

## **Syndrom vyhoření – Burn-out syndrom**

Projevuje se ztrátou energie a idealismu, vede ke stagnaci, frustraci či apatii. Nejvíce postihuje pracovníky pomáhajících profesí (takže i učitele), především u „angažovaných pracovníků“. Také se mu říká „fenomén prvních let zaměstnání“.

**Príznaky:** tělesné a emocionální vyčerpání, únava, popudlivost, depresivní a cynický postoj k práci a žákům. Učitel je často nemocný, chodí pozdě do práce (či dříve odchází), protahuje pauzy, odkládá kontakt s žáky. Kromě negativního dopadu na samotného učitele má syndrom vyhoření dopad na jeho kvalitu práce a vztahy s žáky a kolegy. Často se následkem neuspokojení v práci ničí i vztahy s blízkými lidmi, rodinou.

Pojem burn-out syndrom zavedl v roce 1974 psychoanalytik Herbert Freudenberger

### **Fáze syndromu vyhoření**

1. nadšení  
Nováček vstupující do práce si nese naděje, nerealistická očekávání, s elánem a idealismem se vrhá do práce. Často mu práce přináší uspokojení a je skoro jedinou hlavní částí jeho života. Dobrovolně se přepracovává, vydává velké množství energie.
2. stagnace  
Počáteční nadšení dohasíná, práce už není tak přitažlivá. Kvůli poznání reality byl nucen opustit od svých očekávání a začíná mít pocit, že kromě práce by bylo fajn mít taky volný čas, peníze, lepší bydlení...Hlavním tématem tedy už není práce, ale jeho vlastní potřeby (pracovní doba, profesní vzestup...)
3. frustrace  
Ptá se po efektivitě práce, smyslu a nevidí ho. Má pocit, že mu všichni hází klacky pod nohy (hlavně byrokracie). Neví, zda vůbec v žácích něco zanechal a někdy ani nevěří, že naučit je něco, má smysl. Začínají se objevovat i emocionální a tělesné problémy, konflikty s kolegy,...
4. apatie  
Po trvalém frustrování, kdy má pocit, že nic nemůže změnit a zároveň ví, že tu práci potřebuje, že je na ní závislý (obživá). Dělá tedy jen to, co má v náplni práce, nedělá přesčas, vyhýbá se novým úkolům, inovacím. Převažuje snaha nenamáhat se a udržet si místo.
5. intervence  
Je to jakýkoliv krok, který by řešil situaci. Učitel si může udělat více času na sebe a své soukromí, udělá si dovolenou, najde si nové místo, přestěhuje se...začne se znovu vzdělávat, předefinuje vztah k práci, žákům a kolegům...

### **Častá řešení situace**

- odejít ze zaměstnání a najít si práci mimo svůj původní obor
- změna zaměstnání v rámci stejného oboru
- útěk do vyšší pozice (velmi často vyhořelý učitel žádá o místo zástupce pro 1. či 2.stupeň, místo ředitele...)
- neudělat nic, hra na mrtvého brouka (často na úkor zdraví a kvalitu výuky)
- využijí této situace k osobnímu rozvoji, přehodnotí priority, vybudují si podpůrnou síť...

### **Otázky k diskuzi:**

1. Co by mohla instituce (škola) v čele s ředitelem preventivně dělat pro své učitele, aby jednoho dne nevyhořeli?
2. Co může sám učitel dělat pro sebe?

3. Zamyslete se nad dalším vzděláváním učitelů – má to své místo v tématu syndromu vyhoření?
4. Jak mohou pomoci kolegové?