

# Autodiagnostika v práci učitele

---

- V souvislosti s transformací našeho školství se objevil v češtině poměrně nový termín – evaluace, který je frekventovaný jak v pedagogické teorii, v dokumentech vzdělávací politiky, tak i v pedagogické praxi a znamená obecně určené hodnoty, ocenění. *„Evaluace je proces systematického shromažďování a analýzy informací podle určitých kritérií za účelem dalšího rozhodování ( Bennet a kol.,1994).* S pojmem evaluace se vyskytují další pojmy: hodnocení, sebehodnocení a autoevaluace. Evaluace vyjadřuje souhrnně teorii, metodologii a praxi veškerého hodnocení nejrůznějších vzdělávacích jevů. *„Hodnocení se nejčastěji užívá v širších kontextech běžné školské praxe, např. hovoří se o hodnocení žáků, práce učitelů, apod.“ ( Průcha,1995).* Sebehodnocení je pojímáno jako neplánované a necílené nahodilé hodnocení každodenní praxe, které provádí jedinec bez dlouhodobější přípravy. *„Pod pojmem sebe-evaluace ( autoevaluace) rozumíme systematicky připravené a plánované hodnocení, směřující podle předem stanovených kritérií k předem stanoveným cílům“*  
( Roupec,1997) .

- Autoevaluace

- Autoevaluace pedagoga, je jeden z nejdůležitějších článků v kvalitě vzdělávání. Za vážný nedostatek našeho školství považují fakt, že dosud chybí profesní standard učitele a vymezení kompetence učitele. Profesní standard je norma ve spojení s výkonovou dispozicí, na základě které lze hodnotit, tj. měřit a srovnávat výkonnost i připravenost edukátorů. Nadřazeným pojmem standardu je termín kompetence, což je v zúženém slova smyslu dovednost, která zahrnuje jak výkonovou, tak kognitivní dispozici. Souhrn těchto obou složek je předpokladem efektivní a racionální pracovní aktivity pedagoga. Je zřejmé, že kompetence nelze získat studiem vědní disciplíny či vyučovacího předmětu na vysoké škole. Je to možné především výcvikem, který musí být individualizován a veden spíše instruktorem než akademickým hodnostářem. Jsou vytvořeny stovky forem a metod vyučování, vzdělávání a výchovy. Jsou to způsoby jednání s žáky, kolegy, rodiči, které tvoří reportoár edukátorova počínání a pedagogických technik. Je třeba rozlišovat obecně pedagogické dovednosti od specifických a odborných, tzn. vnímat rozdíly mezi klíčovými pedagogickými kompetencemi, které by měli získat všichni učitelé, a mezi oborovými. Z výše uvedeného tedy vyplývá, že v zájmu každého pedagoga, který chce být prospěšný v edukačním procesu, je neustálé sebezdokonalování, a to nejlépe metodou autoevaluace.



- Kompetence
- Aby edukátor mohl metodu autoevaluace ke své práci použít, musí znát a hlavně uplatňovat v praxi své kompetence
  - 1. Analyzovat učivo do dílčích cílových jednotek
  - 2. Třídit dílčí cílové jednotky na vědomosti, dovednosti, postoje, hodnoty
  - 3. Vytvářet k dílčím cílovým jednotkám otázky, cvičení, testové položky k ověřování výsledků
  - 4. Podněcovat žáky k sebekontrolě a sebehodnocení
  - 5. Dávat náměty k sebezdokonalování a k výtvorům
  - 6. Exponovat vzorové práce, ukázky, řešení úloh, odpovědi na otázky
  - 7. Slovně a věcně hodnotit výsledky a výkony jednotlivců před spolužáky
  - 8. Opravovat chyby a nedokonalosti taktně, trpělivě, bez nervozity
  - 9. Osvojovat si dovednosti požadované na žácích k vzornému předvedení
  - 10. Vytvářet výcvikové programy, prezentovat je na PC i podobných nosičích
  - 11. Vytvářet didaktické testy k učivu své aprobace
  - 12. Operacionalizovat klíčové jednotky učiva - kompetence pro Evropu
  - 13. Diagnostikovat vzdělávací potřeby, nároky a zájmy žáků
  - 14. Sledovat autoevaluační projekty a projekty pro evropské školy
  - 15. Učit se pedagogickému taktu a etice

