

SBÍRKA OSVĚDČENÝCH POSTUPŮ

Na základě rozhovorů s učiteli
základních škol, které provedly tři
země zapojené do projektu: Česká
republika, Polsko a Španělsko



Financováno
Evropskou unií



1. Cíl

Hlavní myšlenkou projektu BALDIS, který je zaměřen na podporu učitelů základních škol, kteří se v situaci pandemie COVID-19 snaží sladit pracovní a osobní život, je příprava sbírky příkladů dobré praxe. Učitelé, kteří trpí frustrací a depresí, mohou využít čtivé příběhy a motivační věty, které jim pomohou zvládnout obtíže.

2. Pozadí

Podle národní zprávy vypracované partnery projektu BALDIS (Česká republika, Španělsko, Polsko) vedla příliš dlouhá izolace doma k mnoha psychickým a výchovným problémům učitelů. Učitelé ze Španělska, České republiky a Polska byli dotázáni na své nápady a řešení, jak se dokázali vypořádat s vyhořením. Závěrečná sbírka příkladů dobré praxe vychází z dvaceti čtyř rozhovorů vedených s učiteli základních škol. Všichni dotazovaní mají různé zkušenosti a životní postoje. Je velmi důležité zmínit skutečnost, že učí různé předměty, což má vliv na jejich time management a jak našli rovnováhu mezi osobním životem a vzdáleným pracovním prostředím.

3. Metodika výzkumu

Partneři projektu BALDIS připravili polostrukturované rozhovory, které pomohly s přípravou čtivých příběhů. Kroky druhého projektového výstupu jsou následující:

Krok 1: Návrh výzkumných nástrojů a příprava šablon.

Krok 2: Shromáždění příkladů osvědčených postupů.

Krok 3: Příprava zpětné vazby pro hodnocení různých aspektů případových studií.

Krok 4: Vytvoření konečné sbírky příkladů dobré praxe ve formě oficiálního dokumentu.

4. Sbírka příkladů osvědčených postupů



PŘÍTELEM PŘÍRODY

Náš respondent je učitelka dějepisu, která pracuje na základní škole. Sama sebe popsala jako kreativního člověka, který se nebojí zkoušet nové věci. Je jí třicet let. Je matkou dvou dětí na plný úvazek, jedenáctiletého chlapce a šestileté dívky. V době pandemie všichni členové rodiny včetně jejího manžela pracovali na dálku. Dokázala si rozvrhnout den tak, aby si vyčlenila čas na práci i rodinný život. Její denní rozvrh byl dobře zorganizovaný a ona mohla udělat vše, co si naplánovala. Jako učitelka dějepisu si uvědomila, že je její povinností tuto novou pandemickou situaci pozorovat a zaznamenat.

Příběh

Bylo pro mě velmi důležité najít si nového koníčka, kterému bych se mohl věnovat ve volném čase. Díky stěhování z malého bytu do domu na velkém pozemku se nový koníček našel sám. Zpočátku jsem se zahradničení věnovala v rámci plánování. Moje děti zaujaly i online schůzky se zahradními designéry, plánování rozvržení záhonů a výběr vhodných druhů květin. Vytvářeli jsme miniaturní zahradní skleníky, hmyzí domečky a bavilo nás to. Odpoledne byla věnována jen dětem. Dělalí jsme s nimi domácí úkoly a později jsme měli čas na deskové hry a další koníčky. Ráda jsem všechno proměnila v zábavu. Pořádali jsme turistické výlety a hledali poklady. Mnoho atrakcí se dalo zařídit doma, nebylo kam spěchat, mohli jsme se konečně zastavit a užívat si nového domova. Společně s dětmi jsme pozorovali divoká zvířata, která žijí v blízkosti našeho domu (jeleny, čápy atd.). Dokonce jsem si stáhla aplikaci, která rozpoznává zvuky ptáků. Pomohli jsme včelám tím, že jsme vysadili mnoho druhů medonosných rostlin a vyrobili jsme domečky pro hmyz. Uvědomil jsem si, že jsem se stal ekologičtější. Chtěl jsem své děti zaujmout lidovým pěstováním a seznámit je se zemědělskými pracemi. Výlety, které jsme pořádali, byly vždy přizpůsobeny předmětům ze školy a školky. Rozšiřovali jsme si znalosti získané ve škole, poznávali nová fakta a tradice. Vytvořili jsme dokonce genealogický strom mé rodiny. Měl jsem čas uspořádat rodinnou fotogalerii prostřednictvím vyvolávání fotografií. Zaujaly mě pohybové aktivity, a tak jsem se věnoval některým sportům. Znovu jsem začala tančit, protože jsem se tomu dříve věnovala jako členka folklorního tanečního souboru. O své znalosti jsem se dělila s dětmi tím, že jsem je učila kroky.

Pozitiva a rady pro čtenáře

BALDIS PROJECT
KA220-SCH-454BD7C3

V tomto těžkém období byla nejdůležitější vzájemná podpora, takže velmi pomohly online schůzky a telefonáty. Byla to jediná možnost vidět se s rodinou a přáteli, takže jsme mohli zůstat v kontaktu. Také jsem si všimla, že jsem si začala více povídat s kolegy, se kterými jsem nikdy neprohodila ani slovo. Díky spolupráci s manželem, který má náročnou práci, přestože i já jsem workoholik, jsme se mohli navzájem chránit před vyhořením. Pandemické období nás jako rodinu posílilo. Dokonce i naše zvířata se konečně cítila hýčkaná. Pro mě jako učitelku to byl velmi zajímavý moment. Rád hledám nové metody, jak posílit svou práci. Moje hodiny byly zajímavější a podle mého názoru vše záleží na přístupu učitele. Navíc se mi dostalo pozitivní zpětné vazby od žáků i jejich rodičů. Takže se nesmíme vzdávat a vždy hledat světlé stránky.

Motivační věta nebo citát, který vám pomohl zvládnout obtíže v období pandemie.

„Člověk s novým nápadem je blázen, dokud neuspěje.“ Mark Twain

**ŽIVOT Z TĚ LEPŠÍ STRÁNKY**

Tato učitelka vystudovala psychologii a nyní učí společenské vědy na základní škole a také psychologii na univerzitě. Učí již téměř osm let. Má syna, který navštěvuje mateřskou školu.

Příběh

Protože pro mě bylo někdy opravdu těžké udržet si zdravý rozum, snažila jsem se věci příliš neměnit. Snažila jsem se držet své rutiny z předkovidových dob a hodně mi to pomáhalo. Vlastně jediné, co se změnilo, bylo, že jsem trávila více času na zahradě a v přírodě. To jsem si velmi užívala. Také jsem byla opravdu vděčná, že mi pomáhal manžel a rodina, jinak bych asi pocítila příznaky syndromu vyhoření. To, že mi rodina pomáhala, nás sblížilo a užili jsme si společný čas. Také když se objevily nějaké potíže ve škole, kolegové si navzájem pomáhali. A to byla opravdu příjemná zkušenost. Vědět, že společně to zvládneme.

BALDIS PROJECT
KA220-SCH-454BD7C3**Pozitiva a rady pro čtenáře**

Snažila jsem se dívat na věci z té lepší stránky, například na společně strávený čas s rodinou nebo na podporu kolegů. Moje rada zní, abyste se vždy dívali na světlé stránky života, protože vždy existují lidé, kteří vás rádi podpoří a budou stát po vašem boku.

Motivační věta nebo citát, který vám pomohl zvládnout obtíže v období pandemie.

„Vždy se dívejte na světlou stránku života.“

**BÝT SILNĚJŠÍ**

Učitelka na základní škole, matka dvou dětí.

Příběh

Změnila jsem způsob práce (protože vše muselo probíhat online, telefonicky nebo e-mailem). Musela jsem posunout práci kupředu a stále se snažit, aby se studenti nepřestali učit. Mou hlavní motivací bylo, aby o ně bylo postaráno a byli spokojeni a také aby měli pocit, že nejsou sami. V době omezení jsem většinu času trávila s rodinou. Někdy jsem se cítila osamělý, protože se mi zdálo, že se o mě moje rodina nezajímá a že všichni procházíme stejnou situací.

Pozitiva a rady pro čtenáře

Mám pocit, že lépe znám své hranice, a myslím, že jsme se stali silnějšími a lidštějšími. Naučila jsem se ještě více si vážit maličností.

Motivační věta nebo citát, který vám pomohl zvládnout obtíže v období pandemie.

