

Sebepéče pedagoga jako klíč k pozitivnímu třídnímu klimatu

Mgr. Silvie Houšťavová

Neurocepce

»» Své okolí nepřetržitě, automaticky a nevědomě skenujeme, abychom rozpoznali signály možného ohrožení nebo naopak bezpečí.

»» V důsledku neurocepce mozek přejímá emoce druhých.



Stav učitele se odráží v celé třídě

Pokud se cítíme v klidu a bezpečí, jsme těmito pocity schopni „nakazit“ osoby kolem sebe.

Naopak jsme-li podráždění, náš neklid a podrážděnost se může přenést na lidi v našem okolí.

Vnitřní **stav pedagoga (i ostatních)** a jeho podvědomé signály navenek mají zásadní vliv na **chování třídy**.



A photograph of a classroom. A female teacher with blonde hair, wearing a denim jacket, sits at a desk on the left, looking towards the right. In the foreground, the back of a student's head in a brown hoodie is visible. To the right, another student is partially visible. In the background, a female teacher with long brown hair, wearing a colorful patterned shirt and blue jeans, stands and holds a pink object. The classroom has a bookshelf on the left, a bulletin board with papers on the wall, and a whiteboard on the right.

**... proto wellbeing žáků začíná
u wellbeingu učitelů**

Co říkají data?

- » Fyzickou vyčerpanost deklaruje téměř čtvrtina vyučujících na 2. stupni ZŠ (SYRI, 2024)
- » Každý pátý učitel je ohrožen syndromem vyhoření, symptomy syndromu vyhoření má 6 % z nich (SYRI, 2024; Ptáček a kol., 2018)
- » 73 % vyučujících často pociťuje stres spojený s prací, což je **dvakrát více** než u dospělých pracujících v jiných profesích (Steiner et al., 2022)
- » Učitele a učitelky nejvíce stresují náročné interakce s žáky a také s rodiči žáků (SYRI, 2024)
- » Žáci vystresovaných vyučujících vykazují horší vzdělávací výsledky a častější výskyt náročného chování (Greenberg et al., 2016)
- » Žáci v hodinách vyučovaných vystresovanými učiteli a učitelkami vykazují vyšší hladinu stresových hormonů (Oberle a Schonert-Reichl, 2016)
- » Pracovní spokojenost učitelů a učitelek **nejvíce ovlivňuje kvalita vedení školy** (SYRI, 2024)
- » **Na začátku roku 2025 – zveřejnění nové mezinárodní studie k wellbeingu pedagogů (prof. Pohl)**

Proč podporovat wellbeing pedagogů

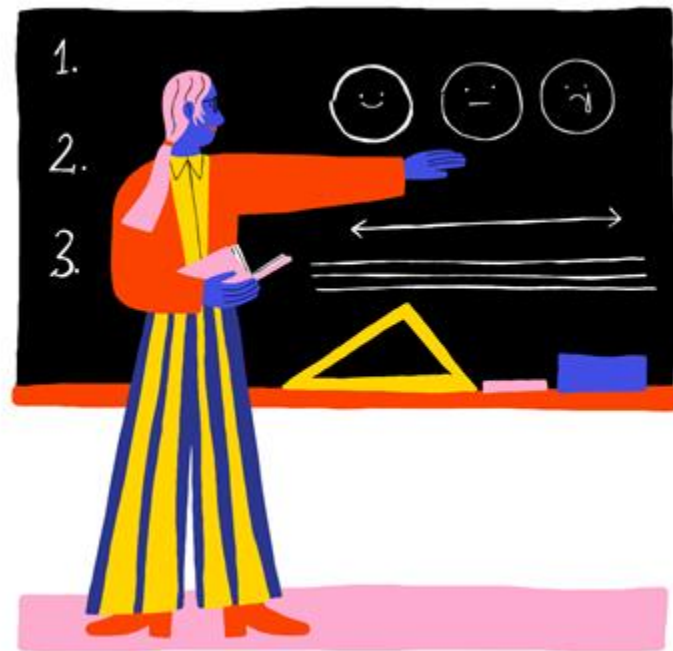
- **pozitivní dopad na wellbeing a vzdělávací výsledky žáků a jejich zapojení ve výuce**
- **vyšší produktivita práce**
- **snížení počtu hodin pracovní neschopnosti (krátkodobé i dlouhodobé)**
- **uplatňování účinnějších a zdravějších způsobů zvládání stresu**
- **vyšší pracovní spokojenost**
- **menší tendence k opuštění profese**



Sebepéče
záměrná starost o sebe
samého

Sebepéče je priorita, nikoliv luxus

- » My jsme náš hlavní pracovní nástroj.
- » A jako o každý nástroj, je potřeba o něj pečovat.
- » Cílem sebepéče není snižovat deficit, ale budovat rezervy



