



Duševní hygiena učitelů

PŘEDNÁŠKA

Markéta Švamberk Šauerová
Pedagogická fakulta UK

marketa.sauerova@gmail.com

Grafické zpracování – Bc. Nikola Štiková



Význam duševní hygieny pro učitele

*Nároky učitelské profese stále výrazněji ovlivňují zdraví učitelů. Pozornost věnovaná
možnostem zlepšení vlastního duševního zdraví je zdrojem obnovy sil a efektivní výuky.
Jedině **duševně odpočínutý učitel může vychovávat spokojené žáky. Přednáška tvoří
teoretický rámec pro následné online workshopy.***

***Duševní hygiena učitele označuje soubor opatření, postupů a strategií,
které učitelé využívají k udržení svého psychického zdraví, emoční
rovnováhy a odolnosti vůči stresu spojenému s jejich profesí.***

**OBSAH
PŘEDNÁŠKY**

01

Úvod do problematiky

Nejčastější stresové situace v práci učitele.

02

Diagnostika – náchylnost ke stresu

Oblasti náchylnosti ke stresu

Vhodné techniky duševní hygieny

03

Desatero péče o duševní zdraví

Vědomé dýchání

Stop technika

Mindfulness techniky

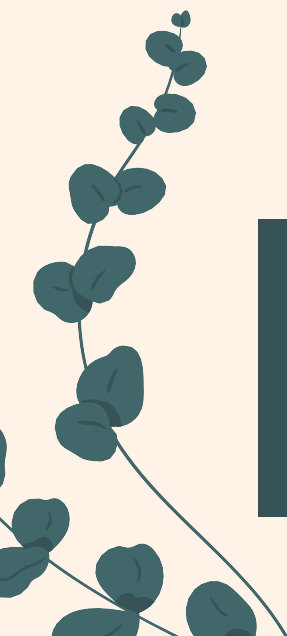
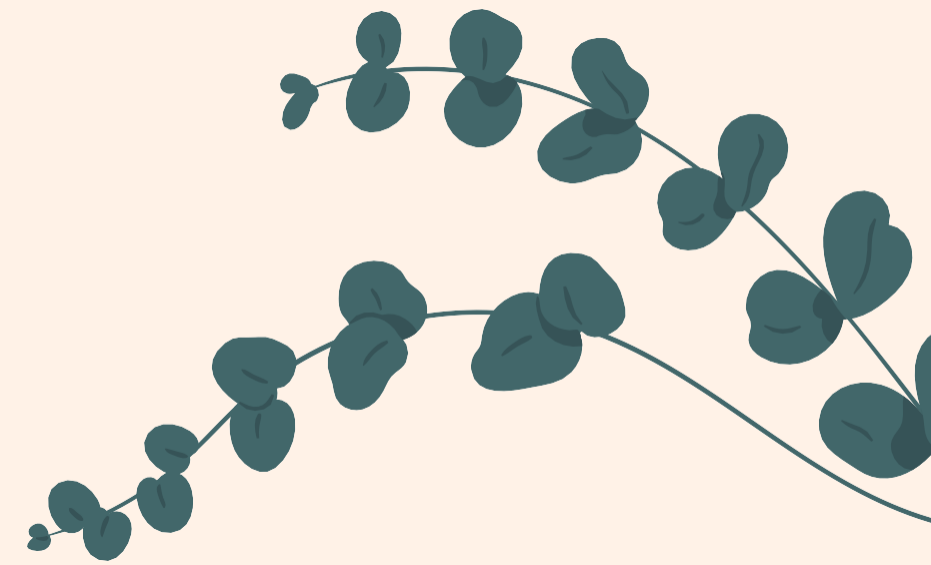
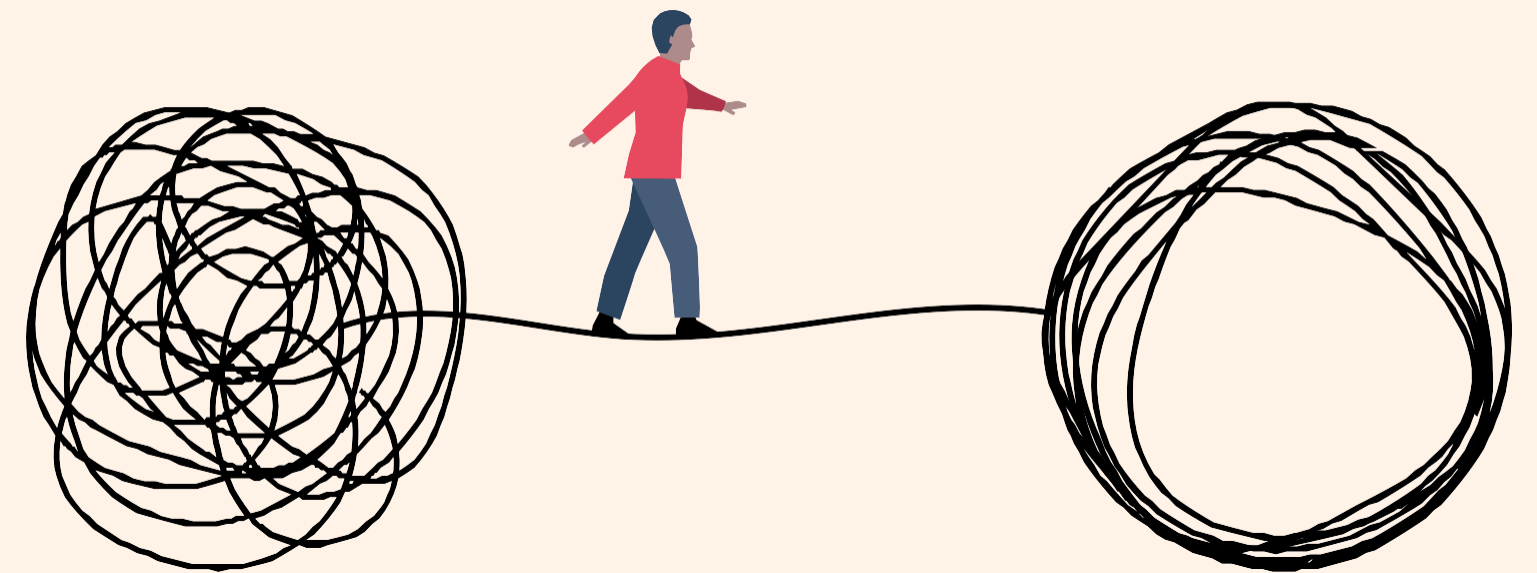
04

