jsem tou aplikovanou pedagogikou k tomu víc

dostal a to mě víc chytlo už na té škole. Takže od té doby, co studuji pedagogiku, jsem chtěl být pedagogem.

Pomáhá vám, když si o nějaké nepříjemné situaci z práce můžete o s někým popovídat?

No samozřejmě. To je jasná věc, ještě díky tomu, že tady u nás je už asi 3 roky kladen velký důraz na prevenci rizikového chování, tak my se tu setkáváme docela dost času. Procházíme nějakou supervizí, intervizí, všemi těmi nástroji, co jsou důležité, což bych chtěl dotáhnout i sem na školu. Takže popovídat si to je rozhodně důležité.

A kdyby to popovídání nemělo být míněno úplně jako náplň vaší práce? Stane se vám, že si za někým přijdete prostě ulevit nebo pro radu?

Tak určitě se o tom bavím, ale jako na bázi řekněme nějakých ne úplně konkrétních jmen, ale vlastně..no kde se o tom bavím? No na zkouškách kapely, kde je můj kamarád který je lékař a má taky výcvik, druhý člověk je taky pedagog, ale na výšce takže samozřejmě nějaké kazuistiky si mezi sebou říkáme a bavíme se o tom.

A někdo z kolegů tady ve škole?

Ano, z kolegů je velice dobré, že tady máme celkem dobře obsazené školní poradenské pracoviště, kde sdílíme tady tyhle věci jak se školní psycholožkou, tak i s výchovnou poradkyní, takže dneska jsem měl několik rozhovorů o nějakých kauzách, takže není to problém si o tom povídat.

Mohl by, jste mi popsat nějakou kauzu? Určitě ne z hlediska konkrétních jmen, jen chci popsat jak vy tu situaci jako takovou vnímáte.

Za poslední 2 měsíce řešíme 3 kauzy na prvním stupni, které se týkají zneužití sociálních sítí, a to už pak nemůžu dál, protože by to bylo moc konkrétní.

Máte mezi kolegy někoho blízkého, s kým si popovídáte ne jen o pracovních, ale i o osobních záležitostech?

No, jako nebál bych se toho, ale myslím si, že máme spíš nedostatek času se bavit o nějakých osobních věcech, protože ty pracovní fakt převažují. Takže bych řekl, že spíše ne, ale není to tak, že bych se bál s někým bavit o něčem. Tak můžeme se vždycky pobavit jako o horách nebo o muzice to určitě někdo tady je takový, ale spíš z 90% je ta komunikace spíš profesní.

Jak byste hodnotil váš pracovní kolektiv v rámci pracovních vztahů a vzájemné spolupráce? Zdůvodněte prosím.

No pracovní kolektiv, tak jako ho máme tento rok je mladý a vlastně v tomhle školním roce je tu mnoho nových tváří, což vlastně znamenalo i to, že od začátku roku se snažíme dělat, nebo já jsem se začal snažit, ale mám podporu, dělat nějaké...abych to neřekl nějak hloupě...ale teambuildingové aktivity abychom se poznali. Takže máme za sebou jak výjezd, který jsme měli 2 denní výjezd mimo Prahu, který byl o tom se vůbec poznat, takže teď to tu vypadá, jak kdybychom tu byly už dva roky pomalu. Takže podpora vedení tady v tom nějaká je. Takže i předevčírem jsme měli nějaké setkání takové, takže v tomhle dobrý. Jinak jak bych hodnotil ten kolektiv....

Z osobního hlediska, jak vám to připadá.

Okomentoval(a): [K235]: SO – využívána SO – Supervizní podoba Intervizní podoba → Jen na š por. Prac. – mezi učiteli ne

Okomentoval(a): [K236]: SO – objektivně důležitá – profesní stanovisko

Okomentoval(a): [K237]: SO – omezena etickým kodexem – nesdílet porobnosti

Okomentoval(a): [K238]: SO – blízký peer – z terapeutické pozice, ne pedagogické! – víc blízká či odborná opora?

Okomentoval(a): [K239]: SO – blízký v oboru – z pohledu pedagoga

Okomentoval(a): [K240]: SO – nevstažená v sobě jako k osobě ale k sobě jako k profesionálovi! – součást práce ne vlastní opora

Okomentoval(a): [K241]: Spolupráce na řešení problému někoho – ne SO pro sebe DOPTAT SE CO TO JE VDOOUČÍ!!!

Okomentoval(a): [K242]: Sám zastupuje SO profesionální, není to SO pro něj jako osobu X problémy ho ale taky tíží ???

Okomentoval(a): [K243]: SO osobní, emocionální = nemístná

Okomentoval(a): [K244]: Osobní zátěž nesdílí!

Okomentoval(a): [K245]: Sám profesionální poskytovatel SO Zprostředkovatel situací a atmosféry pro SO mezi kolefy → ne ale pro sebe

Okomentoval(a): [K246]: Spolupráce s vedením na tvorbě zázemí

Z osobního hlediska já nemám s ním nějaký problém. Myslím, že jsou tady lidi, kteří z 90 % jsou na svém místě.

A je tu někdo koho tu opravdu rád potkáváte? Nebo jsou vaše vztahy spíše neutrální? Hodnotil byste některý vztah s kolegou či kolegyní jako přátelský?

Jo tak určitě jsou tu tak 3 kolegyně, které bych označil, že ty vztahy jsou jako přátelské.

Vy už jste mluvil o těch teambuildingových aktivitách a supervizích, takže to vám zaměstnavatel všechno nabízí?

Supervize bych sem chtěl dotáhnout, ale zatím to jen tam směřuje. Supervize ale většinou zažívám na setkání metodiků na tady na Praze, který do toho investuje. Jinak je musím mít v rámci toho výcviku, takže myslím, že já jsem supervidovaný celkem dost, ale chtěl bych, protože vidím v tom velké pozitivita, tak bych to chtěl dotáhnout i sem do našeho kolektivu.

Takže to by byly spíš formální akce, vy jste i nějaké zmínil, těšíváte se na takové akce?

No ano určitě, tedka ve středu byla i neformální a taky jsme se těšili. Byli jsme v pivovaru.

A to organizovala škola nebo jste se dohodli sami?

Ano, to škola.

A účastníte se i akcí, kdy se domluvíte s kolegy, jak se říká „na vlastní pěst“?

Tak určitě, jako ne, že by to bylo běžné pokaždé, ale už se hodně krát stalo, že třeba po třídních schůzkách si jdeme někde pokecat třeba do pizzérie a vydechnout.

Jak takové akce probíhají?

Tak podle mě se snažíme úplně hodit tu školu za hlavu, ale úplně to nejde, to téma tam pronikne vždycky. Třeba se tam probírají ty třídní schůzky, ale já to beru pozitivně, protože když má člověk nějaký ten silný zážitek, tak tam může dojít k nějaké té podpoře od těch kolegů a nenese si to domů.

Vybavil byste si nějakou takovou situaci?

Tak určitě třeba, co bylo silnější takové, tak třeba po posledních třídních schůzkách, tak kolegyně jedna má tu třídu první rok, ještě necelý, tak tam jsou dva problémoví jedinci a samozřejmě na těch třídních schůzkách se to projevilo tak, že rodiče ostatních dětí nějak živelně projevovali svůj nesouhlas s tím, aby tam ti dva byli, s čímž ona nic neudělá, ale byl to velký tlak, popovídat a říct jí, že s tím nemůže stejně nic udělat.

A kdyby vy jste si takhle popovídal, myslíte, že vyhledáváte spíše úlevu z toho, že to někomu řeknete nebo radu?

Tak oboje. Sdílená starost je poloviční starost. Na druhou stranu, když člověk dá nahlédnout druhému tu situaci, nezaujatému, může ho napadnout nějaký nový pohled na věc a něco nového k řešení. Dneska máme třeba ještě setkání, takže vlastně přijdou ze střediska výchovné péče, tak máme tu dva příklady, co chceme řešit. Jeden z toho je to co jsem říkal o těch třídních schůzkách, tak to mě čeká dotazování na to, co s tím dál. Takže spolupracujeme velice úzce s naší Ped. Psy. Poradnou, kde se nebojíme odhalit karty, když je nějaký problém tak oni jsou velice vstřícní, stejně tak chceme navázat užší spolupráce s tím střediskem

Okomentoval(a): [K247]: Bez osobního vztahu ke kolegům
Postoje zaujímá z hlediska profesionála ne osoby

Okomentoval(a): [K248]: SO – osobní vztahy – zázemí pro emocionální so

Okomentoval(a): [K249]: Angažmá v rozvoji profi SO na škole

Okomentoval(a): [K250]: SO profi – využití v rámci jiné praxe

Okomentoval(a): [K251]: Neformální aktivita – organizovaná vedením – budování zázemí – snaha o sblížení kolektivu

Okomentoval(a): [K252]: SO – při neformálních aktivitách - skupinově

Okomentoval(a): [K253]: Coping – snaha vyhnout se tématu školních problémů

Okomentoval(a): [K254]: SO z pohledu profesionála

Okomentoval(a): [K255]: Poskytovatel SO emocionální

Okomentoval(a): [K256]: Nezavrhne informační SO

Okomentoval(a): [K257]: Podpora profesionálů při problémy s dětmi – jako zastupitel školy, ne sebe samotného

výchovné péče. Třeba co se týče profesní nějakých kauz, tak nebojím se obrátit na organizace, které by nás jako školu měli podporovat.

Ještě se vrátím k těm neformálním aktivitám. Když se takto sejdete, jedná se spíše o uzavřenou nebo otevřenou společnost?

Já bych neřekl, že to je uzavřené, ale ta skupina stejně vznikla z těch, kdo přijdou a to jsou pořád více méně ti stejní. Jak se tomu říká, je to takové to tvrdé jádro. (Smích) Jako jsou zvaní všichni, ale u pár lidí prostě víme, že nechodí a stejně neprijdou.

Okomentoval(a): [K258]: Zaběhlá parta pro neformální aktivity

Takže školního psychologa tady máte? Využíváte jeho služeb?

Ano je tu paní psycholožka, s ní vlastně úzce spolupracujeme. Paní doktorka je tady vlastně dva dny v týdnu a to se vidíme za ty dva dny třeba 10 krát. Takže my úzce spolupracujeme.

Okomentoval(a): [K259]: Spolupráce není osob odpora

Byla by nějaká situace, kterou byste mi mohl popsát?

No tak těch kauz, které jsem řešil, bylo hodně, ale jak to říct abych...no jasně no tak například velice zdoluhavé řešení bylo, když jsme odhalili šikanu a to bylo jako opravdu jasná, jediná která byla fakt jasně prokazatelná a prokázaná. A vlastně to řešení té šikany nebylo ani nijak moc zdoluhavé, ale bylo to s tím, že jsme pozvali i externí organizace na práci s kolektivem. My s paní psycholožkou jsme do toho byli intervenováni. A ta situace se velice zklidnila, akorát tam byl problém v tom, že to mělo dlouhodobou dohru. Otec agresora se nedokázal s tou situací smířit, takže to bylo přes právníky, skončilo to na radnici až. Bylo to velice zdoluhavé, vyčerpávající protože tam šlo o slovíčkaření. To řešení a vyřešení té situace bylo tak 10% veškeré mé energie a dalších 90% to pak bylo obhajování mých postupů, protože se na nás obořili, že jsme nejednali správně. Pravdu jsme nakonec měli my, postupy byly v pořádku, měli jsme to i úředně potvrzené, ale jak říkám bylo to únavné a zdoluhavé.

Okomentoval(a): [K260]: Stresor – protrahovaná řízení

Okomentoval(a): [K261]: radnice – obhájovatel školy! – Námět k debatě: neměly by školy obecně být před soukromými osobami (rodiči ap.od.) obhajovány obecním zastupitelstvem?

Splnila paní psycholožka vaše očekávání?

Určitě, máme to tu nějak rozděleno, takže myslím, že ano.

Pokud byste se vy sám cítil v práci vyčerpán z nějakého osobního či pracovního důvodu, myslíte, že byste vyhledal podporu školní psycholožky?

No, tak proč ne? No samozřejmě, co se týče syndromu vyhoření a tady tohle, tak to jsou věci, které bych měl mít pod palcem já a spolupracovat s ní na tom, takže znám nějaké zásady, jak s tímhle vyhořením nebo s únavou pracovat. Víím, že tam jde i o nějaké relaxační techniky, to jsem začal teďka používat, ty nejsou špatné. Ten autogenní trénink, na ten tady ale není nějak moc času. Takže to určitě bych za ni přišel třeba pro radu. Jo určitě pro radu kdybych potřeboval tak bych přišel.

Okomentoval(a): [K262]: SO z hlediskaprofesionála – podpora pro ostatní

Okomentoval(a): [K263]: Sebereflexe – práce se sebou

Okomentoval(a): [K264]: SO – připouští informační SO

A když už jsme u toho syndromu vyhoření, setkal jste se s někým, kdo podle vás vykazoval jeho symptomy? Jak se podle vás taková člověk cítí?

No jak se cítí...samozřejmě jsem se potkal, kdybyste tu byla v červnu, tak byste se potkala taky. Tyhle syndromy jsem pociťoval i na sobě určitým způsobem. Je důležité si to hlavně přiznat a začít s tím nějak pracovat. Neříkám, že se necítím někdy unavený nebo se cítím nedocenený, ale důležité je s tím něco dělat. I třeba skrz nějaké supervize, nové vzdělání, to je důležité protože se člověk potkává třeba i s lidmi ze stejného oboru, s lidmi z jiných škol, řekne si, že tohle je stejné, tohle je dobrý nápad. Určitě, ale třeba naše bývalá speciální pedagožka,

Okomentoval(a): [K265]: Postoj neznamená chování

ta vlastně kvůli syndromu vyhoření odešla, ale taky věděla jak s tím zapracovat. Vyřešila to změnou místa, ale s ní jsme se o tom taky bavili a ona si to uvědomovala. Protože takhle, se musíme bavit o tom, že syndrom vyhoření má taky nějaká stádia a intenzitu, tak si musíme uvědomit, že když se to podchytí v nějaké fázi, tak s tím člověk může ještě něco dělat. Říkat si, že mě se to netýká, je hloupost. A k těm emocím bych řekl, že celkově nějak souvisí s tou únavou a díky tomu tam má člověk pokřivené sebehodnocení, takže tam bude přes úzkost po svoji nedokonalost, po to že celý svět je proti němu. Tak tyhle pocity tam určitě budou. Může se to projevit do psychosomatiky, můžou tam být psychosomatické problémy, jako jsou bolesti hlavy, zažívací problémy. Tohle všechno tam může být.

Okomentoval(a): [K266]: SO poskytovatel

Okomentoval(a): [K267]: Pokles sebehodnocení jako důsledek, ne symptom SV

Když jste se zmínil o tom, že vy sám jste cítil projevy syndromu vyhoření, uvažoval jste někdy o změně povolání? Pokud ano tak v jakých situacích a za jaké povolání byste změnil?

Hmmm...tak jako, byla by hloupost nepřemýšlet o změně povolání, protože to je jedna z možností, jak z toho ven. Je to sebezáchovný manévr, nad kterým by člověk i měl přemýšlet. Ale co se týče toho, kdy nad tím člověk přemýšlel. Je to někdy i v tom, třeba. Nebo moje motivace změnit zaměstnání a nedělat pedagoga, je v nějakém od finančního ohodnocení až po boj s větrnými mlýny, které jsou v tomhle českém školství běžné. Člověk vidí, že ten systém je nastaven v některých situacích špatně a nejde přes to jít. Takže to byly chvíle, kdy jsem přemýšlel, ale vzato na druhou stranu, kdy jsem přemýšlel o změně povolání, tak bych se asi uchýlil nějak jinam, ale stejně by to mělo spojitost se vzděláváním a s pedagogikou. Teď si dodělávám ten výcvik, tak to je další cesta, která se mi otevírá, dělat terapeuta ve školství. To je další z možností a to je velice důležité, tu možnost tam mít, že člověk má lepší sebehodnocení, takže tím pádem je to dobré jak proti syndromu vyhoření, tak i pro to, aby tu práci dělal lépe.

