

Psychohygiena

PhDr. Magda Nišpanská, Ph.D.

Studijní opora čerpá z materiálů, které vznikly v rámci ESF projektu č. CZ1.07/2.2.00/18.0027.



4. Syndrom vyhoření v učitelské profesi

Následující kapitola pojednává o vyhoření, jeho původu, příčinách a důsledcích. Budeme se zabývat tématem přetížení, které může vést k vyčerpání našich zdrojů. Budeme se učit všimnout si malých, zdánlivě nevýznamných signálů těla naznačujících, že je něco v nepořádku. Budeme se zamýšlet nad tím jak dlouhodobé přehlížení těchto signálů může být nebezpečné. Tělo v nerovnováze mluví jasnou řečí - například napětím, bolestí, strnulostí, nemocí. Část této kapitoly je věnována i prevenci - tomu, jak se chovat a přemýšlet, abychom si zachovali sílu a motivaci k naší práci.

Klíčová slova: Syndrom vyhoření, vyhoření v učitelské profesy, prevence vyhoření, smysluplnost.

4.1. Vyhoření

S výkonem učitelské profese je spjata nebezpečí vzniku syndromu vyhoření. Mnozí začínající učitelé jsou zapálení a nadšení. Své zaměstnání pokládají za poslání. I když prožívají občasné stres spojený s adaptací, jejich motivace je pozitivní a silná. Díky občasným potížím a frustracím jsou nuceni hledat nové možnosti řešení problémů. To podněcuje jejich osobní růst i imunitní odpověď - tedy psychické i fyzické zdraví. Někdy však překážky nejsou občasné ale dlouhodobé a z pedagogického procesu dělají vysoce zátěžovou situaci. "Prožívá-li učitel dlouhodobou a neřešitelnou frustraci, mohou se u něj objevit a prohlubovat pocity marnosti, ztráty smyslu práce, pocity beznaděje, bezmoci a ztráty kontroly. Ty signalizují vyhoření." (Holeček, Jiřincová, Miňhová, 2001, s. 52).



Syndrom **vyhoření (vyhasnutí, burnout)** se projevuje jako ztráta profesionálního zájmu nebo osobního zaujetí u lidí v pomáhajících profesích. Projevuje se různými symptomy: člověk se cítí celkově špatně, je emocionálně otupělý, začíná se vyhýbat činnostem a vztahům, které ho předtím těšily, cítí se tělesně i duševně unavený, má pocity bezmoci a beznaděje, nemá chuť do práce ani radost ze života. Syndrom vyhoření je důsledkem dlouhodobě působícího stresu a nepřiměřeného vypořádávání se s psychickou i tělesnou zátěží. Jedná se o „vyplenění všech energetických zdrojů původně velice intenzivně pracujícího člověka (např. lidí, kteří se snaží druhým lidem pomoci v jejich

těžkostech a pak se cítí sami přemoženi jejich problémy)“ (Freudenberger in Křivohlavý, 1998, str. 47).

Podle Henniga a Kellera (1996) probíhá proces vyhoření v několika fázích:

- *Nadšení* - učitel má vysoké ideály a velmi se angažuje pro školu a žáky.
- *Stagnace* - ideály se nedaří realizovat, požadavky a brzdy okolí začínají učitele pomalu obtěžovat.
- *Frustrace* - škola se stává pro pedagoga velkým zklamáním. Učitel vnímá žáky negativně.
- *Apatie* - pedagog dělá jen to, co musí. Jeho vztah s žáky se blíží nepřátelství.
- *Vyčerpání* - proces, který vrcholí efektem vyhoření, trvá většinou několik let.

Podle Maslacha má vyhoření 3 dimenze (Maslach et al., 1996, in Hučková, 2011, in Paulík, 2010)

- *Emocionální vyčerpání* - náladovost, podrážděnost, emoční výbuchy, citové uzavření se, stažení se do sebe, nezáměr o problémy druhých lidí, hostilní vztah k sociálnímu okolí.
- *Depersonalizace* - odpojení od vlastních emocí, žije nezúčastněně, bez oduševnělosti, s žáky jedná jako s předměty nebo abstraktními případy.
- *Snížení pocitu osobní spokojenosti* - práci nedělá se zaujetím, dělá jen to, co nutně musí a vnitřně je nezúčastněný.