Závěr s krátkou relaxací

Stres

- Stresorem je podnět, který vyvolává stresovou reakci(konflikt)
- **Eustres** – pozitivní zátěž, která v přiměřené míře stimuluje jedince k vyšším anebo lepším výkonům
- **Distres** – nadměrná zátěž, která může jedince poškodit a vyvolat onemocnění či dokonce smrt
- Konflikt a frustrace působící v přiměřené míře jsou důležitým faktorem vývoje
- Pojetí míry přiměřenosti a velikosti stresu je ale individuální

Cílem je hledat techniky zvládání nepřiměřené zátěže a orientovat se na řešitelné oblasti





Nejčastější stresory v pedagogické práci

- **Míra zodpovědnosti**
- **Vysoká očekávání společnosti, rodičů, kolegů, žáků**
- **Multilingvní prostředí**
 - Nedostatek společenského ocenění
 - **Obtíže oddělit profesní a osobní život**
 - Administrativa
 - Komunikace s rodiči
 - Adaptace dětí na školní prostředí
 - (prostředí běžné školy a české školy)
 - Nedostatek dovedností a kognitivních kompetencí žáků (pozornost, aktivita)
 - Finanční ohodnocení
 - Vážně nemocné dítě v kolektivu
- Náročné vztahy s kolegy
- Agresivita dětí
- Nezvladatelné děti (opoziční vzdor, možné negativní důsledky multilingvní výchovy)
- Děti se specifickými potřebami
- Hluk
- Počet dětí
- **Nespolupracující rodiče**
- Time management
- Mění se podmínky pro výuku
- Nevhodné pracovní podmínky
- **Společenské stresory (nemoci, teroristické útoky apod.)**

