

e-kniha

# NAJDĚTE SVOU CESTU K ROVNOVÁŽE

**PÉČE O SAMU SEBE  
A PREVENCE VYHOŘENÍ**



Co-funded by  
the European Union



# OBSAH

ÚVOD

CO JE POHODA (WELL-BEING)

PROČ JE POCIT POHODY DŮLEŽITÝ

„ČERVENÉ SVĚTLO“, JAK POZNÁME, ŽE DOŠLO K  
NARUŠENÍ DOBRÝCH ŽIVOTNÍCH PODMÍNEK?

JAK PŘEDCHÁZET VYHOŘENÍ

ŽIVOTNÍ ROLE A JEJICH VLIV NA VYVÁŽENÍ  
PRÁCE A ŽIVOTA

INTUICE A POHODA - JAK SE UČITELÉ  
VYROVNÁVALI S PANDEMIÍ COVID-19

SOUHRN

# ÚVOD



Nápad na tuto e-knihu vznikl v roce 2020, kdy jsme čelili pandemii COVID-19. Téměř vše v naší školní realitě se změnilo. Žádné schůzky ve třídě, nutnost „přepnout“ na vzdálené vzdělávání a naučit se používat specifické nástroje, které to umožňují. K tomu skloubení domácích povinností s prací, dálkového vzdělávání dětí a práce se studenty zároveň a navíc – po nějakou dobu – slogan „ZŮSTAŇ DOMA“. A jak se nezbláznit? Pandemie byla „jen“ doplňkem k aktuálním problémům, se kterými se potýkaly školy i učitelé. To vše byl faktor, který měl velmi silný dopad na duševní zdraví učitelů.

Rozhodli jsme se podívat na téma z pohledu práce učitelů, a tak vznikl projekt BALDIS - Hledání odborných řešení v oblasti osobního i profesního života, včetně zprávy o fungování učitelů v době pandemie, příběhy vyprávěné pedagogy a konkrétní nástroje, které budou užitečné při prevenci profesního vyhoření.

Ve spolupráci šesti vzdělávacích organizací – škol a firem – jsme se podívali na to, jak se s touto neobvyklou situací vypořádali školní pedagogové a jaký dopad měla pandemie na jejich osobní i pracovní život.

Z tohoto e-booku se **NENAUČÍTE**, jak se dostat přes syndrom vyhoření – v této fázi je potřeba se poradit s odborníkem, ale **NAUČÍTE SE**:

- Co je to pohoda a proč se vyplatí na svém vlastním blahobytu průběžně pracovat?
- Když se rozsvítí „červené světlo“, tedy první příznaky narušení pohody
- Kde najdete profesionální nástroje, které vám pomohou postarat se o vaše emoce a duševní zdraví, než dojde k vyhoření.
- Jaké způsoby našli učitelé k vyrovnaní rovnováhy během pandemie COVID-19?

Toto je vědomostní pilulka, kterou si můžete vzít, než se ponoříte do problematiky pohody.

# CO JE TO POHODA?



Slovo pohoda se v našem jazyce začalo používat k popisu anglického slova „well-being“. První definice „pohody“ je ta, kterou formulovala WHO v roce 1948, tj.



„stav úplné fyzické, duševní a sociální pohody, nikoli pouze nepřítomnost nemoci nebo slabosti.“

Než byl tento koncept dále prozkoumán, muselo uplynout několik desítek let.

Přestože Abraham Maslov používal termín pozitivní psychologie již v 50. letech 20. století, formální „zrod“ tohoto směru psychologie jako vědecké disciplíny se datuje rokem 1998. Zaměřoval se na studium pozitivních aspektů lidské zkušenosti, jako je štěstí, psychická odolnost a rozvíjení individuálních silných stránek. Jejím cílem je kromě poznávání člověka také ovlivňovat rozvoj jeho potenciálu a zvyšovat jeho vnímanou pohodu.

Pozitivní psychologie se skutečně zabývala problematikou blahobytu a významně rozvinula výzkum o něm jako o důležitém prvku lidského života a zdraví.

Pojem pohoda má dlouhou historii a vyvíjející se kontext ve společenských vědách, psychologii, ekonomii, filozofii a dalších oborech. Historie tohoto pojmu zahrnuje různé etapy a změny v přístupu k tomu, co znamená cítit se „dobře“ nebo být „šťastný“.

Mnoho badatelů se jej pokusilo definovat, ale je třeba zdůraznit, že tento pojem je multidimenzionální – záleží na úhlu pohledu a kontextu.

V naší studii přebíráme kontext pozitivní psychologie, podle níž je pohoda pojem zahrnující subjektivní pocity štěstí, životní spokojenosti, zapojení do činností a pocit smysluplnosti a smyslu života.

Tato definice se zaměřuje na pozitivní aspekty lidské zkušenosti.

