

JAK HOŘET A NEVYHOŘET



Být učitelem je naplňující profese. Jako učitel máte schopnost inspirovat a vzdělávat ostatní. Tato práce je však také psychicky a fyzicky vyčerpávající. Vyhoření a stres jsou běžným a převládajícím problémem mezi pedagogy. Statistiky ukazují, že:

8 z 10

učitelů hlásí nějaké známky vyhoření

40 %

učitelů uvádí příznaky vysokého, dlouhotrvajícího stresu, který vede k vyhoření

1 z 6

učitelů hlásí středně těžkou nebo těžkou depresi

50 %

učitelů uvádí svou práci jako zdroj dlouhodobého stresu

K vyhoření může přispět několik faktorů, které mohou přímo nebo nepřímo ovlivnit výuku i vaše studenty. Projeví se to horšími výsledky a sníženou motivací. Nízká sebedůvěra a vysoké pracovní nároky mají pro vyhoření velký význam. Naše odolnost vůči stresu se může výrazně lišit, a je proto nutné si uvědomit úroveň svého stresu. Potřebujeme nejprve porozumět příznakům, které mohou vést k vyhoření, abychom s nimi mohli něco dělat.

PŘÍZNAKY SYNDROMU VYHOŘENÍ

Pocit vyčerpání

Vyčerpání může být fyzické i emocionální. Setkáváte se delší dobu s příznaky zvýšené podrážděnosti, výkyvů nálad, zhoršené koncentrace, zhoršené motivace, chronické únavy nebo nespavosti?

Pocit, že nejste ve své kůži

Jste pesimističtí a cyničtí ve vztahu k výuce, studentům, kolegům z práce nebo škole? Začali jste se izolovat od ostatních nebo ztratili radost z činností, které vám kdysi přinášely potěšení? Máte pocit, že nejste sami sebou?

Snížený výkon

Zažili jste pocity bezraděje, apatie, nízké sebedůvěry nebo zvýšené podrážděnosti? Trvá vám plnění úkolů stále více času? Neustále nestíháte a nevíte co dříve?

Pokud se s těmito příznaky setkáváte delší dobu, je zapotřebí jednat a zkusit strategie, které vám pomohou v práci osobně i profesně dobře hořet, ale nevyhořet.

TIPY PRO SNÍŽENÍ NADMĚRNÉHO STRESU

Omezte zdroj stresu

Redukce nadměrného stresu je pro jeho efektivní zvládnutí povinná. Zamyslete se, co přesně vám stres způsobuje. Jsou to například hovory o politice? Nebo strach, že něco nestihnete? Zkuste se na chvíli zastavit a podívat se na příčiny vašeho stresu z více úhlů. Zaměření pozornosti na příčiny stresu vám může pomoci vymyslet strategie, které vám pomohou se stresem účinně bojovat.

Prodýchejte to

Když je toho na vás moc, soustřeďte se chvíli na sebe. Pokud je vám to příjemné, zavřete oči a pomalu se nadechnete a počítejte při tom do pěti. Udělejte krátkou pauzu a pak vydechněte s počítáním do šesti. Stačí tuto sérii nádechů a výdechů párkrát zopakovat a váš nervový systém bude výrazně klidnější. Hluboké dýchání totiž aktivuje parasympatikus. Pravidelné procvičování relaxačních technik vám může pomoci zůstat v klidu v situaci vyvolávající stres. Pokud budete mít mezi vyučovacími hodinami přestávku, kde se zhluboka nadechnete, rozhýbete krk všemi směry a pokrčíte rameny, můžete snížit napětí. Stačí na to pár minut.

Dopřejte si hezké chvíle

Přehrávání hudby na pozadí, buď při dojíždění do školy, ze školy nebo v kabinetu, je účinný způsob, jak snížit stres. Při poslechu relaxační hudby obvykle začne váš tep klesat, aby odpovídal pomalejšímu tempu hudby. Když je čas, vezměte si do ruky hezkou knížku nebo se jen tak posaďte a alespoň 5 minut vědomě vnímejte, co se kolem vás děje - co vidíte, co slyšíte, co cítíte. Nebo můžete trávit čas s lidmi, které máte rádi, rodinou či přáteli. Mluvte spolu například o tom, jak jste strávili svůj den. Sdílení je efektivní způsob, jak snížit stres.

Zaměřte se na vnímání stresu

Zkuste změnit vnímání jakékoli stresové události. Například nastavení nerealistických očekávání může vést ke zklamání a vyčerpání. Stanovení realistických cílů, rozpoznání vlastních limitů a přijetí toho, co nelze změnit, je prvním krokem ke zmírnění stresu. Prozkoumejte své priority a nastavte si časové rámce pro jejich splnění.

Žijte zdravým životním stylem

Zdravá strava, pravidelné cvičení, příjemné aktivity a přiměřený odpočinek vám mohou pomoci v boji se stresem. Jídlo, které jíme, neovlivňuje pouze naše fyzické zdraví, ale i to, jak se cítíme. Jídlo bohaté na živiny nám může pomoci cítit se méně ve stresu. Cvičení je nezbytnou součástí zdravého životního stylu. Výzkum ukazuje, že učitelé, kteří cvičí, jsou méně stresovaní ve srovnání s těmi, kteří se nevěnují žádnému fyzickému cvičení. Stačí i krátká procházka. Zlepšit vaši pohodu mohou také aktivity, jako je meditace, práce na zahradě nebo rukodělné práce. Fyzické cvičení i aktivity mohou také zvýšit vaši sebedůvěru a energii.

Tyto kroky vám mohou pomoci snížit pravděpodobnost syndromu vyhoření. Pokud vám nic z výše uvedeného nepomáhá a příznaky přetrvávají, je potřeba vyhledat odbornou pomoc.
