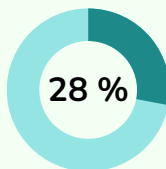
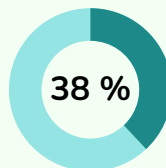


Jak o sebe můžu jako učitel pečovat?

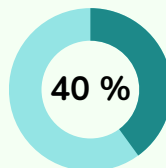
Být učitelem je naplňující profese. Jako učitel máte schopnost inspirovat a vzdělávat ostatní. Tato práce je však také psychicky a fyzicky vyčerpávající. Vyhoření a stres jsou běžným a převládajícím problémem mezi pedagogy. Statistiky ukazují, že:



učitelů trpí silným emocionálním vyčerpáním



učitelů hlásí vysokou míru odosobnění



učitelů cítí nízkou úroveň osobního úspěchu

K vyhoření může přispět několik faktorů, které mohou přímo nebo nepřímo ovlivnit výuku i vaše žáky. Projeví se to horšími výsledky a sníženou motivací. Nízká sebedůvěra a vysoké pracovní nároky mohou zásadně přispívat rozvoji syndromu vyhoření. Odolnost vůči stresu je u každého z nás proměnlivá, a proto je důležité uvědomovat si a pozorovat úroveň svého stresu, abychom s ním dokázali pracovat, a předejít tak případnému vyhoření. Také je důležité porozumět dalším znakům, které mohou vést k vyhoření, abychom věděli, čemu je třeba věnovat pozornost a kdy vyhledat pomoc.

Príznaky syndromu vyhoření

Pocit vyčerpaní

Vyčerpaní může být fyzické i emocionální. Setkáváte se delší dobu s příznaky zvýšené podrážděnosti, výkyvů nálad, zhoršené koncentrace, zhoršené motivace, chronické únavy nebo nespavosti?

Pocit, že nejste ve své kůži

Jste pesimističtí a cyničtí ve vztahu k výuce, žákům, kolegům z práce nebo škole? Začali jste se izolovat od ostatních nebo ztratili radost z činností, které vám kdysi přinášely potěšení? Máte pocit, že nejste sami sebou?

Snížený výkon

Zažili jste pocity beznaděje, apatie, nízké sebedůvěry nebo zvýšené podrážděnosti? Trvá vám plnění úkolů stále více času? Neustále nestíháte a nevíte, co dříve?

Pokud se s těmito příznaky setkáváte delší dobu, je zapotřebí jednat a zkusit do každodenního života zapojit strategie, které vám pomohou v práci osobně i profesně dobře hořet, ale nevyhořet.



Nezapomeňte na to, že abyste se mohli dobře starat o druhé, nejdříve je třeba postarat se sám o sebe.

Tipy pro snížení nadměrného stresu

- **Zamyslete se nad příčinami stresu**

Zamyslete se, co přesně ve vás vyvolává pocit stresu. Jsou to například hovory o politice? Nebo strach, že něco nestihnete? Zkuste se na chvíli zastavit a podívat se na příčiny vašeho stresu z více úhlů. Zaměření pozornosti na příčiny stresu vám může pomoci vymyslet strategie, které vám pomohou se stresem účinně bojovat.

- **Dechová cvičení**

Když je toho na vás moc, zkuste na chvíli zavřít oči, pomalu se nadechnout a při tom počítat do pěti. Udělejte krátkou pauzu a pak vydechněte s počítáním do šesti. Stačí tuto sérii nádechů a výdechů párkrát zopakovat a váš nervový systém bude výrazně klidnější. Pravidelné procvičování relaxačních technik vám může pomoci zůstat v klidu v situaci vyvolávající stres. Pokud budete mít mezi vyučovacími hodinami přestávku, kde se zhluboka nadechnete, rozhýbejte krk všemi směry a pokrčíte rameny, můžete snížit napětí během pár minut.

- **Priority**

Zkuste se zamýšlet nad svým vnímáním stresových událostí. Například nastavení nerealistických očekávání může vést ke zklamání a vyčerpaní. Stanovení realistických cílů, rozpoznání vlastních limitů a přijetí toho, co nelze změnit, je prvním krokem ke zmírnění stresu. Prozkoumejte své priority a nastavte si časové rámce pro jejich splnění.

- **Dopřejte si hezké chvíle**

Přehrávání hudby na pozadí, buď při dojíždění do školy, ze školy nebo v kabinetu, je účinný způsob, jak snížit stres. Při poslechu relaxační hudby obvykle začne váš tep klesat, aby odpovídal pomalejšímu tempu hudby. Když máte chvíli času, vezměte si do ruky hezkou knížku nebo se jen tak posaďte a alespoň 5 minut vědomě vnímejte, co se kolem vás děje - co vidíte, co slyšíte, co cítíte. Nebo můžete trávit čas s lidmi, které máte rádi, rodinou či přáteli. Mluvte spolu například o tom, jak jste strávili svůj den. Sdílení je efektivní způsob, jak snížit stres.

- **Zdravý životní styl**

Zdravá strava, pravidelné cvičení, příjemné aktivity a přiměřený odpočinek vám mohou pomoci v boji se stresem. Jídlo, které jíme, neovlivňuje pouze naše fyzické zdraví, ale má vliv i na to, jak se cítíme. Jídlo bohaté na živiny poskytne tělu potřebnou energii, kterou potřebujeme ke zvládnání stresových situací. Cvičení je nezbytnou součástí zdravého životního stylu. Učitelé, kteří do svého dne zapojují pravidelný pohyb, se méně stresují ve srovnání s těmi, kteří se nevěnují žádné fyzické aktivitě. Zároveň výzkumy ukazují, že zhruba 2,5 hodiny rychlé chůze za týden snižuje riziko deprese až o 25 %. Stačí tedy i krátká procházka několikrát za týden. Zlepšit vaši psychickou pohodu mohou také aktivity, jako je meditace, práce na zahradě nebo rukodělné práce - zařazení těchto aktivit vám dodá energii, budete se cítit více odpočatí a díky tomu tak můžete předejít syndromu vyhoření.



Nemusíte hned podnikat všechny výše popsané kroky. Stačí si vybrat jednu či dvě oblasti a na ty se každý den alespoň chvíli zaměřit. Můžete si je zaznamenat na pracovní list Péče o sebe.

Pokud vám nic z výše uvedeného nepomáhá a příznaky přetrvávají, je třeba vyhledat odbornou pomoc. Více se můžete dozvědět v materiálu **Kam se obrátit o pomoc pro děti i dospělé.**

