

Možnosti osobnostního rozvoje pedagogického pracovníka

Pochopení a přijetí odlišností, jinakosti a různorodosti prostřednictvím rozvíjené schopnosti sebereflexe, tolerance a empatie je cestou, která pomáhá k navození rovnováhy a přátelského prostředí v podmínkách různých profesí.

Pedagogické profese v tomto směru nejsou žádnou výjimkou. Naopak – ve většině případů jsou právě tyto schopnosti nezbytné k efektivnímu výkonu pedagogické práce.

MGR. KVĚTA HRBKOVÁ
MGR. MARTINA CHMELOVÁ

Preprimární vzdělávání zaujímá v těchto aspektech výjimečné postavení, ačkoli ve schématu vzdělávání stojí většinou mimo centrum pozornosti. Ve výkonu profese předškolního pedagoga se ve značné míře uplatňuje celostní přístup.

Učitelka ve své profesi potřebuje znát veškeré zákonitosti fyziologického, psychického a sociálního vývoje dítěte, musí využívat různé výchovné a pedagogické přístupy a metody tak, aby dokázala každé dítě i jeho rodiče individuálně podporovat a plně provázet na cestě preprimárního vzdělávání.

I Celostní pohled na vzdělávání preprimárního pedagoga

V celostním pohledu na vzdělávání pedagoga je třeba poskytnout prostor i pro rozvoj takových složek kvalifikačního profilu, které nejsou běžně zahrnovány, mají však zásadní vliv na výkon profese učitelky jako pomáhajícího pracovníka.

To znamená, že potřeby pedagoga nelze v praxi naplňovat paušálně nebo náhodným výběrem jen v tradičních oddělených oblastech (např. kreativní techniky atd.), ale vytrvalou a systematickou prací (vzdělávací plán,

rozvoj sebereflexe učitelky, podpůrný přístup atd.). U pomáhajících profesí, kam učitelka mateřské školy bezesporu patří, tvoří vztah ke klientovi (v našem případě dítě, které navštěvuje mateřskou školu, a jeho rodič) základní a podstatnou kvalitativní složku výkonu.

Abyste pedagogická práce nestala pouhým výkonem svěřených pravomocí, je jako součást profesionálního vztahu nezbytné vnímat **důvěru, přijetí, pochopení, citlivost, empatii a porozumění** mnohých situací, se kterými se při práci s dítětem a jeho rodiči učitelka často a opakovaně setkává.

Pedagogy předškolních zařízení nikdo neučí pracovat na sobě v oblasti vlastní psychické stability, sebehodnocení a základních komunikačních dovedností.

Učitelky se v celé řadě vzdělávacích programů učí, jak pracovat s dětmi, chápat a profesionálně naplňovat jejich potřeby. Pedagogy předškolních zařízení však nikdo neučí pracovat na sobě v oblasti vlastní psychické stability, sebehodnocení, základních

komunikačních dovedností v týmu i v kontaktu s rodiči dětí, o které často až deset hodin denně pečují.

Věk dětí je problematickým faktorem v oblasti předškolního vzdělávání. Děti v raném věku jsou citlivé, dochází u nich k dozrávání celé řady kognitivních, psychických i fyzických funkcí, struktur a ke vzniku vnitřních vzorců a modelů chování. Velká část i velmi malých dětí tráví v mateřské škole většinu dne. Je tedy důležité, aby práce a kontakt s dětmi, jejich podpora a péče o ně byla vykonávána dostatečně silnými a stabilními učiteli jak po stránce profesní, tak psychické.

I Specifika učitelské profese

Učitelská profese se vyznačuje **mi-mořadnou zodpovědností a nároky na profesní i osobnostní zralost**. Bylo tomu tak v historii a platí to i dnes. V mnoha případech můžeme konstatovat, že mnohdy právě učitel tráví s dítětem více času než rodič. Navíc pedagog stojí **velmi blízko sociálním problémům rodin**, je nucen reagovat

na nefunkčnost rodiny a často pomáhá hledat způsoby, jak problémy překonat.

Statistiky hovoří o četném výskytu krizí, jimiž prochází rodina v době, kdy dítě navštěvuje předškolní i školní zařízení – ať jsou to rozpady rodin, úmrtí členů, nebo déletrvajících disharmonie rodiny.

A pedagog je skrze žáka svědkem těchto jevů. Velice záleží na jeho empatii a síle osobnosti, díky nimž dokáže být

pro dítě stabilním prvkem.

Na druhé straně však pedagog pomáhá i úzkostným rodičům naplnit první kroky separace při začleňování dítěte do kolektivu a mnohdy je povzbuzuje při nastavování hranic a pravidel ve výchově.

V těchto situacích není pro učitelky snadné být laskavým a pevným profesionálem – a to jsme se nedotkli problémů plynoucích ze vzdělávacího procesu.

Požadavky na práci učitelky vzrůstají s vědeckým pokrokem, množstvím a šíří informací, ale i se změnami ve společnosti. Vzhledem k obecně platnému tvrzení, že profesi pedagoga určuje silná osobnost, je důležité hledat způsoby **posílení pevného postoje, vitality, zdrojů energie**. Jednou ze základních možností je osobnostní rozvoj, který vede k psychické odolnosti, stabilitě a vyrovnanosti – resilienci.

