



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra pedagogiky a psychologie

Bakalářská práce

Duševní hygiena jako součást osobnostního rozvoje učitelů v MŠ

Vypracovala: Bc. Eva Hunyadyová
Vedoucí práce: PhDr. Marta Franclová, Ph.D.

České Budějovice 2020

PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracoval/a samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Praze, 11. května 2020

Eva Hunyadyová

PODĚKOVÁNÍ

Tímto bych chtěla poděkovat vedoucí mé bakalářské práce PhDr. Martě Franclové, Ph.D. za podnětné připomínky a nápomocnost při psaní této práce. Velké díky patří také všem účastnicím výzkumu za to s jakou ochotou, upřímností a otevřeností se na něm podílely. V neposlední řadě děkuji také své rodině za všestrannou podporu během celého studia.

ABSTRAKT

Tato práce se věnuje tématu psychohygieny, přičemž nahlíží tento obor z perspektivy jeho možností přispět k osobnostnímu růstu učitelek mateřských škol. Teoretická část proto nejprve popisuje roli psychohygieny učitelek ve vzdělávání a výchově dětí a propojuje ji s jejich profesními kompetencemi. V dalších kapitolách se pak zabývá vybranými oblastmi, které mají potenciál rozvoje osobnosti. Patří sem sebevýchova, seberealizace, rozvoj resilience a životospráva. Jedna z kapitol je věnována také stresu a syndromu vyhoření spojenému s profesí učitele a způsobům jejich zvládnutí. Navazující praktická část práce seznamuje s výsledky výzkumného šetření, jehož cílem bylo podniknout sondu do postojů a praktikování psychohygieny učitelkami mateřských škol. Dále zjistit jakou vnímají podporu v oblasti udržování dobrého psychického zdraví a zaměřit se na to, jak učitelky reflektují působení vlastního rozpoložení na klima ve třídě. K realizaci výzkumného šetření byl zvolen kvalitativní přístup metodou hloubkových rozhovorů.

Klíčová slova: psychohygieny, osobnostní rozvoj, sebevýchova, seberealizace, třídní klima, vztahy na pracovišti

ABSTRACT

This thesis deals with mental hygiene topic. It tries to look at this discipline in opportunity of personal development nursery school teachers. Therefore theoretical part describes psychohygiene task in education and upbringing children and its interconnect with teachers vocational competences at first. Next chapters apply to few selected psychohygienic areas with personal development ambitions including self-discipline, self-actualization, resilience and regimen. One chapter is devoted also to stress and burnout syndrome and its management, which is relating to teachers profession. Following practical part of thesis introduces research results. Its research targets were to probe nursery school teachers psychohygiene attitudes and practice. Further to discover which ways are the teachers supported in mental health and how they perceive it and also to focus on teachers reflection of connection their state of mind with class moods. This qualitative research was conducted in the form of in-depth interviews.

Keywords: psychohygiene, personal development, self-discipline, self-actualization, class mood, workplace relationships

OBSAH

ÚVOD	8
1 CO JE PSYCHOHYGIENA	9
2 PSYCHOHYGIENA A PROFESNÍ KOMPETENCE UČITELKY MŠ	9
2.1 Role psychohygieny učitele ve vzdělávání a výchově dětí	10
3 SEBEVÝCHOVA	11
3.1 Sebereflexe	11
3.2 Introspekce	12
3.3 Sebezpozorování prostřednictvím druhých	13
3.4 Autoregulace myšlení	13
3.5 Autoregulace emocí.....	15
3.6 Autorelaxace a koncentrace	17
4 ŽIVOTOSPRÁVA.....	19
5 STRES	21
5.1 Stres spojený s profesí učitele	22
5.2 Syndrom vyhoření	23
5.3 Strategie zvládnání stresu.....	24
5.4 Techniky zvládnání stresu.....	25
6 ROZVOJ RESILIENCE	26
6.1 Sociální opora	26
6.2 Self-efficacy, sebedůvěra, kladné sebehodnocení	27
6.3 Optimismus, smysl pro humor	28
7 SEBEREALIZACE.....	29
7.1 Sebepřesah, spiritualita.....	29
7.2 Smysluplnost práce a životní spokojenost.....	30
8 KVALITATIVNÍ VÝZKUM A HLOUBKOVÝ ROZHOVOR	33
8.1 Výběr tématu a výzkumné cíle	33
8.2 Výzkumné otázky.....	34
8.3 Výzkumný soubor	34
9 VÝSLEDKY VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ	37
9.1 Hledání osobního prostoru a cesty k sobě	37
9.2 Psychohygienický význam pracovního klimatu	44
9.3 Uvědomovat si svou roli	51
9.4 Výzkumné otázky.....	56

ZÁVĚR	64
SEZNAM LITERATURY.....	66
SEZNAM ZDROJŮ DOSTUPNÝCH ON-LINE	68
SEZNAM PŘÍLOH	69

PŘÍLOHY:

