



**Záznam z 10. setkání PS pro podporu spolupracující atmosféry a dobrého klimatu ve školách, zavádění metod a forem práce vedoucích k individualizaci vzdělávání**

**- webinář Psychohygienu pro učitele**

**Datum a čas konání:** 13. 4. 2021, online akce

**Počet účastníků:** 10 pedagogů (ZŠ Studentská, ZŠ Kněžmost atd.)

---

V rámci setkání této pracovní skupiny byla zájemcům z řad pedagogů nabídnuta možnost účastnit se webináře Psychohygienu pro učitele. Lenka Dokládlová Bednářová, odborná ředitelka Semiramis z.ú., hovořila o stresorech v profesi pedagoga a práci s nimi, uvedla konkrétní tipy, co pro sebe (a své okolí) mohou učitelé udělat, přidala i užitečné odkazy k tématu.

Pro učitele není současná situace vůbec jednoduchá: studovali, aby byli ve fyzickém kontaktu s dětmi. Nyní musejí čelit distanci a nejrůznějším opatřením, práci si ze svých škol v mnoha případech přenesli do svých obývacích, čelí problémům při sladění pracovního a osobního života (stejně jako všichni ostatní), jsou na ně kladeny vysoké nároky (ze strany společnosti, vedení školy, rodičů, své rodiny i sebe samých) a mnohdy podléhají obavám o zdraví své i svých nejbližších.

Jak z této situace ven? Lektorka uvedla, že je třeba najít si čas pro sebe. Z výzkumů vyplývá, že týdně bychom si pro sebe měli vyšetřit alespoň 3 hodiny. Když tento čas v týdenním programu nenajdeme, zvyšuje to v nás úzkost, stres a únava narůstají. Učitelé by měli delegovat na ostatní to, co je v jejich moci, sdílejte („sdílené hoře, poloviční hoře“), vysvětlovat, omezit konzumaci zpráv ze sociálních sítí, a pokud pracují z domova, ukončit svou práci nějakým výrazným rituálem (např. zaklapnutím počítače a odchodem na procházku).

Co ještě můžou učitelé v rámci psychohygieny zavést? Vědomě myslet, co a kolik toho jí, zdravá strava je základ! Neměli by zapomínat na vitamíny (např. C a D, slouží mj. i jako prevence proti covidu), naslouchat při stravování svému tělu.

Je nutné se vědomě hýbat! Pohyb zvyšuje náladu, vyplavuje endorfiny, zbavuje nás stresu (i hodina týdně může být prevencí před depresí).

Je třeba dodělat věci, které odkládáme. Přivolávejme si příjemné zážitky (např. v podobě vzpomínek na to, co se vám podařilo). Zaposlouchejme se do oblíbených písní. Oceňujme se





EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



(třeba pomocí nějaké nástěnky/sklenice/šuplíku/krabice s úspěchy). Udělejme dobrý skutek. Poslouchejme zpěv ptáků. Přivoňme si k levanduli. Objímejme někoho alespoň 30 vteřin denně. Usmívejme se (tím přelstíte svůj mozek). Relaxujme, meditujme, pokud to umíme. A hlavně dlouho a kvalitně **spěme!**

A ještě poslední rada lektorky na závěr: naší superschopností v péči o sebe sama je vědět, co mi dělá dobře, a to aktivně vyhledávat; co mi škodí, tomu se aktivně vyhýbat nebo to cíleně vyvažovat!

**Datum a místo dalšího setkání členů pracovní skupiny:** bude domluveno e-mailem

**Záznam vypracovala:** Markéta Tomášová

