**ZÁPIS**

|  |  |
| --- | --- |
| **Název akce** | Seminář „Jak nevyhořet“ |
| **Datum a čas konání** | 4.11.2020 13:00 – 17:00 hod. |
| **Místo** | Distanční forma – platforma Zoom |

**Semináře se zúčastnili:** Mgr. Jana Hassmanová, Mgr. Ladislava Cagášková, Mgr. Kamila Tesařová, Mgr. Mirka Duchoňová, Ph.D., Mgr. Štěpánka Šupejová, Mgr. Jana Šilhavá, Mgr. Anděla Miklošová, Mgr. Eva Majerová, Mgr. Lenka Chrzová, Ing. Zdeňka Celbová, Zuzana Mlčochová, Ing. Veronika Pešinová, Mgr. Kateřina Holštajnová, ze ZŠ nám. 28. října v Žatci, Bc. Martin Zárybnický a Renata Adámková z MAS Vladař a Mgr. Dana Forýtková jako lektorka.

**Tématem semináře:** je prevence syndromu vyhoření - teoreticky i prakticky seznámit pedagogy s možnostmi prevence vůči nejrůznějším škodlivým vlivům, které se objevují ve školním prostředí vlivem dlouhodobého pobývání v situacích, které jsou emocionálně náročné a které mohou vést k tělesnému, citovému a duševnímu vyčerpání pedagoga. Obsah interaktivního semináře se zaměřuje na pracovní zátěže ve školním prostředí a psychohygienická doporučení - úprava životního stylu, efektivní zacházení s časem, řešení případových situací, osvojení si postupů a technik: jak správně relaxovat, odpočívat včetně nácviku jednoduchých relaxačních technik. Závěrečná část semináře se zabývá vytvářením vhodného pedagogického a pracovního prostředí školy – individuální strategie řešení krizových a stresových situací ve vztahu ke kolegům, principy komunikace a spolupráce v učitelském sboru, pravidla chování mezi kolegy ve škole.

**Anotace:** Jaké jsou postupy, které pomáhají udržovat radost v profesi učitele?

Většina učitelů má svoji práci velmi ráda a má ráda také svoje žáky. Učitelé však potřebují oporu v náročné práci a pomoc při hledání pozitivních aspektů pedagogické práce. Vlivem dlouhodobého pobývání v situacích, které jsou emocionálně náročné, dochází u některých z nich k tělesnému, citovému a duševnímu vyčerpání. Vyhoření postihuje právě lidi, kteří vstupují do zaměstnání s velkou mírou nadšení, jsou velmi motivováni a očekávají, že práce bude smyslem jejich života.

Tento seminář chce nabídnout učitelům modely chování, které pedagogům umožní radovat se z vlastní práce a svoje nadšení přenášet i na žáky.

K realizaci tohoto semináře došlo na základě podnětů z řad pedagogů. Vzhledem k aktuální hygienicko-epidemiologické situaci byla prezenční forma nahrazena formou distanční, přes onlinovou platformu Zoom. Vzhledem k akreditovanému 8 hodinovému programu byl seminář rozdělen na dvě části – vždy po 4 hodinách.

První část byla úvodní, zaměřená především na teorii, i když s přesahy do praktických příkladů.

Na úvod dostali účastníci tzv. „anti Alzheimerovu rozcvičku“ – nácvik soustředěnosti a tzv. „schopnosti uvidět“ v rámci různých obrázků.

Následovala další pasáž, tentokrát už věnovaná stresu, stresovým situacím, dlouhodobému a krátkodobému stresu – především zaměřená na oblast školství. Byl zmíněn tzv. dobrý stres, který je dobrý na stimulaci organismu (např. hospitace, zkoušky na škole), který se projevuje např. bušením srdce, třesem rukou. Pokud by však takový stres byl dlouhodobý, dochází k obranným psychosomatickým projevům.

Odolnost organismu závisí i na pohlaví (ženy jsou víc stresované, emočně labilní). Co je to vlastně stres? Jedná se o nespecifickou reakci na psychickou nebo fyzickou zátěž; při opakování využíváme obranné mechanismy. Byly zmíněny jednotlivé stresory vedoucí ke stresu – jak fyzikálně-chemické, tak úkolové, myšlenkové i sociální (např. současná situace omezené komunikace s ostatními lidmi).