I Účinná podpora psychické odolnosti a vyrovnanosti

Pojem **resilience** čili **psychická odolnost** zahrnuje veškeré síly, které člověka uschopňují ke zvládnání života v dobrých i zlých časech. Resilientní lidé jsou ti, které nic nezdohá nadlouho. Bouře života je ohýbají, ale nezlomí a oni se vždy znovu vzchopí.

V současné společenské situaci zaslужuje fenomén psychické odolnosti naši pozornost. Má stále větší význam v práci i v soukromí. Ukazuje, jakými strategiemi zvládají lidé překážky a protivenství v životě. Psychické odolnosti se můžeme učit. Po celý život se můžeme učit příslušným dovednostem a postojům umožňujícím jejich upevňování a trénink.

V těžkých časech to přináší bezprostřední posilu a orientaci, ve fázích konsolidace tím získáváme schopnosti, které nás optimálně připravují na budoucí požadavky a zároveň aktivizují a pohánějí náš osobní rozvoj (M. Gruhl, H. Körbächer: *Psychická odolnost v každodenním životě*, Portál, Praha 2013).

Monika Gruhl a **Hugo Körbächer** vypracovali teorii, jak pracovat na psychické odolnosti. Jedná se o rozvíjení, prohlubování a zvědomování takových vlastností, schopností a dovedností, jako je:

1. optimismus – principiální optimismus víry, že zlé časy a nepříjemné situace zase přejdou, aktivizuje

naše síly a zaměřuje naši pozornost ke světlu na horizontu. Optimistický vnitřní postoj v žádném případě neznamená bagatelizování naléhavých problémů, přikrášlování či zastírání existujících potíží. Člověk s optimistickým základním postojem se pozná podle toho, že tváří v tvář potížím a navzdory všemu protivenství neztrácí důvěru, že situaci zvládne, a sám se přičiní o to, aby se daný stav skutečně zlepšil;

- 2. schopnost přijímat** – to znamená integrovat vše, co život přináší. Předpokladem je, že rozpoznáme, co můžeme a co nemůžeme ovlivnit, co můžeme změnit a co nikoli. Schopnost přijímat vůbec neznamená nechat si všechno líbit nebo všechno rezignovaně akceptovat;
- 3. zaměření na řešení** – tedy soustředit pohled na to, co funguje, nikoli na to, co nevychází. Základem tohoto postoje je zkušenost, že problémy lze úspěšně a efektivně řešit, aniž bychom museli zkoumat jejich příčiny. Zaměřením na řešení eliminujeme pocit, že všechno je velice problematické a obtížné;
- 4. práce na vztazích** – sepětí s druhými nám dává sílu a důvěru, abychom vydrželi i ve zlých časech. Ve zvládnání krizí a trápení hraje velkou roli to, máme-li kolem sebe lidi, kteří disponují porozuměním,

dokážou nás utěšit a stojí při nás. Upřímné vztahy, jejichž základem je vzájemný respekt, uznání a rovnocennost, vytvářejí synergické efekty a posilují naši psychickou odolnost. Takové vztahy je třeba budovat a pracovat na nich;

- 5. utváření budoucnosti** – všechno, co děláme a neděláme dnes, má význam pro naši budoucnost. Kdo má jasno ve svých cílech a jde za nimi, ten vědomě utváří svou budoucnost. Proaktivně utvářet budoucnost znamená také předvídat, uvažovat o alternativách, promýšlet eventuální děje dříve, než nastanou. Pak nás změny, které se dají předvídat, nemohou překvapit natolik, abychom nemohli s rozmyslem reagovat;
- 6. převzetí odpovědnosti za sebe sama** – pojmát sám sebe jako osobu odpovědnou za vlastní myšlenky, pocity a reakce. Znamená to nehledat příčinu v někom jiném nebo v „poměrech“. Ať nás potkávají jakékoli překážky, máme na vybranou, jak na ně reagovat. Sebenepříznivější poměry nemohou nikoho donutit, aby se utápěl v sebelítosti nebo se uraženě stáhl do izolace. Kdo bere odpovědnost za sebe samého vážně, ten si uvědomuje, že za své vlastní reakce odpovídá jen on sám, neboť jedině on o nich rozhoduje;



7. mít svou vlastní regulaci – je nutný předpoklad odolnosti a zdraví. Autoregulaci nesmíme zaměřovat s nepřetržitou disciplínou a sebekontrolou. Jestliže mají být tělo, duch a duše v rovnováze, potřebují nejen fáze strukturované práce a jednání směřující k určitým cílům, ale také dostatek příležitosti k uvolnění a užívání si.

Psychická odolnost se z dlouhodobého hlediska nerozvíjí vždy dramatickými obraty, nýbrž často drobnými, ale trvalými úpravami dosavadního kurzu v každodenním životě.