Okomentoval(a): [K268]: Stresory – nedostatečné platové ohodnocení
Tytéž, stále se opakující konflikty

Okomentoval(a): [K269]: Prevence – změna systému

Okomentoval(a): [K270]: Vnitřní motivace, předurčené povolání

Okomentoval(a): [K271]: Seberozvoj – vzdělávání – zvyšování vlastního sebehodnocení

Jaké situace jsou pro vás v práci nejvíce vyčerpávající?

Nejvíce je to papírování, ta administrativa, takže to podávání grantů, to je v pohodě, ale vlastně to je nejvíce vyčerpávající. Takže to.

Okomentoval(a): [K272]: Stresor – nadměrná administrativa

Co třeba práce s dětmi, rodiči, s vedením?

To mě...s rodiči, s rodiči to bylo velice složité na začátku kariéry. To když přišly třídní schůzky, tak to bylo emočně velice vypjaté, jako se před ně postavit. Tak to bylo asi stresující, teď už ne tolik.

Okomentoval(a): [K273]: Stresor – v průběhu kariéry se mění!

Mohl byste popsat nějakou situaci z minulosti? Jak se změnil váš postoj?

Tak, tam bylo takové očekávání toho, co oni proti mně vytáhnou, ale časem člověk zjistil, že to tak není. Člověk tak nějak poznal, že není na světě člověka, který by se mohl zalíbit všem. Vždycky se může vyskytnout problém, ale jde řešit. Nevím jak na tohle odpovědět, ale taky. Taky mě tenhle můj...jak bych to řekl...postoj třeba k tomu setkání s rodiči změnil, protože nějakým způsobem jsem se praxi naučil v tom chodit.

Okomentoval(a): [K274]: Uznání vlastní nedokonalosti – prevence stresu

Okomentoval(a): [K275]: Problémy – předpoklad možného řešení – Loc.o.Contr.

Okomentoval(a): [K276]: Praxe – změna postojů – prevence stresu

A byla by nějaká konkrétní situace?

Hmm...tak třeba, když jsem byl poprvé třídní, to byl první rok, co jsem učil, tak jsem byl velice vstřícný. Dával jsem jim například svůj soukromý telefon, aby volali, kdyby se něco stalo. No a v neděli v devět večer to byla taková nejoblíbenější doba, kdy oni mi volali a chtěli si popovídat o tom, jak byli na výletě, a že Pepíček přijde o den později, protože jsou ještě u

babičky. Takže tato odtažitost, nebo ne odtažitost, ale bránění vlastního soukromí je velmi důležité. To jsem se naučil. Na druhou stranu nějaký způsob naslouchání, může taky dodat tomu hodnotu.

Okomentoval(a): [K277]: Prevence – obrana vlastního soukromí – oddělení osobní a učitelské roke

A jak v práci odpočíváte, co děláte proto, abyste načerpal novou energii?

Jéj, no pokud mám víc třeba jak deset minut a je to opravdu, že si potřebuju vydechnout, tak se jdu projít nebo nakoupit něco, třeba vincentku nebo tak. Člověk se projde do toho normálního světa a vydechne se z toho. Nebo není špatné se protáhnout nebo si udělat nějaké malé cvičení.

Okomentoval(a): [K278]: Coping – opuštění stresujícího prostředí – odstup psy i fyz

Okomentoval(a): [K279]: Coping – odklon myšlenek – pohyb

Takže nějaká fyzická aktivita a pobyt na čerstvém vzduchu?

Ano.

A připravujete se nějak, pokud očekáváte, že nějaká stresová situace nastane?

Hmm...nepřipravuji se na to nijak. To si myslím, že...já jako nejsem teď třídni, to bych asi řešil jinak, když by řešil požáry někde jinde. Takhle mi stačí se provětrat. Nebo před třidnima schůzkama jdu na hodinku nebo dvě ven se provětrat nebo si zajedu domů a taky je to nějakým způsobem odpoutání a uvolnění od té práce. Člověk je pak čerstvější.

Okomentoval(a): [K280]: Coping – odklon myšlenek – vyhnout se – emocionální zklidnění

A využíváte při takových situacích nějakou kolegiální podporu?

Hmm.. To je asi takhle. Jsou dva typy učitelů. Jeden je ten, který má rád to svoje a je uzavřený, a to se netýká třeba jenom toho učení, a pak je člověk, který je otevřený a který nemá problém se zeptat nebo sdílet nějaký problém nebo pomoci v nějaké takové situaci někomu jinému. Takže já jsem asi mezi těmi, co se snaží pomoci. Zároveň...to mě taky napadlo teďka, že se to změnilo v posledních letech, tyhle přístupy, kvůli asistentům pedagogů. Dříve vlastně byli učitelé zvyklí mít tu třídu sami pro sebe, tak tam toho dalšího člověka nechťeli, necítili se v tom dobře. Teď už se naučili s tím člověkem koexistovat a nějaká spolupráce a zpětná vazba už jim nevaří. Takže i tady v tomhle se posunulo to sdílení té pedagogické práce. Využíváme školní pedagogické pracoviště, pokud víme, že přijde nějaký problém. ...Třeba nějaký rodič, co může být i agresivnější, tak jdeme třeba spolu s tím asistentem a učitelem, i já jako metodik, co nabízí různé práce s kolektivem a tak. Taky paní psycholožka, co nabízí něco jiného i výchovná poradkyně tam figuruje.

Okomentoval(a): [K281]: SO – využití podle typu osobnosti

Okomentoval(a): [K282]: Zpětná vazba – kritika X podpora – obava z kritiky inhibuje SO

Mohl byste mi popsat nějakou situaci, která vás naposledy rozčílila či vyčerpala?

Nooo...tak třeba včera. Jednání s jednou maminkou, je to maminka, která je protektivní vůči svému žákovi, což je správně. To by bylo divné, kdyby matka nechránila své dítě. Ale jak to skloubit. Nejvíce, co mě vytáčí teď poslední dobou je to, že já i škola máme svázané ruce a rodič může více méně všechno. A tam je nejhorší to, že ona se snaží, ale nevede to k žádnému výsledku. Snaží se hodně, ale to zaměření na ten správný cíl tolik nechápe. Takže to mě jako rozčílilo, že děláme na tom 4 lidi a nejde na tom vidět žádný výsledek. Takže přijde dnes znova a budou tady právě z toho střediska výchovné péče. A neříkám, že ji dáváme už jako „nůž na krk“, ale musíme už na to trochu zatlačit, tak doufáme, že se nám to dneska podaří. Takže včera, ne že bych byl rozčilený, ale tento případ mě vyčerpá už vícekrát, protože je to nějaká pramenitost z té bezmoci pomoci, protože škola jako taková má jen doporučující možnosti. Nemůže nic nakázat a tak dál, i když vidí, že to není ani práce pro psychologa, ale pro psychiatra a medikaci. Dovést toho rodiče k tomu správnému řešení, třeba k tomu

Okomentoval(a): [K283]: Systém – škola bez prvomocí vůči rodičům - bezmoc

Okomentoval(a): [K284]: Stesor – ztráta času – spirála neúspěchu

Okomentoval(a): [K285]: Stesor – bezmoc byřešit situaci – absence páky

vyšetření, aby se vědělo, co s tím je, jinak s tím nemůžeme nic dělat, tak to je velice těžké a stejně to nevede k žádnému progresu.

Za jak uspokojivé hodnotíte prostředí vaší školy? Co třeba kabinet? Bylo by něco, co byste změnil?

Tak určitě bych změnil hodně věcí, ale to je na zřizovateli. Je tady špatně na celé škole stará elektroinstalace. To ale nejde, protože by se rozkopala celá škola, takže to už 10 let slibují a furt to není. Tělocvičnu máme taky přes dva roky zavřenou.

Okomentoval(a): [K286]: Prostředí – nedostačivé prostory – komplikace organizace výuky

Je něco co by vám přímo pomohlo, abyste se cítil komfortněji?

No máme tu míče na sezení, včera jsme si koupili myčku na nádoby, takže to jsem spokojený.

Okomentoval(a): [K287]: Prostředí – relaxační pomůcky

A co váš kabinet, jste s ním spokojený?

No nejsem s ním spokojený, ale je tu rekonstrukce, tak s tím nic neudělám. Z hlediska prostoru jsem nespokojen. Ale nejsem správce těch sbírek na to tak s tím nic neudělám.

Okomentoval(a): [K288]: Prostředí – nevhovující kabinet – bezmoc změny

Preferujete spíše samostatný nebo společný kabinet?

Spíše samostatný. Ale když se někdo zeptá, jestli mám místo tak samozřejmě řeknu, že jo. Ale já spíše trávím nejvíce času v klubovně, kde dělám tu administrativu, kde jsme stejně 90% času společně s kolegy.

Okomentoval(a): [K289]: Prostředí – soukromé zázemí

Okomentoval(a): [K290]: Povinnost před pohodlím

Okomentoval(a): [K291]: Prostředí – využívání veřejného zázemí – bezpečný prostor

Takže máte nějakou místnost, kterou sdílíte společně?

Ano, tu klubovnu a ještě sborovnu, ale tam jsou jen porady nic jiného. Scházíme se v té klubovně.

Okomentoval(a): [K292]: Prostředí – klubovna – cíleně využívána pro neformální setkávání

Je něco, co byste proti stresu doporučil ostatním pedagogům?

No, tak najít si čas pro sebe a věnovat se svým koníčkům a nebýt neustále v té práci. Zajít si za kulturou, dělat kulturu, dělat sport a věnovat se sám sobě.

Okomentoval(a): [K293]: Prevence – seberozvoj, relaxace

Lada

Popište mi prosím svou pracovní pozici a dosavadní pracovní kariéru

No tak v současné době jsem v důchodu, nicméně pracuji. Nastoupila jsem znovu učit matematiku. Já jsem začínala na škole pro nevidomé, kam jsem nastoupila hned po gymnáziu. A tam jsem byla jako učitelka matematiky a jako vychovatelka. No a potom jsem teda si dodělávala dálkově při dětech školu a učila jsem na středním odborném učilišti, na matematickém gymnáziu a pak jsem učila na střední průmyslové škole strojnické s tím, že tam jsem teda byla i ve vedoucí funkci. Byla jsem tam statutární zástupkyně ředitele.

Takže teď učíte druhostupňové děti?

Ano, určitě, celý život. Ted'ka vlastně jsem skončila na základní škole, protože jsem kvůli vnoučatům chtěla mít kratší pracovní dobu.

Takže kolik let zhruba trvá vaše kariéra?

No, asi přibližně 38 let.

Jak jste se dostala k práci pedagoga, chtěla jste jim být?

Ano já jsem chtěla jim být od malička. Chtěla jsem hodně studovat MatFyz s tím, že bych se zaměřila na učitelství matematiky nicméně, protože tatínek byl trochu politicky činný, tak jsem se nemohla běžně dostat na školu. Dostala jsem se, až když jsem změnila příjmení a bydliště, tak jsem studovala až při dětech dálkově. Matematika se vlastně nedala studovat nikde jinde než na pedagogické fakultě, tak se jediné dala dálkově, tak jsem ji vystudovala tam i s chemií. Tu chemii jsem taky na začátku kariéry učila, nicméně pak jsem se zaměřila jen na matematiku, kterou mám ráda.

Okomentoval(a): [K294]: Pedagog z vlastního popudu

Uvažovala jste někdy během své kariéry o změně povolání? Pokud ano tak kdy, nebo v jakých situacích?

Tak já jsem ji na chvíli změnila. Já jsem byla manažerkou cestovní kanceláře. Nicméně změnila jsem ji proto, že mě školství zklamalo. Já jsem byla tou statutární zástupkyní v Třebešíně, kde byla ta kauza s tou šikanou. To byla tak obrovská nepravda, že mě to učitelství strašně naštvalo, tak jsem odešla. Ale pak m scházeli děti i ta matematika tak jsem se vrátila.

Okomentoval(a): [K295]: Práce v ždy v aprobaci

Okomentoval(a): [K296]: Bezmoc z ukřivdění, zklamání – opuštění školství

Pomáhá vám, když si o nepříjemných situacích z práce můžete s někým popovídat?

Tak já si myslím, že mezi kantory to tak bývá zvykem. Když se něco řeší, tak nikdy samostatně jako jedinec, většinou se o tom diskutuje. Já jsem měla to štěstí, že jsem vždy byla v kolektivu, kde se o těch věcech dalo mluvit. Vždycky je dobré si ten názor nějak vytříbit, a když se o tom dá mluvit. Každý má ten názor trochu jiný.

Okomentoval(a): [K297]: SO – tradice mezi pedagogy
→ Zastání jen mezi sebou

Okomentoval(a): [K298]: SO – informační i emocionální – změna postoje, utvoření názoru, porovnávání hledisek

Mohla byste popsat nějakou konkrétní situaci, kdy jste nějakou nepříjemnost s někým sdílela?

Tak to se může stát, třeba když to dítě třeba není úspěšné třeba v matematice a nedosahuje takových výsledků, jakých by mělo, tak pak vždycky jdu konzultovat s třídním třeba, co na to dítě působí, se ptám, zajímám se o to, proč ty výsledky nejsou takové, jaké vy měly být. Nebo pak jsou ty situace, kdy jsou třeba kázeňské problémy a velmi často se v mé kariéře stávalo, že to dítě za to až tak nemůže, že je to vždycky podnícené tím, co se děje v rodině. Třeba to dítě, co se nechová úplně skvěle, tak vždycky tam je něco. Třeba je to rozbořená rodina, když se o děti rodiče přetahují, nebo bylo to dítě šikanované na nižším stupni a pak si to chce vybit dál, aby se nějakým způsobem „pomstilo“, ale vždycky jsem přišla na něco, co k tomu to dítě vedlo. Nikdy se mi nestalo, že by to dítě bylo prostě zlé z čistého nebe.

Okomentoval(a): [K299]: SO – informační podpora – know how

Okomentoval(a): [K300]: Snaha o konstruktivní řešení problémů – zaměření na příčinu problému

Takže vyhledáváte u těch kolegů nějakou radu nebo spíš úlevu?

Tak já vyhledávám zpětnou vazbu. Úlevu asi ne. To mě nikdy netrápilo ten sdílený problém, co se týká mě. Já jsem naštěstí vždycky docházela s těma dětma nějak vycházet a myslím si, že když se s nimi jedná férově a na rovinu, tak je ta zpětná vazba od těch i zlobivých dětí docela slušná a ty děti se srovnají. Mě spíš trápily ty studijní výsledky, ale já jsem jako s kázní nikdy neměla problém.

Okomentoval(a): [K301]: SO – více instrumentální – zpětná vazba
SO – emocionální – ne!

Okomentoval(a): [K302]: Stresor – nedostačné studijní výsledky dětí

Napadla by vás nějaká konkrétní situace, kdy se takhle něco stalo?