„Bude to v pořádku.“, „Nejsi sama.“

VTIPNÉ PŘÍHODY, KTERÉ SE STALY PŘI PRÁCI NA DÁLKU.

Během distančních lekcí jsem zažil mnoho vtipných situací s rodiči v pozadí. Ta nejzábavnější se však týkala mého syna. Během online lekcí, když chtěl zapnout mikrofon a něco říct, začali jeho papoušci zpívat, ale když ho vypnul, okamžitě přestali zpívat.

Když jsem vedla online kurz, můj kocour se chtěl dostat do mé kanceláře, ve které jsem pracovala. Oznamoval to hlasitým mňoukáním a škrábáním na dveře. Když jsem ho pustila dovnitř, studenti si ho všimli a místo vedení hodiny dějepisu jsem musela vytvořit přehledku domácích mazlíčků. Zpočátku se jí účastnili pouze moji domácí mazlíčci, ale později začali studenti představovat i ty své. Místo hodin dějepisu jsme měli hodinu biologie.

**MALÉ SPLNITELNÉ CÍLE**

Moje respondentka byla dáma s více než třicetiletou praxí ve školství; jejím hlavním předmětem je tělesná výchova, ale vyučuje také žáky na prvním stupni a v hodinách předškolní výchovy. Žije v malé vesnici a velmi ráda chodí na procházky a provozuje pěší turistiku.

Příběh

Začátek pandemie byl z pracovního hlediska velmi náročný. Práce z domova mě donutila zcela změnit způsob práce. Před příchodem pandemie jsem neměla příležitost využívat ke komunikaci žádné ICT nástroje. Potřebovala jsem spoustu času na učení. Hodně času jsem věnovala tomu, abych se s komunikačními nástroji seznámila. Zapsal jsem se do počítačového kurzu, v důsledku čehož jsem u počítače trávila více než 12 hodin denně, což bylo naprosto vyčerpávající. Před pandemií jsem žila velmi aktivním životem. Každý den jsem chodila pěšky, jezdila na kole, cvičila a najednou jsem si zřejmě uvědomila, že na tyto aktivity nemám čas. Po dvou měsících jsem zjistila, že to značně poškodilo mé zdraví. A pak jsem se rozhodla, že musím trávit alespoň dvě hodiny denně venku. Navzdory uzavírce jsem hodně chodila po lese (bydlím na vesnici, takže mi omezení tolik neškodilo) a také jsem chodila na túry (bydlím na horách). O víkendech jsem chodila na výlety a treky. Objevila jsem také nové zájmy a vášně. Mou hlavní motivací bylo zdraví. V důsledku dlouhého sezení u počítače jsem zaznamenala zdravotní problémy. Nemohla jsem si dovolit

BALDIS PROJECT
KA220-SCH-454BD7C3

připustit ztrátu dobrého zdraví. Snažila jsem se vše zorganizovat tak, abych nemusela trávit celý den a večer v práci. Po vyučování jsem se věnovala domácím pracím. Čas na přípravu na vyučování jsem si plánovala každý den ve stejných hodinách a po 20. hodině jsem již nekontrolovala žádné e-maily. „Díky“ pandemii jsem získala čas, který jsem ztrácela dopravou do práce (na schůzky s rodiči, konference). Získala jsem nové dovednosti a musela jsem využít svou kreativitu při přípravě hodin. Naučila jsem se také dělat věci, které jsem nikdy neměla příležitost dělat, jako je stříhání vlasů nebo používání digitálních nástrojů.

Pozitiva a rady pro čtenáře

Pandemie mě přiměla více přemýšlet o sobě. Naučila jsem se respektovat své potřeby a svůj čas. Z mého pohledu je nejdůležitější najít si pro sebe nějaké aktivity, které budete vykonávat, a dodržovat denní rozvrh. Nedovolte, aby na vás práce a lidé kolem vás vyvíjeli tlak. Stanovení malých, ale dosažitelných cílů vám pomůže překonat obtíže a kontakt s přírodou, dlouhé procházky mi pomohly zotavit se a udržet se v dobré kondici.

Motivační věta nebo citát, který vám pomohl zvládnout obtíže v období pandemie.

„Malé, dosažitelné cíle a kontakt s přírodou!“

**ČAS PRO SEBE**

Školní speciální pedagožka, která na této pozici pracuje již 5 let. Předtím pracovala v ve volnočasové organizaci. Vyučuje na základní škole předmět speciální pedagogika, který je zaměřen na reedukaci, rozvoj kognitivních dovedností nebo sociální rozvoj. Pracuje především s dětmi s poruchami učení a poruchami autistického spektra. Má 2 děti mladšího školního věku.

Příběh

Přestože jsem sama psychologický poradce, během této doby jsem si hluboce uvědomila, jak důležitý je "čas pro sebe" a čas na odpočinek. Období covidu bylo z hlediska času obzvlášť náročné a bylo toho na mě občas prostě moc. Potřebovala jsem si tedy vzít volno

BALDIS PROJECT
KA220-SCH-454BD7C3

a byl to opravdu skvělý nápad. Protože díky tomu jsem zůstala při smyslech. Pracovala jsem na zahradě, dělali jsme také drobné úpravy v našem domě, takže mohu říci, že bylo také velmi dobré pracovat rukama a dělat něco kreativního.

Také v době lockdownu, jsem si užívala čas strávený se svým psem a ráda bych věřila, že i on si to užíval.

Pozitiva a rady pro čtenáře

I když to pro mě bylo velmi těžké, poznala jsem, jak je důležité mít čas pro sebe. Toho se držím i nyní, v době po skončení covidu a opatření s ním spojenými. Proto radím, aby si člověk vzal volno a nespěchal a nepřetěžoval se prací.

Motivační věta nebo citát, který vám pomohl zvládnout obtíže v období pandemie.

Trochu pepřný citát Charlese Bukowského:

„Svět je jako roztrženej pytel sraček. Já ho nezachráním.“ a „Svět patří těm, co se neposerou.“

**ŠTĚSTÍ NENÍ DAR**

Učitelka na základní škole. Narodena v roce 1991. Pedagogická praxe: 9 let.

Příběh

Naučila jsem se brát věci a pracovní záležitosti s větším klidem, vytvářet si doma pracovní plány a nevěnovat se jim víc, než jsem si řekla. Kromě toho jsem si začal klást osobní výzvy, abych měl cíle i v oblasti ryze soukromé. Po dosažení toho všeho jsem si všimla, že chuť do práce a síla a energie, s nimiž jsem do práce chodila, se zlepšily a byly stále pozitivnější.

BALDIS PROJECT
KA220-SCH-454BD7C3**Pozitiva a rady pro čtenáře**

Omezení z nás udělalo silnější lidi, odolnější vůči nepřízni osudu a zanechalo v nás nespočet pozitivních aspektů, a to jak sociálních, tak osobních. Měli jsme čas věnovat se svým rodinám. Kvůli každodennímu pracovnímu rytmu a rutině mnozí z nás neměli čas trávit čas se svými dětmi, partnery, rodiči a prarodiči doma. S uzavřením se tato situace změnila a my jsme si mohli užívat jejich společnosti. Pobyt doma nám umožnil více si vážit svého času a investovat ho do různých rodinných a osobních aktivit, které nám přinášely větší pohodu. Měli jsme čas na fyzické cvičení, čtení knih, dokončení nedokončených úkolů, úklid a úpravu domu, hledání a přípravu nových receptů, vaření s dětmi, malování a mnoho dalších činností. Omezení nám ukázalo, že umíme být flexibilní, přizpůsobit se novým situacím a poučit se z nich.

Motivační věta nebo citát, který vám pomohl zvládnout obtíže v období pandemie.

„Štěstí není dar. Pochází z vašich vlastních činů.“

VTIPNÉ PŘÍHODY, KTERÉ SE STALY PŘI PRÁCI NA DÁLKU.

Během recitace básně (distančně) jsem zaslechl, jak zpoza zákulisí našeptává matka studenta. Nakonec jsem se neubránil smíchu a věnoval jsem poznámku matce i studentovi. Oba dostali za svou snahu „přijatelnou“ známku.

Když jsem jednou zapnul kameru, viděl jsem celou rodinu včetně prarodičů, jak sedí za mým žákem a pozoruje výuku.

Na žádné vtipné situace si nevzpomínám. Prostě se mi líbilo, když jedna z mých studentek a její sestra byly online.