Dále se k pocitu vyhoření připojují nejrůznější fyzické symptomy, které mají psychogenní charakter.

Příběh: Příběh ředitele, který přehlíží své potíže

Následující příběh je o učiteli, který nereflektuje vlastní vyčerpání, pracuje jako stroj, popírá své život ohrožující symptomy. Tím ohrožuje sebe a zároveň přetěžuje své kolegy.



Moje známá, sekretářka ředitele ZŠ Jarka (50) vypráví příběh Martina (55), ředitele jejich školy: “Martin měl v práci srdeční příhodu, museli jsme mu volat záchranku...

Když se po dvou týdnech vrátil do školy, začal pracovat ve stejném tempu jako předtím.

Snažila jsem se ho po návratu oprostít od povinností, ale to mi nedovolil. Ani na chvíli se nezastavil. Nikdy nemluvil o tom, že ho něco tíží a najednou, asi po půlroce, byl 10 dnů na neschopence s chřipkou. Pak se vrátil jakoby nic. A představ si že z něj vyleze že měl infarkt! Šokovalo mě to. Šla jsem na záchod a tam jsem brečela bezmocí, lítostí a vztekem. Infarkt mu zjistili lékaři až dodatečně. Nebyl ani v nemocnici, prostě ležel doma, tvářil se že má chřipku. Měl bodavé bolesti v hrudi a namísto toho, aby se sebral a jel k lékaři tak tiše čekal. Na jeho místě bych se velmi bála o svůj život. A on o tom neřekne ani vlastní ženě! Nereagoval na bolesti, přestože tušil, že by to mohl být infarkt.”

Ředitel Martin použil nezralou psychickou obranu popření - tím, že problém popřeme, tak pro nás přestává de facto existovat. Lékařské ošetření vyhledal až dodatečně, ne při akutních potížích. Kolegyně mu vytkla, jak nezodpovědné jeho jednání bylo a že mohl následkem toho zbytečně zemřít. Také mu řekla, že by to bylo jeho vlastní vinou. Martin se souhlasným a provinilým výrazem přikyvoval a hned vzápětí začal Jarku prosit, ať se o tom nedozví jeho manželka, která by to podel něj těžce nesla.

Jarka si neustále dělá starosti o svého kolegu. Ví už čeho je schopen, resp. neschopen - tj. vnímat s dostatečným zájmem a péčí své tělo, jeho potřeby a snaží se udělat vše proto aby mohla včas zasáhnout. To ji samozřejmě drží v napětí, které jí odebírá sílu. Může být ohrožena rizikem vzniku vyhoření.

Interakce ve velmi úzkém rámci, kdy ředitel vnímá jenom výkon a povinnosti a vůči svým podřízeným je stejně náročný jako vůči sobě, mohou být dlouhodobě pro něj samotného i pro ostatní učitele ve sboru neúnosné. Podle Hučkové (2011) má způsob vedení školy největší vliv na vznik různých symptomů v citové a sociální rovině, včetně syndromu vyhoření.

Lidé, jako Martin jsou ale odkázáni na to, že někdo zvenčí uvidí jejich utrpení, protože sami ho v sobě nevnímají, nechťejí a možná nejspíš ani nemohou. Martin mohl být navyklý na přehlížení již v dětství. Natolik, že nikdy nepožádal o podporu a pomoc, dokonce ani ve velmi vážné, život ohrožující situaci.

Neschopnost mít přístup k vlastním pocitům se často projevuje u lidí, kteří v raném dětství zažili odmítavou vazbu na matku (nebo jinou primární vztahovou osobu), která přehlížela a odmítala signály svého dítěte. Dítě pak z toho může vyvozovat, že nevnímat se a nepečovat o sebe je normální. Paradoxně jde často o matky, které dítěti nabízí, to, co primárně nepotřebuje a v těchto oblastech to mohou přehánět - například důrazem na školní nebo sportovní výkon anebo na dodržování zásad slušného chování. Pokud však jde o vnitřní pocity dítěte, zde jim schází potřebná něha a empatie. Často ji bohužel nemají ani samy pro sebe. V kombinaci s orientací matky na výkon, bez její laskavosti a citlivosti, se vztah dítěte k sobě stává stejně bezohledným. Takový člověk bude v dospělosti náchylnější k rozvoji různých závažných potíží a nemocí, včetně syndromu vyhoření.