No tak nevím, jestli je to vhodné, ale já to můžu říct. My jsme tam na tom Třebešíně měli učitelku, o které jsme nevěděli, že je alkoholik. Byla tam asi tři čtvrtě roku a nastal tam nějaký problém. Problém jsme vyřešili, ale paní učitelka přišla do školy se 3,4 promile alkoholu v

krvi. My jsme mysleli, že je to neurologický problém, tak jsme ji nechali odvézt a zjistili jsme, že strávila noc na záchytce. Ona pak souhlasila, že ji převezou do protialkoholní léčebny, ale bohužel tam upadla. A protože měla strašně zdevastovaný orgasmus tak na následky toho uhození zemřela. Asi 14 dnů potom, co ona zemřela tak se to dostalo do novin, protože jeden student prodal, na stránkách ze kterých čerpá bulvár, video, kde ji nějak bránili ve vchodu a samozřejmě. My jsme o tom videu nevěděli, ale pak jsme to řešili a kázeňsky to postihli. No prostě blesk to koupil a napsal, že učitelka byla utýraná a o alkoholu nepadlo ani slovo. Snažili se to hodit na studenty, i proběh soud. Žádné potrestání nakonec nebylo, já jsem svěřila u soudu, ale ta bezmoc toho. Tím že ona zemřela, tak ochrana osobních údajů neumožňuje veřejně sdělit, že byla alkoholik, tak ta bezmoc v té profesi byla obrovská. A zklamání z toho jak to řeší orgány jako magistrát hlavního města a česká školní inspekce. Takže tohle mě zklamalo.

Máte mezi kolegy někoho kdo je vám blízký, s kým si popovídáte i o osobních věcech?

Tak samozřejmě. Ne že bych tam měla úplně nejbližší kamarády, ale v rámci kabinetu matematicko-fyzického, tak tam jsou ty vztahy hrozně hezké. Tak opravdu ty vztahy jsou moc hezké a není tam problém a většinou na tom kolegovi poznáme, že se něco děje a zeptáme se navzájem. To je vždycky příjemné.

A sdílíte s kolegy nějaké nepříjemné zážitky?

Určitě, třeba když se něco děje s dítětem nebo mám nějaké zdravotní problémy tak si to říkáme.

Vzpomněla byste si na nějakou poslední takovou situaci?

Tak já jsem po operaci kolene tak předtím se mě ptaly, co ti je a litovaly mě a posílaly mě k doktorovi. To bylo miloučké.

Jak byste hodnotila váš pracovní kolektiv v rámci vzájemných vztahů a profesní spolupráce?

Hodně dobře. Tak zaprvé tam fungují ty mezipředmětové vztahy. Za druhé, když se opravdu něco řeší s těma dětma tak navzájem si s těmi kolegy vycházíme vstříc a může se o tom diskutovat otevřeně. Za třetí si myslím, že tam jsou docela dobře nastavená pravidla, jakým způsobem funguje ta škola, takže to vedení na to docela dbá a ta škola funguje dobře. Opravdu ty mezilidské vztahy jsou tam moc hezké.

Scházíte se s kolegy či s kolegyněmi i mimo pracoviště a pracovní dobu?

Jojo, tak určitě jsou pravidelně nějaká taková setkání. Třeba vánoční, pak je výjezdní zasedání jakoby školy. To se jede někde na víkend. To určitě funguje. A s některými se setkáváme i sami, třeba s kolegyní co porodila tak jsme ji jeli navštívit domů.

A co takové neformální akce, třeba jako s tou kolegyní, je jich více?

Ano, třeba chodíme spolu i do divadla, kulturně se rozvíjet. Dělají se i pro děti akce, kde jedeme i my učitelé. Je to...no není to špatné, ale já už nemám příliš času na chození na kávu, nebo spíš tím čas netrávím, takže to jsem asi nikdy nechodila. To asi takhle že bych s někým chodila pravidelně na kávu tak to ne.

A ty akce co jste popisovala, jsou organizované vedením, nebo si to zařizujete sami?

Okomentoval(a): [K303]: Největší Stresor – bezmoc – bezvýhodná situace

Okomentoval(a): [K304]: Stresor – škola bez zastání – presumpce viny

Okomentoval(a): [K305]: SO – neformální vztahy – prostřednictvím blízkosti a příbuznosti oboru

Okomentoval(a): [K306]: SO – vzájemná nabídka SO Podpora – zájem jeden o druhého – atmosféra pro so

Okomentoval(a): [K307]: SO – i emocionální v oblasti profesní i osobní

Okomentoval(a): [K308]: SO – osobní emocionální podpora vítána – pocit sounáležitosti,

Okomentoval(a): [K309]: SO – spolupráce – nejvíce s kolegy učící stejné děti – „spojenci pro jeden cíl“

Okomentoval(a): [K310]: SO – podíl vedení na kultuře SO

Okomentoval(a): [K311]: NefAktivity – zprostředkované školou – budování neformálního zázemí

Okomentoval(a): [K312]: Neformální aktivity – sounáležitost, zájem o druhé, uzavřená společnost

Okomentoval(a): [K313]: Rozvoj přátelských vztahů – kulturní akce – nárazov, nepravidelné – váženější?

Okomentoval(a): [K314]: Preference některých neformálních aktivit – časová omezení

Tak to je různě. Něco dělá vedení, něco odbory. Tam opravdu ta spolupráce funguje.

Těšíváte se na takové akce?

Ano, to je samozřejmé, kdyby ne, tak tam nechodím.

Jak to podle vás vnímají ostatní?

Tak vzhledem k tomu, že účast je vysoká, tak se jim to asi líbí. Protože jinak by se toho asi neúčastnili. Vzhledem k tomu, že čas je drahý a člověk si vždycky může najít, co by dělal mimo tu práci, takže když lidé chtějí spolu čas trávit i v rámci kolegiálních vztahů, tak to značí dobrý kolektiv.

Co bývá hlavním tématem rozhovorů při takových akcích?

Rodina, děti, profese, ale i co a kam šli, kultura, vernisáž, co viděli v kině, divadle.

Takže se vlastně míchá profesní a osobní život?

Určitě, určitě.

Jaké situace vás konkrétně v práci vyčerpávají?

No asi zbytečná administrativa. To mě unavuje, nebaví. Ale jinak co se týká situací s dětmi, to nemůžu říct, že by mě nebavilo, to mě vysloveně baví. A ta administrativa, té nemusí být tak moct.

A něco, co se týče například práce s kolegy, vedením školy, rodiči? Je něco z toho pro vás vyčerpávající?

Já si nemyslím, že něco z toho. Samozřejmě, ta doba, kdy rodičovská veřejnost dobře ví, co je pro jejich děti „dobře“, a někdy se někteří rodiče snaží do toho učitelům mluvit. Mně se to příliš nestává, protože tyto situace moc nepřipouštím, tyhle diskuze, nebo to těm rodičům vysvětlím tak, že už za mnou podruhé nepřijdou. Ale někteří mi mladší kolegové s tím mají problémy, protože jsou někteří rodičové arogantní.

A popsala byste, prosím, nějakou konkrétní situaci?

Naposled byla nějaká schůzka, které jsem se neúčastnila, kvůli holčině, která studovala v Izraeli a s maminkou se vrátila do České republiky, a ta byla hrubě nespokojená s tím, jak tady škola funguje. Ta holčina nedělala nic a nechtěla vůbec plnit jakékoliv svoje povinnosti, chtěla si v hodinách kreslit. Jak to funguje v Izraeli ve školství, to nevím, nicméně pro ni jiná možná vhodná alternativa, nějaká soukromá škola, kde se nebudou plnit úkoly. Maminka měla pocit, že se dítěti ubližuje, že dítě je nesmírně chytré a nadané, a vlastně všichni učitelé se proti jejímu dítěti spikli. Tak jej přesunula na nějakou soukromou školu, alternativní.

Jak jste v té situaci cítila?

Víte co, já tím, že už mám něco za sebou, tak je to pro mne úsměvné. Když poslouchám rodiče, většinou je zlikviduju tím, že jim řeknu, že se scházíme kvůli dítěti, nejsme tam kvůli tomu, abychom si dokazovali, kdo z nás má pravdu. Že je nutná spolupráce, nikoliv boj. Když to rodič nepochopí, má právo změnit školu. Žijeme v demokratickém státě, a pakliže se mu to opravdu takhle nelíbí, tak musí to své dítě vzít ze školy pryč. Ale rozhodně to není o tom, že by člověk změnil metody a dělal dítěti nějaké úlevy, pakliže ty úlevy dítě nepotřebuje. Pokud ano,

Okomentoval(a): [K315]: Neformální akce, žádoucí

Okomentoval(a): [K316]: Dobré zázemí pro SO – kultura rozptýlení, zábavy

Okomentoval(a): [K317]: Volný čas spolu = dobrý kolektiv → dobré zázemí pro SO

Okomentoval(a): [K318]: NA – převážně osobní tematika rozhovoru – kladné záležitosti

Okomentoval(a): [K319]: Stresor – přílišná administrativa

Okomentoval(a): [K320]: Prevence – dostatek asertivity vůči rodičům – nenechat sebou zamatat

Okomentoval(a): [K321]: Prevence – zkušenosti
Změna postojů k problémům v průběhu kariéry

Okomentoval(a): [K322]: Asertivita – důraz na spojení s rodičem

Okomentoval(a): [K323]: Asertivní školství prevence konfliktů – právo zachování vlastních postupů – při nelibosti mají rodiče právo změnit školu

Okomentoval(a): [K324]: Prevence asertivita – neustupovat rozmarům

tak je dostane, u nás je na to nastavený program, například pro práci s dyslektikama. Ale pokud by se z něj stal takový vzor, nechť plnit povinnosti, tak je to špatně.

Co vás uklidnilo, po této situaci?

Mě to vnitřně nezneklidňuje. Nevidím tady žádný problém, někdy mi to ale přijde líto. Člověk dítěti věnuje tolik svojí práce, energie a snahy, a ty rodiče to vnímají negativně. Ale jsem dost daleko od toho, abych si to vnitřně připouštěla, nemusím se nějak uklidňovat. A navíc mám perfektní domácí zázemí, manžela, takže když mě něco hodně rozladí, tak si o tom povídáme doma. Většinou názor neprofesionála, nepracujícího ve školství, je docela důležitý slyšet.

Když vás něco takhle rozladí, tak si popovídáte s manželem?

Ano.

Máte ve škole školního psychologa, pokud ano, využila jste jeho služeb?

Přímo školního psychologa tam nemáme, máme tam speciální pedagožku, která chodívá pracovat v rámci třídnických hodin s dětmi. Dále tam pak funguje také pedagogicko-psychologická poradna, když dítě vykazuje nějaké známky a rodiče to nemají podchycené, třeba dyslexie a nějaké specifické potřeby, tak pak se koná schůzka s psychologem a dítě se posílá většinou na nějaké psychologické vyšetření do poradny. Pracuje se tam na závěrech, jak to vidí psycholog a jak učitel, nějak se hledá cesta, aby se našlo přijatelné prostředí pro dítě a to jeho vzdělávání.

Nějaké kázeňské nedostatky nebo etopedické potíže?

Tak to jsme tam zatím momentálně neřešili. Na tom Třebešíně jsme to řešili s dětmi, jak se nevhodně chovaly, to jsme teda řešili pak v kolektivu s rodiči a dělali jsme výchovná uskupení. Rozebíralo se to, mívají jsme na Třebešíně externí psycholožku, která chodila do školy a dělaly se takové preventivní programy, ale ty programy fungují i na základní škole, v průběhu školního roku. Je to rozfázované na posezení s různými odborníky a probírají se témata podle toho, jak se třída chová a podle toho, aby to bylo co nejefektivnější.

Takže vlastně psycholožku jste využila v souvislosti s Třebešínem, naplnila vaše očekávání?

Ano, myslím, že role učitele a psychologa jsou diametrálně odlišné. Psycholog si může dovolit věci, které by si učitel dovolit neměl, může si ty děti k sobě připustit jinak, než si je může připustit učitel. Určitě to očekávání splnilo, a pokud spolu učitel a psycholog spolupracují, myslím, že to má obrovský vliv.

Jak se vám líbí prostředí vaší školy, co byste změnila, co považujete za plusy a mínusy?

Myslím, že prostředí je tam hezké, nachází se to u sportovního areálu. Mezi školou a sportovním areálem je spolupráce, to znamená, že děti můžou v rámci tělocviku i jiných hodin trávit čas v areálu. Co se mi na škole míň líbí, že vedení školy není nakloněno mezinárodní spolupráci a výletům, akcím mimo školu, které jsou delší než jeden den. Asi to pramení ze strachu o bezpečnost dětí, aby se něco nestalo a nemusely se řešit další věci. Jenže pro děti je to škoda, mezinárodní spolupráce, možnost vyjet někam a pracovat v rámci mezinárodních skupin, to je pro děti velká výhoda. Ale tomu není vedení školy nakloněno.

Co třeba prostředí z hlediska vybavení, formálního a neformálního prostoru?

Okomentoval(a): [K325]: Emoce - zklamání, lítost – z hrachu na stěně

Okomentoval(a): [K326]: Silné vnitřní obrany

Okomentoval(a): [K327]: So preference – blízká osoba – emocionální podpora, přehodnocená situace
Jiný pohled na věc

Okomentoval(a): [K328]: Psy - Nnepřekračování vlastní kompetence, využití možností profesionála

Okomentoval(a): [K329]: Psy – odlišné kompetence – užitečné, důvěra

Okomentoval(a): [K330]: Prostedí – využívání lokálních externích nabídek – přínos v obohacení, pestrost výuky i prostředí – možnost mít se na co těšit

Okomentoval(a): [K331]: Pohodlnost vedení – překážka rozvoji – omezování možností

To je docela dobré. Já jako matematik, když si něco přeju, vedení školy mi většinou vyjde vstříc a prostředky se na to najdou. A myslím si, že se to ve školství zlepšuje, proti tomu co bylo dříve.

Nějaké neformální vybavení, například možnost uschovat si občerstvení?

To tam všechno je, jsou tam relaxační místnosti, minikavárničky vybavené kávovarem, lednicí, mikrovlnkou, když se učitel nechce stravovat v jídelně, tak má i tuto možnost.

Okomentoval(a): [K332]: Prostředí – více zázemí pro relaxaci s ústředními prvky pro občerstvení

Takže máte i nějaké prostory, kde se můžete s kolegy scházet. Využíváte to?

Já myslím, že jo, třeba když je možnost, jdeme tam na tu kávu.

Okomentoval(a): [K333]: Prostředí – prostor pro rekreaci a relaxaci využíván – prostředí s vhodnou atmosférou pro SO

A máte sborovnu?

Ano máme tam sborovnu, jsou tam kopírky, hlavní porady, dělají se tam setkání v rámci předmětových skupin. Potkáváme se tam, prohodíme pár slov.

Okomentoval(a): [K334]: Sborovna – funkce formálního zázemí – bezpečné, důvěryhodné

Za jak uspokojivý hodnotíte svůj kabinet? Jaké má výhody/nevýhody vůči ostatním?

Tak kabinet je před rekonstrukcí, tak tam máme starý nábytek a úplně se mi tam nelíbí. Nicméně je teďka na řadě a má se rekonstruovat a máme možnost zasáhnout do jeho vybavení. Takže to je fajn.

Okomentoval(a): [K335]:

Máte kabinet samostatný, nebo společný?

Ne, je to kabinet, kde jsou další tři kolegové, je to oborově zaměřený kabinet. Jsou tam matematikáři, fyzikáři, ajťáci, což je fajn. Takže vlastně když se cokoliv naskytne, řešíme tam i odborné věci.

Okomentoval(a): [K336]: Kabinet dle aprobase – příbuznost oboru – podpora SO – společná témata – větší porozumění, pochopení situace, problematiky do detailu

Takže jste spokojena s kolektivem ve svém kabinetu?

Určitě, určitě.

Kdybyste si mohla vybrat, preferovala byste spíše soukromý, nebo společný kabinet?

Nemám ráda soukromé kabinety, nevyhovuje mi to úplně. Kontakt s lidmi i o přestávkách je fajn.

Okomentoval(a): [K337]: Kabinet – preference společného – možnost kontaktu s lidmi

Kolik času v něm trávíte?

No minimum, přestávky. Já mám svoje rodiče a babičku, tak se snažím ve svém volném času být co nejvíce doma.