Symptomy rozlišujeme jak psychické, tak komunikační a fyzické. Pedagogové se měli zamyslet nad jednotlivými typy. Psychické – nesoustředěnost, roztěkanost, vysoká chybovost, zapomínání, ztráta motivace, sklíčenost, melancholie, častá změna nálad, nechuť, lhostejnost k práci, negativní postoj k sobě, práci, únik do fantazií, pocit bezmoci, popudlivost, agresivita, nespokojenost, pocit nedostatku uznání, izolace. Vztahy mezi lidmi (komunikační) – hádavost, konfliktnost, podráždění, úbytek angažovanosti, snahy pomáhat, nevnímání smysluplnosti, omezení kontaktů na nejmenší možnou mez, přibývání konfliktů v domácím prostředí, nedostatečná příprava v rámci výkonu práce. Tělesné (fyzické) – poruchy chuti k jídlu - hubnutí, tloustnutí, nespavost, bolest hlavy, břicha, závratě, třes rukou, tiky, poruchy spánku, náchylnost k nemocem – špatná imunita, potíže v oblasti srdeční činnosti (arytmie), potíže s dýcháním, rychlá únava, vyčerpání, únavový syndrom, svalové napětí – bolesti zad, nohou, hlavy.

Lektorka upozornila na nutnost spánkové hygieny - co dělat, aby člověk rychle usnul, neměl problémy s usínáním. Co dělat, když problémy nastanou, čemu věnovat pozornost, co je už varovným signálem.

Další prostor byl věnován myšlenkovým vzorcům. Ty byly předloženy pedagogům v rámci antistresového programu od C. Henniga a G. Kellera. Jsou to vzorce, které nás svým způsobem limitují a mohou mít vliv na vznik stresu. Leckteré z nich nás provázejí již od dětství. Vše je otázkou nastavení priorit.

Fyzické příčiny stresu – nezdravý způsob života (alkohol, kouření, přejídání se, typ stravy, nedostatek fyzické aktivity – sport), hluk, umělé osvětlení, špatná kooperace v práci mezi kolegy, špatné vztahy v kolektivu… Došlo k vytipování toho, co stresuje pedagogy a náhled na to, jak to změnit, jak se bránit stresovým faktorům. Společenské příčiny – chybějící ocenění, znevažování.

Dalším důležitým bodem vedoucím ke stresu je ztráta ideálu, workholismus, neschopnost říkat ne.

Následoval test – Jsem workholik? – test rizika závislosti na práci od prof. Robinsona. Proběhla diskuse nad jednotlivými body testu, bylo dáno doporučení pro prevenci stresu.

Zvládání stresu – připodobnění k sekcím stolu – A = vše nezbytné, co je nutné zvládnout, B= vše, co je méně důležité, ale měli bychom si na to udělat čas, C= kdybychom náhodou ještě měli čas, uděláme to, D = když to neuděláme, vůbec nic se nestane (může přijít do koše). Jedná se o nastavení priorit v rámci dne. Je důležitá organizace práce v zaměstnání i doma. Po práci bychom si měli plánovat max. 2 činnosti, pak event. něco nečekaného, co by se event. zvládlo.

Fáze syndromu vyhoření – nadšení, stagnace, frustrace, apatie – byly přirovnávány ke kopci – spodní část je široká, zelená, barevná – venku svítí sluníčko, rostou stromy, nádherná krajina čišící energií = nadšení, děláme věci s láskou, nemáme problémy cokoli dělat. Druhá část – něco není zelené, jiný odstín barvy, zóna červená – agresivní, vzbuzující první nechuť organismu – něco začíná dráždit, dochází ke stagnaci, organismus se začíná bránit, ale ještě tomu nevěnujeme pozornost. Další zóna je bezbarvá, dochází k panice, frustraci. Mohou se bez povšimnutí vytvářet psychosomatické změny – bolest hlavy, nohou, břicha, nechutenství nebo naopak velký hlad. Tyto signály nechceme vidět nebo je něčím potlačujeme. Pokud si na paniku zvykneme, další zónou je barva modrá (barva ledu) – dochází k fází apatie – nebaví nás to, přežíváme (z pohledu myšlenek). Poslední fází je špička kopce – syndrom vyhoření – dochází ke kolapsu těla, dostáváme se do rukou lékařů.

Učitelům byl předán na vypracování doma test/dotazník týkající se stresu.

Seminář byl velmi zajímavý, hodně interaktivní, se spoustou zajímavých informací a podnětů.

Zapsala: Renata Adámková