- Úkolem autoevaluace pedagoga je ověřit kvalitu a zlepšit kvalitu jeho práce. Cílem je záměr, kterého chceme v jistém časovém intervalu dosáhnout, musí být jasně a stručně formulován a musí být měřitelný. K dosažení stanovených cílů vede strategie, která indikuje jak, kým a kdy má být cíle dosaženo. Dalším důležitým faktorem jsou indikátory výkonu, což jsou signály úspěchu, kterých je použito, abychom určili, zda cíle bylo dosaženo. Evaluační nástroje jsou nástroje, které specifikují, které informace je zapotřebí získat, kde jsou dostupné, jaké otázky by měly být kladeny, co je zdrojem informací a jak podávat informace. Konečnou fází je evaluační zpráva, která umožňuje diskusi, zda stanovených cílů bylo dosaženo a s jakými výsledky. Poukazuje i na cíle, kterých nebylo dosaženo a sděluje proč jich nebylo dosaženo. Dává prostor pro konstruktivní analýzu obtíží a umožňuje další plánování.

- Autoevaluace pedagoga je dílčí složkou autoevaluace školy. Sebeevaluaci učitele napomáhají jasně stanovené poslání, vize a cíle. Edukátor si musí položit nejprve základní otázky: V čem jsem dobrý? Jak můžu dosáhnout lepších výsledků? Kdo a jak mi může pomoci? Tato sebereflexe probíhá nejen na úrovni individuální, ale i institucionální a na úrovni vedení školy. Důležitou součástí procesuí stránky je i klima, které musí autoevaluaci podporovat. Musí jít tedy o klima důvěry, otevřeného jednání a souhlasu většiny zúčastněných. Učitel musí mít důvěru, že získaná data a výsledky nebudou použity proti němu, ale že mu pomohou v jeho profesionálním růstu.
- Prioritou každé školy je vzdělávání, které je budováno na vědomostech a dovednostech. Školy neexistují jen proto, aby podporovaly vzdělanost jen v určitém čase a na určitém místě, ale poskytují vzdělávací služby dlouhodobě, mnoha generacím a mají dlouhodobé cíle. Investují nejen do současnosti, ale zejména do budoucnosti, jsou nositeli nových ideí, pokroku, jsou generátory vědomostí, motory reformem a pokroku. K tomu je třeba podpora nejen každého jednotlivce, který se účastní edukačního procesu, ale celé společnosti.

- cesta ke zdokonalování učitelství vede přes sebepoznání nebo-li autodiagnostiku učitele
- za **autodiagnostiku pedagogické činnosti** lze považovat proces, v jehož průběhu učitel cíleně a systematicky získává a zpracovává (analyzuje, zobecňuje a hodnotí) zpětnovazební informace
- důležité zároveň je, aby učitel na základě těchto informací učitel dovedl **projektovat** postup (plán) dalšího zkvalitnění svého pedagogického působení, a proto musí vědomě reflektovat jeho kvalitu

- je zřejmé, že základem autodiagnostiky učitelovy pedagogické činnosti je jeho **sebereflexe**
  - sebereflexe je uvědomování si obsahů svého vědomí a charakteristik osobnosti i výsledků jednání na pozadí, resp. v konfrontaci s morálními normami nebo alespoň obrazy ideálního já. Ideální já vyjadřuje představu jedince, jaký by chtěl být. Sebereflexe je vlastně vnitřní dialog, který vedeme sami se sebou.
  - sebereflexe učiteli umožňuje analyzovat a srovnávat dřívější a nové soubory pedagogických zkušeností, jeho nová a starší rozhodnutí a jednání
  - tím mu umožňuje nalézat východisko a náměty k dalšímu svému zdokonalení
  - je to vlastně **neustálá přestavba vlastní pedagogické kompetence učitele**
  - sebereflexi je možno považovat za **zpětnou vazbu** o tom, co a jak učitel dělal a prožíval při komunikaci se žáky nebo studenty, co se při tom dělo a jak tato komunikace probíhala
  - sebereflexe je však současně procesem hledání a odkrývání zdrojů učitelské pedagogické činnosti a osobnosti
  - je tedy východiskem pro projektování a uskutečňování **autoregulace učitelovy pedagogické činnosti**