Pokud máme ve svém okolí takové lidi, je velmi důležité si je všimnout a poskytovat jim informace o nich samotných, kterých si oni sami nejsou vědomi - tím jim můžeme nesmírně pomoci. To si však můžeme dovolit jen pokud jsme jasně vymezeni ve svých hranicích a dokážeme nepřepínat své síly a nemáme tendence k pomáhání za každou cenu i nad rámec vlastních možností.

Praktická doporučení: Představme si například, že vidíme někoho, kdo se topí. Jak mu nejlépe pomůžeme? Hned za ním skočíme? Anebo je lepší se nejdřív rozhlédnout? Možná poblíž uvidíme záchranné kolo a hodíme mu ho. Pokud tam ale není, tak skočíme. Neuděláme to však bezhlavě a pokusíme se zůstat rozvážní - vzpomeneme si na myšlenku, že k tonoucímu se nesmí připlavat zepředu, protože nás může stáhnout pod vodu. Zvážíme vlastní plaveckou zdatnost. Jednáme tak, abychom minimalizovali vlastní ohrožení, protože pomáhat tonoucímu je vždy nebezpečné.

K životu patří chvíle, kdy není možné zasáhnout podpůrně, kdy to není v naší moci. Ten druhý se například topí v zuřivém příboji (vlastního osudu) a skočit za ním by znamenalo téměř jistou smrt. Někdy, především pokud jde o milovaného člověka se neohlížíme na cenu, kterou za pomoc budeme muset zaplatit. Milující rodiče a často i partneři trpících lidí znají přání vyměnit vlastní osud a život za život dítěte, nebo milovaného partnera. Jenže takové záměny nejsou většinou možné, navzdory našim přáním. Jediné co lze udělat, je zůstat klidný a s pokorou, bez vzteku se dívat vstříc těžkému osudu druhého (např. v podobě očekávané brzké smrti blízkého člověka), což vyžaduje nesmírnou osobní sílu a lidskost. Možná takovým postojem projevíme nejvíce lásky ve chvíli, kdy již není jiného východiska. K uvedeným postojům, které musíme považovat za mimořádné výkony lidského ducha může být nápomocná například filosofie Viktora Frankla (1994, 1995).

4.2. Faktory zvyšující riziko vyhoření

Podle Holečka, Jiřincové a Miňhové (2001, s. 52) stojí v pozadí vyhoření následující faktory:

Příliš kritický nadřízený, nedostatečné ocenění práce, nedostatek uznání, vlastní perfekcionalismus, chronický nedostatek informací, neustále se měnící pokyny ze strany vedení, úkoly bez konce, nesplnitelné úkoly, neslučitelné úkoly, konflikt rolí, konflikt hodnot, přetížení.

Paulík (2010) uvádí následující příčinné faktory vyhoření:

1. *Silné emocionální angažování v jedné oblasti* - příkladem jsou fixace na jediný pilíř seberealizace nebo extrémní situace - dlouhodobě těžce nemocný blízký příbuzný (dítě, partner), o kterého se intenzivně staráme. Soustavná starost o jeho pohodlí a strach o jeho život mohou člověka dovést až do přechodných psychotických stavů, k výbuchům vzteku, smutku, a dočasných kolapsů. Je třeba říct, že tyto stavy nejsou typickým vyhořením, mívají obvykle přechodný charakter a člověk se z nich poměrně rychle vzpamatuje (v řádů hodin, či dnů). může jít i o jinak stabilní a vyrovnanou osobnost.