Myslím v rámci školy, jestli si zajdete odpočinout do kabinetu.

Já nemám čas, učím od první do šesté hodiny, mám mezi tím hodinu volna, kde je pohotovost a většinou učím. Tak tam trávím přestávku, většinou ne celou, protože tam musím doběhnout a vyběhnout a pak tam trávím hlavní přestávku, která je dvacetiminutová. Opravy si беру domů.

Okomentoval(a): [K338]: Preference práce doma než ve škole - pohodlí

Když jste zmiňovala dobré vztahy s kolegy v kabinetu, pomáhají vám nějak?

Určitě, tam moc záleží na tom, jaké vztahy mezi kolegy jsou. Oni vycítí, když se necítím dobře a stejně tak já poznám, když se necítí dobře oni. Když někomu není dobře, nabídne někdo, že za něj dojde na dozor, nabídne uvařit čaj. Opravdu je to takové velmi vstřícné a empatické prostředí.

Okomentoval(a): [K339]: SO – vzájemná starostlivost – pocit sounáležitosti, bezpečí, zázemí pro svěření se, vstřícnost, empatie

Vrátím se ještě k otázce týkající se vyčerpávající práce. Vy jste zmínila administrativu?

To asi si myslím, že je nejvíce vyčerpávající, jinak mě učení pořád baví.

Po jaké době takové vyčerpávající práce cítíte, že jste unavená a potřebujete dobít energii?

Tak já to beru jako nutné zlo, nevyčerpá mě to tak, že bych řekla, že už to dál dělat nemohu. Ale spíš vás to obtěžuje, pro mě jako učitele je mnohem uspokojivější, když se zabývám v myšlenkách matematikou, jak ji budu učit a co změním, jak děti reagovaly na látku, než se zabývat tabulkami.

Okomentoval(a): [K340]: Coping – zaměřený na řešení problému – snaha zdokonalit se

Jak odpočíváte, co děláte pro to, abyste se uklidnila a načerpala novou energii?

Já moc neodpočívám, já aktivně odpočívám, mám starší rodiče, s manželem říkáme, že máme senior club. Takže těch starostí kolem je dost, relaxuji tím, že se starám o rodiče nebo o vnouče. Domů se chodím hlavně vyspat, s manželem se tady po škole scházíme, pak jedeme k rodičům, občas nějaké divadlo, milujeme turistiku, když je čas, jdeme si zalyžovat. Říkáme často, že jsme sendvičová generace, rodiče nás potřebují a děti nás ještě potřebují. Ale myslím, že nás to docela těší, že můžeme pomoci.

Okomentoval(a): [K341]: Coping – rozptýlení, kultura, pohyb

Okomentoval(a): [K342]: Pocit užitečnosti, potřebnosti – docenění, lepší sebehodnocení

Když řešíte nějakou situaci, při které předpokládáte, že by mohla být stresující, připravujete se na ni nějak?

Určitě, určitě. No já o tom vždycky hodně přemýšlím, hlavně v noci. Když mám nějaký problém a řeším ho, občas se mi o tom zdá, nebo se vzbudím a myšlenky si hodím na papír. Takže určitě o tom přemýšlím.

Okomentoval(a): [K343]: Aktivní příprava na problém – emocionální i instrumentální

Mohla byste mi popsat nějakou takovou situaci?

No třeba na tom Třebešíně to bylo zrovna takové hodně vyhocené, tak jsem si některé body prohlášení školy napsala na papír, co tam chci napsat, co tam nechci napsat, na koho se chci obrátit. Takže když je to takhle vyhocené, tak to řeším dopředu.

Takže jste si připravovala argumentaci?

Ano takhle jsem si připravovala argumentaci, určitě. Někdy si připravuji, když třída reaguje hodně pomalu na nějakou látku a mám pocit, že hodně dětí ze třídy to nechápe, tak si připravuji, aby to bylo pro ně přijatelné. Takže někdy přemýšlím i o metodách, jak to zpestřit, aby je to chytlo.

Okomentoval(a): [K344]: Aktivní řešení problémů – inhibice samotných stresorů

Takže se dá říct, že vás znervózňuje, když nevidíte zpětnou vazbu od dětí?

Ano, to mi nevyhovuje, to určitě. Vždycky mám ráda, když ta zpětná vazba nějaká je. Ale je zajímavé, že jsem skoro celý život učila na střední škole, teďka na sklonku kariéry učím na základní škole a je zajímavé jak je od menších dětí zpětná vazba roztomilá. Ty děti ji dávají hrozně rychle, například příběhne holčička „Paní učitelko, paní učitelko, nás ta matematika tak strašně baví.“, tak na to pak koukáte, a když jsem byla na prvním školním srazu s klukama, tak jsem jim řekla, že mi nedávali správnou zpětnou vazbu, řekla jsem jim „Vy jste mě nelíbali, neobjímali a neřikali, že vás to se mnou baví!“ . Takže se mně vždycky smějou a nechápou, jak to ještě takhle malé děti můžou konstatovat. Je to roztomilé.

Okomentoval(a): [K345]: Potřeba pozitivní zpětné vazby – sebehodnocení, podpora dobrého naladění

Myslíte si, že je stres v učitelské profesi velkým problémem?

Tak zase strašně záleží na tom, jaký člověk je. Jestliže je to člověk, který je labilní a nemá osobní autoritu u dětí. Musíte mít vždycky osobní a profesní autoritu u dětí. Když tyhle dvě autority máte a skloubíte je, myslím, že stres nemůže být tak velký. Ale jsou lidé, kteří si nedovedou sjednat kázeň a pozornost dětí, pro ně to pak může být obrovský stres. Takže si myslím, že to záleží na člověku. Pokud to bere jako stres, neměl by podle mě učit. Pakliže mě něco stresuje, tak musím přestat, jinak se poškozuju. V současnosti je spousta způsobů jak vydělat peníze, když mě to stresuje tak musím skončit. Je to moje svobodné rozhodnutí učit.

Okomentoval(a): [K346]: Klíč – autorita osobní i profesní – dostatek osobnostních dispozic pro tuto profesi

Okomentoval(a): [K347]: Důležitost postoje k situacím

Okomentoval(a): [K348]: Učení – vlatní rozhodnutí – vlastní zodpovědnost

Setkala jste se někdy s někým, kdo by vykazoval příznaky syndromu vyhoření?

Někteří kolegové to říkali. Určitě to může být pravda, záleží na tom, co v práci hledáte, co si dokážete dobíjet. Pokud bych já cítila, že jsem vyhořelá, tak změním povolání, rozhodně změním povolání.

Když jste mluvila o dobíjení, co vás osobně dobíje vždy a můžete se na to spolehnout?

Tak dobíje vás i práce s dětmi, to že vidíte tu zpětnou vazbu, efekt vaší práce, ten že za vámi přijde student a řekne, že díky vám se rozhodl jít na vysokou školu, když vám přijde pozvání na svatbu od studenta, když vám přijde oznámení, že úspěšně dokončil vysokou školu, nebo se narodilo dítě, nebo na srážech. To jsou všechno situace, kdy si říkáte, že kantořina je krásná, že to stálo za to, to dělat.

Okomentoval(a): [K349]: Povzbuzení – pozitivní zpětná vazba, kladné výsledky

Vy sama jste někdy pocit'ovala nějaké příznaky?

Ne, já sama určitě nejsem ten typ.

Okomentoval(a): [K350]: Bez příznaku vyhoření

A pokud byste se setkala s někým, kdo by syndromem vyhoření mohl trpět, co si myslíte, že v tu chvíli ten člověk prožívá za emoce?

Tak je určitě zoufalý a má pocit takové deziluze celkové. Je určitě potřeba vyhledat pomoc psychologa, nebo opravdu změnit zaměstnání, orientaci, nebo zkusit se zabývat sám svými koníčky, aby vám to aspoň trochu vyrovnávalo ty hladiny.

Okomentoval(a): [K351]: SO - Důvěra v profesionální pomoc

Napadá vás něco, co by mohlo učitelům proti stresu ještě pomoci?

Já si myslím, že možná chybí možnost vzdělávání. Že by třeba jednou za nějaké období byl za to učitel placen a měl by možnost studovat, třeba měsíc v kuse, nebo dva, nebo jednou za pět šest let půl roku studijního volna, kde by mohl zvolit oblast, kterou chce studovat a pomohla by mu v profesi. Načerpal by nové zkušenosti, znalosti, to si myslím, že chybí. Protože jestliže děláte svoji práci dobře, máte k tomu ještě rodinu a nějaké své zájmy, tak už není příliš času, abyste se vzdělávali ve svém volném čase. Takže já si myslím, že by to ten učitel měl mít možnost využít, né povinnost, ale možnost, a měl by být za ten čas placen. To si myslím, že by bylo fajn. Také si myslím, jak jsem to viděla například v norském školství, mnohdy na těch středních školách existují odborní asistenti, kteří připravují laboratoře, připravují pomůcky tak, aby to pro děti bylo špičkové. Pak tam asistují, když se tam něco zničí, je tam od toho, aby to pak spravil, zlikvidoval, přinesl náhradu. Abyste se pak nezabývala v laborkách tím, že vám nefunguje světlo, nebo plyn. To si myslím, že by bylo zajímavé.

Okomentoval(a): [K352]: Prevence – seberozvoj, studium placené, sabatiki, Vzdělání patří do práce ne do volného času Asistenti na doprovodné práce

Takže jinými slovy pro začátek do českého prostředí, by bylo dobré, kdyby asistent pedagoga nebyl jen asistent dětí, ale skutečně asistent pedagoga. Aby asistoval hlavně pedagogovi, ne jen dětem?

No no, tak jako není špatné, když asistuje dětem, ale musí tam být spolupráce s pedagogem. Když je ve třídě asistent, je třeba, aby přiskočil tam, kde je zrovna potřeba, aby nebyl asistentem jenom jednomu dítěti, aby pomohl i jinému. To záleží na tom, jaký ten asistent je. Ale myslím, že studium pro učitele, placené období studia, by bylo zajímavé. Jako oddech od učení, jako prevence vyhoření a zároveň ty informace a kontakt s nejnovějšími poznatky, na nějakou delší dobu.

Veronika

Popište mi prosím vaši pracovní pozici a dosavadní pracovní kariéru.

Tak já učím na základní škole. Letos to bude šestnáctý rok. Učím na druhém stupni v aprobaci, mám tělocvik a výchovu k občanství, ale dostala jsem se i předmětům jako je výchova ke zdraví a seminář aplikovaných nauk což jsou vlastně počítače spojené vždy s nějakým konkrétním předmětem, u mě s občankou.

Okomentoval(a): [K353]: Výuka mimo aprobaci

Máte třídnictví?

Mám i třídnictví. Letos je to už 7 třída a je takovým zvykem že ten třídní na druhém stupni má ty děti od 6 do 9 třídy. Teď už jsem třídní po třetí během své kariéry.

Učila jste i na jiných školách než tady?

Ne, toto je moje první pracovní místo a musím říct, že i vysnění. Jako žákyně jsem vždy toužila se sem vrátit na pozici učitelky, takže jsem si ho tím splnila.

Okomentoval(a): [K354]: Vysněné místo – motivace setrvat, pozitivní vztah k práci

Jak jste se dostala k práci pedagožky? Chtěla jste jí být?

Vyvíjelo se to postupně. Za vzor jsem měla svoji maminku, která tady byla vychovatelka a udělala státnice z němčiny, takže pak taky učila. To učitelství jsem měla odjakživa před očima a na učitelku jsem si hrála. Měla jsem kolem sebe hodně dětí, které jsem mohla nějakým způsobem organizovat a vymýšlet pro ně nějaké aktivity. Takže si myslím, že jsem tím tak nějak byla předurčena. Ale neuměla jsem si ještě na základce představit, že budu učit přímo tady, na druhém stupni. Šla jsem po takových menších krůčcích. První jsem šla na střední pedagogickou školu s tím, že budu učitelka v mateřské škole, no a protože se mi to zalíbilo, i ty praxe, tak jsem si řekla, že by byla škoda nezkusit vysokou školu. Mým velkým koníčkem byl vždycky sport tak jsem ten první předmět jasný a pak jsem si říkala, co k tomu. Bavi mě historie tak jsem si říkala dějepis, nebo mě na pajďáku nadchla psychologie, tak jsem uvažovala i nad tou, že bych šla do Prahy a učila to na střední škole, ale na to jsem si netroufla, tak jsem využila praktičtější možnost a využila jsem Ostravu.

Okomentoval(a): [K355]: Bpízky v oboru – inspirace

Okomentoval(a): [K356]: Učitelství – předurčení, vnitřní motivace, poslání?

Uvažovala jste někdy o změně povolání? Případně kdy? Zvolila byste toto povolání znovu?

Já bych určitě nevolila jinak, to můžu říct skálopevně, takže pokud bych se měla znovu rozhodnout tak bych zvolila stejně. Jinak za těch 16 let jsem se nedostala do situace, kdy bych si řekla, že bych byla radši někde jinde. Přišly i nějaké krušnější chvíle. Nepříjemná jednání s dětmi nebo rodiči ale nikdy ne tak, že bych si řekla tak tohle jsem si vybrala špatně.

Okomentoval(a): [K357]: Bez pochybností

Pomáhá vám, když si o nepříjemné situaci v práci můžete s někým popovídat?

Určitě. Mám obrovskou výhodu v tom, že můj manžel je zainteresován, je ředitelem na této škole, učili jsme tu jako kolegové, ze začátku, když jsem tu nastoupila. Pokud potřebuji si s někým popovídat, tak se nabízí, že si o tom promluvíme. Někdo by asi mohl namítnout, že to není zdravé a v pořádku, řešit ty věci i doma, ale my v podstatě tou školou žijeme natolik, že nerozlišujeme, jestli jsme ve škole nebo doma, a o škole si povídáme skoro pořád. Takže nemůžu říct, že bych si o tom neměla s kým popovídat. Někdy si mohu popovídat o těch věcech i s maminkou, která má pochopení, byla taky učitelkou a v současné době je v důchodu, takže to porozumění tam je. Vyslechne, poradí. Takže s těmito dvěma lidmi si mohu nejvíce o těchto věcech povykládat.

Když si takhle povídáte, hledáte spíše úlevu, nebo spíše pomoc?

Asi ne, neřekla bych, že bych potřebovala si ulevit, ani tak nějak žádat o radu. Spíš povídám o zážitcích, něco co mě mohlo na jednu stranu potěšit v práci, na druhé straně taky nějaká zklamání, nějaké šokující situace, spíše jsou to ty zážitky a zkušenosti, které v té škole získám. Takže to není v tom duchu, že bych se potřebovala vypovídat a ulevit si od starostí, spíše jsou to ty zážitky.

Popsala byste mi nějakou situaci, kdy jste potřebovala sdílet nějaký zážitek?

Já bych řekla, že to jsou každodenní věci. Když se nám podaří v tělocviku, nějaká třída dobře reaguje na hru, kterou jsem připravila. Snažím se nad výukou hodně přemýšlet, pátrat po nových materiálech a přinášet do výuky pořád něco nového. Například v tělocviku, když si načtu novou aktivitu, nějakou novou hru, tak to s manželem diskutujeme, je taky tělocvikář, tak mu říkám, co se nám povedlo, kde byly nějaká úskalí, co by ani zkušet neměl, že se neosvědčilo. Takže z tady toho důvodu o tom s ním mluvím. Pro něho je to nějaká inspirace, protože si to s druhou třídou zahraje, nebo naopak on mi sděluje nějaké poznatky. Takže spíše v tomto duchu.

A nějaká situace, která vás zasáhla, konflikt, který jste musela řešit, a kdy jste využila možnost si takhle popovídat?