# Sebereflexe v pedagogické činnosti učitele:

- - zamyšlení nad sebou, nad svou pedagogickou činností.- podmínky ke zdokonalení práce.
- Motivace k další "práci se sebou", k pedagogickému a psychologickému vzdělávání
- - uvědomování si svých poznatků, zkušeností a prožitků z pedagogické činnosti, zejména k
- řešení pedagogických situací - dochází k popisu, analýze, hodnocení, uspořádávání a
- zobecňování vlastních pedagogických poznatků
- - vnitřní dialog
- - analytická interpretace pedagogických zkušeností učitele - srovnává nové a dřívější
- zkušenosti

# Předmět sebereflexe:

---

- - zkušenosti, poznatky, prožitky
- - může zasahovat i hlubší "vrstvy" osobnosti učitele
- - učitelovo pojetí výuky - obecná strategie pro jednání a myšlení, diskuse se zkušenějším
- kolegou, semináře

# Potřeba sebereflexe:

---

- 1. setkání s problémovou pedagogickou situací, kterou musí řešit
- 2. bilancuje výsledky své pedagogické činnosti.
- 3. aplikuje nový pedagogický postup
- 4. je vyzván k sebehodnocení
- 5. je podněcován k vyjádření stanoviska k pedagogickému problému
- 6. vidí výuku kolegy

# Funkce sebereflexe:

---

- - poznávací - sebe sama
- - zpětnovazebné - uvědomuje si, jak ho vidí žáci
- - rozvíjející - podnět k sebezdokonalení
- - preventivní
- - relaxační - pozitivní prožitky

# Sebereflektující otázky:

---

- Co považuje ve výuce za nejdůležitější?
- Jak se snažím toho dosáhnout?
- Daří se mi to?
- Jak vzbudím zájem žáků?
- Jak vycházím se žáky?

# Seberefektivní metody:

---

- seberefektivní otázky
- metoda pozorování - videozáznam
- metoda rozhovoru - kolega, ředitel
- učitelský deník
- poskytují informace pro **autidiagnostiku.**

# Využití výsledků sebereflexe:

---

- - u začínajících učitelů - nástroj uspořádávání, hodnocení pedagogických zkušeností
- - u zkušenějších - prevence před sklouznutím k rutině
- - pomáhají předcházet problémovým situacím
- - potvrdit účinnost postupů - zdokonalovat postupy

# Autodiagnostika:

---

- - proces, v jehož průběhu učitel cíleně a systematicky získává a zpracovává (analyzuje, hodnotí) zpětnovazebné informace o své pedagogické činnosti, aby ji mohl dále zkvalitňovat. - základem je učitelova sebereflexe



v průběhu autodiagnostiky si učitel klade **sebereflektující otázky**, které:

---

- umožňují vědomou analytickou interpretaci jeho dosavadních zkušeností a zpětnovazebních informací
- vedou ho k zamýšlení se nad příčinami uvědomovaných způsobů jednání
- podněcují k hledání cest dalšího zdokonalování vlastní pedagogické činnosti

## typologie sebereflektujících otázek:

- otázky umožňující popsat vnímavost pocíťovanou nebo z vnějších zdrojů poznanou a uvědomovanou pedagogickou situací, resp. způsob jejího řešení
  - *Co dělám? Jak situaci řeším?*
- otázky podrobněji popisující a analyzující způsob řešení pedagogické situace
  - *Jak řešení situace vlastně vypadá? V čem spočívá? Jak reagují žáci? Jak se při tom cítím? Co prožívám?*
- otázky směřující k postižení příčin daného řešení pedagogické situace
  - *Proč řeším situaci právě takto? Jak došlo k tomu, že jsem reagoval – např. při komunikaci s žáky – právě tímto způsobem?*
- otázky podněcující k hledání způsobů účinnějšího řešení dané pedagogické situace
  - *Jak bych mohl dělat věci jinak? Jak lépe bych mohl tuto situaci řešit? Co to předpokládá?*