Projevy dlouhodobého působení stresu



→ Obecné psychické, tělesné a emocionální vyčerpání- narušení osobní pohody a duševního zdraví

Příznaky:

- Negativní projevy emocí (sklíčenost, popudlivost, bezmocnost),
- Negativní postoje (nechuť, cynismus)
- Zapomínání, nesoustředěnost
- Únava
- Zhoršení mezilidských vztahů (snížená ochota pracovat s lidmi, stažení se, soukromé konflikty)
- Somatické/psychosomatické obtíže (poruchy spánku, přijímání potravy, zvýšená únava, vysoký krevní tlak)
- Depersonalizace

→ Příznaky bývají plíživé

Hlavní oblasti péče o duševní hygienu

- Sebereflexe a uvědomění
- Rovnováha mezi osobním a pracovním životem
- Zvládání stresu (techniky duševní hygieny)
- Sociální opora (kolegiální sdílení)
- Profesní rozvoj, sebevzdělávání
- Zdravý životní styl (spánek, zdravá strava, pohyb, přátelé)
- Pozitivní myšlení – naučený optimismus



Pilíře duševní hygieny

- Osobnostní předpoklady (nezdolnost, houževnatost, **pozitivní ladění – přirozený optimismus**)
- Bohaté sociální vazby
- Dostatečné zájmy a koníčky
Umění odpoutat se od svého povolání
- **Přiměřené pohybové aktivity, aktivity založené na principu flow**
- **Relaxační techniky**
Odpoutání se od problému (časté chyby - cyklení)
- **Přerámování** – pěstování pozitivního myšlení
- **Humor** (poslech hlasitého smíchu)





Základ úspěchu

- Změna myšlení
- **Stresor změnit nelze – lze změnit náš postoj, reakci, prožitek**
- **Každý stresor má takový význam, jakou váhu mu dáme my**

Diagnostika náchylnosti ke stresu

- **Náchylnost v rovině:**
 - Rozumové
 - Tělesné
 - Emocionální
 - Sociální
- **Ideální prevenci je vhodné orientovat k oblastem, kde se ukazuje vyšší náchylnost ke stresu**



Prevence s ohledem na diagnostiku



Rozumová

Plánování,
Monotasking
Přerámování
Pohyb – flow

Emocionální

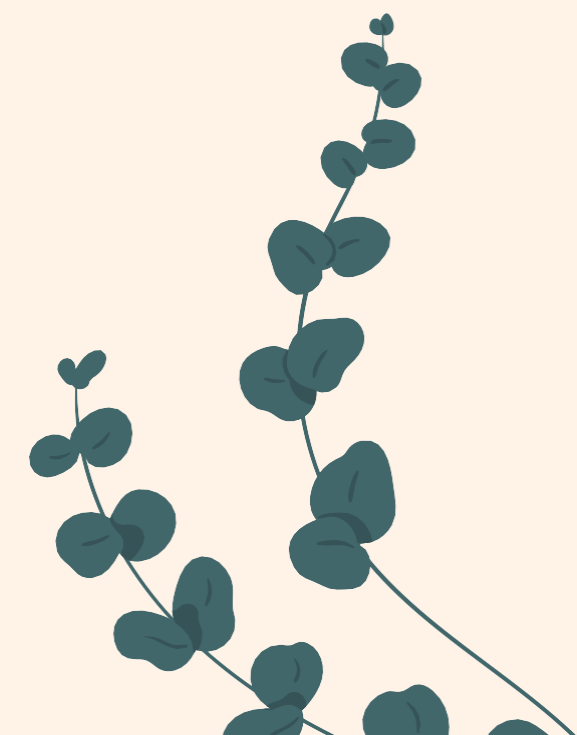
Deník vděčnosti
Dechová cvičení
Humor (smích Nešpor)
Relaxační cvičení
Tvůrčí aktivity – flow