Dva pilíře sebepéče

**Systémová prevence
Rutina**

**Vědomé a flexibilní
reagování na naše
aktuální potřeby**

Mapování současného stavu – jak hodnotíte svoji sebepéči



Aktivita



Aspekty sebepéče

Aspekty sebepěče

- » Seběpěče v rytmu školního dne
- » Seberegulace
- » Týmová podpora
- » Dlouhodobá sebepěče v práci i životě



Sebepéče v rytmu školního dne

Péče o sebe



- **Před začátkem vyučováním** – chvíle pro naladění, “nadechnutí”, vytvoření vnitřního prostoru pro sebe dřív, než začne školní ruch.
- **Během výuky a kontaktu se žáky** – udržení klidu a přítomnosti i v náročných situacích.
- **Mezi hodinami** – krátké zastavení, uvolnění, přepnutí pozornosti, doplnění energie.
- **Po vyučování** – vědomé uzavření pracovního dne, odložení školních témat a přechod zpět k sobě.

Před začátkem vyučování/vstupem do třídy – náměty

- **Krátké vědomé nadechnutí a výdech**
– 3 pomalé dechy se zaměřením na tělo („Jsem tady. Jsem připravená/připravený začít.“)
- **Mini rituál** – zapnout světlo, otevřít okno, napít se vody a přitom si v duchu říct: „*Dnešek zvládnou krok za krokem.*“
- Představit si, jaký **tón nebo náladu** chci do dne vnést (např. klid, laskavost, trpělivost).



Během výuky a kontaktu se žáky – náměty

- **Krátké „uzemnění“** – vnímat dotek chodidel se zemí, v duchu si říct: „*Stojím pevně.*“
- V náročné chvíli si **vědomě zpomalit dech nebo změnit tón hlasu** – krátká pauza často udělá víc než slova.
- Uvnitř si **připomenout**: „*Reaguji z klidu, ne z napětí.*“
- **Malý úsměv, kontakt očima nebo věta laskavosti k sobě** („*Dělám, co můžu.*“).



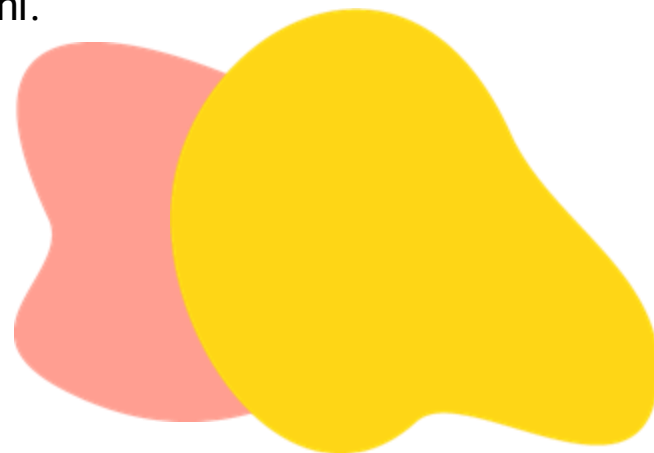
Mezi hodinami – náměty

- **1–2 minuty pro sebe** – protažení ramen, šíje, rukou...
- **Pár kroků na chodbě nebo venku s pozorností na dech a tělo.**
- **„Očistný výdech“** – pomalý dlouhý výdech a vědomé uvolnění napětí z předchozí hodiny.
- **Očistný moment:** umýt si ruce a představit si, že odplová napětí.
- **Ohlédnutí:** *„Co z předchozí hodiny mohu nechat jít?“*



Po vyučování – náměty

- **Krátké ohlédnutí:** „Co se dnes povedlo?
Za co jsem vděčný/á?“
- **Pravidelný rituál:** uklidím pracovní stůl,
nádobí, nachystám si své osobní věci
- Symbolicky „**zavřít školní den**“ –
vypnout světla, zavřít dveře kabinetu,
přechod ven s vědomím: „*Ted' končím
pracovní část dne.*“
- Cestou domů si např. pustit oblíbenou
hudbu nebo jen dýchat a vnímat změnu
tempa. V případě pěší chůze být
všímavý např. k detailům na budovách
nebo k odstínům zelené na veřejné
zeleni.

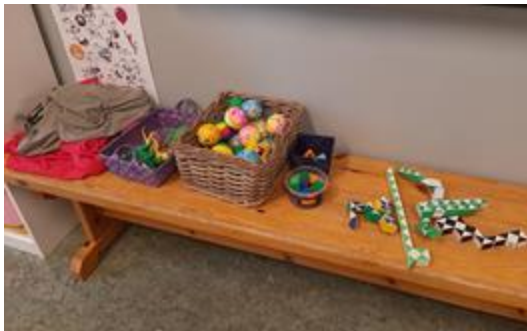


Seberegulace

Pomůcky k senzomotorické regulaci



Pomůcky k senzomotorické regulaci



Dechové cvičení

Zhluboka se nadechněte... a z hluboka dlouze vydechněte.