- **Na co by se měl učitel zaměřit, když hodnotí vlastní činnost?**
- Sebehodnocení je zaměřené buď na jednotlivé problémy, které učitel pocítuje při výuce nebo komplexně na celou výuku podle nějakých kritérií – mohou být velmi různá (viz dále, ISSA, ČSĪ,...):
- Své hodiny řádně **plánuji**, stanovuji jasné cíle, vhodnou náplň a strukturu vyučovacích hodin.
- Včas si **připravuji materiál** potřebný na hodinu, jako například pracovní listy, přístroje a pomůcky.
- Mé **instrukce a pracovní pokyny jsou jasné** a mají úroveň, která žákům umožňuje porozumět jim.
- Kladu **otázky rovnoměrně celé třídě** a užívám otázky uzavřené i otevřené.
- Využívám **široké spektrum učebních činností**.
- Moje **hodiny jsou vhodné pro všechny žáky**, kteří jsou ve třídě (schopní, průměrní, méně schopní).
- Udržuji ve třídě takovou úroveň **pořádku a kázně**, která napomáhá procesu učení.
- **Sleduji pozorně učení žáků** během hodiny a poskytuji pomoc těm, kdo mají obtíže.
- **Známkuji** práci žáků, včetně domácích úkolů, důsledně, konstruktivně a včas.
- Mé **vztahy s žáky** jsou založeny na vzájemné úctě a dobrém vztahu (kontaktní).
- Má **znalost vyučovaného předmětu** je dostatečná vzhledem k požadavkům na mou práci.

- **Na které oblasti by měla být autodiagnostika zaměřena?**
- **na učitelovo uvažování o výuce**
  - učitelovo pojetí výuky
  - model jeho výuky
- **na učitelovo pedagogické působení na žáky**
  - jeho pedagogická komunikace se žáky
- **na důsledky učitelova pedagogického působení na žáky**

- uvedené oblasti autodiagnostiky zahrnují různé prvky výuky: *cíle, metody, obsah, výukové formy a metody, materiální prostředky výuky, ale zejména žáky a samotné učitele*
- autodiagnostika by měla být také propojena s celkovou diagnostikou žáka, tz. přes poznání faktorů, které ovlivňují učení žáků: *(např. učebního stylu, žákova pojetí učiva, psychosociálního klimatu školní třídy atd.)* nalézat autodiagnostické informace o učitelově pedagogickém působení
- naskýtá se tak např. možnost hlubší analýzy vztahu mezi učitelovým uvažováním o výuce

- 
- **Kdo by se měl na autodiagnostice učitele podílet?**
  - učitel
  - kolegové, nadřízení
  - žáci – studentské posuzování výuky

- **Žákovské (studentské) posuzování výuky**
- studentské posuzování výuky dříve nebylo považováno za validní
- proto také nabylo dostatečně využíváno
- zahraniční zkušenosti ukazují, že i s názory studentů je třeba počítat a považovat je za důležitý diagnostický údaj

- 
- **Jaké autodiagnostické metody a techniky zvolit?**



- 
- **dotazník učitelova pojetí výuky** – obsahuje neúplné věty, týkající se jeho názorů na různé stránky pedagogické komunikace, učitel věty doplňuje, a tak odkrývá i své uvažování o výuce

- **sebereflektující otázky**

- *Co je důležité, aby si studenti odnesli z předmětu, který vyučuji, pro svou další práci a život?*
- *Které učivo považuji ve svém předmětu (daném tématu) za klíčové?*
- *Vím, jaké jsou vstupní představy a názory studentů, vztahující se k novému učivu? Zjišťuji je?*
- *Co od každého studenta vyžaduji? Co mi naopak u studentů nevadí?*
- *Vím, jak se moji studenti učí? Zjišťuji jejich studijní styl? Co z tohoto poznání vyplývá?*

- podněcuje ho k uvažování o učivu, výukových formách i metodách, studentech, podmínkách výuky, o sobě samém
- je předpokladem pochopení jeho pedagogického působení (pedagogické komunikace se žáky)
- ukazuje se, že již samotná formulace otázek a odpovědi na ně umožňují „inventuru“ učitelova zamýšlení nad výukou

- **videozáznam výuky**

- může mít různou formu:

- **elementárního náhledu na sebe sama**, často ovlivněného tím, jak učitel chce sám sebe vidět
- **náhled diagnostický**, kdy si učitel začíná uvědomovat možné souvislosti svého pedagogického jednání
- **náhled interpersonální**, v němž si učitel uvědomuje, jak je prožíván žáky a jak na ně reaguje, tento pohled se stává zdrojem učitelových hlubších sebereflektujících otázek, např.:
  - *Proč jsem v této situaci reagoval právě tímto způsobem?*
  - *Nebylo by lepší (účinnější), abych jednal spíše takto?*

- 
- **hospitace kolegů a nadřízených ve výuce** – formální, neformální
    - mohou být prospěšné obou stranám, umožňují konfrontaci vlastních výukových stylů a výukových stylů svých kolegů

- 
- **žákovské (studentské) posuzování výuky**
    - rozhovor
    - posuzovací škály

- 
- **rozbor důsledků vlastního pedagogického působení**
    - metody analýzy klasifikace žáků
    - dotazník postojů žáků k vyučovacímu předmětu
    - analýza učitelova pojetí úspěšného žáka

## **Jak může učitel sbírat informace o vlastní činnosti?**

- Existuje řada způsobů, jak shromažďovat údaje o své současné práci.