Tělesná

Pohyb – středně
intenzivní
Spánková hygiena
Vyvážená strava
Dechová cvičení

Sociální

Zapojení do komunity
Sdílení (ale ne cyklení)
Setkávání s přáteli
Pohybové týmové aktivity
Asertivita



Desatero duševní hygieny



- 1. Vědomé dýchání** (zhluboka, hlasité);
- 2. Chvilková tělesná relaxace** (hadrová panenka);
- 3. Koncentrace na „kredenc“** (zástupný problém, myslíme na jiný podnět);
- 4. Chvilková sociální izolace;**
- 5. Stop technika** - změna činnosti/vědomé zpomalení
- 6. Sebepéče, relaxační hudba, jóga, aromaterapie;**
- 7. Rozhovor s někým jiným – kolegiální sdílení;**
- 8. Mindfulness** (rituály, denní radosti, přítomný okamžik, oceňování drobností, laskavost, vizualizace radosti – vzpomínka, úsměv - 10 „modrých“ předmětů)
- 9. Pohybové aktivity, sport, terapie přírodou**
- 10. Tvůrčí činnost** (hudba, básně...).

Vědomé dýchání a Motýlí dotyk

- 1.Čtvercové/trojúhelníkové dýchání
- 2.Dýchání 3:5/4:6 (nácvik v odkazu níže – 7min)
- 3.Hlasité dýchání
- 4.Motýlí dotyk



<https://www.youtube.com/watch?v=u6jWuaFWL1c>

Vizualizace příjemného podnětu a Mindfulness

Zaměření pozornosti na něco konkrétního

- **Představa příjemné situace** (obraz, situace v přírodě, film, kniha, zážitek s přáteli...)
- Snažit se **myšlenky směřovat na konkrétní činnost, situaci s pozitivním laděním** (negativní myšlenky pak nemají prostor)
- Pokud se nám nedaří, využijeme techniky **Mindfulness** nebo **přerámování**

Mindfulness techniky:

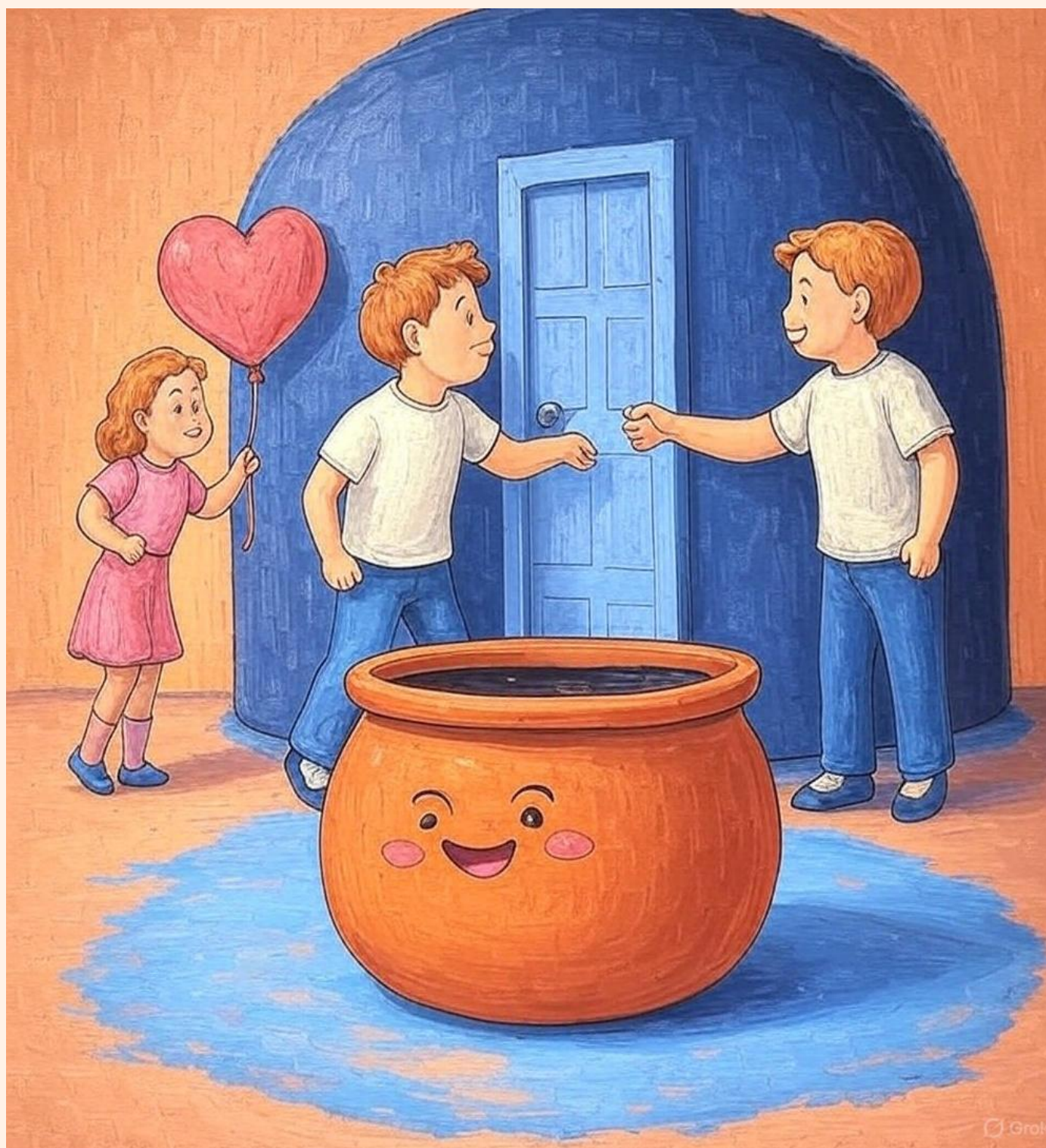
rituály, přítomná všímavost (tady a teď)
vědomé dýchání, vědomé stravování