Stabilní pohoda vyžaduje rovnováhu mezi zdroji (mentálními, sociálními, fyzickými) a výzvami (duševními, sociálními, fyzickými).

Když tato rovnováha chybí, je ohrožena naše pohoda.



# PROČ JE POHODA DŮLEŽITÁ?



## VYHOŘET?



Pocit pracovní pohody u učitele hraje klíčovou roli v prevenci syndromu vyhoření, což je stav chronického pracovního stresu projevujícího se pocitem uzavřenosti, cynismu a psychické a emocionální únavy.

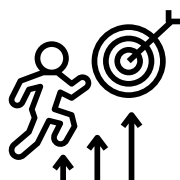
Zlepšení životní pohody je zase investicí do duševního zdraví, pracovní spokojenosti a celkové kvality profesního života, která může snížit riziko syndromu vyhoření.

Je-li pohoda stavem všeobecné spokojenosti, životní spokojenosti a pocitu naplnění, pokrývající fyzické, duševní a sociální aspekty života jedince, je zřejmé, že pro každého člověka, včetně učitele, péče o vlastní dobro -bytí je rozhodující.

Proč? Protože stav celkové životní spokojenosti ovlivňuje:



Odolnost  
vůči stresu



Motivace a  
nasazení



Uspokojení z  
práce



Pocit  
cílevědomosti



Rovnováha  
pracovního a  
osobního  
života



Vztahy



Profesionální  
vývoj



Psychická  
pohoda

Průběžné udržování rovnováhy a spokojenosti ve výše uvedených oblastech nás přiblíží k dosažení celkové pohody a přinese výhody v našem soukromém i pracovním životě. „Pohoda“, o kterou usilujeme, samozřejmě není jednorázový stav – je to proces související s prací na sobě, který vyžaduje naše neustálé nasazení.

Dosažení pohody je velmi individuální a subjektivní záležitost. Chcete-li se však podívat na sebe a posoudit, zda jste toho již dosáhli, můžete použít určité referenční body.

## spokojenost

Cítíte se spokojeni s tím, co děláte, vidíte smysl své práce a důležitost své role ve škole a máte radost ze svých profesních úspěchů

## čas a vy

Dokážete efektivně hospodařit s časem, snažíte se udržet rovnováhu mezi školními povinnostmi a osobním životem, což se promítá do vaší pohody.

## emoce

Jste obeznámeni s pozitivními emocemi, cítíte radost a nadšení, jste spokojeni se svými činy jak v práci, tak v osobním životě.

## rovnováha

Udržujete duševní rovnováhu i při výzvách, dokážete zvládat stres a reagovat na vznikající obtíže.

## vztahy

Vaše vztahy s ostatními učiteli a studenty jsou zdravé, založené na důvěře a vzájemném respektu a cítíte oporu ve svém okolí.

## rozvoj

Rozvíjíte se, usilujete o dosažení svých soukromých i profesních cílů a získáváte nové dovednosti.

## motivace

Jste vnitřně motivováni přijímat výzvy a zapojit se s vášní do úkolů, které vám byly svěřeny.

## přijetí

Přijímáte se takoví, jací jste; jde jak o vaše silné stránky, tak o oblasti, které byste chtěli zlepšit – buduje to sebevědomí.

Konečné hodnocení pohody závisí na vašem osobním pocitu, životní spokojenosti a naplnění v různých oblastech. Pokud ve svém životě cítíte celkovou spokojenost a rovnováhu, mohou to být známky toho, že jste dosáhli pohody.

Je však třeba si uvědomit, že pohoda je proces, nikoli trvalý stav, a může se vyvíjet časem a zkušenostmi.



# "ČERVENÁ SVĚTLA"



Pokud jde o příznaky syndromu vyhoření, věda definuje velmi specifický soubor chování a emocí.

Syndrom vyhoření je víc než jen stresující den ve třídě. Může se to projevovat mnoha způsoby, jak ve vašem osobním životě, tak v práci.

Některé z klíčových znaků, na které je třeba dávat pozor, zahrnují:



## ZTRÁTA VÁŠNĚ NEBO MOTIVACE BÝT UČITELEM

Problémy s produktivitou (nedostatek produktivity spojený s pocity apatie, nedostatek sebeúcty, nízké sebevědomí, pocity beznaděje)

## EMOČNÍ STAŽENÍ Z PROSTŘEDÍ

Izolovat se od spolupracovníků, studentů, přátel a rodiny. Učitelé zažívající syndrom vyhoření se mohou zdržet účasti na společenských nebo rodinných setkáních (Schneider-Levi et al., 2020).



Mohou se také vyhýbat spolupráci nebo sdílení s jinými učiteli. S odtažitostí přichází odosobnění, cynismus, pocit odcizení nebo negativní vztah k okolí.