**OPTIMISMUS**

Učím v malé škole na vesnici. Získala jsem magisterský titul na hudební akademii a vystudovala jsem Vysokou školu pedagogickou, postgraduální studium a účastnila se

BALDIS PROJECT
KA220-SCH-454BD7C3

mnoho dalších kurzů a školení. Učím 31 let v malé škole na vesnici (vč. 15 let v mateřské škole). Když pandemie začala, učila jsem v mateřské škole, ale teď doučuji ve třetí třídě.

Příběh

Bylo to pro mě těžké období. Nejprve se několik dní pandemie krylo s mou nemocí. Navštívila jsem lékaře, ale okamžitě byla zavedena výluka a dálková výuka. Vyžadovalo to rychlý přechod od tradiční výuky k práci online. Musel jsem hledat zajímavé učební pomůcky a zároveň je přizpůsobit úrovni vzdělání dítěte. Jediným pozitivním aspektem této formy práce bylo, že jsem nemusela cestovat do práce. Osobní život se omezil na základní úklidové činnosti, protože příprava na výuku byla natolik časově náročná, že mi na nic jiného nezbýval čas. Život se stal nesmírně monotónním. Jeden den se podobal druhému: online výuka, příprava jídla pro rodinu, příprava na další den (surfování po internetu a hledání užitečných učebních pomůcek), příprava scénářů lekcí, péče o sedmiletého synovce a večerní koupel. U počítače jsem trávila příliš mnoho času (asi 10 hodin denně), což mi způsobovalo bolesti rukou a páteře. Zhoršil se mi zrak a musela jsem se obrátit na lékaře. Od školy se mi nedostalo žádné podpory, ale na druhou stranu jsem si také se domnívala, že psychologickou podporu nepotřebuji. Zorala jsem část svého pole a vybudovala zeleninovou zahrádku, abych měla důvod jít ven a dělat něco jiného, než sedět u počítače. Upřímně řečeno, na své koníčky jsem neměla žádný volný čas. V době pandemie jsme měli spoustu omezení a já se obávala, že chytím nemoc Covid-19. V té době jsem se také bála, že se nakazím. Nejraději jsem tyto vzácné chvíle volného času trávila péčí o zahradu.

Pozitiva a rady pro čtenáře

V soukromém i profesním životě je dobré hledět do budoucnosti s optimismem. Člověk musí věřit sám v sebe. Získala jsem znalosti a zkušenosti, které mi mohou být užitečné v budoucím životě a při práci se studenty. Nyní jsem již připravena na dálkovou výuku. Posbírala jsem spoustu výukových materiálů, které budu moci využít při online práci se studenty. Jsem si jistější, poznala jsem své schopnosti i schopnosti studentů. Myslím, že obětavý učitel se s výzvami vždy vypořádá.

Motivační věta nebo citát, který vám pomohl zvládnout obtíže v období pandemie.

„Nikdy není tak zle, aby nemohlo být hůř!”

BALDIS PROJECT
KA220-SCH-454BD7C3**ČAS NA ODPOČINEK**

Učitelka francouzského jazyka a tělesné výchovy s devatenáctiletou praxí. Posledních pět let pracuje také jako výchovná poradkyně, která koordinuje činnost školního poradenského pracoviště, které se skládá ze speciálního pedagoga, školního psychologa a metodika prevence. Má dvě dcery školního věku.

Příběh

Toto podivné období pro mě bylo dobrou příležitostí naučit se pracovat s počítačem a dalšími technologiemi. Samozřejmě jsem občas nevěděla, jak některé aplikace používat, ale každým dnem jsem se zlepšovala. Byla jsem také ráda, že jsem mohla trávit více času se svou rodinou. Doufám, že i oni byli rádi. Mohla jsem pomáhat dcerám s výukou a trávit společný čas v přírodě (protože nebylo kam jinam jít).

Pozitiva a rady pro čtenáře

I když byly covidové časy špatné, vnímala jsem to jako příležitost naučit se pracovat s počítačem pro získání větší jistoty.

Motivační věta nebo citát, který vám pomohl zvládnout obtíže v období pandemie.

„Co tě nezabije, to tě posílí.“

**ODOLNOST**

Sedmatřicetiletý učitel pracuje ve škole v Los Alcazares (Murcia). V současné době pracuje

BALDIS PROJECT
KA220-SCH-454BD7C3

jako asistent a učitel tělesné výchovy.

Příběh

Museli jsme změnit způsob výuky, protože to situace vyžadovala. Přizpůsobili jsme se, protože to bylo nevyhnutelné. Mou hlavní motivací a motivací všech bylo, aby děti nezameškaly příliš mnoho hodin a aby se navzdory všemu mohly dál učit. A také, aby pro všechny byla situace méně komplikovaná a zábavnější. Mohl jsem trávit více času se svou ženou a dcerou.

Pozitiva a rady pro čtenáře

Ted' se cítím mnohem lépe. I když všechno má i své dobré stránky. Být doma a užívat si s rodinou bylo velmi příjemné. Také jsem se mohl přesvědčit, jak jsem v tomto smyslu odolný, protože mi nemožnost opustit dům připadala zpočátku velmi těžká, nicméně jsem se s ní dokázal vyrovnat, vlastně jsem se dokonce dokázal velmi dobře přizpůsobit.

Motivační věta nebo citát, který vám pomohl zvládnout obtíže v období pandemie.

*„Slunce vyjde vždycky.“
„Dívej se na věci z té lepší stránky.“*

VTIPNÉ PŘÍHODY, KTERÉ SE STALY PŘI PRÁCI NA DÁLKU.

Jednou, když jsem měl vyučování, se můj kocour rozhodl jít ven (přes zavřené okno) :)
vyskočil, jako by chtěl projít sklem, ale samozřejmě spadl dolů, přímo na květináč. Květina okamžitě přistála na koberci a všichni žáci měli z této situace velkou legraci.

Když jsem učil online matematiku, přišel do místnosti můj pes a začal štěkat, takže jsem musel hodinu přerušit a vyhodit ho.

BALDIS PROJECT
KA220-SCH-454BD7C3**PLÁNOVÁNÍ**

Učitelka na soukromé základní škole zřízené sdružením. Paní se dvěma dětmi.

Příběh

Během pandemie mi práce zabrala téměř celý den. Pracovala jsem z domova. Den za dnem byla tato situace stále více zdrcující. Protože jsem většinu času musela věnovat práci, moje fyzická aktivita téměř opadla. Abych se s touto situací vyrovnala, snažila jsem se racionálně uvažovat a připravovat se na vyučování hledáním nových nápadů a rozvíjením svých dovedností díky internetu. Myslím, že jsem nepotřebovala psychologickou pomoc, ale věděla jsem, že moje škola je velmi vstřícná a v případě problémů mohou učitelé najít podporu. Myslím, že alespoň pro mě bylo jedním z nejdůležitějších aspektů prevence vyhoření a deprese dodržování týdenních plánů. Věnovala jsem pozornost různým aktivitám, jako jsou drobné oslavy (tj. narozeniny, rodinné události), abych měla vizi. Volný čas jsem trávila s přáteli a rodinou. Hodně jsme cestovali a i jednodenní výlet stál za to. Organizovala jsem také výlety na kole. Mojí hlavní motivací bylo nevzdávat se a najít si v této situaci cestu.

Pozitiva a rady pro čtenáře

Z tohoto období jsem se naučila, že dobrá organizace a soustředění nám mohou pomoci zvládnout více povinností jak z osobní, tak z pracovní stránky. Také jsem se naučila vážit si kontaktu s přáteli a rodinou. Bohužel nevidím mnoho pozitivních aspektů pandemie a výuky na dálku. Jedním z nich je možná úspora času a peněz, které jsem neutratila za pohonné hmoty :).

Motivační věta nebo citát, který vám pomohl zvládnout obtíže v období pandemie.

„Máš sílu!“

BALDIS PROJECT
KA220-SCH-454BD7C3**OBLÍBENÉ KNIHY**

Tato respondentka je učitelkou dějepisu a občanské výchovy, která ale v současné době z časových důvodů pracuje jako asistentka pedagoga. Nadále se však věnuje doučování a intenzivní individuální práci s žáky a studenty. Během pandemie měla na starosti skupinu dětí, které měly problémy s učivem, a často suplovala i v jiných třídách. Sama má velkou rodinu, 5 dětí a více než 20 let zkušeností s výukou.