Najděte 10 modrých věcí kolem sebe ☺



Technika – Hrnec pohody

- Jak technika vypadá?



Přerámování situace/nácvik pozitivního myšlení

- Ve skupině vymyslete nějaké negativní situace, které člověka potkají a zkusme je přerámovat (najít pozitiva vzniklé situace)



Technika – Za vším hledej poníka

- Jak technika vypadá?



Doporučení pro průběžné udržení duševního zdraví



Ovlivňování oblasti tělesných projevů

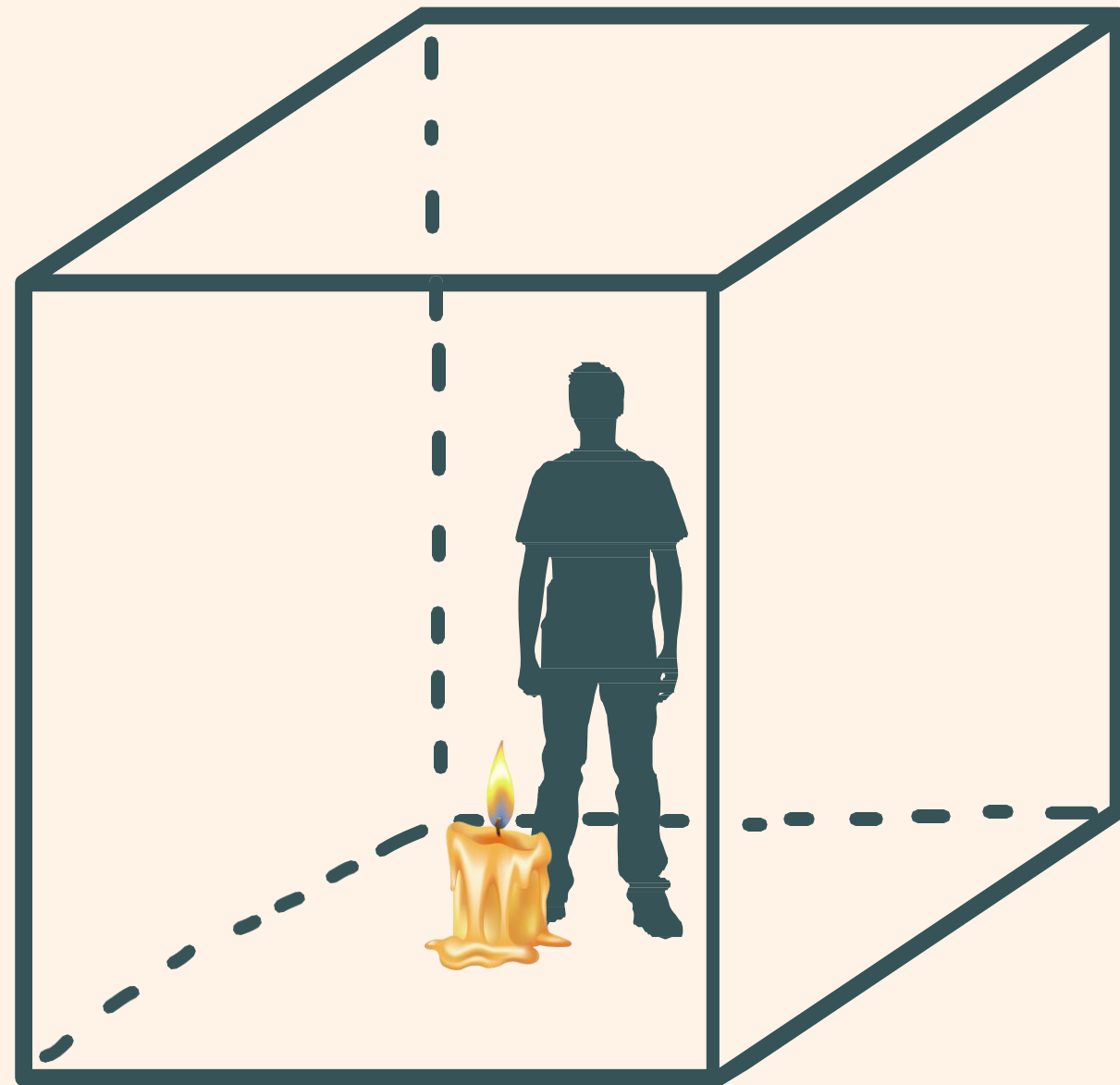
- Zpomalit tempo, zvolnit krok, gesta, pohyby
- Vzpřímit postoj (nevěsit hlavu)
- Uvolnit ramena
- Uvolnit ruce (jako hadrový panáček)
- Začít správně dýchat (pomalé, hluboké brániční dýchání)

Ovlivňování oblasti psychiky

- Mluvit zvolna, hlubším hlasem
- Odvrátit pozornost od stresových okolností, soustředit pozornost na něco jiného (na průběh svého dechu, způsob sezení, nějaký předmět)
- Říkat si povzbuzující autosugesce spolu s představou klidné situace („jsem klidný“, „všechno je v pořádku“)
- Změna systému hodnot (uvědomit si hodnotu stresoru)
- Stres nevyvolávají události, ale význam, který jim přisuzujeme, jak je interpretujeme



Budování šestistěnu



- Každý z nás má kolem sebe **šest stěn**:
 - První stěnu má před sebou (perspektiva, budoucnost)
 - Druhou stěnu za sebou (představuje rodinu)
 - Levou stěnu po své levé ruce (přátelé)
 - Pravou stěnu po své pravé ruce (spolupracovníci)
 - Dolní stěnu představuje podlaha (svíčka)
 - Horní stěnu strop (duchovní hodnoty)
- Do tohoto pomyslného šestistěnu se umístí napodlahu zapálená svíce, která hezky hoří, plápolá a je chráněná před zhasnutím všemi šesti stěnami..

Děkuji za pozornost



ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta. Techniky osobnostního rozvoje a duševníhygieny učitele. Praha: Grada, 2018. ISBN 978-80-271-0470-3.

https://www.youtube.com/watch?v=4_vgxI-1vLY