Osobnostní rozvoj nám pomáhá uchopit všudypřítomné téma, jímž je změna. Pedagog se se změnou a jejími plasy i minusy potýká každý den. Zvládat a iniciovat změny je jednou ze základních kompetencí dospělého člověka. Doktorka **Iva Borská** hledí na změnu takto:

„Zvládání procesů změny (adaptace) je v biologickém slova smyslu základní vlastností člověka a adaptace představuje schopnost přizpůsobovat se měnícím se podmínkám, ve kterých člověk žije.

Při řešení otázek adaptace nás zajímá zvláště psychologická rovina adaptace, která znamená zvládání procesů změn přizpůsobováním se, tedy schopností změnit své chování, vnímání, myšlení a postoje.

V sociální rovině obdobně představuje zvládání procesů změn postupně přizpůsobování se jedince měnícím se sociálním podmínkám, vyjádřené schopností (a potřebou) navazovat nové vztahy, přijímat nové sociální role, nabývat nové orientace profesní i osobnostní.

Ověřenou a univerzální cestou zvládání změn a projevem aktivní adaptace je učení, a to nejen učení sociální, ale učení jako proces přijímání nových poznatků a osvojování si nových dovedností. Učení a ochota učit se (a také dovednost učit se) patří nejen mezi klíčové kompetence, ale patří již do základní výbavy jedince žijícího v 21. století jako jedince, který cestou

učení zvládá změny v kvalifikačních nárocích i sociální změny v profesním a širším sociálním prostředí.“ (Borská, 2007).

I Nebezpečí syndromu vyhoření

V souvislosti s obtížným zvládáním životních změn, s psychickým zatížením jedince a neuspokojivou zpětnou vazbou na jeho počínání v životě se čím dál víc setkáváme s pojmem syndrom vyhoření neboli **burn-out syndrom**.

Poprvé byl tento termín použit (v sedmdesátých letech minulého století) americkým psychologem **Herbertem J. Freudenbergerem** v časopise *Journal of Social Issue* v článku nazvaném „Staff burnout“. Jde o označení specifického stavu hluboké duševní, citové i tělesné vyčerpanosti spojené se zásadní ztrátou motivace k vykoná-

Zvládat a iniciovat
změny je jednou
ze základních kompetencí
dospělého člověka.

vané činnosti a doprovázené **negativními pocity vůči vlastní osobě**, a zvláště ke svým schopnostem, přenášející se často na sociální okolí i celou společnost. Podle posledních statistik postihuje burn-out syndrom hlavně pomáhající profese, kam pedagog patří. Je to tedy něco, co se učitelů týká, s čím je potřeba se konfrontovat a čemu je potřeba vědomě předcházet. A tím se opět dotýkáme problematiky osobnostního rozvoje.

Nedostatek rozvoje v oblastech emoční a psychické stability, pedagogické a osobní reflexe, komunikace a dalších klíčových dovedností potřebných pro pedagogickou a řídicí činnost ve škole se projevuje zejména sníženou efektivitou pracovního výkonu, velkým emočním vypětím, nedostatkem nebo útlumem komunikačních dovedností, častější náchylností ke konfliktům, neschopností hlubšího porozumění v nastalých

situacích a při naplňování individuálních potřeb dětí a rodičů, s nimiž je učitel v denním kontaktu.

I Kurzy osobnostního rozvoje

Většina kurzů zaměřených na osobnostní rozvoj probíhá tzv. **prožitkovým způsobem**. Účastníci se prostřednictvím svého vlastního prožitku učí, jak s problémem pracovat. V diskusích a interaktivních cvičeních mohou (pokud chtějí) přinášet „svá“ témata. Lektor vždy dává dostatek prostoru a dbá na bezpečí všech účastníků. Ctí rovněž rozhodnutí účastníků přijímat některá cvičení pouze pasivně.

Možností a směrů na cestě za rozvojem osobnosti pedagoga je mnoho:

- **Skupinová práce** ve vzdělávacích akreditovaných kurzech v rámci DVPP (důraz na profesní témata, se kterými se učitelky a ředitelky MŠ setkávají ve své praxi, např. prevence syndromu vyhoření, komunikace a práce v týmu, krizové situace v rodině, separační fáze předškolních dětí a dopad do výchovné práce atd.).
- **Individuální práce** (poradenství, koučing, trénink); velmi vhodné metody především pro rozvoj řídicích a manažerských kompetencí ředitelky a vedoucích učitelky mateřských škol (velmi častá témata: delegování odpovědností či kompetencí, řešení konfliktů atd.).

Výběr vzdělávacích programů by neměl být nahodilý, ale vždy systematický, plánovaný a měl by být zkonkultován mezi učitelkou a ředitelkou. Osobnostní rozvoj může i „bolet“, může otevírat zapouzdřené rány, a proto vyžaduje chuť a ochotu na sobě pracovat. ■

A Informace a programech, projektech a kurzech pro pedagogy naleznete na:
www.alkion.cz ■ www.alfabet.cz

Květa Hrbková působí jako lektorka a terapeutka v Alkion centru; Martina Chmelová je ředitelkou občanského sdružení Alfa Human Service