2. *Ochota přijímat úkoly nad rámec povinností* - nadšení a nedostatek zhodnocení vlastních limitů nás může dovést k mnoha pracovním závazkům, které ale nejsou v našich časových a organizačních možnostech. Lidé, kteří k tomu mají tendence, se dostávají pod tlak, na který reaguje tělo zvýšenou neurohormonální aktivací. Když se v takovém stavu nacházíme neustále, naše zdroje se postupně vyčerpají.
3. *Nedostatek sociální opory* - Nedostatek sociální opory mívají obvykle lidé s již zmíněnou narušenou vazbou. Vyžadují oporu způsobem, který je pro druhé obtěžující (viz příběh Míši z kapitoly 1). Podle Kalscheda (2010) lidé, jejichž ranná vztahová vazba na matku měla krajně odmítající charakter, sociální oporu nevyhledají ani v situacích ohrožení života a na druhých lidech také nerozpoznají, kdy jsou přetížení, nebo v nouzi (viz ředitel Martin).
4. *Nerealistické představy* - o nerealistických představách pojednáme obsáhleji. Na nerealistické představy se zaměřuje většina psychoterapií při hledání možností změny.

viz Paulík (2010)

Situace každodenního života jsou stále nové a my jsme tak nuceni neustále čelit změnám. Existují osobnostní vlastnosti, které nám umožňují změny lépe zvládat. Jsou to tvořivost, otevřenost vůči novým zkušenostem, extravertze a emoční stabilita. Co nám brání uplatňovat tyto vlastnosti při řešení problémů?

Kromě navyklého přehlížení tělesných signálů je to velmi často *lpění na určitých představách* o tom, jak by věci a vztahy měly fungovat. Oba procesy jdou společně ruku v ruce. Odpojení od pocitů nahrazujeme strnulými představami. Kvůli nim se následně nedokážeme přizpůsobit okolnostem a prožíváme zklamání z nesplněných očekávání. Zafixované, předem dané hodnotící postoje, které se míjí se skutečností, nazýváme předsudky. Projevují se setrváváním v jediné pozici, navzdory jasným znamením, kdy nás realita přesvědčuje o opaku. Předsudky mohou být pozitivní i negativní. Pozitivní předsudky jsou také nebezpečné v tom, že je mnohem snadnější je převléct do hávu zdánlivého dobra, jsou však stejným způsobem nezdravé tím, jak se odchyľují od reality.

Příkladem *negativního předsudku* může být myšlenka: “S tou romskou pologramotnou matkou nemá vůbec smysl mluvit, stejně mi nerozumí”. Ale oběť našeho předsudku může být ve skutečnosti milující matkou, která může mít o komunikaci zájem, díky svým předsudkům však k tomu zůstávám uzavřený.

Příběh Kamila (48), učitele 2. stupně ZŠ



Láska a laskavé postoje znamenají ochotu vidět skutečné potřeby druhého a respektovat je. Mnohdy ale vidíme to, co vidět chceme a pak se zaslepenost vydává za laskavost a dobrotu. Kamil dlouhodobě přehlíží alkoholické excesy své ženy Johany. Denně jsou společně s malou dcerou Zuzkou (v té době pětiletou) vystaveni Johaniným sebevražedným vyhrůžkám. Zuzanka denně poslouchá, jak jí matka v opilosti vytýká cokoli co jí náhodně napadne. Stává se, že jí dokonce klade za vinu, to že pije. Kamil a jeho rodina jsou silně věřící, nepřipouštějí rozvod a nechtějí na Johana vyvinout direktivní tlak. Direktivita, nekompromisnost a důslednost jsou však tím co potřebuje Johana ze všeho nejvíce. Chovat se vůči ní tvrdě by bylo za daných okolností projevem lásky. Ne soucitné postoje a marná naděje že se Johana změní, navíc když se situace po léta zhoršuje. Kamil a jeho rodina pravidelně zásobují Johana malým množstvím alkoholu v naději, že své pití udrží pod kontrolou, protože je o to žádá a slibuje že si udrží zdravou míru. Nechtějí akceptovat závažnost situace. Z odborného hlediska je poskytovat závislému člověku alkohol nepřijatelné. Věřit jeho názoru, že své pití má pod kontrolou je velkou iluzí. Nechat si navíc diktovat z jeho strany podmínky ve chvíli, kdy on již ztratil soudnost a potřebuje řízení zvenčí, je chybný následek lpění na svých představách bez ohledu na skutečnost. Tyto ústupky a gesta všřícnosti, které by v jiných vztazích pomohly, projeveny vstříc závislému člověku často situaci zhorší. Důsledky jsou snadno předvídatelné: dcera v 15 letech utíká z domu a začíná pít alkohol ve větším množství, Kamil trpí depresemi, pocity krajní bezmoci a nediferencovanými srdečními potížemi. Jeho strategie zvládnutí zátěže skončila stavem vyhoření, protože byla neústupná, neúměrně dlouhodobá (12 let), neměnná a tím sebezničující. Tím se Kamil vydatně podílel na prohloubení manželčiny nemoci (chronicky rozvinutého alkoholismu) a rozvratu rodiny. Kamil několikrát zkolaboval a nakonec podává žádost o rozvod. Již 17-letá Zuzana má závažné problémy se studiem a má konflikty s rodiči. S matkou se nesnáší a otce nebere příliš vážně, chová se vůči němu spíše autoritativně. Pozitivní je, že mají s otcem hezký vztah, ve kterém proudí láska, ale je to spíše vztah dvou lidí, kteří společně přežili útrapy války, než otce a dcery.