Zhluboka se nadechněte... a z hluboka dlouze vydechněte.

Zhluboka se nadechněte... a z hluboka dlouze vydechněte.

Zhluboka se nadechněte... a z hluboka dlouze vydechněte.

Teď se nadechněte ještě víc. Jednu ruku si položte na břicho a druhou na hrudník.

Představte si, že se chystáte nafouknout balónek. Nadechněte se a pomalu počítejte 1,2,3. Nyní si představte, že z balónku vypouštíte všechn vzduch.

Počítejte pomalu... 5,4,3,2,1. Opakujte.

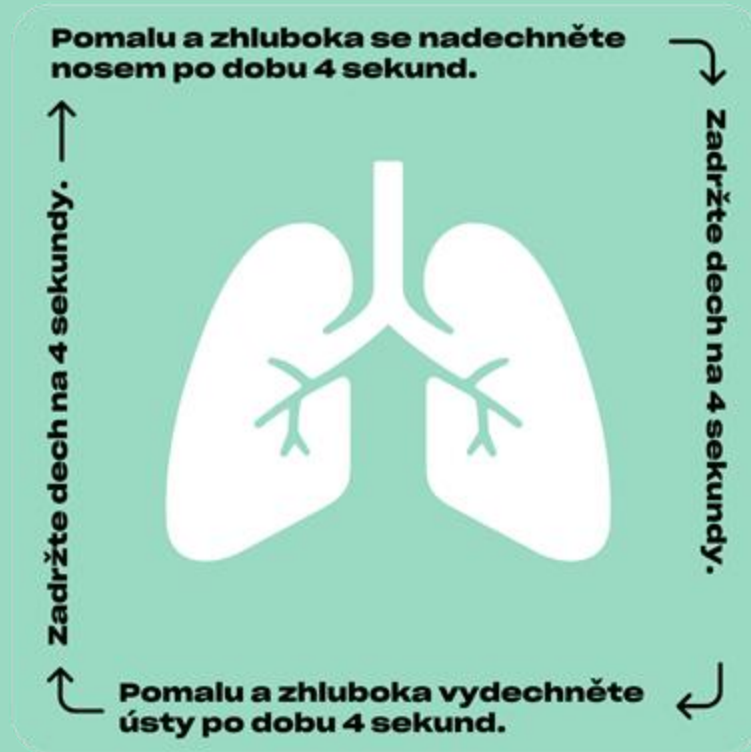


Čtvercové dýchání

- Vložte pravou dlaň pod levou paži a levou dlaň na nebo pod rameno pravé. Začněte dýchat pomalu a pravidelně.



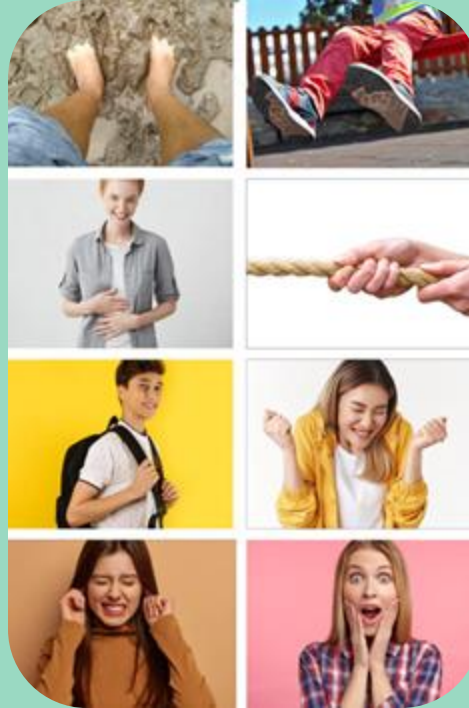
SO
FA



https://www.youtube.com/watch?v=bF_1ZiFta-E

Svalová relaxace

- Zatlačit prsty do bahna
- Zametání pod nohama
- Protáhnutí úzkým prostorem
- Pevné sevření lana
- S batohem na zádech
- Ramena co nejvýše
- Zakousněte se
- Zvednout čelo a obočí co nejvíce nahoru



Jak se zklidnit: 5-4-3-2-1

Najděte ve svém okolí:

- 5 věcí, které vidíte
- 4 zvuky, které slyšíte
- 3 věci, kterých se můžete dotknout
- 2 vůně/pachy, které CÍTÍTE
- 1 věc, kterou můžete ochutnat





Dlouhodobá sebepéče v práci i životě

Pět pilířů dlouhodobé sebepečče

- **Tělo**
- **Emoce**
- **Vztahy**
- **Spiritualita**
- **Profesní oblast**



Děkuji za pozornost

silvie.houstavova@so-fa.cz