### PŘÍZNAKY V EMOCIONÁLNÍ SFÉŘE

Vyhoření může být zaměňováno s depresí, protože v obou případech zaznamenáváme podobné emoční reakce. Můžeme sem zahrnout oploštěnost nebo nedostatek emocí, snadnou emoční dysregulaci (podrážděnost, vztek, smutek), potíže s prováděním pravidelných nebo základních úkolů (např. příprava plánu lekce).

Může se také objevit ztráta zájmu, beznaděj, úzkost, podrážděnost a další příznaky špatného duševního zdraví (Capone, Joshanloo, & Park, 2019; Madigan & Kim, 2021). Když učitelé zažijí syndrom vyhoření, mohou mít každý den pocit, jako by byli v režimu přežití, nebo reagují vznětlivě.

### FYZICKÉ PŘÍZNAKY

Fyzické příznaky mohou zahrnovat rychlý srdeční tep, neschopnost popadnout dech a časté bolesti hlavy nebo žaludku. Těmto ukazatelům se vyplatí věnovat pozornost, protože stres spojený s vyhořením v dospělosti může být faktorem způsobujícím onemocnění (Kivimäki & Steptoe, 2018).



Učitelé, kteří zažívají syndrom vyhoření, se navíc mohou cítit vyčerpaní i po hodinách spánku, protože toho během dne dělají hodně. Mohou mít také problémy se spánkem, protože syndrom vyhoření se může projevit poruchami spánku (Saleh & Shapiro, 2008).

Výzkum provedený na 7 000 učitelích v Polsku na začátku roku 2023 týkající se dobrých životních podmínek pedagogických pracovníků potvrdil výskyt profesního vyhoření mezi učiteli.

Zesílila to pandemie COVID-19. Příznaky fyzického vyčerpání, dle výše uvedeného. výzkum se týká až 67 % učitelů uvedlo a 57 % pociťuje psychické vyčerpání – ztrátu motivace, potíže s hledáním energie do práce. 52 % zažívá přímý pracovní stres. Tyto údaje upozorňují na to, že toto téma je důležité a je třeba se jím zabývat.

Přesto realita není jednoznačně špatná. Výše uvedený výzkum také ukázal oblasti, které je nejvíce uspokojují, byly naznačeny emoce a pocity související s povoláním učitele.

Na rozdíl od jiných profesí se ukázalo, že učitelé mají vysoký smysl pro to, co dělají, což se promítá do velmi vysokého nasazení a je obtížné stanovit hranice. Vyznačují se také smyslem pro svobodu jednání, který se projevuje budováním vlivu na studenty. Navíc se ukázalo, že mají velký pocit sounáležitosti s komunitou učitelů, sdílejí společné výzvy, problémy a témata, která jsou zdrojem pozitivní energie a šancí na pohodu.

Poselstvím výše zmíněné zprávy je také to, že bychom se měli starat o pozitivní stránky práce učitelů a zároveň eliminovat ty, které nás zatěžují. Je známo, že odstranit všechny stresující faktory nelze, ale je důležité si jich všimnout, zastavit se a postarat se o to, abyste tuto nelehkou situaci zvládli a vyhnuli se syndromu vyhoření.

Zdroj: Plizga M., Jak se učitelé cítí ve své práci. Zpráva. Librus, březen 2023. [Průzkum byl proveden na 7 106 respondentech]

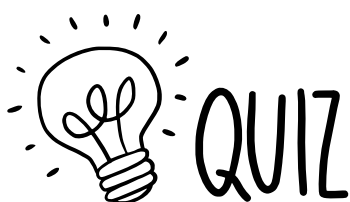
## **JAK POZNÁME, ŽE TO JE ONO?**

Výuka je o poskytování příležitostí, nápadů, znalostí a vedení studentům. To však nelze efektivně provést, pokud se naše vlastní „baterie“ vybíjejí.

Postarejte se o své potřeby, abyste vyvážili svůj život pro optimální zdraví a pravidelně kontrolujte svou duševní pohodu. Je to nejlepší způsob, jak porazit syndrom vyhoření – nebo se mu úplně vyhnout!

Pokud jsou dříve popsány příznaky závažné, opakují se a blokují vaše jednání, stojí za to navštívit odborníka – psychologa, psychiatra nebo terapeuta, abyste získali odbornou podporu.

K vyhoření však nedochází ze dne na den. Je to stav, k němuž vede - někdy dlouhodobý - proces porušování naší pohody. Tím, že si uvědomíte, kdy se objeví první příznaky psychofyzické nerovnováhy, můžete reagovat dříve a zabránit tomu, aby vaše tělo "řeklo dost!" a přestalo správně fungovat.