Příběh

Nejen s počítačem, ale i s aplikacemi jsem opravdu bojovala. Dokonce jsem musela požádat o pomoc své žáky. Byli velmi laskaví a pomáhali mi s technikou, a tak jsem se každým dnem mohla zlepšovat a nyní používám počítač bez sebemenšího zaváhání. Takže zrovna tohle vnímám jako pozitivní stránku covidu. Co musím říct, je to, že jsem velmi ocenila, že pracuji jen na částečný úvazek. Měla jsem dostatek času na své děti a mohla jsem jim pomáhat s učením. Kdybych tolik času neměla, nevím, jak bych covidovou dobu zvládla. A také si nedovedu představit, jak s časem a soustředěním musely bojovat mé kolegyně, které pracují na plný úvazek a mají vlastní děti.

Pozitiva a rady pro čtenáře

Řekla bych, že obecně je opravdu důležité mít dostatek času, zejména pokud má člověk děti. Doby lockdownů jsem využila i jako čas pro sebe, takže jsem si mohla přečíst své oblíbené knihy a pořídit si i nové.

Motivační věta nebo citát, který vám pomohl zvládnout obtíže v období pandemie.

„Když nemůžeš, tak přidej.“ Emil Zátopek

BALDIS PROJECT
KA220-SCH-454BD7C3**AMERICKÝ FILM**

Muž, 35 let, jazykový specialista, dobrodruh, sportovec, cestovatel a velmi aktivní.

Příběh

Změnil jsem svůj způsob života, když jsem si uvědomil, že mě situace vybízí k introspektivnímu přemýšlení o mém životě, existencialismu a štěstí. Jakmile jsem si uvědomil, kolik času plýtvám na určité úkoly, snažil jsem se optimalizovat činnosti a prostředky, které byly zbytečné nebo nepodstatné. Mou hlavní motivací bylo zlepšit se jako člověk a lidská bytost, dozrát a vyvíjet se, abych se cítil lépe. Dokázal jsem si vážit drobných okamžiků štěstí a nechal stranou absurdní problémy, které neměly řešení.

Pozitiva a rady pro čtenáře

Nemůžeme říci, zda je lepší nebo horší, ale pandemie nás všechny změnila ve větší či menší míře. Skutečnost omezení svobod a každodenních návyků po celém světě ovlivňuje fyzicky i psychicky každého člověka. Možná se teď, při pohledu zpět, cítím jako člověk lepší a mnohem vyzrálější, ale také se více obávám o budoucnost lidstva, což mi předtím znělo jako americký film na jedno odpoledne.

Motivační věta nebo citát, který vám pomohl zvládnout obtíže v období pandemie.

„V nejhorších chvílích se člověk nejvíce učí a vyvíjí se jako osobnost (žádné klidné moře nikdy neudělalo z námořníka odborníka).”

VTIPNÉ PŘÍHODY, KTERÉ SE STALY PŘI PRÁCI NA DÁLKU.

Když jsem učil své studenty angličtinu, všichni stáli jako sochy a já si myslel, že obrazovka zamrzla.

BALDIS PROJECT
KA220-SCH-454BD7C3

Když jsem se ptal jednoho ze studentů na odpověď (neměl webkameru), slyšel jsem ticho, ptal jsem se znovu a znovu ...nic... po nějaké době student řekl: „Omlouvám se, byl jsem pro kečup, protože jím zrovna klobásu.“



BICYKLOVÁ MÁNIE

Žena (47 let) - 24 let pracuje jako učitelka angličtiny na základní škole. Zapálená pro používání nových technologií a jejich místo ve výuce. Věří, že online vzdělávání a jeho četné nástroje mohou být úžasnou příležitostí, jak se efektivněji postarat o individuální potřeby žáků.

Příběh

Po týdnu nebo dvou od první uzavírky mě příbuzní upozornili, že jsem v podstatě přilepená ke svému stolu a notebooku a nemám prakticky žádný čas na nic jiného než na práci (školu i domácnost). Nemuseli mi vysvětlovat, jakou fyzickou a psychickou daň by si to mělo vybrat, protože jsem si prvních příznaků dokázala všimnout sama. Bolesti zad a hlavy způsobené hodinami strávenými u počítače plus frustrace a stres plynoucí ze školních úkolů, které se zřejmě hromadily mnohem rychleji, než se daly zvládnout.

Nebezpečí izolace a "nošení práce domů" jsem si uvědomila dost dobře a rychle. Proto bylo mou hlavní motivací zůstat při smyslech, zdravá a fyzicky zdatná. Domníval jsem se, že to lze dokázat správnou stravou, přiměřeným množstvím fyzické aktivity a odpočinkem včetně spánku. Rozhodla jsem se, že si vytvořím vlastní denní rozvrh se třemi vyváženými jídly, dvouhodinovou procházkou/jízdou na kole a večerkou ve 23 hodin, který bych měla dodržovat, ať prší nebo svítí slunce. Pravidla, která jsem si sám stanovila, jsem dodržovala a díky tomu jsem izolační období zvládla na jedničku. Byl jsem v dobré psychické i fyzické kondici a většina mých frustrací prostě zmizela. Považuji to za svůj nejcennější osobní zisk.

Pozitiva a rady pro čtenáře

Je mnohem snazší dodržovat pravidla týkající se vaší práce, pokud si je sami vytvoříte. Při plánování každodenních aktivit nezapomínejte na dobře vyvážené jídlo, nějakou fyzickou aktivitu, kterou si můžete užít venku, a přiměřené množství spánku a odpočinku. Snažte se zaměřit na pozitivní aspekty svého života a práce.

BALDIS PROJECT
KA220-SCH-454BD7C3

Koneckonců, my - učitelé - jsme dobře vyškolení, odolní, přizpůsobiví a často vynalézaví lidé, kteří dokáží přijít i na světlé stránky, pokud se dostatečně snaží.

Motivační věta nebo citát, který vám pomohl zvládnout obtíže v období pandemie.

„Usilujte o pokrok, ne o dokonalost.“

**ŽEBŘÍČEK HODNOT**

Respondentka je školní psycholožkou a během pandemie také doučovala studenty humanitní předměty (psychologii atd.), realizovala online programy pro třídy a poskytovala online konzultace. Má 11 let praxe ve školství, má 1 vlastní dítě, další dítě v rodině (syn partnera), se kterým sdílí domácnost.

Příběh

Změnila jsem svůj přístup k plánování. Neplánuji jen podle časových možností, ale také podle energie, kterou na tyto činnosti potřebuji – nejen v práci, ale i v osobním životě. Dbám také na pestrost činností, příliš nudná a opakující se práce mi bere motivaci. Hlavní motivací je vnímaná smysluplnost činností a užitečnost pro druhé/svět.

V oblasti mezilidských vztahů více než dříve přemýšlím o tom, kam vložím svou energii, s kým se budu stýkat ve volném čase a jakým aktivitám se budu věnovat.

Pozitiva a rady pro čtenáře

Největším přínosem byla změna přístupu k plánování (viz výše). A uvědomění si, jak křehké je naše vlastní duševní a fyzické zdraví. Posunulo se to v mém žebříčku hodnot nahoru.

BALDIS PROJECT
KA220-SCH-454BD7C3**Motivační věta nebo citát, který vám pomohl zvládnout obtíže v období pandemie.**

Naděje není přesvědčení, že něco dopadne dobře, nýbrž jistota, že něco má smysl – bez ohledu na to, jak to dopadne.“ Václav Havel

„Naděje není v kouzlech.“ Zdeněk Matějček

**EMOČNÍ INTELIGENCE**

Žena, která má 4 roky praxe jako učitelka na různých školách, kde pracovala jako dočasná učitelka a jako zastupující učitelka. V současné době pracuje ve škole jako učitelka páté třídy a zastupuje jiného učitele.

Příběh

Dotazovaná nám sdělila, že bylo nutné změnit způsob výuky, protože jsme přešli od prezenční výuky k distančnímu vzdělávání a používání nových technologií. Její hlavní motivací bylo rozvíjet své schopnosti jako učitelky učit ve virtuálním prostředí a také rozvíjet schopnosti studentů. Dále uvedla, že celá tato situace jí pomohla více se o sebe starat po emocionální stránce, dříve se více starala o jiné osobní stránky a naučila se, že emocionální stránka je zásadní, a že emocionální zdraví je stejně důležité jako zdraví fyzické.