Napadají mě asi dvě situace za těch šestnáct let. Jedna byla hodně osobní, byl to konflikt s kolegyní. O té bych ani moc nemluvila, i když je to už překonané. Ta druhá byla během třídnicví s tou druhou třídou, když jsem měla ve třídě dívku, která dle mého názoru, měla dle jasných signálů, problém s příjmem potravy a velmi jsem těžce narazila, když jsem jí chtěla pomoci, v podstatě při komunikaci s maminkou, která mě osočila z toho, že nemám žádné právo strkat do toho nos a zajímat se, že je všechno v pořádku. Tak to mě strašně zasáhlo, protože jsem chtěla té dívce pomoci. Otočilo se to pak proti mně, ona vůči mě změnila způsob chování. Měla mě ráda do té doby, měli jsme hezký vztah, ale potom, co jsem začala jednat s tou maminkou, začala ten problém řešit, z její strany najednou velký chlad a odstup. To jsem cítila, že se tím naše vztahy jakoby poničili, přesto zpětně cítím, že jsem udělala dobře, že jsem to začala řešit. Zkrátka neudělal bych to jinak i teď, i přesto, že to bylo bolestivé a nepříjemné, si stojím za tím, že jsem udělala správnou věc. Ale bylo to velmi nepříjemné.

A v této situaci jste tedy využila možnost svěřit se?

Určitě, probírala jsem to i s kolegy, od kterých jsem měla signály, řešili jsme to společně. Samozřejmě s manželem jsem o tom mluvila, s maminkou, ale hlavně s těmi kolegy, kteří mě

Okomentoval(a): [K358]: SO – blízký v oboru a zároveň kolega, stejná aprobace X zároveň nadřízený

Okomentoval(a): [K359]: Učitelství jako poslání ne povolání

Okomentoval(a): [K360]: SO - nejčastější

Okomentoval(a): [K361]: SO – další blízký v oboru

Okomentoval(a): [K362]: SO – emocionální – potřeba sdílení, pochopení
Ne litování

Okomentoval(a): [K363]: SO – při aktivní přípravě na vyučování – instrumentální, informační, vzájemné sdílení know how

Okomentoval(a): [K364]: Stresor – odpírání, popírání pravomocí kompetencí učitele
Pro dobrotu na žebrotu – zklamání, bezmoc, ztráta důvěry dítěte

Okomentoval(a): [K365]: SO – i kolegiální – instrumentální, informační – spolupráce – víc hlav víc ví

upozorňovali na určité věci, které se kolem té dívky děly, takže to byla taková společná debata. Ale o těch pocitech z toho, o tom jsem mluvila s manželem, tomu jsem se mohla svěřit.

Máte mezi kolegy někoho, kdo je vám blízký, s kým si můžete popovídat o pracovních, tak i o osobních záležitostech?

Ano, určitě, nemůžu říci, že by tu byla na škole spousta lidí, se kterými by člověk měl takový osobnější vztah, je nás tady hodně, asi třicet až třicet pět kantorů, ale jo, jsou tady tak dvě osoby z řad kolegyně, ke kterým mám blíž, se kterými se třeba sejdeme, dáme nějaké kafe, a probereme pracovní věci, osobní i rodinné, jsme přáteli. Někdy se i sejdeme, oslavíme spolu Silvestra, takže jo, mám tady i přátele, tady na škole.

S těmito kolegy a kolegyněmi také sdílíte tyto situace, co se vám podaří nebo nepodaří, pomáháte si?

Jo určitě, někdy jsme jako naštvaní, tak si ulevíme, když nás někdo pozlobí, nebo si naopak sdělíme nějakou příjemnou zkušenost. Je to fajn si mít s kým popovídat, určitě.

Proč zrovna ty dvě kolegyně?

Máme k sobě blízko věkem, řekla bych, že máme i koníčky, které jsou společné, sportovní, ty nás hodně sbližují, v létě, v jarním a podzimním období jezdíme spolu na kole, máme tady takovou skupinu, nejsme tři, ale je nás šest nebo sedm, co jezdíme na takové pravidelné výjezdy každý týden na horském kole, s nějakou zastávkou na občerstvení. Takže takhle trávíme chvíle i s více kolegy. No ale konkrétně s těmito dvěma asi sdílíme i hodnotový systém, máme podobné hodnoty, děti, které nás spojují, které spolu kamarádí. Takže je to více věcí, které máme společné. Ale co je důležité, rozumíme si po profesní stránce, jsou to holky, které se snaží dát té výuce více, než jen nějaké minimum. Řekla bych, že jsou hodně aktivní, řekla bych, že jsem taky asi aktivnější tvor, takže to nás spojuje. Taková ta snaha jít někam dál dopředu, vzdělávat se, mít nějaký tah na bránu, přinášet nové poznatky, takže i na ta školení jezdíme společně, protože nás to zajímá a spojuje.

Takže se scházíte i mimo pracoviště, mimo pracovní dobu? Popsala byste mi takovou událost?

Občas spolu strávíme i Silvestra. Třeba se občas sejdeme na punč, teď v předvánočním období se sejdeme ve městě, nebo vyzvedneme jedna druhou, třetí rodinu a společně si dáme na náměstí punč, popovídáme, a pak se odebereme domů.

To znamená, že se scházíte i v rámci celé rodiny?

Ano, celé rodiny, dá se to tak říct. Jsou to rodinní přátelé.

Jak byste hodnotila váš pracovní kolektiv v rámci vzájemných vztahů profesní spolupráce?

To už je složitější. Právě protože každý má to nastavení osobní trochu jiné. Ale rozhodně bych neřekla, že máme s kolegy špatné vztahy, to ne. Ani nějaké otevřené konflikty mezi námi kolegy nejsou, občas se řeší nějaké protichůdné názory, ale řekla bych, že většinou, téměř vždy v poklidu. Ta moje jediná špatná zkušenost, ta už je opravdu mnoho let nazpět, na to bych už i zapomněla, takže to jsem měla jeden jediný konflikt velký. Dneska už je to všechno v pořádku, dokážeme spolu vyjít, jakoby se nic nestalo.

Pořád jste tu obě?

Okomentoval(a): [K366]: SO emocionální – s blízkým v oboru

Okomentoval(a): [K367]: SO kolegiální – emocionální v rámci bližších přátelských vztahů
Neformální aktivity – uzavřený kolektiv – povýšení na blízké kolegy v oboru, rodinní přítel

Okomentoval(a): [K368]: SO – blízké kolegyně – podpora emocionální – uleva, sdílení, podpora, podpobný postoj

Okomentoval(a): [K369]: Neformální aktivity na vlastní pěst – pravidelné – blízké osoby
Blízké kolegyně – věk, sympatie, koníčky, společné hodnoty, děti, společné profesní postoje, zájmy

Okomentoval(a): [K370]: Důraz na seberozvoj

Okomentoval(a): [K371]: Vzájemné vztahy – nevyhraněné?
→ Interpretace: rozdílné postoje, nesympatie, snaha o zachování míru

Ano, jsme tu obě. Řekla bych, že spolupráce je na dobré úrovni. Mohla by být z mého pohledu lepší, ale dokážu si představit, že to na jiných pracovištích v jiných kolektivech, fungovat daleko hůře. Takže bych řekla, že je to takový lepší průměr.

Čím si myslíte, že to je?

Asi těmi představami, co by kdo měl té práci dát. Každý má jinou představu o kvalitě, takže asi bych řekla tady ty věci, týkající se kvality, práce, kterou tady děláme, naše poslání.

Nabízí vám zaměstnavatel nějaké supervize, nebo teambuildingové, či jiné aktivity společně s kolegy?

No, bylo by to velice zajímavé. Určitě o tom pan ředitel uvažoval. Bohužel, kdykoliv bylo navrženo, že bychom mohli společně s kolegy někam vyrazit, nikdy na to nebyla taková odezva, že by do toho aspoň většinově chtěli jít. Vždycky byl někdo, řekla bych, že i polovina, učitelského sboru, kteří pro nebyli. Takže si nedovedu představit, že by byl teambuilding nařízen šéfem, a vzhledem k tomu, že pan ředitel nechce tyhle věci tlačit násilím, takže jsme žádnou takovou prožitkovou, stmelovací teambuildingovou akci nezažili. Ale z mého pohledu by to mohlo být zajímavé a určitě prospěšné, určitě by to mohlo posílit tým. Takže já bych se ráda zúčastnila takovéhle akce.

A nějaké supervize?

Neuvědomuji si.

Co nějaké neformální aktivity?

Máme třeba možnost v rámci FKSP jezdit na lyže, takže kdo chtěl, mohl se napsat na seznam. Takže se domlouváme, ale je to zase v rámci užší skupiny lidí, sedmi až deseti, takže se domluvíme a vyrazíme na Troják a společně strávíme podvečer lyžováním, snowboardováním na kopci. Takže to jsou takové neformální akce. Potom samozřejmě si jdeme dvakrát, třikrát za rok sednout někde do restaurace, kde je objednané nějaké jídlo, raut, například předvánoční večírek. Měli jsme ho ve škole, s rautem, po školním jarmarku, na který byli pozváni rodiče s dětmi, takže po té velké akci jsme si šli trošku odpočinout, posedět a popovídat si s kolegy. Takže těch neformálních příležitostí k setkání s kolegy je určitě pár v roce.

Jak probíhal předvánoční večírek, o čem jste mluvili?

Určitě o škole, o dětech, taky o svých rodinách, o plánech na vánoční a zimní prázdniny. Bylo to moc hezké, dokonce jsme tam měli paní kuchařky a uklízečky, to se mi líbilo, že jsme si mohli sednout k jednomu stolu a popovídat si, ocenit se za dobrou práci. Bylo to příjemné.

Takže jste rozebírali i nějaké školní záležitosti, svěřovali se starostmi?

Ano určitě, to se přímo nabízí, když jsme všichni z jednoho oboru, takže se často mluví o tom, co třeba kdo zažil v nejbližších dnech, nebo když má někdo s někým nebo něčím problém. Takže o tom mluvíme, když se sejdeme společně.

Chodí za vámi kolegyně nebo kolegyně vypovídat se, svěřit se s nějakou záležitostí, starostí ze školy? Co myslíte, že u toho ten člověk pociťuje?

Okomentoval(a): [K372]: Obecný nezáměr o teambuilding aktivity

Okomentoval(a): [K373]: Snaha o podporu vztahů od vedení – pedagogy odmítána

Okomentoval(a): [K374]: Neformální akce od vedení „známé firmy“

Okomentoval(a): [K375]: Neformální aktivity celoškolní – pro sdílení pozitivních myšlenek
Zapojení nepedagogických pracovníků – pozitivum
SO – vzájemné ocenění, důraz na pozitivní myšlenky

Okomentoval(a): [K376]: SO – neformální aktivity určené ke sdílení zážitků – vhodná atmosféra

Určitě bych se nepasovala do role nějaké vrby pro ostatní kolegy a kolegyně. Ale je pravda, že občas někdo přijde, není to moc často, ale asi dva dny zpátky přišla jedna kolegyně, měla problém, dokonce se rozplakala, měla problém se svou kolegyní v kabinetě, takže opravdu se mi to někdy stane, že někdo přijde se mi svěřit, popovídat. Nebo to vyplyne ze situace, člověk se otevře, řekne mi, že se stalo to a to. Když má nějaké problémy, to se mi taky jedna kolegyně svěřila, rodinné problémy, kdy zemřel člen rodiny, tak jsme si o tom popovídali, věřím, že se člověku vždycky v té chvíli uleví, měla jsem pocit, že ta rozmluva vedla k tomu, že si dotyčný ulevil. Neříkám, že jsem nějak pomohla, na to popovídání nestačí, ale alespoň si mohla ulevit, to utrpení mohlo být zmírněno.

Máte tu ve škole školního psychologa, pokud ano, využila jste někdy jeho služeb?

Ano, máme tady školní psycholožku, určitě je dobře, že tady ve škole funguje. Funguje jak pro děti, tak i pro dospělé. Já jsem za ní nikdy s pracovním problémem nikdy nebyla, vzhledem k mé osobě, ale je pravda, že jsem ji požádala o pomoc v souvislosti s problémem nějakého žáka, u kterého jsem si všimla, že se něco děje.

Mohla byste popsat nějakou konkrétní situaci?

Třeba mám ve třídě jednoho takového chlapce, je to sympaťák, oblíbený v kolektivu. Ale v poslední době nerad chodí do školy, raději utíká do nemoci. Takže jsem nejprve jednala s rodiči, na základě toho jsme se potom rozhodli, navrhla jsem jim, že by bylo dobré zjistit prapříčinu toho chování. Nejprve jsme se snažili vyloučit, že by se jednalo o problém ve škole, se spolužáky nebo učitelem. Proto jsem navrhla, aby tam tento žáček šel. To je teď čerstvá věc. Ale určitě bych si vzpomněla ještě na další dva tři případy, kdy jsem takto poslala dítě k naší školní psycholožce.

Splnilo to vaše očekávání, vyřešil se ten případ, nebo je na dobré cestě?

Já věřím, že je na dobré cestě. Zatím nemám žádné výsledky z posledního případu, je to běh na dlouhou trať, ale věřím, že se dobereme nějakého dobrého závěru, že ten klučina bude zase chodit do školy jako dřív, bez nějakých tlaků, a bude zase všechno v pořádku.

A v minulosti taky splnila paní psycholožka vaše očekávání?

Já bych řekla, že jo. Ten jeden případ, který jsem popisovala s dívkou, s poruchami příjmu potravy, tam nám to nepomohlo ve věci, tam to bylo odmítnuto, k rozhovoru ani nedošlo, takže tam nemohlo být ani pomoci. Ale když si vzpomenu na další případy, vždycky to nějak pomohlo.

Jak se vám líbí prostředí vaší školy?

Čím dál více. Řekla bych, že za poslední roky je vidět, že se se snaží ten ředitel v této oblasti hodně. A mám z toho vždycky obrovskou radost, když vidím, že se nám vždycky podařilo se někam posunout, například čtenářský koutek. Řekla bych, že v této oblasti se udělal velký kus práce. Některé investice nejsou tolik vidět, ale řekla bych, ta změna na chodbách, nové dveře, nová dlažba, to je vidět hned při vstupu. Co jsme také změnili, jsou ceny stravování, děti si mohou volit vše z domu v rámci aplikace, elektronickou žákovskou. Některé investice jsou vidět na první pohled, některé jsou v softwaru. Elektronické tabule, dataprojektory, to všechno už je standardem v odborných učebnách, zlepšuje to podmínky pro práci, je to radost,

Okomentoval(a): [K377]: SO – poskytování emocionální so – důvěryhodná osoba, sdílení utrpení – zmírnění, uklidnění se, proces vyrovnávání se

Okomentoval(a): [K378]: PSY – profesionální pomoc pro všechny – důvěra v kompetence – neprioritní ale přípustná

Okomentoval(a): [K379]: Prostředí – snaha o rozvoj k lepšímu

vidět vždycky po prázdninách, když se podaří něco nového vybudovat a hned se do práce hrneme s větší chutí.

Je ještě něco, co byste změnila, co se týče prostoru nebo jiného formálního nebo neformálního vybavení?

Já bych měla obrovské přání, už se na něm dlouho pracuje, je to takový desetiletý dluh města jako zřizovatele. Chybí nám tady sportoviště u školy. V současné době je vypracována studie na ten sportovní areál tady přímo u školy. Byla by to obrovská výhoda hlavně pro malé děti, které nemohou docházet na fotbalový stadion, kde je to nebezpečné a hlavně jsou to obrovské vzdálenosti, které nemohou stíhat docházet. Takže už abychom mohli děti rozvíjet už v takovém věku, bylo by skvělé to mít u školy. Jinak co se týče vybavení tělocvičny, myslím, že jsme dobře saturováni, ale už zastarává, například povrch. Ale jinak co se týče mých teoretických předmětů, myslím, že jsem dobře vybavená. Ani si nemyslím, že potřebujeme tablet pro každého žáka, myslím, že to není úplně nutné. Když potřebujeme vyhledávat informace, dva tři notebooky se najdou do skupinové práce. Takže bych řekla, že tu máme slušný standard, tady na škole.