### **Deník**

- Deníkové zápisy lze pořizovat po každé vyučovací hodině nebo na konci každého školního dne. Může to pomoci zejména vyjasnit, které problémy vedou ke snaze zlepšit svou práci, a zaznamenat konkrétní události jako příklady situací, které jsou bezprostředním podnětem k úsilí o změnu.



## Pořízení záznamu vaší hodiny

- Záznam lze pořídit pomocí magnetofonu nebo videokamery. Hlavní výhodou takových záznamů je, že umožní detailně zvýraznit ty stránky činnosti při vyučování, které si běžně nejste schopni uvědomit, protože jste příliš zaměstnání probíhajícím děním. Zjistíte tak, že i jim je třeba věnovat určitou pozornost a zdokonalovat je.

## Zpětná vazba od kolegy, který hospituje ve vašich hodinách

- Tato zpětná vazba je podstatným rysem formálních systémů hodnocení učitelů. Má také své významné místo v mnoha podobách neformální spolupráce mezi učiteli. Zpětná vazba od kolegy pozorovatele funguje nejlépe, když ho předem stručně seznámíte s tím, které oblasti vaší činnosti při vyučování se má zpětná vazba týkat. Zpětnovazební informace pak má být popisná, deskriptivní (popisuje, co se dělo), nikoli hodnotící. Hodnotící zpětná vazba je také cenná, ale je zapotřebí zajistit, aby zdrojem hodnotícího posudku byl spolehlivý pozorovatel, aby byl jeho posudek sdělován za podmínek, kdy vyzní povzbudivě a nebude vnímán jako ohrožení, a aby byl spravedlivý. Je zajímavé, že pozorovatelé často uvádějí, že se o svém vlastním vyučování naučili více, když pozorovali své kolegy, než když někdo pozoroval je. Proto systémy dalšího vzdělávání, které jako součást obsahují vzájemné hospitace učitelů, jsou zvláště úspěšné, pokud jde o stimulování reflexe vlastní práce učitelů.

## Zpětná vazba poskytovaná žáky

- Užitečnou zpětnou vazbu je možné od žáků získat řadou způsobů. Můžete je například požádat, aby si vedli o vašich hodinách deník. V některých případech se tento způsob používá, aby povzbudil žáky k reflexi jejich vlastních učebních zkušeností spojených s programy zaměřenými na rozvoj osobnosti nebo sociálního chování nebo k reflexi vlastního výkonu. Můžete také požádat své žáky, aby vyplnili dotazník, v němž se zaměří na různé aspekty vašeho vyučování a na jejich zkušenosti z učení. Můžete vést rozhovory s jednotlivými žáky nebo ve skupinkách nebo zorganizovat ve třídě diskusi. Všechny studie, které sledovaly, jak učitelé využívají zpětnou vazbu poskytovanou žáky pro hodnocení vlastního vyučování, konstatovaly shodně, že tato zpětná vazba je velmi cenná a vysoce kvalitní. Upozornily také na to, že hlavní příčiny neochoty mnoha učitelů získávat tuto zpětnou vazbu souvisejí spíše s obavou, že by to oslabilo jejich autoritu, než s pochybnostmi o kvalitě takto získaných informací.