Pozitiva a rady pro čtenáře

Jako pozitivní stránku vyzdvihla to, že učitelé museli s ohledem na stav nouze uplatnit v praxi průřezové kompetence, jako je autonomie, odpovědnost, iniciativa a kreativita, aby se mimo jiné přizpůsobili nové situaci, která ve výuce nastala. Bylo nutné zamyslet se nad předměty a zavést nové vzdělávací metody. Sdělila nám, že po tom, co zažili, jsou více připraveni na uplatňování flexibilnějších pedagogických modelů.

Dalším aspektem, který vynikl, je to, že si uvědomili, že obrazovka, ačkoli nám pomohla vidět sebe sama, nemůže dělat všechno a třída je vynikajícím místem, kde se odehrává

**BALDIS PROJECT
KA220-SCH-454BD7C3**

spousta věcí, které se díky digitálním médiím nemohou učit.

Další radou, kterou náš respondent uvedl, je důležitost emoční inteligence, že učitelé potřebují podporu, aby se věnovali nejen akademickým potřebám žáků, ale také jejich duševnímu zdraví, sociálním a emočním potřebám.

Dalším pozitivním momentem je větší zapojení rodičů do vzdělávání jejich dětí.

Motivační věta nebo citát, který vám pomohl zvládnout obtíže v období pandemie.

„Vždy se musíme dívat na věci z té lepší stránky a uvědomit si, že všechno má svůj důvod.“

VTIPNÉ PŘÍHODY, KTERÉ SE STALY PŘI PRÁCI NA DÁLKU.

Můj pes byl nadšený! Pokud bylo období, kdy bylo práce méně, mohla jsem trávit mnohem více času na zahradě a drobnými úpravami v domě. Během této doby jsme doladili spousta věcí, například nové záhony, dokončení koupelny atd.

Omylem jsem si naplánovala schůzku a hodinu na půlnoc. Nebo jsem studentům zadala přípravu rozhovorů ve dvojicích. Technicky zdatné děti během několika vteřin odešly na jiný server a já strávila půl hodiny koukáním na tmavý monitor a modlením se, aby se vrátily. Naštěstí se vrátily. Denně spolu komunikují pomocí Discordu.

Dokud jsem neovládala počítače a techniku obecně, musela mě na hodiny zvat matka jednoho z mých studentů.

**ČAS S RODINOU**

Náš respondent je polská učitelka, která pracuje na základní škole. Sama sebe popsala jako pracovitou osobu, která má jako matka tři děti mnoho povinností. V době pandemie pracovali všichni členové rodiny na dálku kromě jejího manžela. Dokázala pracovat online

BALDIS PROJECT
KA220-SCH-454BD7C3

a zvládat svůj nabitý osobní život.

Příběh

V době pandemie jsem pracovala na dálku z domova. Moje děti měly také online výuku. To znamenalo, že jsem neztrácela čas dojížděním do práce a odváděním dětí do školy a školky. Měla jsem stanovený rozvrh dne. Můj život probíhal plynuleji. Měla jsem více času starat se o své zdraví. Věnovala jsem se svým koníčkům a získala vášeň pro vaření a pečení dortů. Snažila jsem se do něj zapojit i své děti a trávili jsme spolu krásné chvíle. Cítila jsem se díky tomu lépe a zlepšila se mi psychická pohoda. Trávila jsem hodně času se svým manželem. Sledovali jsme spolu filmy a povídali si více než dříve. Dlouhé telefonáty s přáteli mi zvedly náladu a vzájemně jsme si pomáhali. Během pandemie jsem měla čas na čtení knih a také jsem mohla odpočívat a relaxovat na čerstvém vzduchu na své zahradě. Bylo to mé zvláštní místo a můj azyl.

Pozitiva a rady pro čtenáře

Vztahy v rodině se zlepšily, protože jsme spolu trávili více času. Všichni jsme byli odpočatější a vyhnuli jsme se rannímu shonu. Věnovala jsem pozornost zdravému stravování a měla jsem čas na jeho přípravu. Ve chvílích, kdy byly děti nemocné, jsem u nich byla neustále a starala se o ně. Práce na dálku mi usnadnila plnění pracovních povinností s každodenními domácími pracemi. Snadněji jsem si organizovala práci, nebyla jsem v takovém stresu jako dříve. Mohla jsem si pravidelně udělat čas na své děti a pomáhat jim s domácími úkoly.

Motivační věta nebo citát, který vám pomohl zvládnout obtíže v období pandemie.

„Polovina úspěchu je dobrý přístup. Myslete pozitivně!“

**SIESTA**

Mladá učitelka, bezdětná, třídní učitelka na prvním stupni, ale také učí český a anglický jazyk na druhém stupni. Je třídní v italské třídě, takže se také musela naučit trochu italsky. Ve

BALDIS PROJECT
KA220-SCH-454BD7C3

škole pracuje 7 let (byla na různých pozicích, ale začínala jako učitelka češtiny pro cizince).

Během první vlny pandemie účinkovala v České televizi v pořadu Učí-telka!

Příběh

Během covidu jsem si uvědomila, že potřebuji více odpočívat, protože online vyučování pro mě bylo velmi náročné. Proto jsem si sama zavedla pravidlo, že po obědě si půjdu dát „dvacet“. Tento zvyk mi velmi pomohl uvolnit se a nabrat sílu na odpolední vyučování a další úkoly, které jsem odpoledne musela dělat.

Dá se říct, že díky covidu a faktu, že jsem byla zavřená doma s omezenou možností pohybu, jsem začala pravidelněji cvičit. Nejenže to bylo dobré pro moje tělo, ale i pro moji psychiku.

Velmi mi také vyhovovalo dělat si seznamy úkolů, které za den musím stihnout a postupně si je odškrtnout. Byl to velmi příjemný pocit. Tento zvyk jsem měla i v minulosti, ale během covidu bylo odškrtnutí ze seznamů ještě příjemnější.

Také jsem si uvědomila, jak moc je pro mě důležitá rodina a přátelé a potvrdila jsem si, že se na ně mohu spolehnout.

Pozitiva a rady pro čtenáře

Díky lockdownu jsem přišla na chuť po obědovému spánku, který bohužel nyní nemůžu ve škole praktikovat, ale když mám volný den a jsem doma, ráda si po obědě odpočinu.

Také jsem přišla na to, že seznamy úkolů mi pomáhají udržovat si přehled o tom, co se během dne chystám dělat a rozvrhnout si úkoly rovnoměrně do celého dne podle jejich náročnosti.

Motivační věta nebo citát, který vám pomohl zvládnout obtíže v období pandemie.

„Vydržte, nemůže to trvat věčně.“

BALDIS PROJECT
KA220-SCH-454BD7C3**OSOBNÍ VÝZVA**

Muž, který má 15 let pedagogické praxe. Pracoval v několika soukromých i státních školách. V současné době pracuje jako učitel v 6. třídě základní školy.

Příběh

Dotazovaný nám sdělil, že musel radikálně změnit svůj způsob práce, což pro něj znamenalo přetížení a dlouhou pracovní dobu při zavádění online výuky. V situaci, ve které jsme se nacházeli, nebylo na výběr. Museli jsme změnit svou roli učitele ve třídě na roli učitele, který aplikuje nové technologie, a snažit se co nejlépe dohnat nedostatky. Jako učitelský profesionál jsem měl hlavní motivaci umožnit svým žákům pokračovat v učení, i když v této situaci jsme se učili všichni. Musel jsem inovovat způsob, jakým jsem studenty učil, a to také znamenalo osobní výzvu, kterou jsem nakonec překonal. Zlepšil jsem se v digitálním vzdělávání a naučil jsem se lépe zvládat stresové situace, o kterých jsem si myslel, že je nedokážu překonat. Posílil jsem své vztahy s rodinou a přáteli.

Pozitiva a rady pro čtenáře

Tato situace mě přiměla přehodnotit svůj pohled na život. Dalším pozitivním aspektem je, že jsem se naučil, jak se vypořádat s nepřízní osudu. Dalším kladným bodem je, že mi tyto těžké chvíle pomohly poznat sebe samého, vědět, jak zvládat své emoce a snažit se být pozitivní, aby mě nezachvátil strach, úzkost a deprese. Pozitivně hodnotím také to, jak důležité jsou vztahy a jak důležité je mít lidi, kteří mě podporují. Další kladnou zkušeností je, že se člověk naučí vyrovnávat se s různými utrpeními.

Motivační věta nebo citát, který vám pomohl zvládnout obtíže v období pandemie.

„Nikdo neříká, že život je snadný.”

VTIPNÉ PŘÍHODY, KTERÉ SE STALY PŘI PRÁCI NA DÁLKU.