Takže byste řekla, že se tady cítíte dobře v tomhle prostředí, že vám nic nepřekáží v soustředění?

Ne, je to v pořádku.

Za jak uspokojivý hodnotíte svůj kabinet? A jaké má výhody nebo nevýhody vůči ostatním?

No, asi má obrovské výhody. Když jsem tady nastoupila, byli jsme v kabinetě tři. Teď jsem tady sama. Od té doby ubylo žáků, takže už to personální obsazení není tak široké, učitelů ubylo. Takže jsem na kabinet zůstala sama. Řekla bych, že je prostoru až zbytečně moc, vešli by se sem až dva další lidé. Za dob paní ředitelky byl vyměněn nábytek v kabinetu, je to moc příjemné. Je fajn, když to prostředí pro učitele je hezké, když není v dezolátních podmínkách. Takže mě tady nic nechybí. Určitě vím, že některé kolegyně jsou na tom hůře, co se týče prostoru, mají jen úzkou nudli, jsou to jazykářky, a umím si představit, když nosí komíny těch sešitů, že tam za tím stolem nejsou ani vidět, že by ocenili více prostoru. Je pravda, že já toho tady taky schovávám strašně moc. V tomto si myslím, že by někteří kolegové ocenili více prostoru.

Kolik času tady trávíte? Přijdete si sem sednout i ve svém volnu si odpočinout?

Moc toho volna není v rozvrhu. Jenom ve čtvrtek mám první tři hodiny volno, tak to vstávám brzo, abych si připravila materiály na výuku. Když mám v rozvrhu nějaké okýnko, tak pravidelně chodím do kabinetu. Ale není čas na odpočinek, vždycky je to chystání a připravování dalších materiálů. Teď chystám a organizuju přípravy lyžařských kurzů, to je vždycky co dělat. Pořád člověk organizuje nějaké aktivity. Asi se mi ještě nestalo, že bych si uvařila čaj nebo kafe a hodinku si poseděla. Ale to mi vůbec nevadí, na to je čas doma. Je pravda, že často zůstávám i hodně dlouho po pracovní době. Myslím, že jsem tu ráda v kabinetě.

Když máte kabinet samostatný, vyhovuje vám to, nebo byste radši měla v kabinetu nějakou společnost?

Okomentoval(a): [K380]: Prostor – časté novinky v pomůckách a prostředí podporují chuť zkoušet nové věci, podpora aktivního přístupu

Okomentoval(a): [K381]: Prostor – vyslyšená přání – vedení v inovacích vychází z požadavků personálu

Okomentoval(a): [K382]: Kabinet – samostatný – příjemné zázemí
Ale: interpretace: pocit výčitky kvůli benefitům vycházejících z jejího vztahu s ředitelem?

Okomentoval(a): [K383]: Kabinet výhodné zázemí pro práci

Okomentoval(a): [K384]: Kabinet bezpečné zázemí

No, taky jsem nad tím přemýšlela, jestli bych brala kolegyni, už je to dlouho, co jsem tady sama. Asi by mi to nevadilo, když by přišla nějaká nová kolegyně. Ale už jsem si zvykla na to být tady sama, vyhovuje mi to. Ale neměla bych problém přijmout někoho nového.

Okomentoval(a): [K385]: Samota vyhovující X společnosti se nebrání

Můžou si učitelé tady na škole zvolit, s kým budou v kabinetě?

Je to nalajnované podle aprobace, ale přesuny jsou možné, pokud to jde a není to vyloženě proti něčemu. Je možné o tom diskutovat, k nějakým změnám dojít. Jinak já jsem si uvědomila, že málokdy tu jsem sama, o přestávkách tu jsou vždycky davy dětí, řešíme lyžáky, co budeme dělat v tělocviku a podobně.

Okomentoval(a): [K386]: Kabinety s možností diskuze

Jaké situace v práci vás nejvíce vyčerpávají?

Třeba konkrétně v hodinách nejmiň ráda mám, když se někdo omlouvá. Takový ten začátek školy, kdy člověk přijde do té třídy naladěný, s nachystaným programem, s jasnou vizí, plámem, těším se na ty aktivity, a teď si stoupne půlka třídy, že něco nemá, tak to mi vždycky vezme vítr z plachet. Ale pak se to rozjede, když překonáme všechny tyhle organizační věci a jdeme dál, tak potom už jsem spokojená. Jinak administrativy by mohlo být méně, ale to je asi problém celé společnosti, že přibývá na všechno papír. Nejsem kancelářský typ, který by všechno miloval, ale když to musí být, tak to prostě udělám.

Okomentoval(a): [K387]: Stresor – výmluvy a omluvy – narušení soustředění, zkažená atmosféra, nálada
Nadbytek administrativy

A co třeba rodiče, nebo nějaká jiná nepřímá práce s dětmi, třeba dozory, příprava?

Ani ne, tak nepříjemnosti nemá nikdo rád, většinou se rodiče volají právě z toho důvodu, že se něco přihodilo, to nejsou příjemná jednání, ale musí i k tomu občas dojít. Píšu si s nimi, volám si s nimi, ale nepatří to k mým oblíbeným činnostem.

Vybarvíte si nějakou konkrétní situaci? Která by vás opravdu vyčerpala.

Nemůžu si vzpomenout, mám teď bezvadnou třídu. Mají se rádi, ale samozřejmě nemůžou být všichni kamarádi, ale to je normální. Slušné chování, zdvořilost, respekt vůči sobě zachovávají. Občas se něco přihodí, ale nic zlého. Jsou tam šprýmaři, ale nemusela jsem za ty dva roky řešit nějakou extra velkou nepříjemnost.

A když cítíte, že si musíte odpočinout, máte vyvinutou nějakou strategii, jak si odpočinout před prací, nebo po práci? Čím se uvolníte?

Během pracovního dne na to není prostor. I když se to stane první vyučovací hodinu, tak na to není čas, zastavím se, až když přijedu domů. Tam se mi někdy stane, že sedím u stolu a koukám do prázdna a nabírám sílu zpátky. Nebo to poznám při cestě autem z práce, obtěžuje mě hluk rádia, tak ho ztiším. Někdy to schytá dcera, kterou musím občas usměrnit, ať chvíli počká, než dočerpám sílu. Nestává se mi to často, ale třeba ke konci školního roku, kdy je to hektické, tak se mi to párkrát přihodilo, potřebovala jsem tu svoji bublinu, klid.

Okomentoval(a): [K388]: Relax – nedostatek prostoru a času během dne

Okomentoval(a): [K389]: Uklidnění – bez nutnosti soustředit se, klid, ticho, bez interpersonálních situací

Okomentoval(a): [K390]: Přenos excitace?

Po jaké době vyčerpávající práce si potřebujete oddychnout?

To záleží, někdy se stane, že týdný běží, měsíce běží a nestane se to ani jednou. Ale většinou ke konci školního roku se to nastřádá, uzavírají se známky, je spousta aktivit, musí se toho hodně připravovat, odpolední nácviky, no a člověk potom nestihá si dělat běžnou každodenní práci. Když mi něco utíká, tak jsem z toho nesvá, když nejsou věci nalajnované a dokáže mě to vykolejit z toho mého režimu. Když se to takhle nastřádá, může nastat takový den.

Okomentoval(a): [K391]: Ke konci školního roku – častější potřeba odpočinku, větší pracovní vypětí
Diskuze: návrh nějakého supportu v určitých obdobích

Okomentoval(a): [K392]: Stresor – narušení plánů, chaos, absence plánu

Když se dostanete do situace, kdy očekáváte, že něco takového může nastat, máte nějakou strategii, která by vám pomohla se na to připravit?

Ty situace mohou být různé. Teď mě napadlo, třeba konkrétně když vím, že v nějaké třídě je někdo, kdo je takový problémový, tak mám takovou strategii, najít si k němu cestu, abych ho měla ráda. Zjistit si o něm víc, jeho zájmy, společné věci, snažím se ho naučit mít ráda. Aby se z člověka, který mi pije krev, se stal parťák. Během let, které učím, se tu takové typy objevily, a vždycky mi to pomohlo. Poslední roky tu, jak jsem nad tím přemýšlela, ale nikdo takový není. Nikdo kdo by mi pil krev, nikdo na koho bych se netěšila, když půjdu do třídy a bude drzí. Prostě za poslední roky je to taková pohoda.

Okomentoval(a): [K393]: snaha o změnu postoje při stresové situaci

A vybavila byste si nějaký konkrétní případ třeba z minulosti?

Jo, jednalo se třeba o jednoho romského kluka, který byl taková střela, jednal naprosto nepředvídatelně, choval se nevhodně ke spolužákům, neměl žádné návyky, dokonce to vyústilo, že v jedné hodině tělocviku hodil jinému spolužákovi písek do očí, tehdy jsem to řešila i s rodiči, bylo to takové nepříjemné. Tehdy jsem ho ale asi odhadla v tom, že byl strašně šikovný sportovec. Byl to lump, ale fakt šikovný sportovec. Dopadlo to tak, že jsem se ho snažila dostat na ten sport, nakonec s námi jezdil reprezentovat školu na atletické závody. Přes ten sport se dal právě natáhnout, aby relativně fungoval. Ve škole v jiných předmětech to bylo asi horší, ale protože měl rád ten sport, tak se s ním dalo pracovat. Nebylo to dokonalé, ale bylo to lepší.

Popsala byste mi nějakou situaci, která vás rozčílila nebo vyčerpala?

Já se snažím rozčilovat jenom jako. To mi kdysi poradila moje maminka, že se nemám rozčilovat opravdu tak nějak naplno, ale že když se zlobím, mělo by to být jako. Například dneska jsem se rozčilovala jenom jako, když jeden spolužák druhému spolužákovi pošteloval kolo, které měl před školou, dokonce odpojil jednu brzdu. Zavolala jsem si ty kluky, snažila jsem se jim domluvit, zlobila jsem se na ně jenom jako, už jsem to měla zpracované, co bych jim chtěla říct. Ale nemůžu si vzpomenout, kdy jsem byla naposledy vážně rozčilená, neumím si vybavit takovou situaci za poslední dobu.

Okomentoval(a): [K394]: odstup od problému – „zlobit se jenom jako“

Když si představíte, tu chvíli, když jste se dozvěděla tu příhodu, co se vám honilo hlavou, jak jste se cítila?

Paradoxně mě to strašně mrzelo. Jedná se o kluky z mojí třídy, jsou to kamarádi, není mezi nimi žádný konflikt, jsou to kluci, co jezdí v cyklistickém oddíle, takže ví, jaké to mohlo mít následky. Proto mě to zamrzelo, člověk má svoji třídu jako kuřátka a strašně by si přál, aby to tam fungovalo. Zamrzelo mě to, že je tam nějaký problém, a budu muset zjistit, jak to bylo, co se přihodilo. Samozřejmě to nebylo jen tak bez příčiny, bylo to vrácení nějakého dluhu.

A co byste řekla, že vás uklidnilo, nebo čím jste se od toho nějak uvolnila?

Já jsem zrovna vařila v kabinetě punč. Tak když přišli kluci si postěžovat, tak jsem jim řekla, ať ochutnají. Tak ho pochválili a tím se to tak nějak rozptýlilo, my jsme se všichni těšili na dnešní den, máme ve třídě hezké vztahy. Ve třídě máme stromeček, snažila jsem se to tak nějak zahodit za hlavu, vysvětlit jim to, ale zároveň nekazit dnešní atmosféru, protože kdybych jim dala moc po těch krovkách, tak by to pak bylo v háji. Nechtěla jsem to řešit před celou třídou, zavolala jsem si je do kabinetu. Člověk se snaží najít hranici, nebagatelizovat, řešit se to musí, ale v tomto případě domluva pomůže, věřím tomu.

Myslíte si, že stres v učitelské profesi je velkým problémem?

Určitě, musí být velkým problémem, když se i mluví otevřeně o syndromu vyhoření, řeší se to preventivně. Vidím pokaždé, když mi přijde seznam školení, semináře s názvy Jak nevyhořet a podobně. Zatím jsem nad tím neuvažovala. Ale co není, může být, může být zajímavé se dozvědět informace o tom co dělat, když dojde plyn a člověk bude potřebovat pomoc. Nezlehčuju to, ani neodsuzuji. Určitě ten problém v učitelské populaci je, musí být. Je to povolání náročné, je pravda, že na velké prázdniny, třeba po pěti, sedmi letech, když jsem tady učila, nechápala jsem, proč se na ně ostatní učitelé tak těší. Dneska už se na ně taky hodně těším. Jednak z důvodů, že má člověk nějaké plány, něco chce zažít, ale i z důvodu, že potřebuju nějaký refresh, odpočinout si a aby se mohl na nový školní rok těšit, na děti. Stres v tomto povolání určitě je velkým problémem.

Okomentoval(a): [K395]: stres – velký problém
důraz na prevenci SV

Setkala jste se někdy s někým, kdo podle vás trpěl příznaky syndromu vyhoření?

Setkala, byla to bezvadná paní učitelka, která mě vlastně dělala takovou uvádějící učitelku, když jsem sem nastoupila, předala mi řadu neocenitelných zkušeností. V průběhu let se mi nějak ztrácela před očima, až nakonec odešla ze školy, dostala invalidní důchod, důvodem bylo to, že to nezvládla, ten boj se stresem. Dlouhodobě byla nemocná, už to nezvládala.

Co podle vás prožívala, jaké emoce?

Já vůbec nevím. Nikdy jsem ji nezažila ve stavu, kdy bych si řekla, že má nějaký problém. Spíš jsem se setkávala s tím, že ve škole nebyla. Neměla jsem možnost pozorovat signály, že se něco děje. Neuměla jsem si to nějak vysvětlit. Neviděla jsem ji učit, nebo v situaci, že by něco nezvládala. Ale musela mít objektivně ty problémy, pak si pamatuju, že dlouho chyběla, až se nakonec už nevrátila.

Okomentoval(a): [K396]: bez představy o podobě SV –
nedostatek informovanosti?

A kdybyste si vybavila obecně někoho jiného, co myslíte, že takový člověk pocít'uje?

Myslím si, že pocít'uje nechuť k té práci, že se do ní netěší. Že to nemůže ani vydržet, upíná se ke každému volnu, co jde, aby nemusel být s dětmi, musí být v obrovském tlaku, musí mu to být ve škole nepříjemné. Utíká rychle z práce zase domů, do situací, kde je mu dobře, ke svým blízkým, a kompenzuje si to. Je to pro mě nepředstavitelné, je mi těch lidí strašně líto. Neumím si představit jít do práce s tím, že by se mi tam nechtělo, že bych radši zůstala doma. Tak jak když jsem se snažila vcítit do pocitu toho kluka z mé třídy, který nechtěl chodit do školy, tak určitě to není nic hezkého a není těm lidem co závidět.

Okomentoval(a): [K397]: Neucelená představa o SV

A vy sama jste tedy nepocít'ovala žádné příznaky?

Zatím ne. Říká se, že kdo nehoří, nezapálí, snažím se být energická, nadšená, která podněcuje okolí. Ale říká se taky, že kdo hoří moc, může taky rychle shořet. Doufám, že to nebude můj případ, protože mi občas přijde, že to přeháním, že dávám toho práci hodně. Takže z toho mám strach, že by mě to mohlo v budoucnu potkat, že to není nic, co by se nás netýkalo. Zatím se mi nic nepříhodilo, ale jsem tady zatím jenom šestnáct let a nevím, jak to bude za třicet let. Svým způsobem se toho asi bojím, že by mě to mohlo potkat a doufám, že se to nestane.