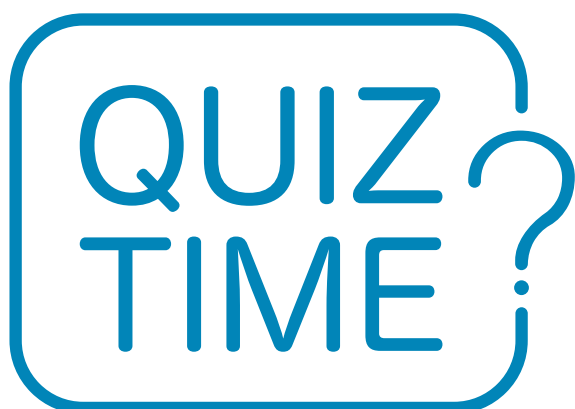
V našem projektu jsme vyvinuli krátký kvíz skládající se z 10 otázek. Tento test vás povzbudí k přemýšlení o vaší pohodě.

Dotazník byl vytvořen na základě dostupných výzkumů a zpráv o syndromu vyhoření. Nejde sice o standardizovaný test, ale umožňuje nahlédnout do vybraných oblastí učitelova fungování a formou hry zvažuje naše emoce a chování související s prací a navrhuje jednoduchá řešení.

Tento kvíz vám umožňuje budovat sebepoznání o tom, co je moje rovnováha mezi pracovním a soukromým životem, když cítím, že je to v pořádku. Umožňuje vám dozvědět se o oblastech, které jsou důležité pro rovnováhu mezi pracovním a soukromým životem.

Berme tento autotest jako formu zábavy, stimulující myšlení a upoutání pozornosti na důležité aspekty našeho života.

Vyplnění dotazníku zabere jen několik minut. Odpovězte upřímně a vyberte možnost, která nejlépe odpovídá vaší situaci. Na konci obdržíte hodnocení vaší rovnováhy mezi pracovním a soukromým životem a užitečné návrhy na její zlepšení. Stojí za to připomenout, že pocit pohody je něco, co je proměnlivé a v závislosti na momentu dne to můžeme dělat jinak. Proto se v situaci, kdy jsou nepříjemné emoce nebo stavy trvalé, vyplatí vyhledat radu odborníka a náš test brát pouze jako vodítko. Zkus to!



# ROLE „JÁ“ V PÉČI O BLAHOBYT



Každý z nás hraje v životě mnoho rolí – profesní, soukromé i společenské. Mnohé z nich provádí i učitel. Kromě toho, že se vžijeme do role vychovatele, můžeme být také matkou či otcem, partnerem, kamarádem...

## **Rovnováha mezi pracovním a soukromým životem je o harmonizaci rolí, do kterých nás život staví.**

Pokud mluvíme o pohodě, mluvíme vlastně o té nejdůležitější roli, kterou můžeme nazvat JÁ. A péče o sebe je nejdůležitější záležitostí při péči o vaše blaho.

Přehnaná pozornost kterékoli z výše uvedených rolí není vhodná a naruší naši rovnováhu, což následně ovlivní naši rodinu, děti ve škole, naše přátele.

Skvěle si tuto situaci můžeme ilustrovat přirovnáním k jednomu z bezpečnostních pravidel na palubě letadla – kyslíkovou masku si nejprve nasadíte a teprve potom pomáháte ostatním. Ano! postarejte se nejprve o sebe, abyste se mohli postarat o další role ve svém životě.

Když mluvíme o rovnováze mezi pracovním a soukromým životem a pohodě, často se objevuje slovní spojení „holistický přístup k péči o vlastní blaho“. Intuitivně víme – ano, musíme se o celou věc postarat – ale v praxi často vyvstávají otázky: jak na to? jak se o všechno postarat? o co přesně byste se měli starat?

Tuto oblast pohody lze rozdělit do 4 hlavních energií, které stojí za to věnovat pozornost i na denní bázi. Potřebujeme je k zajištění našeho blahobytu, ale také – stejně jako energie – dochází, potřebují dobít, potřebují pozornost. Všechny tyto energie jsou důležité a měli bychom se starat o rovnováhu mezi nimi.

Stejně jako na telefonu dostáváme od zařízení upozornění, že máme málo energie, takové upozornění posílá i naše tělo. Pokud promeškáme okamžik, kdy nám tato energie v té či oné oblasti chybí, dochází k vyhoření. Proto stojí za to ji pozorovat.

**PEČUJ O SVÉ  
"JÁ" ZA  
POMOCÍ 4  
ENERGIÍ**



Zdroj: Katarzyna Piecuch, webinář: Jak pečovat o svou pohodu. Praktické tipy a pomůcky pro učitele. [www.facebook.com/lifeProjectJZ](https://www.facebook.com/lifeProjectJZ)

# JAK O SVÉ „JÁ“ PEČOVAT?

Na stránkách projektu BALDIS najdete obsáhlého průvodce s názvem: "Cesta k rovnováze."