Několikrát se mi stalo (asi jako většině učitelů v období uzavírky), že mi děti zasáhly do práce na internetu (při setkání s ředitelkou se moje pětiletá dcera nevěřícně ptala, jestli „ta paní je opravdu ředitelka?“), takových situací bylo několik a všichni zúčastnění měli vždy pochopení.

Jak se rozdílily mezi jednotlivými dny stíraly, stalo se mi jednou, že jsem začal učit podle úplně jiného rozvrhu. Děti mi to nejdřív neřekly a myslely si, že je to změna. Ke konci dopoledne mi to došlo a všichni jsme se tomu zasmáli. Děti také viděly, že učitel je „jenom člověk“.

**ASERTIVITA**

Moje respondentka byla učitelka ve vesnické škole. Je to kvalifikovaná učitelka s 35letou praxí. Jejími předměty jsou: polština, IT, rekvalifikace, předškolní výchova. Dříve měla na starosti tělesnou výchovu. V současné době je také učitelkou v mateřské škole.

Příběh

Jsem člověk, který má rád nové výzvy, a výuka na dálku byla jednou z nich. Na profesní vyhoření jsem v těch dnech nemyslela, protože na to jsem neměla čas, na to, abych se vzdala. Přišel čas postavit se této výzvě a já to udělal. Od prvního dne pandemie a vládního rozhodnutí o dálkové výuce jsem se rozhodla této výzvě čelit. Své hodiny jsem vedla přes Skype. Jednoduše jsem si uspořádala pracovní dobu. Neodpovídala jsem na zprávy a nedovolila jsem studentům posílat domácí úkoly po určité hodině. Na víkendy jsem studentům nedával žádné domácí úkoly. Asertivita zde byla řešením. Moji studenti složili zkoušky velmi dobře, což mi přineslo velké uspokojení z dobře odvedené práce a úkolů, byť v té době obtížnějších. Záleželo mi na maturitních zkouškách mých osmáků a chtěla jsem, aby i ostatní žáci získali co nejvíce dovedností a znalostí. Nedávala jsem cvičení pro samostudium, jak to dělalo mnoho učitelů, ale pouze přes Skype, společně se svými žáky. Samozřejmě jsem se snažila být ve výuce přes Skype úspěšná. Mám dospělé dítě, takže pro mě bylo jistě snazší se zorganizovat a zapojit se do odborné práce, která v době dálkové výuky vyžadovala od učitelů větší úsilí a schopnost využívat informační a komunikační technologie. Těžila jsem z této situace i tak? Ne, spíše ne. Tedy kromě toho, že jsem

BALDIS PROJECT
KA220-SCH-454BD7C3

nemusela odklízet příjezdovou cestu :) A nakonec se mi to i povedlo. Mezi vyučováním jsem se mohla věnovat domácím pracím. Na druhou stranu se mi zhoršil zrak prodělala jsem trombózu, zvýšil se mi účet za elektřinu a didaktické pomůcky uložené v počítači mi způsobily problémy s efektivním fungováním.

Pozitiva a rady pro čtenáře

Z dlouhodobého hlediska nevidím žádné pozitivní aspekty výuky a učení na dálku. Snad jen to, že studenti získali více dovedností v oblasti ICT. Pokud jde o mě, necítím se o nic lépe. Dálková výuka omezila kontakt s ostatními učiteli, což samozřejmě negativně ovlivnilo výměnu pedagogických zkušeností, aktuální hodnocení celkového výkonu studentů, které se děje nejvíce v neformálních diskusích mezi učiteli. Moje rada pro ostatní učitele zní: dobře si organizovat aktivity a být striktní, pokud jde o pracovní dobu.

Motivační věta nebo citát, který vám pomohl zvládnout obtíže v období pandemie.

„Když ne já, tak kdo?“ nebo "Zvládnou to!"

**VELCÍ POMOCNÍCI**

Tato respondentka je učitelka angličtiny. Učí děti prakticky všech věkových skupin – od nejmenších pro největší. Má sama dvě děti – syna (11) a dceru (13). Žila také mnoho let v zahraničí, i období lockdownu strávila s rodinou v Anglii. Nyní žije a pracuje v Praze.

Příběh

Díky tomu, že byly lockdowny a my jsme byli zavřeni doma, jsem se naučila dávat věcem prioritu. Na prvním místě je pro mě rodina, a práci, i když jí dělám poctivě nepokládám za to nejdůležitější. Důležitým momentem pro mě také bylo, že jsem si uvědomila, jak jsou moje vlastní děti samostatné a nemusím dělat vše sama a můžu delegovat zodpovědnost, co se týče domácích prací apod. Toto uvědomění pro mě bylo velkým přínosem.

Také mi pomohla pomoc od kolegů ze školy. Všichni jsme byli tak trochu ztraceni, a vědomí, že svoje emoce spojené s prací mohu sdílet s mými kolegy, bylo veskrze příjemné.

BALDIS PROJECT
KA220-SCH-454BD7C3

K pravidelnějšímu cvičení jsem se dostala víceméně také díky covidu, kdy jsem sama sebe sice trochu do sportu nutila, ale ve výsledku jsem byla šťastná za pohyb.

Pozitiva a rady pro čtenáře

Čas strávený s rodinou jsem si užila a věřím, že oni se mnou taky. Bylo zajímavé zjistit, jak vlastně fungují, když u nich nejsem. A díky tomu, že jsem přišla na to, že nemusím vše dělat sama, se mi vlastně ulevilo a vidím ve svých dětech velké pomocníky.

Motivační věta nebo citát, který vám pomohl zvládnout obtíže v období pandemie.

„Všechno jde, když se chce.“

**NOVÉ PŘÍLEŽITOSTI**

Muž, který má 4 roky pedagogické praxe. Pracuje v soukromé škole. V současné době působí jako vychovatel v pátém ročníku základní školy.

Příběh

Dotazovaný se domnívá, že došlo k mnoha změnám. Pro začátek přehodnocení celé výuky, přizpůsobení způsobu výuky zcela online metodice na začátku, což znamenalo větší pracovní zátěž kvůli obtížím s adaptací. Změnilo to jejich způsob práce, protože museli inovovat výuku a změnit pedagogický model směrem ke kombinované výuce. Pro respondenta byli hlavní motivací jeho žáci, práce učitele v té době pro něj byla výzvou. V osobním životě mohl v těchto chvílích omezení trávit více času s rodinou, a i když to zpočátku bylo kvůli pracovnímu vytížení trochu náročné, při dobrém plánování se s manželkou a dětmi dokázali situaci přizpůsobit. Dotazovaný poznamenává, že se také naučili, jak důležitá je citová výchova.

Pozitiva a rady pro čtenáře

Jak již respondent zmínil výše, jako pozitivní aspekt uvedl, že to byla skutečná výzva a že i přes obtíže a odhalení některých nedostatků ve vzdělávacím systému se nám je podařilo

BALDIS PROJECT
KA220-SCH-454BD7C3

překonat. Kladným aspektem z hlediska vzdělávání je pro dotazovaného to, že se iniciativně ujal dalšího vzdělávání v oblasti digitálních kompetencí. Dalším z kladných momentů, které vyzdvihl, je schopnost přizpůsobit se okolnostem, které se u něj vyvinuly. Dalším prvkem, který si v tomto období uvědomil, byla jeho klíčová role ve vzdělávání dětí jako motivátora a facilitátora jejich učení a že vše, co zažil, mu pomohlo pochopit, jak důležité jsou školy a učitelé pro společnost. Dotazovaný se domnívá, že učitelé jsou nyní více a lépe oceňováni.

Motivační věta nebo citát, který vám pomohl zvládnout obtíže v období pandemie.

„Ze všech změn a obtíží vždy vyplývají příležitosti ke zlepšení.“

VTIPNÉ PŘÍHODY, KTERÉ SE STALY PŘI PRÁCI NA DÁLKU.

Žáci se často neohlásili, nedostavili se, nebo když jsem jim zavolal, záhadně se odpojili. Někdy jsem také slyšel narážky na své otázky od rodičů... Bohužel trapné okamžiky převažovaly nad těmi veselými.

S mojí třídou jsme měli online hodinu a já jsem mluvila se svými jedenáctiletými dětmi přes MEET (měla jsem zapnutou kameru a mikrofon). Používala jsem sluchátka, takže když do místnosti přišel můj manžel, slyšel mě mluvit, ale neuvědomil si, že nemluví na něj. Jde o to, že můj manžel se mnou vedl poměrně dlouhý „rozhovor“, než uviděl obrazovku mého počítače, a nakonec mu došlo, že všechny mé komentáře a poznámky jsou součástí týdenní třídní schůzky s 5.A.

