

Sebereflexe učitele

Sebereflexe

Sebereflexe znamená uvědomování si svých učitelských poznatků a zkušeností z vyučování, zejména z řešení pedagogických situací. Následuje změna a evaluace takové změny.

Uvědomění – Změna - Hodnocení

Sebereflexe

- Intuitivní podoba sebereflexe
- Nehotovost učitelů
- Princip celoživotního učení

Účel sebereflexe

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

Efektivní učitel

- Vysoké očekávání učitele od žáků
- Vztah se žáky
- Dobré řízení třídy
- Učitelé zastávají pozitivní roli
- Bohatá zpětná vazba studentům
- Dobré pracovní a studijní podmínky
- Konzistentní požadavky napříč učitelským sborem
- Strukturované hodiny zaměřené na přesně vymezené cíle
- Intelektuálně vyzývající úkoly
- Sledování úspěchu a vedení záznamů

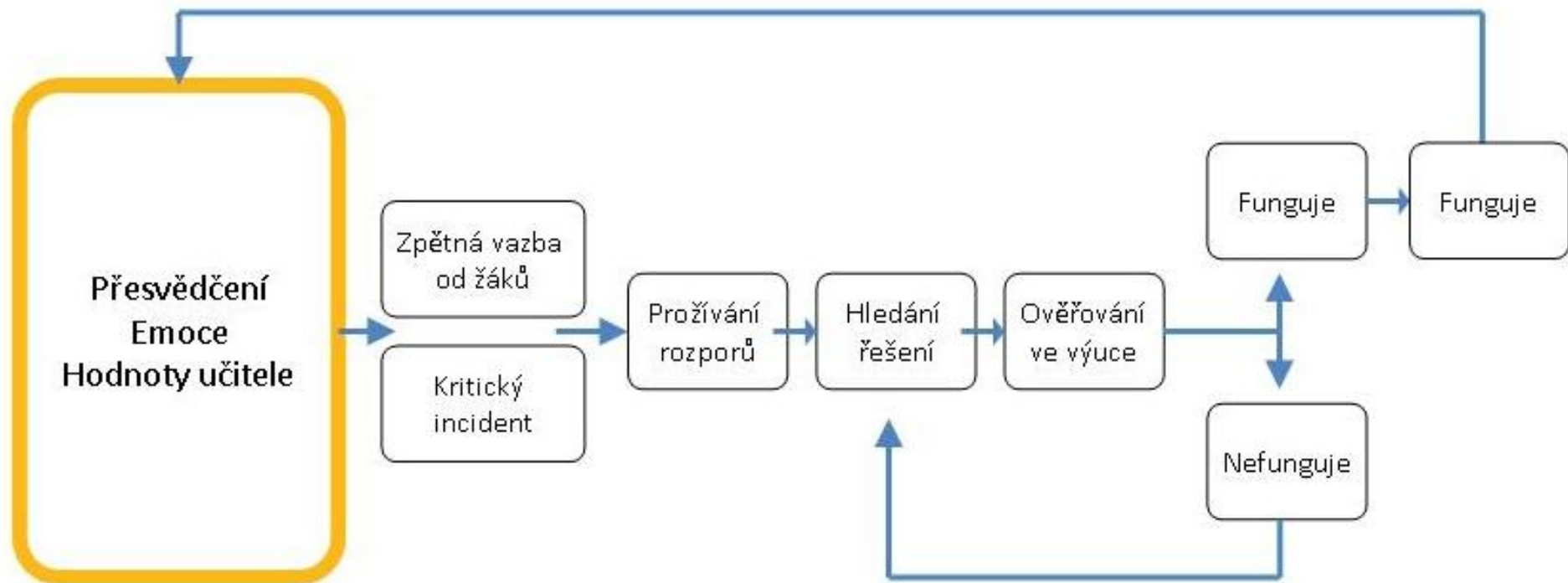
Hodnocení vlastní výuky

- 1) které oblasti své výuky mám hodnotit?
- 2) jak zlepšit svoji práci v oblasti, kde je změna žádoucí

Reflektivní cyklus

Reflektivní cyklus, někdy též označován jako akční cyklus (*action cycle*), se skládá z následujících kroků

1. začíná otázkou *Jak zlepšit tento edukační proces?*
2. setkávám se s obtížemi, když moje edukační hodnoty nejsou v praxi naplňovány a zažívám jejich opak
3. představuji si způsoby překonání těchto obtíží
4. jednám na základě vybraného řešení
5. hodnotím výsledek svého jednání
6. měním obtíže, myšlenky a jednání ve světle svého hodnocení



Odkud brát data?

- Deník
- Pořízení záznamu vaší hodiny
- Zpětná vazba od kolegy, který hospituje ve vašich hodinách
- Zpětná vazba poskytovaná žáky

Stres

Stres učitele

Velká Británie

- 42% učitelů označuje sama sebe za „vysoce stresované“
- 36% učitelů cítí efekty stresu neustále nebo skoro neustále

Příliš mnoho práce a nekázeň žáků jsou nejčastějšími důvody stresu

Stres učitele (2)

Další příčiny stresu

- vyučovat žáky, kteří mají nedostatek motivace
- zvládání kázně
- vyrovnávání se se změnami
- být posuzován a hodnocen druhými
- vycházení s kolegy

Syndrom vyhoření (*burnout effect*)

- Projevy vyčerpání psychických sil, apatičnost a skeptický přístup k změnám, únava z dětí a ze školy.
- Dlouhodobý proces, nikoliv náhlý jev
- Postihuje 15% učitelů pracujících v obtížných podmínkách
- Nadměrná psychická zátěž

Zdroje učitelského stresu

- 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

Jak se vyhnout stresu

- 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
- přesvědčte 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)
- 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

Hospodaření s časem

- Bud'te si vědomi, jak nakládáte se svým časem
- Stanovujte priority
- Plánujte si svůj čas
- Volte čas podle úkolů
- Malé úkoly řešte rychle
- Bud'te realističtí
- Bud'te schopni říci ne
- Delegujte úkoly