V příběhu Kamila a jeho rodiny je předsudkem Kamilova velice úzká představa o lásce, která stojí na tom, že jedině laskavost, ústupky a shovívavost vedou k dobrým vztahům a ke štěstí. V důsledku této “laskavosti” se však štěstí z rodiny postupně vytratilo. Z vnějšího pohledu mohou Kamilovy ústupky působit jako projev lásky, jde ale spíše o směs naivity a lpění na jediné možnosti. Jsou situace, kdy druhý člověk potřebuje vymezit jasné hranice. Například v období vzdoru nebo právě v případech závislosti.

Skutečnost je větší, než naše představa a má více času, než je náš omezený lidský věk. Je zřejmá bez ohledu na to, jaké o ní máme představy. Je v ní propojeno vše se vším v neustávajícím pohybu. Nastavuje nám zrcadlo v každém okamžiku. Stačí jen plynout a mít oči otevřené. Předsudky je nezbytné překonat, máme-li hovořit o osobním růstu. To vyžaduje i zapomenout na tradiční návody (např. některé rodinné vzorce), které dnes již pozbyly platnost. Nelpět na názoru autorit. Vzory jsou důležité, ale jde spíše o to chápat je jako inspiraci a povzbuzení než jako zdroj hotových řešení.

4.3. Pocit smysluplnosti práce

Podle Baumeistera (in Křivohlavý, 2005) je práce jedním ze základních cílů, které činí život smysluplným. Smysluplnost je zároveň jedním z hlavních protektivních faktorů, které eliminují úzkost a stres a výrazně přispívají k životní spokojenosti a psychické pohodě (Křivohlavý, 2005). Smysluplnost zažíváme, když naše jednání a snažení mají směřování, když jsou v souladu s našimi hodnotami. Potom zvládneme i úkoly, na které bychom bez pevných hodnot neměli sílu.

Příběh: “Chceš mě zlikvidovat!”



Můj kolega dlouho a obětavě pomáhal své nemocné matce, která postupně ztrácela paměť a soudnost. Kdykoliv položil hrníček na jiné místo (kdy si už nedokázala sama ani umýt nádobí), vytýkala mu, že jí tím chce zlikvidovat, když jí dělá “bordel”, že to je “hrůza”. On navzdory výčitkám a urážkám, díky svému pevnému přesvědčení o nevyhnutnosti svého jednání, dokázal své matce pomáhat a s obdivuhodnou trpělivostí a láskou jí doopatrovat. Vděčnost, láska a vzpomínky na dobré časy umožnily Petrovi snášet nejen příkoří, ale především dívat se na to, jak maminka upadá psychicky i fyzicky, vydržet tento pohled a celou dobu dělat to, co bylo zapotřebí, to vše bez stížnosti na matku, na situaci, či na osud. Bral svou situaci jako úkol od života, jako výzvu, jako dar. Snažil se s maminkou užít si každou chvíli, protože věděl, že už jí nezbyvá moc času.