Najdete zde praktické tipy, kterými se můžete denně starat o svou pohodu. Materiál je věnován především ředitelům škol na podporu učitelů, ale každý z nás, bez ohledu na profesi, si tam může najít to své.



Příručka je založena na analýze nejlepších metod a nástrojů pro řešení problémů spojených s rovnováhou mezi pracovním a soukromým životem a duševním zdravím, zejména syndromu vyhoření.

Mezi 24 navrženými řešeními najdeme ta, která podporují naše hlavní 4 energie.





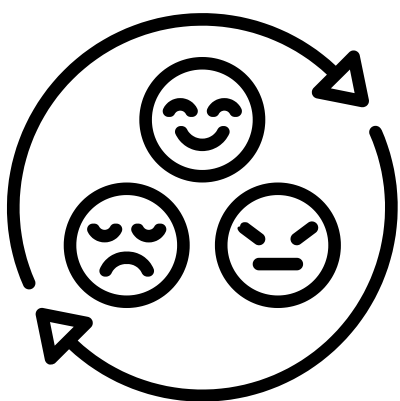
## FYZICKÁ ENERGIE

Doporučení WHO týkající se péče o fyzickou energii říkají, že pro udržení dobrého fyzického zdraví byste měli vykonávat týdně alespoň 150 minut středně intenzivní fyzické aktivity nebo 75 minut intenzivní fyzické aktivity.

To je hodně, ale není to jen o čase v posilovně nebo fitku. Je to také rychlá procházka nebo projížďka na kole, kterou můžeme využít k dojíždění do práce autem. Stojí za to najít ten nejlepší způsob, jak pečovat o svou fyzickou pohodu.

Samotná příručka obsahuje mnoho cvičení podporujících fyzickou aktivitu a pohyb, ale za pozornost stojí i AUTOMASÁŽ, která uvolňuje fyzické napětí a nevyžaduje velké finanční výdaje ani mnoho času a lze ji provádět v tzv. "mezidobí".

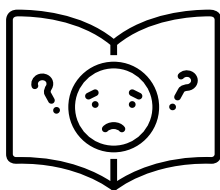
Samomasáž je skvělým nástrojem pro každého, kdo má málo volného času, hledá levnou alternativu k masáží nebo chce, aby se ho ostatní nedotýkali. Díky jemným pohybům a jemné manipulaci s kůží, svaly a tkáněmi masáž snižuje bolest zvýšením průtoku krve do oblasti a jemným procvičováním svalů.



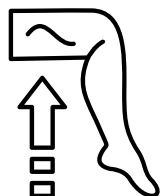
## EMOČNÍ ENERGIE

Pojmenování našich obtížných emocí je prvním krokem k tomu, abychom se s nimi vypořádali. Ponechat úroveň pocitů úrovní hlavy, analyzovat tyto situace, je dobrý způsob, jak se s touto emocí vypořádat.

Jak poznáme, že je naše emocionální baterie vybitá?



Potíže s přijímáním vlastních emocí



Napětí v těle, např. v cervikálním úseku, svalové křeče



Začít den bez nadšení, se špatnou náladou



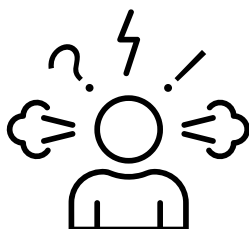
Velmi silné emoce, nevhodné k situaci



Nedostatek schopnosti reflektovat obtížné situace



Potíže s pocitem vyšších emocí, jako je soucit a vděčnost



Přetrvávající pocity stresu a strachu

Pojmenování našich obtížných emocí je prvním krokem k tomu, abychom se s nimi vypořádali. Ponechat úroveň pocitů úrovni hlavy, analyzovat tyto situace, je dobrý způsob, jak se s touto emocí vypořádat.

K tomu vám pomůže EMOTION WHEEL (Kolo emocí), další technika vyvinutá v naší učebnici, která usnadňuje pojmenování našich emočních stavů, učí zvládat emoce a umožňuje vám porozumět a vcítit se do emocí druhých. Lze je využít i při práci se studenty.



Zdroj: <https://positivepsychology.com/emotion-wheel/>

Emotion Wheel nám také ukazuje, jak se naše emoce vyvíjejí – jak přecházejí od mírných k intenzivním. Tyto znalosti vám také pomáhají zvládat váš emoční stav.

Stojí za to pracovat se studenty pomocí tohoto nástroje, pracovat s mladými lidmi na schopnosti porozumět vlastním emocím, objevit, co cítí, a rozpoznat, co cítí ostatní.