Okomentoval(a): [K398]: Zaměření na problém –
empatie jako zdroj řešení stresujících situací

Máte nějakou myšlenku, čím to zaženete?

Ne, že bych tomu propadala, to ne. Nezabývám se tím nějak denně. Ted' při tom přemýšlení mě to napadlo, když o tom spolu mluvíme, že by se to mohlo přihodit. Tak doufám, že ne.

Napadá vás něco, co by vám nebo obecně učitelům mohlo proti stresu pomoci?

Asi se dostat ze školního prostředí na nějakou dobu pryč. Jet na nějakou stáž, školení. Myslím, že to jsou dobré příležitosti, jak se dozvědět něco nového, přinést něco do školy. Napadlo mě, že to ve škole sama cítím pohodově, a zažehnávám ty situace, že mi pomáhá, když jsem často ze školy pryč. To jsou ty kurzy, lyžáky, cykláky, jezdím po závodech, každý týden se mám na co těšit, někam jedu, něco se děje nestandardního k té výuce. Takže kdybychom mohli jako učitelé jednou za dva tři pět let jet na nějakou zkušenou, mě by třeba zajímaly severské země, jak tam probíhá vzdělávání. Kdybychom mohli třeba na dva měsíce v průběhu školního roku, tak by to mohlo pomoci. Myslím si, že jsou systémy, kde to funguje, že učitelé mají po několika letech služební volno, může to být dobrá věc.

Okomentoval(a): [K399]: Prevence – seberozvoj, odpočinek od školního prostředí, neupadat do stereotypu, změny prostředí

Okomentoval(a): [K400]: Prevence – seberozvoj – zahraniční stáž – nové zkušenosti, postoje, metody, techniky, sabatiki

Ilona

Popsala byste mi prosím svou pracovní pozici?

Jsem učitelka na prvním stupni, jsem třídní ve 3.A, a vlastně tak pracovně všechno, na plný úvazek. To třídnictví máme vlastně všichni, na prvním stupni máme přidělenou vlastní třídu, je málo kolegyň, které by byly na prvním stupni bez toho třídnictví.

A popsala byste mi svoji dosavadní pracovní kariéru?

Na to je bohatá. Já jsem začala jako učitelka v mateřské škole, protože jsem se po maturitě nedostala na vysokou, měla jsem střední pedagogickou školu, tu profesi jsem dělala přes dvacet let, nebo pětadvacet včetně mateřské dovolené. Ale v základní škole učím více jak deset let, tady na téhle škole učím desátým rokem, ale předtím už jsem nějakou zkušenost na základní škole měla, kde jsem učila angličtinu na malotřídce, kde jsem pracovala polovinu pracovní doby ve školce a polovinu pracovní doby učila angličtinu. Takže tam jsem zjistila, že i ty starší děti mi mají co říct, co se týká náplně práce, bavilo mě to, rozšířilo mi to pracovní obzory. Tam jsem zjistila, že by se mi to v základní škole možná líbilo víc, je to jinak tvůrčí, odlišný přístup k dětem, vlastně po druhé mateřské jsem se rozhodla, že budu učit na základní škole. Na téhle škole mi paní ředitelka umožnila učit i bez vysoké školy, ale hned po nástupu mi paní ředitelka řekla, že se uzákonilo, že musí být i na učení prvního stupně vysoká škola. Takže jsem začala studovat po nástupu. Takže mě ta profese učitelství provází celou dobu, co pracuji, byly to všechny typy tříd, malotřídka, mateřina, a teď jsem na klasické základní škole pořád a byla práce s dětmi, tak jsem se vyvinula.

Takže jste studovala na vysoké škole učitelství pro první stupeň?

Přesně tak, učitelství pro první stupeň, tady na Karlově Univerzitě, kombinované studium.

Jak jste se dostala k práci pedagoga, chtěla jste jím být?

No chtěla, člověk v patnácti to má občas náročné se rozhodnout, co bude dělat celý život, co ho baví, všechno se vyvíjí. Tak ten vztah se vyvíjel, chtěla jsem dělat s lidmi, nějakou sociální profesi, technický typ nejsem, takže jsem věděla, že průmyslovky nebo nějaká gymnázia, nebylo lehké se tam dostat. Práci s dětmi jsem tak nějak měla už od mládí.

Okomentoval(a): [K401]: Preference vztahových, sociálních profesí

Uvažovala jste někdy o změně povolání? Pokud ano, tak v jakých třeba situacích?

Tak já myslím, že to asi někdy to tak má nastavený, že si říká, mám toho dost. Měla jsem pár takových okamžiků, vždycky jsem to řešila tak, že jsem školku změnila, šla jsem na nové místo, začala jsem tam hledat jiné věci. Ale že bych řekla, že odejdu nadobro ze školství, udělala jsem to jednou, na půl roku, zjistila jsem, že to nebylo ono. Rozhodla jsem se, že si na chvíli odpočinu, mělo to i nějaké zdravotní důvody. Zjistila jsem, že tudy cesta nevede, zase jsem se vrátila do mateřiny.

Okomentoval(a): [K402]: Navracení se k práci pedagoga

A během vašeho působení na základních školách, byla zde nějaká taková situace?

To ne, za těch deset let, myslím, že to probíhalo tak, že bych už asi neměnila. Neuvažovala jsem o tom, těch pět let studia na vysoké škole mě vzaly síly k nějaké další změně, nevím, jestli bych zvládla se učit něco nového nebo jiného. Samozřejmě, uvažovala jsem někdy, že když mám k tomu oboru první stupeň zaměření výtvarnou výchovu, tu specializaci, tak jsem si říkala, že třeba budu výhledově učit někde v lidušce, nebo třeba programy pro galerie. No kdyby šlo do tuhého, že bych využila to výtvarné vzdělání.

Napadla by vás nějaká konkrétní situace, ve které by vás to napadlo?

Ano, napadlo, příběh to má. Konkrétně, když jsem začínala s touto třídou, koncem dubna, setkala jsem se s tím, že k nám přišlo děvče z Pakistánu, vůbec neuměla česky. Přišla do první třídy, podle pani ředitelky na zkušenu, že její tatínek tu začal pracovat a má povinnost ji přihlásit do školní docházky, česky neuměla ani slovo. Chodila do anglické školy, tak jsem k ní posadila chlapce, co má rodiče napůl anglicky mluvící. Já jsem tlumočila angličtinu, snažila jsem se s ní komunikovat. Máte 26 prvňáčků, k tomu dvě cizinky, které mluvily trošku česky a k tomu tohle děvče. No byla to situace, kdy jsem si říkala, že za takových podmínek se moc kvalitně pracovat nedá, na úkol ostatních dětí se věnovat cizincům, bylo to docela obtížné. Ale pak se to začalo vyvíjet trošku jiným směrem, dostala jsem asistenci, dívku jsem do druhé třídy nemohla pustit, takže je teď o rok níž. Všechny ostatní problémy jsem vyřešila, máme asistenci, situace se uklidnila.

Okomentoval(a): [K403]: Stresor – odvrácená strana inkluze – brždění všech, přílišné nároky na pedagoga → zhoršení kvality výuky

Pomáhá Vám, když si o nepříjemné situaci z práce můžete s někým popovídat?

Samozřejmě, hodně pomáhá. Jsme tady docela dobrá parta v prvním stupni. Neostýchám se řešit s kolegyněmi problémy, samozřejmě ne všechno by se mělo ventilovat, podle nějakého kodexu. Ale vždycky se z toho s pomocí druhých člověk nějak dostane.

Okomentoval(a): [K404]: SO – preferovaná
SO – kolegiální preferovaná
Kodex – diskrétnost
SO – ventilovat – emocionální podpora preferovaná

Popsala byste mi nějakou konkrétní situaci, kdy jste se takto svěřila nějaké kolegyni?

Těch situací je hodně, zrovna tu konkrétní situaci s tou cizinkou, to jsem se obrátila i na nespeciálního pedagoga, měli jsme tady strašně fajn kolegyni, která dělala navíc i služby pro školu, brala si vytipované děti od nás učitelů k doučování. Ta byla fajn, pomohla mi, na jakou organizaci se když tak obrátit, přesně v téhle chvíli, kdy já už toho měla docela dost, tak jsem vyhledala právě takovou pomoc, poradila mi, jak se zachovat, jaké jsou další možnosti, jak se z toho nezhroutit.

Okomentoval(a): [K405]: Spec. Ped. – informační SO – rady, podpora při práci, spolupráce, sdílení problému

V takovéto situaci jste hledala spíše radu a pomoc nebo úlevu?

Spíše radu a pomoc. Doma, tam si člověk uleví, tím způsobem, že to můžu na rodinu ventilovat, vyslechnou a myslí si své, nebo můžou taky poradit. Tam většinou to břemeno ze sebe odhodí, nepočítá, že mu nějak poradí. U těch kolegyni mi to uleví a navíc by mi mohly

Okomentoval(a): [K406]: So kolegiální – preference instrumentální a informační
SO od blízkých – preference emocionální, informační
druhotná – odhození břemene, úleva

poradit, najít nějakou společnou cestu řešení situace, která je na mě samotnou moc, kterou ne moc dobře zvládám.

Takže u rodiny vyhledáváte spíše úlevu a u kolegů spíše nějakou podporu?

Přesně tak.

Máte mezi kolegy někoho, kdo je vám blízký, s kým si můžete popovídat nejen o pracovních, ale i o osobních záležitostech?

Mám takové, dvě určité. Jednu takovou dobrou, vyloženě dobrou kolegyni, která přišla ve stejný čas sem do naší školy, nastoupily jsme stejně, ona nastoupila do pozice asistentky pedagoga, sblížily jsme se, protože jsme dělaly na stejné paralele, mentálně jsme si sedly, je to dodnes jedna z mých nejlepších kamarádek. Pojí nás i osobní tragédie, mám k ní morální i mentální pojítka. Přátelství je utuženo takovými situacemi, rodiny se navštěvují, cestovaly jsme spolu, sportujeme. Zažily jsme toho spolu hodně mimo práci.

A mluvíte spolu i o problémech ze třídy, co vás zrovna rozruší?

Mluvíme spolu o všem, i co se týče dětí ze třídy. Protože ona už je na pozici učitelky.

Napadla by vás nějaká poslední situace, kdy jste spolu takhle mluvily o nějakém problému, třeba s dětmi, s vedením, rodiči, o čemkoliv z oblasti školy?

No, ona je taková, že se snaží takové věci, tím že ji postihla osobní tragédie, že se mě vždycky nasměruje směrem, že to není zas až tak zásadní. Konkrétně, u jednoho tatínka, který mě na podzim nemile překvapil, s paní asistentkou mě nařkl, že jsem si záměrně zasedla na to dítě, neobjektivně ji známkuju, přitom to byl úplný opak. Paní asistentka se jí snažila pomáhat, chtěla, aby to děvče dávalo pozor, aby pracovalo v hodinách tak jak má, byla pořád nesoustředěná, pomáhaly jsme ji zapisovat úkoly. No otočilo se to proti nám, že jsme si na ní zasedly, že je to snad jako rasově zaměřené, ona je z půlky cizinka. S dítětem je to těžké, je svá, ale s dítětem si vždycky poradím, problém je s rodiči. No a tahle kolegyně mi řekla, je to jen jeden rodič, stojíš si za svými názory, víš, že dítěti neublížeš, takoví je život, vždycky se někdo najde, kdo má výhrady.

Jak byste hodnotila váš pracovní kolektiv v rámci vzájemných vztahů a profesní spolupráce? Zdůvodněte prosím.

Pracovní kolektiv, co se týče prvního stupně, ten úzký okruh kolegyní, mám pocit, že si všechny rozumíme, že jsme stejně naladěné, když máme nějaký problém, můžeme si to říct. Není tu nikdo, kdo by se nechtěl svěřit, nechat si poradit. Myslím, že se podporujeme, držíme při sobě, když máme nějaké nepříjemné situace třeba s vedením, kdy se musí něco vysvětlit, dokážeme za sebou stát, vždycky se podržíme, což je úžasné. Lidé, kteří přijdou z jiných škol, říkají, že je vidět, že tu působíme jako jedna parta. Co se týče lidí z druhého stupně, tam se hodně změnili vyučující, mám pocit, že tam si rozumím spíše s kolegy muži, protože tam přišli nějak mladší kolegyně po škole, né že by nezapadly, ale jsou mladší, asi se stydí a nemají takovou autoritu, nedůvěřují si, nebo naopak si důvěřují až moc, no prostě s druhým stupněm si rozumím jak s kým. Byly doby, kdy jsme s druhým stupněm jednotná parta. Ale tím, jak se to teď vystřídalo, zkušené kolegyně odešly do důchodu, změnila se věková hranice, vystřídalo se to tam po roce, tak si spolu nejsme tak blízcí.

Scházíte se s kolegy a kolegyněmi i mimo pracoviště a pracovní dobu?

Okomentoval(a): [K407]: Osobně Blízká kolegyně – společný nástup, vzájemné vyladění, blízkost při spolupráci, společné negativní zážitky → vzájemná podpora – otužení vztahu

Okomentoval(a): [K408]: Blízká kolegyně – peer – emocionální i info instu podpora

Okomentoval(a): [K409]: SO – vedení k pozitivitě – srovnávání s horším

Okomentoval(a): [K410]: Stresor – rodiče – neobjektivnost rodičů

Okomentoval(a): [K411]: SO – emocionální opora – podpora stanoviska, sdílení názoru, zastání

Okomentoval(a): [K412]: SO – dobré zázemí – peer – blízkost – první stupeň, podobné problémy

Okomentoval(a): [K413]: SO – vzájemná opora – standard důvěry – emocionální i informační, instrumentální

Okomentoval(a): [K414]: Mladší pedagogové – nedostatek důvěry – rivalita, boj o autoritu, snaha prosadit své postoje a názory
X přílišná důvěra – zklamání
Věková bariéra
Časté změny v kolektivu narušují socializaci a soužití se skupinou – i atmosféru pro SO

Scházíme, máme své určité dny, kdy si řekneme, že jdeme na metodické sdružení, a jdeme do vinárny si posedět, popovídat. Neformální, vždycky si řekneme, kam jdeme. Většinou těch 10 lidí z 13 z toho prvního stupně, někdy i všichni.

Takže je to uzavřená skupina, nebo zvete kohokoliv?

No, právě bychom asi pozvali i bývalé kolegyně, kolegy. Někdy s námi chodí i bývalá asistentka, kolegyně z druhého stupně. Není to úplně uzavřená skupina, kdo měl jaké kamarádské vazby, tak to přetrvává.

Je to nějak ohraničené tou přátelskou vazbou?

Ano je, je to přátelské. Ty nové kolegyně, ty ne.

A jak to setkání vnímáte? Těšíte se na ně?

Jo, je to takové osvěžení. Člověk si říká, že opravdu ten kontakt s lidmi, když kolektiv funguje, je to velká pomoc v situacích, když máte takový pocit vyhoření a vyčerpání, tak tyhle společné chvíle, když víte, že kolega má stejné problémy, tak vás to nabije, sdílíme to, odlehčíme. Je to přínos, myslím, že to tak vnímají všichni.

A jak tyto aktivity probíhají? Mluvíte i o zážitcích z vaší profese?

No, mluvíme o zážitcích z práce, pak si řekneme, že bylo dost práce a bavíme se o životě, rodinách, cestování. Co naše děti, jak to jde u nás...

Máte ve škole školního psychologa, pokud ano, využila jste někdy jeho služby?

Byla tady školní psychologka, ale mám pocit, že to bylo cílené jenom pro žáky. Paní ředitelka nám nenabídla nějaké takovéhle služby. Ale v současné době tady určitě není, jestli tady někdo byl předtím, to si nevybavuji. Ví, že padlo tohle téma na poradách, využití školního psychologa, jak by to mohlo být. Máme vyhrazenou i nějakou místnost, když přijdou psychologky pro děti. Ale myslím, že pro školu tu nikdo není, že se to neuskutečnilo.