Smysluplnost rovněž zažíváme, když máme naději k dosažení námi určených cílů - například vyléčení se z nemoci, či úspěšné ukončení náročného studia. Smysluplnost souvisí s porozuměním základním souvislostem našich životů.

Záslouhou práce a jejich výsledků je náš život vyživován a zachováván. Práce lidí v dávných dobách přinášela lidem okamžité a viditelné výsledky - když například pásli dobytek, lovili, či

sbírali plodiny. Na úspěšném lovu a nalezení plodin přímo závisel jejich život. Později se naučili plodiny pěstovat a trpělivě čekat na úrodu. Dnes je tomu jinak a pracovní náplň většiny zaměstnání přináší výsledky mnohem později. Stanovujeme si dlouhodobé cíle, na kterých intenzivně pracujeme, přičemž odměna nás čeká až o mnoho měsíců, či let později. Náš život pořád závisí na výsledcích práce - ale často je tento fakt naší bezprostřední zkušenosti velice vzdálen (samotnou práci nevidíme, pouze výsledné produkty), což může ubírat našim životům pocit smysluplnosti a oduševnělosti.

Příběh dětí, které ještě nikdy neviděli krávu:



V době svých studií jsem o prázdninách brigádovala podobně, jako většina mých spolužáků. Jedno léto jsem takto strávila v New Yorku, v rodině, kde jsem pečovala jako au pair o 2 děti když jejich rodiče byli v práci. Každé ráno jsme s Edwardem (10) a Victorií (7) jezdili na kolech do blízkého obchůdku, kde jsme vždy koupili galon mléka. Prodávali ho v nádobách s úchytkou připomínajících kanystr na benzín. Jednou jsem v souvislosti s mlékem zmínila krávy. S údivem jsem zjistila, že děti nevědí nic o prostých souvislostech mezi chovem krav a mlékem, které jsme denně kupovali. Nikdy neviděli živou krávu. Děti mléko denně konzumovali v nejrůznějších podobách - jako pudinky, kakao, sýry, jogurty. Zeptala jsem se: “Kdo ví, z čeho se dělají hamburgery?” Odpověděli: “Přece z kravského masa! Krávu má ve znaku basketbalový klub Chicago Bulls!” Pochválila jsem je za správnou odpověď a ptala jsem se dál: “A odkud pochází mléko?” Chytrá a pohotová odpověď zněla: “Mléko se vyrábí v továrně, stejně jako coca-cola. Smíchají se různé ingredience.” Zeptala jsem se, jakých ingrediencí je zapotřebí, abychom si mohli mléko sami vyrobit. “To nejde, protože se vyrábí podle přísně tajné receptury.” Vyprávěla jsem dětem o původu mléka. Také jsme jim vyprávěla o krávi, kterou chovali staří lidé v údolí pod kopcem, na kterém stojí naše roubená chaloupka. Kdykoliv jsme přijeli, utíkala jsem ji pohladit. Kupovali jsme od těchto lidí čerstvé mléko. Dokonce jsem ho sama dojila. Viděla jsem jak se její tele živilo pouze mlékem. V zimě jedli zvířata seno, které jsme sami nakosili a někdo ho svezl na voze do doliny. Kupovali jsme bryndzu od pastýřů ovcí, které se pásly na loukách kolem naší chalupy. Slýchávala jsem vyprávění o tom, jak je náročné pro pastýře a jejich psy chránit stádo před medvědy. Všichni pořád pracovali, museli přitom dbát na tolik věcí a všichni tomu procesu úplně rozuměli. Od začátku až do konce.

Praktické doporučení: Považuji za důležité, aby součástí výchovy a vzdělávání bylo cílené vytváření povědomí žáků ohledně původu věcí, se kterými se denně setkávají. Věcí, které potřebují

pro svůj život a na kterých jsou jejich zdraví a pohoda závislé častokrát mnohem víc, než si dokáží představit. Když se cíleně zaměříme na výuku podstatných souvislostí, můžeme tak učinit naši učitelskou práci více smysluplnou, cítit se díky ní více v souladu se sebou samými a lépe zvládat množství různorodých úkolů, kterým je nezbytné čelit.