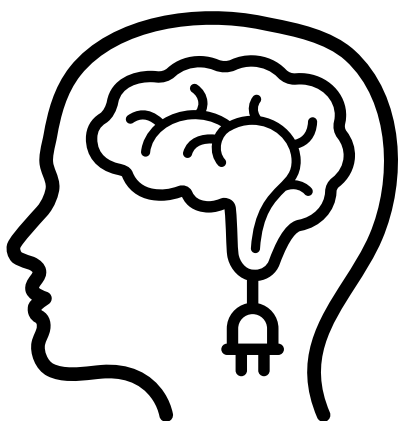
Práce na emocích vyžaduje cvik, takže pokud nejsme schopni změny zavést okamžitě, je také důležité je umět pojmenovat a v tom pomáhá EMOTION WHEEL, ale i další nástroje prezentované v průvodci, například WRITE Cvičení IT DOWN! Umožňuje vám reflektovat a „dostat“ tyto obtížné emoce z hlavy.



Emoční inteligence je jednou z kompetencí budoucnosti, kterou lze využít v pracovním prostředí v každém odvětví. V době, kdy jsou informace dostupné na dosah ruky, jsou dovednosti, které nám pomáhají fungovat ve společnosti, stále důležitější. Ty, které nás odlišují od strojů.

Emoční uvědomění nám dává tu výhodu, že tím, že dokážeme číst emoční signály, můžeme je použít v procesu posuzování a rozhodování. To také znamená, že jsme schopni porozumět tomu, co naši studenti potřebují, a vytvořit tak ideální podmínky pro jejich rozvoj.

To znamená, že z práce na emoční inteligenci budete mít prospěch nejen vy jako učitel, ale společně s mládeží můžete podpořit jejich emoční rozvoj.



## ENERGIE MENTÁLNÍ

Když naše mentální energie klesne, těžko se soustředíme a máme problémy s kreativitou. V případě učitelů se projevuje neochota vytvářet nové lekce, náměty na cvičení a zatraktivnění hodin. Chybí nám motivace k duševní práci. Může to být také důsledek mentálního „mraku“ nebo naopak množství myšlenek a problém s organizací myšlení.

Co může ovlivnit „nabíjení“ mentálních baterií, je KONTAKT S PŘÍRODOU. Existují vědecké studie potvrzující, že i 10 minut pobytu v zeleni a přírodním prostředí má pozitivní vliv na zlepšení nálady, zbystření smyslů a dokonce i fyzickou kondici.

Jednou z technik podporujících skutečný kontakt s přírodou je LESNÍ KOUPÁNÍ. Tedy „ponoření“ do přírody celou svou duší. Tato zdánlivě samozřejmá praxe má svá pravidla. Ne každý výlet do lesa bude lesní koupání. Je to všímavá procházka lesem, cítíme to každým smyslem – vidíme všechny barvy, dotýkáme se textur, cítíme vůně, posloucháme zvuky. Jsme sami s přírodou. Žádné rozptýlení. Les prožíváme celou svou duší.



## DUCHOVNÍ ENERGIE

Duchovní energie je dalším prvkem, který ovlivňuje naši pohodu. Stojí za zmínku, že tento termín není jednoznačný a může mít pro různé lidi a kultury různé významy. Neexistuje jediná společná definice tohoto pojmu. Jedná se o symboličtější a jemnější přístup k pochopení sil, které ovlivňují náš duchovní a emocionální život.

Může být vyjádřen mimo jiné takto:

- **uvědomění si vlastních hodnot – co je pro nás důležité, proč děláme to, co děláme a co nás v životě vede;**

- **kontakt s vlastní intuicí - vím, co je pro mě dobré, řídím se svým vnitřním hlasem, harmonií se sebou samým;**
- **vědomí vlivu vyšších sil – nemusí souviset s náboženstvím, s Bohem, může to být něco, v co věříme, vyšší vědomí. Tento prvek nemusí být přítomen v životě každého.**

Různé postupy uvedené v průvodci nám také pomohou znovu získat kontakt se sebou samými, včetně: všímavosti, praktikování přijímání, být „tady a teď“, pro některé lidi bude důležitá modlitba nebo meditace nebo kultivace vysokých citů. Když přistupujeme k sobě, ke svým emocím a pocitům s všímavostí, budujeme vnitřní život, nabíjí se „baterie“ naší duchovní energie.



Rádi bychom vám doporučili především velmi jednoduchou metodu, která nevyžaduje žádné výdaje a při pravidelném používání přináší pozitivní výsledky. Je to PRAXE VDĚČNOSTI.

Výzkum ukazuje, že lidé, kteří praktikují vděčnost, mají nižší hladinu kortizolu, což znamená, že jsou méně stresovaní. Vědci z Kalifornské univerzity analyzovali dostupné vědecké práce ukazující vztah mezi osobními predispozicemi k pociťování vděčnosti a duševní pohodou. Studie zahrnující celkem více než 100 000 dobrovolníci vykazovali jasné korelace.

