


# PRÁCE UČITELE

**Zátěž a rizika povolání  
a optimismus učitele**

# UČITEL...

- **Úkoly pedagoga:** odpovědnost za plný rozvoj jedinců, za jejich přípravu pro základní sociální role, za utváření stránek osobnosti, za jejich rozvoj z hlediska výchovných složek
- **Kompetence učitele:** kompetence odborně předmětové, kompetence psychodidaktické, kompetence komunikativní, kompetence organizační a řídicí, kompetence diagnostická a intervenční, kompetence poradenské a konzultativní a kompetence reflexe vlastní činnosti
- **Klíčové dovednosti :** plánování a příprava, realizace vyučovací jednotky, řízení vyučovací jednotky, klima třídy, kázeň, hodnocení prospěchu žáků a reflexe vlastní práce a evaluace

## PRÁCE UČITELE

- už není jen ten, kdo sděluje, řídí, rozhoduje, kontroluje!
  - **facilitátor** žákova vývoje a učení, který vytváří kvalitní vzdělávací situace a podmínky pro žákovo úspěšné učení
  - **diagnostik**, který se snaží dotáhnout každého žáka ke stropu jeho možností
  - **průvodce** na cestě za poznáním, který uvádí do věcí, pomáhá orientovat se v okolním světě, inspiruje, podněcuje, pomáhá budovat sebedůvěru, sebeúctu apod.
- 

# STRES V PRÁCI UČITELE

- když se učitelé cítí
  - rozzlobení,
  - deprimovaní,
  - nervózní a zklamaní,
  - když cítí úzkost nebo napětí v důsledku nějaké skutečnosti, která souvisí s jejich pedagogickou prací, označujeme to jako „**učitelský stres**“
- učitel spolu se žákem prožívá jeho úspěchy či prohry a zklamání (Kopřiva, 2000)
- učitel patří do 2. a 3. nejnáročnější kategorie povolání (Machonin, Tuček, 1996)

# PŘÍČINY STRESU

## Statistiky ukazují:

- vysokou psychickou pracovní zátěž, téměř u 80 % učitelů,
  - nadměrný stres u 60 % učitelů,
  - sníženou odolnost vůči stresu u 25 % učitelů,
  - nedostatky v životosprávě u 90 % učitelů
- hlavní zdroje učitelského stresu (Kyriacou, 2004):
    - 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 provozní 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.



# VLASTNÍ ZKUŠENOSTI

- časová tíseň a nedostatek volného času
- „na nohou“
- denní rytmus stravování, pitný režim
- přepjatá pozornost
- pozitivní očekávání (nenaplněná?)
- nezájem žáků, neochota spolupráce, vyrušování
- administrativa a byrokracie
- očekávání od rodičů, společnosti
- nízký společenský status profese
- nízké finanční ohodnocení
- hluk kolem mne a namáhané hlasivky



# KDE BRÁT OPTIMISMUS?

- umět „vypnout“ a zrelaxovat
- umět „zapomenout“ (dostat se „nad věc“)
- účastnit se seberozvojových seminářů
- posilovat sebedůvěru a sebeřízení
- sledovat své silné stránky i úspěchy žáků
- omezit negativně laděná slova
- usmívat se (alespoň na kolegy 😊 )
- najít určitý rytmus dne
- dopřát si nějakou radost
- vytvářet si určitý nadhled