Pokud byste se někdy v práci cítila frustrovaná, vyčerpaná, nebo nepohodlně, uvažovala byste o službě nějakého psychologa, nebo byste se přiklonila k nějaké osvědčené metodě?

Já mám pocit, že bych toho možná využila, přivítala je, protože těch problémů v určitých obdobích, jako je konec školního roku, před Vánoci, cítím to napětí, i když jsme fakt dobrý kolektiv, tak ten odborník, nestranný pohled, by nám mohl pomoci. Myslím, že bych to využila, že by to nebyla špatná služba, v těchhle zátěžových situacích. Školy, které ho mají, je to jen dobře. Já bych to uvítala, pobavit se s odborníkem, který může zhodnotit situace trochu jinak. Ale záleží na konkrétních lidech, třeba by k němu nikdo nešel, jenom já.

Jak se vám líbí prostředí vaší školy?

Já jsem si tady tu školu vybrala, protože působí tak rodinně, je to trochu situované stavebně i tak, že nemáme všechny děti pohromadě v jednom celku, jsme rozmístění do pavilonů a spojení chodbami. Působí to klidněji, nejsou tu davy dětí po chodbách, je to klidnější, jsme obklopeni zahradou, máme skleník. Družina chodí ven, kde má i nějaké věci pro hru, sport. Působí příjemně, mile. Příjemné prostředí, mohlo by se teda ledacos ještě změnit, ale co se týká vybavenosti, máme možnosti jako všude jinde.

Máte tady k dispozici i nějaké neformální vybavení?

Okomentoval(a): [K415]: Neformální aktivity – pravidelné, první stupeň – ustálená společnost uzavřená – nové kolegyně nezvány
Prostor pro SO emocionální – v rámci kamarádských vztahů

Okomentoval(a): [K416]: Vědomé užití SO jako prevence vyhoření
Důvody – stejné problémy – pochopení, pocit sounáležitosti, emocionální opora

Okomentoval(a): [K417]: SO – profesní i osobní sdílení – spíše emocionální
SO – preference emocionální – starší věk

Okomentoval(a): [K418]: PSY SO – nevhodná – pouze pro žáky

Okomentoval(a): [K419]: PSY SO – vedením nereprezentována jako vhodná
S PSY nespolupracují

Okomentoval(a): [K420]: Profesionální SO – nový pohled, odborný pohled, důvěra v odbornost
Odborná SO přípustná – nepreferovaná
Odborná SO – v náročných obdobích

Okomentoval(a): [K421]: Prostředí – rodinné – příjemné zázemí – podpora SO – menší celky – vnímání sounáležitosti, klidný dojem,

To moc nemáme, to by mohlo být lepší, děti by tu mohly mít nějaké relaxační kouty na přestávky, kde by se mohly odreagovat. Zahrada je ale pro tenhle účel dobrá.

Něco pro učitele? Místnosti, kávovary, lednička?

To máme ve sborovně, takové malé zázemí, Kabinety máme pouze dva, pro celý první stupeň. Šest, sedm učitelů na takový malý kamrlík, není to zrovna ideální. Je pravda, co se týče dětí, vybavenost je dostačující, dobrá. Ale co se týče učitelů, sborovna je jediný kout, kde se scházíme v čase oběda, neobědváme s dětmi, ale ve sborovně. Tam máme varnou konvici, kávovar.

Takže sborovnu využíváte i jako neformální zázemí?

Jo, to využívám.

Za jak uspokojivý hodnotíte váš kabinet?

No, to nevím. Máme teda dva kabinety, asi bych si to představovala více uspořádané, přehlednější. My přímo kabinet nemáme, já mám věci ve třídě, svoje zázemí, učební pomůcky a literaturu. Někdo má nové skříňky, někdo ne. Ale že bychom měli jako učitelé kabinet pro sebe, to ne. Máme kabinet pro tuhle chodbu, ale tam jsou pomůcky. Tam konzultuji, doučuji, ale že bych tam měla nějaké svoje zázemí, to ne.

Takže tam netrávíte moc času?

Ne, ne, vůbec, po práci, nebo o přestávkách, to vůbec, tam bychom se ani nevešli, jsou tam tři židličky, nás je tady šest.

Kdybyste si mohla vybrat svůj kabinet, preferovala byste samostatný nebo společný?

Samostatný myslím že ne, spíše společný.

Z jakého důvodu?

No právě z důvodu společného sdílení, že by si člověk připadal v kabinetu sám. Jsem sociálnější typ, radši bych s někým byla v kabinetě, abych si mohla povídat, spolupracovat.

Když jsme se bavily o té sborovně, jak často tam trávíte čas?

To je jednoduché, vždycky na oběd. Pak tam s kolegyněmi a kolegy povídáme, určitě půl hodiny denně, někdy víc. Oběd něco zabere plus ta relaxace potom, to taky něco zabere.

Jaké situace v práci vnímáte jako nejvíce vyčerpávající?

Ted' přibývá práce, když jsou děti starší a víc náročnější, tak vyčerpávající jsou přestávky, protože nemáme možnost někam odejít někam úplně mimo ty děti. Kdo nemá dozor, tak většinou stojí na chodbě, tam je teda v zimním období zima, nemáte kam si sednout, když chci být ve třídě, tak tam si hrajou děti, je tam hrozný hluk o přestávkách. Když se chci trochu uvolnit, mám možnost jít jen na tu chodbu, když to není velká přestávka, to jsou děti venku. Přestávka je dost zátěžová pro kantora. A pak další zátěžová situace, to jsou akce, kdy jezdíme mimo školu na různé programy, ale když jsem neměla žádnou asistenci k sobě, a ten počet dětí je stanoven na jednu učitelku 25, 26 a jedete sama s dětmi dopravními prostředky, pohyb po přechodu, tak to jsou hodně stresové situace, kdy je kantor vystaven takovým vlivům, že jsem ráda, že mám asistenci a mám zkušenosti jak co řešit. Tohle asi považuji za

Okomentoval(a): [K422]: Prostředí – společné zázemí – bezpečí
První stupeň - Bez soukromého zázemí – diskomfort, nemožnost úniku

Okomentoval(a): [K423]: SO prostředí – učitelská jídelna – sborovna = neformální zázemí – jídlo = společenská událost, příjemná událost
→ Vymezený čas setkávání – pocit jistoty přítomnosti podpory (vždy tam někdo bude)
→ Kávovna – ústřední prvek?

Okomentoval(a): [K424]: Bez soukromého zázemí – snaha vyhnout se těmto prostorům

Okomentoval(a): [K425]: Preference společného – pro SO emocionální – sdílení, spolupráce
Sociální typ – sociální hodnoty

Okomentoval(a): [K426]: Oběd – každodenní příležitost – jistota setkání a možnosti sdílení, snadný dosah, bez prodlev
Prostor pro relaxaci zaručen

Okomentoval(a): [K427]: Stresor – nemožnost oddechu od dětí – pomocné práce dozoru

Okomentoval(a): [K428]: Stresor – dozor, přestávky – nemožnost úniku z hlučného prostředí, nemožnost uvolnění, nepřetržitě v roli učitele → potřeba klidného tichého zázemí

Okomentoval(a): [K429]: Stresor – nepřiměřeně vysoká zodpovědnost – potenciálně nebezpečné situace – bez možnosti rozložení sdílení, rozložení zodpovědnosti – pocitu opory

momenty, kdy jsme nejvíc vystresovaní, kdy musíme někam s dětmi docházet, něco s nimi podnikat mimo školu.

A co se týče práce s rodiči, vedením, administrativy, práce s kolegy?

No tak je to zátěž, ale člověk k tomu musí přistupovat racionálně, že tohle se musí vykázat, tamto se musí napsat, připravit. S vedením nemám vůbec problémy, když jsem tady začínala, to jsem mívala problémy s paní ředitelkou, než jsme si k sobě našly cestu, měla jsem z ní nějaké obavy, nebylo to moc příjemné, ale od určité doby ona ví, jak já pracuji, já zase znám ji. Víme už, co můžeme očekávat.

Okomentoval(a): [K430]: Důvěra – vzájemná známost – dlouhodobá – plyne z pocitu předvídatelnosti situace

Po jaké době takové vyčerpávající práce cítíte, že si potřebujete odpočinout?

Myslím, že to jde po těch cyklech. V září, říjnu a listopadu, ty tříměsíční cykly jdou opravdu znát. Září uběhne, děti se rozkoukají, říjen, začneme něco dělat pořádně a v listopadu už člověk dojíždí, cítí, že napětí v dětech stoupá, připravujeme vystoupení, tržnice, výstavy, Vánoce. Takže ty tři měsíce a cítím, že před Vánoci potřebujeme odpočinek. Po Vánocích to samé. Ke konci roku toho už každý má docela dost. Nebo třeba po škole v přírodě jsme všichni vyčerpaní, pro kantora je to fakt velký záprah.

Okomentoval(a): [K431]: Zátěžový cyklus – potřeba opory na konci cyklů

Jak v práci odpočíváte, co děláte pro to, abyste se uklidnila a načerpala novou energii?

Ráno s vždycky uvaříme s paní asistentkou kávu, tím nastartujeme to příjemně. Já jsem si vždycky pouštěla s dětmi, když jsme cítili, že už toho máme dost, relaxační hudbu, kreslili jsme si, psali. U těch dětí, které jsou vyspělejší, a těch, u kterých vidím, že jim to nevadí, tak jsme si to pouštěli. Jinak se jdu projít, jdu za tou kolegyní, se kterou si rozumím. Když mám volnou hodinu, jdu i ven, na zahradu, tam si můžu v létě sednout pod strom. Asi tyhle chvílky, jinak tady nemáme úplně možnost se někde dát do klidu.

Okomentoval(a): [K432]: Každodenní RITUÁL – podpora SO

Okomentoval(a): [K433]: Preference SO – pokud je na dosah
Coping – relaxační hudba, opuštění prostoru

Jak řešíte nějakou stresovou situaci v případě, že ji očekáváte dopředu?

Například setkání s tím tatínkem, který si na nás stěžoval, na to jsem se mentálně pořád připravovala, říkala si, co všechno pro to dítě dělám, abych se přesvědčila, že to myslím, říkám, dělám správně. Uklidňuji se tím, že si to v hlavě přeříkávám. Ujišťovat se, že mám v sobě klid, abych se nenechala rozrušit. Ale tenhle pán mě vždycky docela rozhodí, fakt nevím, jak se na takovou situaci připravit, abych se nenechala rozhodit, tam se mi to daří stěží.

Okomentoval(a): [K434]: Příprava na zátěž – sebeujištění, ustálení, vytřídění názoru, postoje, stanoviska, ujišťování sebe sama

Co děláte potom, co se takhle setkáte?

Je dobré si provětrat hlavu, já běhám, nejvíce mě odventiluje pohyb, všechno ze mě shodí, jdu někam na trénink, zaběhat si. Fyzická aktivita mi vždycky pomůže, když tu možnost nemám, dám si doma skleničku vína. Taky se tím člověk uvolní. To jsou asi dva největší pomocníci, jak řešit to napětí.

Okomentoval(a): [K435]: Coping – pohyb – uvolnění, odstup od situace
Alkohol – úniková tendence

Myslíte si, že stres v učitelské profesi je velkým problémem?

Myslím, že se o tom hodně mluví, že učitelky často říkají, že jsou pod tlakem, pod stresem. Já mám pocit, že jak si to člověk nastaví v sobě, někdy proběhne den, kdy si řeknu, že jsem žádný stres neměla. Jindy na mě působí i další vlivy, například z domova, děti, sejde se několik situací, tak potom cítím, že to není ono, že tam stres je. Člověk si to musí správně nastavit, když něco nejde, udělat to příště. Myslím, že je to často uměle vyvolávané, že je něco nutné

Okomentoval(a): [K436]: Vnímání stresu klíčové

udělat. Záleží taky na dětech, jak jsou s vámi na vlně. Jsou třídy, které jsou pohodové a učitelka fakt nemusí mít stres. Myslím, že jak si to nastaví, tak to mají. Nejsem ten typ, který by se nechal pořád vystresovat, ale taky to na mě někdy dopadne. Není to povolání, jako lékař, který musí být ve stresu, když jde o život. Ale já tu musím něco děti naučit, vím, jak to dělám, jaké metody, nejde ale o život. Je to individuální.

Okomentoval(a): [K437]: „nejde o život“ – rozlišovat skutečnou vážnost situace – srovnat s horším

Setkala jste se někdy s někým, kdo podle vás trpěl příznaky syndromu vyhoření?

Setkala, na těch lidech je to pak vidět. Už děti k nim přistupují buď odevzdaně, nebo jedou pořád podle stejné lajny. Je to na těch lidech poznat, nebo pořád jenom hudrujou na školství, na děti, nedokáží se pobavit jinak než o příkazech a zákazech. Setkala jsem se, ale ty kolegyně dlouho ve školství nevydržely. Často samy poznaly, že to není pro ně a odešly.

Okomentoval(a): [K438]: SO se nerovná hudrování – základ dobré SO – sdílení negativních i pozitivních emocí – brát i dávat

Jaké emoce podle vás ta osoba prožívala?

Myslím, že ze všeho už byla ta osoba unavená, nedokázala se radovat, byla pořád negativní. Negativní reakce na všechno, všechno viděla z té špatné stránky, nedokázala si najít v běžných situacích pozitivní stránku. A když teda pozná, že ji děti neposlouchají, ředitelka jí nerozumí, tak toho nechám, odejdu a jdu dělat něco jiného. Každý by si tuhle obranu, hranici měl nastavit.

Okomentoval(a): [K439]: Vyhoření jako volba – stres jako volba – každý má v rukou moc to změnit – lokální LoC

Pocit'ovala jste vy sama někdy tyto příznaky?

No, jak říkám, tenkrát tady na začátku působení s touhle třídou, ten první rok na konci, to jsem měla pocit, že při téhle zátěži 25 dětí plus ty cizinci, se to nedá. Pak jsem ještě diagnostikovala tři postižené děti, na základě toho nám byla přidělena ta asistentka. Takže první rok rozjezdu s novými dětmi byl tak vyčerpávající, že jsem si nebyla jistá, jestli to vydržím.

Okomentoval(a): [K440]: Stresor – příliš inkluze – málo podpory

Co jste pocit'ovala?

Neměla jsem už radost z toho, že bych dětem něco předala. Už jsem to brala automaticky, měla jsem i problémy fyzického rázu, cítila jsem se v nepohodě.

Okomentoval(a): [K441]: SV – bez potěšení z dobře vykonané práce, fyzické obtíže

Napadá vás ještě něco, co by mohlo učitelům proti stresu pomoci?

Myslím, že by učitelé měli mít možnost během toho dopoledne více odreagovat. Nebo by jim měly být nabídnuté nějaké možnosti odreagování po vyučování, třeba si zajít na masáž, nějaké cvičení. Benefity využití nějakých nadstandardních služeb, které se běžně objevují v zaměstnaneckých poměrech. A další věc, když pozoruji rodiče, nemají moc dobré představy o tom, co všechno s dětmi ve škole děláme, jak to zvládáme. Jejich požadavky, kritika, nároky na školu se strašně změnily, od té doby kdy jsem začal učit, spíše špatným směrem. Rodiče měli větší důvěru, neměli potřebu tolik korigovat, soudit, radit. Ale přitom sami mají největší odpovědnost za děti oni.

Okomentoval(a): [K442]: Prevence – více prostoru pro relaxaci během pracovního dne, relax ační benefity,

Okomentoval(a): [K443]: Stresor – rodiče bez důvěry – snaha o naprostou kontrolu učitelů