Osobní tendence prožívat pocity vděčnosti byla středně nebo silně spojena s různými parametry pohody, jako je životní spokojenost, pocit štěstí a přiměřeně nízká hladina stresu.

Jak praktikovat vděčnost? Založte si deník vděčnosti a věnujte každý den několik minut přemýšlení o tom, za co jste dnes vděční. Mohou to být maličkosti: lahodná ranní káva, přátelství, dobrý spánek. Podívejte se na seznam a přečtěte si ho nahlas, počínaje:



## Děkuji za...

Cvičení provádějte vědomě a myslte na to, jak se cítíte, když vyjadřujete vděčnost.

Cvičení vděčnosti můžeme přenést i do třídy, do práce se studenty. Naučme naše žáky všimnout si maličkostí, za které můžeme být vděční.

Uvědomění si výše zmíněných oblastí tvořících naše „JÁ“ nám umožní vnímat sebe sama více vědomě. Reagovat na ztráty v jednotlivých energetických sférách. Vybírejme si ty hodiny a cvičení, které s námi rezonují, jsou pro nás dobré a cvičíme pravidelně.

Vyplatí se zavést techniky „nabíjení baterie“ jako návyky, průběžně se starat o vhodné zdroje a předcházet emocionálnímu, mentálnímu, fyzickému a duchovnímu vyčerpání a následně předejít profesionálnímu vyhoření.



# INTUICE A PÉČE O POHODU



Intuice z latiny je předtucha. Říkáme tomu všechny pocity, názory, znalosti a úsudky, které se objevují spontánně, bez jakéhokoli uvažování nebo vyvozování. A přesto objevuje důležitou roli v našich životech. Často se jím ve svém jednání řídíme.

Zkušenosti učitelů shromážděné v rámci projektu BALDIS ukazují, jak důležitou roli sehrál při řešení obtížných situací vyplývajících z pandemie COVID-19. Pandemie byla pro všechny překvapením. Školy musely přejít do režimu práce na dálku a rychle se naučit řešení podporující tuto formu vzdělávání. Nikdo na to nebyl připraven. V rozhovorech s učiteli jsme málokdy slyšeli o komplexní a systémové podpoře. Ředitelé na jedné straně museli plnit své funkce a na druhé straně se snažili podporovat učitele.



## Las moim sąsiadem

Tags: ■

WSTĘP Nauczycielka geografii, WOS, techniki, przyrody. 16 lat doświadczenia w zawodzie. Pracuje w małej, wiejskiej szkole (100 uczniów). OPOWIEŚĆ O DOBREJ PRAKTYCE Praca [...]



## Program prewencyjny

Tags: ■

WSTĘP Nauczyciel Szkoły Podstawowej w małej wsi Poskwiłów. OPOWIEŚĆ O DOBREJ PRAKTYCE Pandemia zdecydowanie zmusiła mnie do wprowadzenia pewnych zmian w moim "zarządzaniu [...]



## Pewnego dnia to się skończy

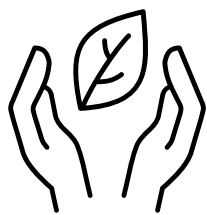
Tags: ■

WSTĘP Nauczycielka w wieku 43 lat w małej wiosce Poskwiłów w województwie małopolskim w Polsce. OPOWIEŚĆ O DOBREJ PRAKTYCE Chciałabym zacząć od tego, [...]

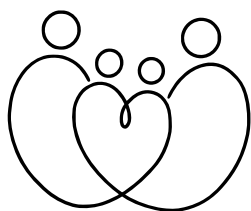
Analyzovali jsme celkem 28 případů učitelů z různých prostředí, různého věku a s různou profesní zkušeností. Zeptali jsme se jich, jak se vyrovnali s pandemií a jak se nyní vyrovnávají s emocionálně náročnými situacemi, co dělají a jaké jsou jejich „pojistné ventily“.

Informace, které jsme shromáždili v rozhovorech, ukazují, že učitelé účastníci se projektu jednali během pandemie intuitivně a zároveň jejich způsoby zmírňování stresu spojeného s výukou na dálku jsou vysoce v souladu s postupy, jejichž účinnost byla vědecky potvrzena.