**MODLITBA**

Učitelka na základní škole s patnáctiletou praxí. Posledních čtrnáct let pracuje v malé vesnici s žáky 1. až 3. ročníku. Specializuje se na práci s dětmi s výchovnými obtížemi, včetně poruch autistického spektra. Během pandemie byla také třídní učitelkou pro děti v 7. a 8. třídě. Má 2 děti předškolního a mladšího školního věku.

BALDIS PROJECT
KA220-SCH-454BD7C3**Příběh**

Období pandemie pro mě bylo těžkým obdobím. Ve vesnici, kde učím, jsou velké problémy s internetovým připojením. Učím děti v mladším školním věku, takže naučit se psát, zadávat dopisy na dálku, byla velká výzva. Pracovali jsme přes Messenger a Teams, takže technické nedostatky způsobily, že děti pracovaly tak, jak mohly. Bylo to období, kdy jsem nezvládal skloubit pracovní a soukromý život. Pracovala jsem doma v přítomnosti dvou dětí a prarodičů. Strach z pandemie babiček mi ztěžoval zvládnání pracovních povinností. Neustále jsem měla výčitky svědomí, že zanedbávám vlastní děti, že jsou až na druhém místě a že nejsem dobrý rodič. Chyběla mi asertivita - rodičům svých žáků jsem byla k dispozici celý den - včetně telefonátů v deset hodin večer. Byla jsem z toho věčně frustrovaná, nervózní kvůli dětem a vyvolávalo to ve mně opakovaně pocity viny. V té době mi velmi pomohla podpora mého manžela, který na všechny působil uklidňujícím dojmem, velmi užitečné a povzbuzující byly i rozhovory s kolegy, kteří se také potýkali se stejnými problémy jako já. Povzbudila mě také vděčnost a dobrá slova od rodičů mých žáků. Stres jsem se snažila odbourat úklidem domu a péčí o zahradu. Když už jsem měla všeho plné zuby, chodila jsem na procházky do polí, aby na mě nikdo nemluvil, brala jsem si růženec a modlila se za pomoc a sílu.

Pozitiva a rady pro čtenáře

V mém životě nevidím příliš mnoho pozitivních aspektů pandemie a výuky na dálku. Jediné pozitivum je, že jsem nemusela dojíždět do práce, takže jsem si ráno mohla déle pospat. Naštěstí mám svou práci opravdu ráda a období pandemie na tom nic nezměnilo, ačkoli to bylo pro nás všechny neuvěřitelně těžké období, necítím se kvůli němu profesně vyhořelá.

Motivační věta nebo citát, který vám pomohl zvládnout obtíže v období pandemie.

„Když o tom dokážeš snít, tak to dokážeš!”

BALDIS PROJECT
KA220-SCH-454BD7C3**STAVBA DOMU**

Učitel tělocviku, občanské výchovy a hudební výchovy, který se ve školství pohybuje zhruba 8 let. Během covidu se rozhodl postavit vlastními silami dům pro svoji budoucí rodinu.

Příběh

Už před obdobím covidu jsem měl striktně rozdělený pracovní a soukromý čas. O práci se doma nerad bavím, proto jsem si nastavil striktní hranice. Možná proto pro mne bylo snazší i v období covidu si tyto hranice zachovat. Myslím si, že to pro mne bylo snazší než pro mé kolegy učitele jiných předmětů, protože nemusím trávit tolik času přípravou na výuku.

Během covidu jsem si rozum zachovával tím, že jsem sportoval jako doposud, když to bylo možné, šel jsem hrát fotbal, a když ne, běhal jsem nebo jsem chodil na procházky přírodou. Také manuální práce při stavbě domu mi pomáhaly čistit si hlavu.

Pozitiva a rady pro čtenáře

Myslím si, že covid mě z dlouhodobého hlediska nijak nepoznamenal. Snažil jsem se dodržovat rutinu, kterou jsem měl z předcovidového období a také jsem začal stavět vlastními silami dům, mít cíl mi v období covidu pomohlo. Možná tedy můžu poradit, že při těžkostech je dobré vykonávat manuální práce.

Motivační věta nebo citát, který vám pomohl zvládnout obtíže v období pandemie.

Co můžeš udělat hned, neodkládej na zítřek. Je to, jak to je. (It is what it is.)

BALDIS PROJECT
KA220-SCH-454BD7C3**USMÁT SE A JÍT DÁL**

Dotazovaná má devítiletou praxi jako učitelka angličtiny ve škole.

Příběh

Dotazovaná říká, že během pandemie všichni změnili svůj způsob jednání. Její hlavní motivací byla snaha pokračovat ve vzdělávacím procesu navzdory obtížím. V osobním životě respondentka uvádí, že navzdory stresu a vyčerpání se jí podařilo tuto profesní i osobní výzvu překonat. Naučila se přikládat hodnotu věcem, na kterých skutečně záleží, což jsou často každodenní maličkosti, které kvůli rychlosti, s jakou žijeme, nepřestáváme oceňovat. Naučila se vyrovnávat s nejistotou a nepřízní osudu, být flexibilnější a zlepšit svou schopnost přizpůsobit se okolnostem.

Pozitiva a rady pro čtenáře

Pozitivním aspektem práce z domova byla úspora nákladů a samozřejmě také přispění ke snížení kolektivních emisí znečišťujících látek z dojíždění. Dalším pozitivním aspektem bylo ocenění významu rodiny. Ocenění významu jednoduchých věcí. Jedním z poučení a životních lekcí, které nám pandemie ukázala, je hodnota místa, které jsme měli před pandemií, (činy jako prosté vzájemné objetí apod.). Přehodnocení učitelské profese, posílení socializační role školy.

Motivační věta nebo citát, který vám pomohl zvládnout obtíže v období pandemie.

„Usměj se a jdi dál.“

VTIPNÉ PŘÍHODY, KTERÉ SE STALY PŘI PRÁCI NA DÁLKU.

Když jsem nahrával videa pro výuku telematiky, byl na videu neustále můj pes.

BALDIS PROJECT
KA220-SCH-454BD7C3

Měl jsem jich dost. Mnoho z nich se týkalo nahlédnutí do rodin mých studentů. Měli jsme děti, které chodily do hodin v pyžamu, rodiče, kteří skákali do řeči, mikrofony, které nebyly vypnuté, když měly být, a tak dále.

**LES MŮJ SOUSED**

Učitelka zeměpisu, občanských nauk, techniky, přírody. 16 let praxe v oboru. Pracuje v malé venkovské škole (100 žáků).

Příběh

Práce během pandemie pro mě byla na jednu stranu noční můrou, ale na druhou stranu jsem v ní našla spoustu výhod pro sebe i svou rodinu (alespoň zpočátku).

Škola, kde učím, je vzdálená 7 km od mého domova. Vzdálená výuka mi umožnila eliminovat ranní shon a mohla jsem déle spát, protože jsem nemusela dojíždět do školy.

Samotná práce mi však zabrala více času než před pandemií. Zejména příprava na vyučování. To bylo navíc komplikováno tím, že učím několik různých předmětů. Každý z nich vyžadoval jinou přípravu. Nejobtížnější byl přírodopis, protože jak jsem například mohla s žáky provádět pokusy a pozorování? Musela jsem žáky povzbuzovat, aby pracovali spíše samostatně. Také bylo třeba více spolupracovat s rodiči, protože museli kontrolovat úkoly, které děti dělaly.

Ne všechny děti měly doma počítač pro online aktivity, a proto se jich nemohly účastnit. Musela jsem tedy zadávat domácí úkoly na platformě Librus a žáci je posílali zpět až večer. Práce mi tedy zabrala celý den a bylo pro mě obtížné oddělit soukromý a profesní život. Chtěla jsem také pomoci svým žákům zvládnout tuto obtížnou situaci, poskytnout jim psychickou útechu, když se z technických důvodů nemohli účastnit výuky. Nechtěla jsem příliš zatěžovat rodiče, ale na druhou stranu jsem musela dodržovat základní učební plán.