# Kdy autodiagnostiku pedagogické činnosti realizovat?

- může vycházet z konkrétních potřeb učitele
  - každodenní sebereflexe pedagogické činnosti
  - autodiagnostika po určitých i delších obdobích
  - reakce učitele na určité náročné pedagogické situace při výuce
- komplexnější autodiagnostika uskutečňovaná po delších časových obdobích
  - např. každé pololetí, v závěru školního roku, nebo semestru, každý měsíc, po určité době, kdy učitel pocítí potřebu získat zpětnovazební informace o svém působení atd.
- zvnějšku vyvolaná autodiagnostika
- při hodnocení učitele nadřízeným

# Jak výsledků autodiagnostiky využít?

- Při zpracování a využívání výsledků autodiagnostiky učitel postupně odpovídá na 3 základní otázky:
- *jaká je moje pedagogická činnost (jaký jsem učitel)?*
- *jaká by měla být moje pedagogická činnost (jakým bych chtěl být učitelem, jak bych se měl změnit)?*
- *co musím udělat pro to, abych se takovým učitelem stal (abych se změnil)?*
- Na základě srovnání zpětnovazebních informací s požadavky na pedagogickou činnost (konkrétně vyjádřenými a individualizovanými) by učitel měl dospět k tomu v čem a jak by se tato činnost měla změnit (zdokonalit). Bude tedy projektovat (plánovat) způsoby zdokonalování pedagogické činnosti.

## Za jakých podmínek plní autodiagnostika v současné škole svoje poslání?

---

- předpokladem je, že se učitel bude chtít dále vzdělávat a zdokonalovat
- předpokladem také je, že učitel bude k autodiagnostice připraven
- předpokladem je i podporování potřeby a motivace pedagogů k odbornému růstu

## K čemu slouží výsledky sebehodnocení v práci učitele

- U začínajících učitelů je sebereflexe nástrojem uspořádávání, hodnocení, a zobecňování pedagogických zkušeností i východiskem při případné korekci jejich pedagogické činnosti. U zkušenějších učitelů slouží především jako prevence před rutinou. Výsledky sebereflexe umožňují učitelům:
  - Předcházet problémovým pedagogickým situacím;
  - Potvrdit účinnost pedagogických postupů;
  - Korigovat méně účinné postupy řešení pedagogických situací;
  - Zdokonalit pedagogické postupy;
  - Orientovat svoje sebevzdělávání potřebným směrem;

- **Jak je možné pomoci učitelům zlepšit jeho práci?**
- Pomáháme-li kolegům rozvíjet jejich dovednosti potřebné pro vyučování, je velmi důležité, abychom nezůstali u prostého poskytování rad nebo výkladů. Vaši kolegové potřebují pro odborný růst určitým směrem **podporu svého okolí** a širokou škálu zkušeností. Nejtypičtějším případem je, že mohou mít velký užitek z **pozorování** práce kolegů na vlastní škole nebo na jiných školách, z účasti na **seminářích, dílnách nebo kurzech** v rámci dalšího vzdělávání učitelů, které jsou zaměřené na rozvoj specifických dovedností a odborných poznatků.



- **Syndrom vyhoření (burnout effect) – Jaké jsou příčiny? Jak mu předcházet? Jak ho překonat?**
- Projevy vyčerpání psychických sil, apatičnost a skeptický přístup k změnám – únava z dětí a ze školy.
- Příčiny – nadměrná psychická zátěž – požadavky osnov a čas, povinnosti mimo vyučování, agresivní chování žáků, činnosti spojené s hodnocením žáků,...
- Prevence + řešení – další vzdělávání učitelů, periodické přerušování pedagogické práce.

- **Stres v práci učitele – Z čeho vzniká? Jak mu předcházet? Jak s ním bojovat?**
- Když se učitelé cítí rozzlobení, deprimovaní, nervózní a zklamání, když cítí úzkost nebo napětí v důsledku nějaké skutečnosti, která souvisí s jejich peda-gogickou prací, označujeme to jako „učitelský stres“. O učitelském stresu se již mnoho let hodně mluví a zaměřují se na něj četné výzkumy. Ukazuje se, že většina učitelů občas určitý stres pociťuje a že značný počet učitelů (asi jeden ze čtyř) prožívá velký stres poměrně často.

Hlavní zdroje stresu spadají do sedmi oblastí:

- žáci se špatnými postoji a motivací k práci;
- žáci, kteří vyrušují, a všeobecná nedisciplinovanost žáků ve třídě;
- časté změny vzdělávacích projektů a organizace školy;
- špatné pracovní podmínky (stav a vybavení budov a tříd, financování provozu školy), včetně osobních vyhlídek na zlepšení postavení;
- časový tlak;
- konflikty s kolegy;
- pocit, že společnost nedoceňuje práci učitele.