4.3.1 Pocit smysluplnosti učitelské práce jako prevence vyhoření

My všichni jsme závislí na výsledcích práce nesčetného množství lidí, kteří se podílejí na vzniku věcí, které potřebujeme k tomu, abychom byli spokojeni a nasyceni, aby se nám dobře dařilo. Mnohokrát o této práci nevíme o nic víc, než věděli malí Američané o mléku, ani o komplexní souhře složitých technologií a návaznosti mnoha faktorů, které musí spolupůsobit, aby výsledný produkt vznikl. Víme co všechno je zapotřebí aby vzniklo tričko, které nás zahaluje a chrání? Víme co je to gore-tex? Víme proč se staví urychlovače kvantových částic za mnoho miliard a jak výsledky experimentů na nich prováděných souvisejí s mobilním telefonem? Zamyslíme se někdy nad tím jak poznání, které se rodí v myslích vědců v budoucnu ovlivní naši filosofii a sebepojetí? Do jaké budoucnosti rostou naši žáci? Jak obstojí, když je v sázce nejen naše individuální zdraví, ale uchování ekosystémů planety? Dokáží si naši žáci klást důležité otázky, pokud neuvidí, že my sami si je máme zájem klást?

Jako učitelé si klademe zejména otázku: “Čemu se děti potřebují naučit? Co je tím podstatným?” Naše společné zamyšlení mě přivedlo k přesvědčení, že jde v první řadě o věci, které udržují náš život v chodu, tedy především o potraviny, ošacení a energetiku. O těch by bylo dobré něco vědět. Věnovat se těmto tématům nám může dodat pocit radosti, důležitosti a smysluplnosti. Je to důležité, protože učitelé mnohdy plody své práce nevidí okamžitě, projeví se mnohem později, někdy až za mnoho let. Nelze ověřit jaký mělo naše působení přínos pro osudy jednotlivých žáků, protože mezi našim působením a dobou, kdy samostatně projevují něco z toho, co se ve škole naučili, uběhnou celá léta. Nezbyvá nám než pokorně a pečlivě vybírat ty informace, o nichž soudíme, že jsou podstatné, předjímat co se jim bude hodit za horizontem zítřku, kam dnes nedohlédneme.

4.4. Doporučená literatura

JEKLOVÁ, M., REITMAYEROVÁ, E. Praha: [Syndrom vyhoření](#). Vzdělávací institut ochrany dětí, 2006.



KŘIVOHLAVÝ, J. Jak neztratit nadšení. Praha: Grada, 1994.

4.5. Použitá literatura



BAUMGARTNER, F.: Zvládanie stresu – Coping. In: Výrost, J., Slaměnik, I. (Eds.), Aplikovaná sociální psychologie II. Praha: Grada Publishing, 2001.

BRATSKÁ, M. Zisky a straty v zátěžových situacích alebo Příprava na život. Bratislava: Práca, 2001.

FRANKL, V. E. Člověk hledá smysl. Praha: Psychoanalytické nakladatelství, 1994.

FRANKL, V.E. Lékařská péče o duši. Brno: Cesta, 1995.

HENNING, C., KELLER, G. 1996. Antistresový program pro učitele: Projevy, příčiny a způsoby překonání stresu z povolání. Praha: Portál, 1996. ISBN 80-7178-093-6.

HUČKOVÁ, J. [Úroveň stresu a syndrómu vyhorenia u učiteľov v závislosti od štýlu vedenia školy](#). Katedra pedagogiky FHPV PU, MVEK Prešov 2011

KŘIVOHLAVÝ, J. Jak neztratit nadšení. Praha: Grada, 1994.

KŘIVOHLAVÝ, J.: Jak zvládat stres. Grada Avicenum, Praha 1994

JEKLOVÁ, M., REITMAYEROVÁ, E. Praha: [Syndrom vyhoření](#). Vzdělávací institut ochrany dětí, 2006.