Bydlím blízko lesa, takže jsem každou volnou hodinu trávila procházkami, péčí o zahradu a povídáním si s přáteli. Moje hodiny netrvaly ani 45 minut, žákům jsem představila princip učení praxí. Důležité bylo, že jsem měla pohodlí vlastního počítače a místnosti, takže mě nikdo nerušil v práci. Mnohem raději však učím osobně. Zpočátku mě to sice bavilo, ale pak mi práce a nedostatek osobního kontaktu s žáky opravdu vadily. Také jsem se obávala o

BALDIS PROJECT
KA220-SCH-454BD7C3

žáky, které mají problémy s učením. Zároveň děti začaly být tímto způsobem výuky otrávené a během online hodin se nepřipojovaly.

Pozitiva a rady pro čtenáře

Díky práci online jsem získala nové IT kompetence a hodně jsem se naučila od svých studentů. Ti měli radost z toho, že jsou chytřejší než učitelé.

Nejdůležitější je však kontakt s druhým člověkem, emoce se dají vykládat různě. Za obrazovkou se děti mohly schovat a podvádět.

Motivační věta nebo citát, který vám pomohl zvládnout obtíže v období pandemie.

„Nemějte strach“ J.P.II

**PREVENTIVNÍ PROGRAM**

Učitelka základní školy v malé obci Poskwitów.

Příběh

Pandemie mě rozhodně přiměla provést některé změny v mém „životním managementu“. Bylo to nutné, abych se “ nezbláznila“. Abych si zachovala alespoň nějakou rovnováhu mezi pracovním a osobním životem, stanovila jsem si denní rozvrh a striktně se ho držela.

Od vedení školy se mi nedostávalo velké podpory, ale upřímně řečeno to nebylo až tak nutné. Tehdy jsem sice žádné zdravotní problémy nezažila, ale od samého začátku jsem si zavedla vlastní „preventivní program“ ;). Stanovila jsem si jasné hranice (i pro školu). Dbala jsem na svůj osobní rozvoj a dělala jsem si přestávky, když jsem se setkala s obtížnými a stresovými situacemi.

Abych působila proti negativním účinkům výluky, našla jsem si způsoby, jak své emoce vybit – četla jsem knihy, sledovala filmy a jezdila na kole. V pandemii mi pomohla velmi dobrá organizace pracovního času a disciplína. Pracovala jsem od pondělí do pátku, od 8 do 15

BALDIS PROJECT
KA220-SCH-454BD7C3

hodin, někdy dokonce do 14 hodin nebo večer, když šlo dítě spát. Oceňovala jsem, že jsem nemusela dojíždět, mohla jsem se dětem věnovat sama a nemusela jsem shánět hlídání.

Během online lekcí se občas stávaly vtipné situace a mohli jsme se o sobě navzájem dozvědět :) Jednou se mi stalo, že jeden ze studentů zapomněl vypnout mikrofon a začal komentovat mou výuku a dění během hodiny :) Všichni studenti se na mě dívali, jak se chovám. No, trochu se ztrapnil, když vyšlo najevo, že poslouchám všechno, co říká, ale rozhodli jsme se, že se tomu společně zasmějeme.

Pozitiva a rady pro čtenáře

Doufala jsem, že pandemie skončí a všichni se vrátíme do normálního života. V jistém smyslu to byla dobrá zkušenost, protože jsem měla čas soustředit se na své duševní zdraví. Situace mě donutila si včas zorganizovat svůj život, abych se z toho nezbláznila, a to byla skvělá lekce :)

Motivační věta nebo citát, který vám pomohl zvládnout obtíže v období pandemie.

„Vyhlížíme budoucnost.“

**JEDNOU TO SKONČÍ**

Učitelka, 43 let, malá vesnice v Poskwitówě v Malopolském kraji v Polsku.

Příběh

Ráda bych začala tím, že pro mě to bylo opravdu těžké období. Nemohla jsem najít rovnováhu mezi prací a rolí matky. Cítila jsem se zdrcená, izolovaná a ponechaná sama se všemi problémy vyplývajícími z pandemie. To vyústilo v hluboké profesní vyhoření. Nemohla jsem tomu zabránit, protože jsem se necítila dobře ani před pandemií, takže to jednoduše zesílilo její příznaky.

Ze strany školy se nám nedostávalo velké podpory, rozhodně ne individuální. Dá se říct, že nám nějak pomohla online setkání s ostatními učiteli pedagogické rady ve škole, protože

BALDIS PROJECT
KA220-SCH-454BD7C3

jsme si s kolegy mohli vyměnit zkušenosti, metody, problémy, ale nebyla to odborná pomoc. Prostě jsme se snažili situaci zvládnout.

Nejcennějším časem během pandemie pro mě byl čas strávený s rodinou. Samozřejmě jsem většinu času věnovala výuce a přípravě hodin, ale byli mi nablízku a mohli jsme si povídat i mezi hodinami. Co se týče volného času, vrátila jsem se také ke čtení knih a pokud to bylo možné, trávila jsem ho co nejvíce s rodinou.

Bohužel nevidím žádné výhody takové situace, jako je pandemie nebo lockdown. Člověk by měl mít viditelný odstup mezi profesním a soukromým životem. Při práci doma jsem tu rovnováhu opravdu nedokázala najít. I když to bylo náročné období, občas docházelo k vtipným situacím, které většinou vyplývaly z používání různých aplikací a technických zařízení. Jednou jsem kontrolovala docházku v online lekci a zeptala se: Johnny Kowalski, a všimla jsem si, že Johnny se vrtí a mluví s mým kolegou. Na to jiný kolega poznamenal: „Madam, Johnnyho vyhodili z hodiny“.

Pozitiva a rady pro čtenáře

Upřímně řečeno, v této situaci nebylo mnoho pozitivních aspektů, nicméně – jak jsem již uvedla – velmi cenným aspektem byl čas strávený s rodinou. Z pandemie jsme se poučili.

Motivační věta nebo citát, který vám pomohl zvládnout obtíže v období pandemie.

„Jednou to skončí“

**PO ZIMĚ VŽDY PŘICHÁZÍ JARO**

Můj respondent byla učitelka na základní škole v malé vesnici. Školu spravuje sdružení (na rozdíl od typických veřejných škol místní samospráva), ale stále se jedná o veřejnou školu.

Příběh

Doba pandemie nebyla jednoduchá, ale snažila jsem se ji zvládnout svědomitě a promyšleně. Když jsem vedla hodiny s dětmi online, zůstávala jsem na jednom místě a

BALDIS PROJECT
KA220-SCH-454BD7C3

snažila se nerozptylovat, dokud hodiny neskončily. Soustředila jsem se pouze na tento jediný úkol a svou práci. Naštěstí jsem nezažila žádné vážné zdravotní ani psychické problémy. Byly to jen problémy s unavenými očima, ale snažila jsem se v noci odpočívat a spát dostatečně dlouho.

Bohužel jsme jako učitelé nedostali žádnou pomoc od vedení školy, ale myslím, že i pro ně to bylo těžké období. Byla to pro nás všechny nečekaná situace a vedení nemělo čas se na ni připravit. Museli jsme se opřít sami o sebe jako o vrstevníky.

Našla jsem si vlastní způsob, jak zabránit vyhoření. Četla jsem zajímavé knihy a trávila hodně času venku, procházela se a dýchala čerstvý vzduch. Našla jsem také některé pozitivní aspekty trávení času doma. Neztrácela jsem čas kvůli jízdě do práce a zpět.

Mým tipem pro tento čas bylo vytvořit si seznam úkolů na další den, abych se lépe zorganizovala v náloži činností. Tenkrát jsme zažili různé zvláštní situace, ale žádná zvlášť vtipná mi neutkvěla v hlavě.

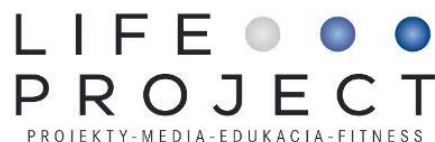
Pozitiva a rady pro čtenáře

Myslím si, že svět musíme vždy vnímat pozitivně a z toho, co zažíváme, si brát jen to dobré. Myslím, že jsem se za tu dobu o sobě hodně naučila. Stala jsem se trpělivější, víc si vážím volného času venku a vážím si víc sama sebe.

Motivační věta nebo citát, který vám pomohl zvládnout obtíže v období pandemie.

„Po zimě vždy přichází jaro!“





Funded by the
European Union

Financováno Evropskou unií. Názory vyjádřené jsou názory autora a neodráží nutně oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za vyjádřené názory nenesou odpovědnost.



PROJEKT Č.: 2021-1-CZ01-KA220-SCH-000035830