## • **Strategie pro zvládání stresu**

- Úspěšné zvládání stresu zahrnuje užívání dvou typů strategií: techniky „přímé akce“ a „uvolňující“ techniky. U technik přímé akce je nejprve potřeba odhalit, co vás stresuje a proč, a pak se rozhodnout pro opatření, která mohou příčiny stresu úspěšně řešit.
- Například v situaci, kdy určitý žák vyrušuje prakticky každou hodinu, můžete zkusit použít novou strategii pro řešení tohoto problému. Máte-li pocit, že mezi vámi a kolegou vzniklo napětí, můžete se pokusit obnovit dobré vztahy tak, že budete vůči svému kolegovi přátelštější a vstřícnější. Když zjistíte, že nemůžete stihnout opravovat žákovské práce včas, možná vám pomůže jinak rozvrhnout čas používání některé ze strategií hospodaření s časem. Kromě toho, že se sami pokusíte situaci řešit, bude někdy užitečné prokonzultovat věc s vašimi kolegy, abyste se přesvědčili, zda nemají stejné problémy, případně zda by nebylo možné společným úsilím zdroj stresu odstranit.

- Existují ovšem některé zdroje stresu, se kterými se nebudete moci vyrovnat technikami přímé akce. K tomu budete potřebovat umět použít uvolňující techniky. Označujeme tak možnosti, které vám pomohou zmírnit pocit stresu i když jeho zdroj přetrvává. Zvláště užitečné jsou duševní (mentální) techniky, jako schopnost vidět věci v širší perspektivě, snaha nalézt v situaci humornou stránku, snaha odpoutat se od přílišného osobního a citového zaangażování v problému, sdílení svých obav a starostí s druhými apod. Pomoci mohou i ma-teriální prostředky jako relaxace nebo možnost vypít o přestávce kávu a chvíli lehce konverzovat s kolegy. Někteří učitelé si osvojili různé užitečné techniky založené na relaxačních cvičeních, které jim pomáhají zachovat klid ve streso-vých situacích. Velmi důležité je také umět odpočívat po práci.

## • **Vytváříme si vlastní přístup, jak čelit stresu**

- Můžeme říci, že obecně platí pravidlo vždy se nejprve pokusit užít techniku přímé akce a zabývat se konkrétním zdrojem stresu, než ihned použít uvolňující techniky. Pokud totiž uspějeme s přímým přístupem, znamená to, že řešíme příčinu stresu, místo abychom se jí přizpůsobovali. Váš osobní přístup ke stresu musí vycházet z podmínek a okolností, v nichž žijete, a z charakteru vaší osobnosti. Například jednomu učiteli může pomoci věnovat doma více času přípravě, pro jiného bude lepší, když bude doma více odpočívat. Přesto jsou užitečné následující rady:
- snažte se rozpoznat a řešit problémy, jak je to nejdříve možné;
- rozvíjejte dovednosti, které vám pomáhají vyrovnávat se s úkoly, které jsou na vás kladeny, zejména dovednosti organizovat a řídit svou práci;
- přesvědčete se, zda se částečně sami nepodílíte na vzniku stresových situací (například spory se žáky nebo kolegy, kterým lze předejít, přijímání úkolů, které vás příliš zatěžují apod.);
- neztrácejte vědomí širších souvislostí a pokuste se vytvářet realistická očekávání výkonů vlastních i vašeho okolí;
- své obavy a starosti sdílejte se svým okolím;
- udržujte rovnováhu mezi prací a životem mimo školu (zdravý a plně prožívaný život mimo školní prostředí zvýší vaši sebedůvěru a upevní vnitřní sílu, kterou potřebujete pro úspěšné řešení problémů ve škole).

- Důležité je také upozornit, že pro zmírnění stresu mohou mnoho udělat učitelé společně. Především tím, že ve škole vytvoří ovzduší podpory, ve kterém si budou vzájemně pomáhat. Mohou také zajistit, aby požadavky kladené na učitele byly rozdělovány a organizovány tak, aby to nevyvolávalo stresové situace, kterým lze předejít (například situace, kdy je mnoho důležitých úkolů přidělováno jednomu členu sboru nebo kdy jsou v krátkém sledu za sebou stanoveny termíny pro dokončení důležitých činností).[\[1\]](#)

[\[1\]](#) KYRIACOU, Chris. *Klíčové dovednosti učitele*. Praha: Portál, 2004.