Mezi praktiky, které učitelé doporučují, patří:



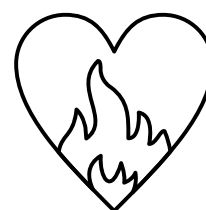
kontaktu s  
přírodou



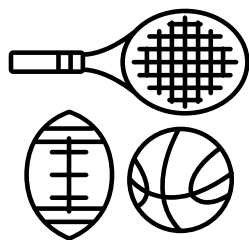
kontakt s  
blízkými



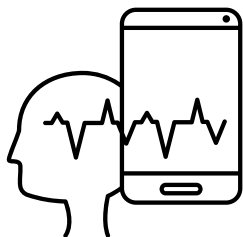
modlitba



usilování o  
vášeň



provozování  
sportu



intelektuální  
rozvoj



emoční vývoj



praktikování  
vděčnosti

Naše tělo a mysl k nám promlouvají v náročných situacích. Vysílá varovné signály. Pokud jsme schopni si jich všimnout, automaticky se "zavedou" opravné programy. Doporučujeme vám přečíst si příběhy učitelů z Polska, Španělska a České republiky, které vás mohou inspirovat a umožní vám vidět vlastní odraz ve zkušenostech ostatních.



# SOUHRN



Všechny materiály vyvinuté v rámci projektu BALANCE THE DISTANCE mají podpořit komunitu učitelů při budování jejich vlastní pohody. Pohoda, která vám umožní vyhnout se syndromu vyhoření nebo vhodně reagovat na jeho vznikající signály.

- **SROVNÁVACÍ ZPRÁVA** o pandemické situaci a reakci ukázala, že bez ohledu na to, v jaké zemi žijeme, jsme lidé. Jsme si podobní. Naše emoce, pocity a psychofyzický stav podléhají podobným vlivům a my jsme reagovali a reagovali na výzvy podobným způsobem.
- **DOBŘE PRAXE** jsou zkušenosti kolegů učitelů shromážděné v příbězích. Příběhy, které mají velkou sílu - umožňují předávat emoce, umožňují najít se ve zkušenostech druhých, učit se a jednat. Vyprávění příběhů je odvěký způsob komunikace, který zprostředkovává určitou hodnotu. Vyplatí se ho používat.
- Příručka **JAK NAJÍT ROVNOVÁHU** pro školy je zdroj vyvinutý na základě výzkumu realizovaného partnery projektu s cílem identifikovat nejlepší metody a nástroje pro řešení rovnováhy mezi pracovním a soukromým životem a problémů duševního zdraví, zejména syndromu vyhoření. Příručka obsahuje tipy pro učitele základních škol v obtížných situacích, kteří mohou potřebovat naléhavou psychologickou pomoc. Mohou jej využít i manažeři škol (např. ředitelé) k poradenství učitelům v emocionálních potížích.

Návštivte!



# PRAMENY



1. Světová zdravotnická organizace (1948). Ústava Světové zdravotnické organizace: [http://www.who.int/governance/eb/who\\_constitution\\_en.pdf](http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_en.pdf)
2. Karaš, D. (2019). Pojmy a koncepty blahobytu: přehled a pokus o organizaci. *Studia Psychologica: Theoria et Praxis*, 19(2), 5–23
3. Seligman, M. E., & Pawelski, J. O. (2003). Pozitivní psychologie: FAQ. *Psychologický průzkum*, 14(2), 159-163
4. Hakanen, J. J., & Schaufeli, W. B. (2012). Předpovídá syndrom vyhoření a pracovní nasazení příznaky deprese a životní spokojenost? Třívlnná sedmiletá prospektivní studie. *Journal of Affective Disorders*, 141(2-3), 415-424
5. Jak rozpoznat a zvládnout syndrom vyhoření učitelů. <https://schools.au.reachout.com/articles/how-to-recognise-and-manage-teacher-burnout>
6. Vyhoření učitele: 4 varovné signály a jak mu předcházet. 21. listopadu 2021 Tiffany Sauber Millacci, Ph.D. <https://positivepsychology.com/teacher-burnout/#research>
7. Jak se učitelé cítí ve své práci. Vyhoření a nedostatek smyslu. Zpráva o výzkumu. Librus, březen 2023 <https://portal.librus.pl/szkola/artykuly/zaangazowani-nauczyciele-u-progu-wypalenia-raport-z-badania>
8. Webinář: Jak pečovat o vlastní blaho? Praktické tipy a pomůcky pro učitele. Katarzyna Piecuch (M-Powered), Elżbieta Zadęcka-Cieślík (LIFE-PROJECT)

**Obsah a úprava:** Joanna Zwolińska, PROJEKT LIFE

**Grafický design:** Joanna Zwolińska, PROJEKT LIFE

**Polańczyk, 2023**

LIFE ● ● ●  
PROJECT  
PROJEKTY-MEDIA-EDUKACJA-FITNESS



**Funded by  
the European Union**

Podpora Evropské komise pro vydání této publikace nepředstavuje schválení jejího obsahu, který odráží pouze názory autorů, a Komise neodpovídá za jakékoli použití informací v ní obsažených.



Tato publikace je licencována pod mezinárodní licencí Creative Common Attribution 4.0. Obsah licence je dostupný na:  
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.pl>

**Publikace je zdarma**



ČÍSLO PROJEKTU: 2021-1-CZ01-KA220-SCH-000035830