1. Seznam kódů a kategorií
2. Popis postupu
3. Ukázka postupu
4. Přepis rozhovoru s respondentkou Marií
5. Přepis rozhovoru s respondentkou Lucíí
6. Přepis rozhovoru s respondentkou Jůlíí
7. Přepis rozhovoru s respondentkou Markétou
8. Přepis rozhovoru s respondentkou Klárou
9. Přepis rozhovoru s respondentkou Martou

ÚVOD

Předškolní pedagogové si mnohdy dobře uvědomují vysokou hodnotu psychické vyrovnanosti, díky které mohou lépe zvládat nároky své profese. Od uvědomění si potřeby starat se o své nitro tak, abychom žili sami se sebou v co největší harmonii, k realizaci jednotlivých konkrétních kroků, však nevede vždy jednoduchá, přímá cesta. Základem je odhodlání se na takovou pouť vůbec vydat. Mít odvahu vystoupit ze své pohodlnosti, zažitých stereotypů a vzorců chování. Pokud se tímto směrem pustíme, můžeme mnohé předat také dětem. Domnívám se, že to co chceme děti učit, musíme nejprve sami aktivně objevovat a zvnitřňovat si. Ať už jde o účinné zpracování emocí, rozvoj empatie, či prosociálnosti, umění sebereflexe, respekt k druhým, nebo objevování a zachovávání vlastního já, náš přístup k sobě samým, vše se později promítne také do naší interakce s dětmi. Psychohygienu jako vědní obor nám přináší mnoho námětů, jakým způsobem přistupovat sami k sobě v práci i mimo ni tak, abychom se rozvíjeli a postupně přibližovali stavu vnitřní rovnováhy a harmonie, jak nejlépe dovedeme.

Teoretická část práce se proto věnuje vybraným oblastem psychohygieny, zahrnujícím sebevýchovu, sebepoznávání a seberealizaci, které směřují k aktivnímu přístupu k rozvoji osobnosti učitele. Je zmíněn také vliv stresu v souvislosti s pedagogickým působením, zvládání zátěžových situací a okrajově zásady životosprávy. V jednotlivých kapitolách nalezneme i některé konkrétní psychohygienické metody, postupy a doporučení. Tímto výběrem technik a konceptů prolíná snaha o jejich propojení s pedagogickou praxí.

Výzkumná část práce se snaží nalézt odpovědi na tři otázky, jejichž cílem je zjistit, jak se učitelky mateřských škol staví k vlastní psychohygieně. Dále jakou formu podpory v náročných situacích i osobnostním rozvoji vnímají, že dostávají a také jakých souvislostí mezi vlastním psychickým stavem a jeho působením na děti si učitelky všímají. Pro účely šetření byla použita kvalitativní metoda sběru dat pomocí hloubkových rozhovorů na vzorku šesti učitelek mateřských škol.

1 CO JE PSYCHOHYGIENA

Psychologický slovník definuje psychohygienu jako obor zabývající se prevencí, podporou a rozvojem duševního zdraví.¹ Míček (1986) ji chápe jako soubor vědeckých poznatků a doporučení, která mají za cíl předcházet poruchám a nemocem, ale také podílet se na zlepšování kvality a prožívání pocitu uspokojení z vlastního života.² Křivohlavý (2003) vidí psychohygienu v širším pojetí, jako vytváření optimálních podmínek pro dobré fungování naší psychiky při řešení situací v běžném životě. Řadí sem také zájem o vlastní duševní i duchovní rozvoj, zrání osobnosti a dosažení, či udržení duševního klidu.³ Psychohygienu se tradičně zabývá tématy adaptace, sebevýchovy, sebepoznávání, autoregulace, relaxace a aktivního zvládnání zátěžových situací.⁴ Toto vše jsou oblasti se kterými se pedagogové mateřských škol setkávají při své práci víceúrovňově. Jednak směřují své úsilí o jejich zprostředkování směrem k dětem, ale zároveň je velmi žádoucí, aby se jimi zabývali také ve vztahu sami k sobě. Štětovská dokonce považuje psychohygienu za: „nedílnou součást profesních dovedností učitele“ (Štětovská in Mertin a Gillernová, 2015, str. 43).⁵

2 PSYCHOHYGIENA A PROFESNÍ KOMPETENCE UČITELKY MŠ

V práci předškolních pedagogů bychom mohli psychohygienu přiřadit k nástrojům pomáhajícím k dosahování a rozšiřování sociálních, psychosociálních a komunikačních i profesně a osobnostně kultivujících kompetencí (podle dělení Vašutové in Syslová, 2013).⁶ Vyplývá to z jejich náplně, kterou Syslová (2013) přibližuje jako podílení se na spoluvytváření příznivého klimatu ve třídě i škole, orientování se v sociálních situacích a zprostředkovávání

¹ HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. 2. vyd. Praha: Portál, 2009, str. 199. ISBN 978-80-7367-569-1.

² MÍČEK, Libor. *Duševní hygiena: Pro filozofické fakulty*. 2. vyd. Praha: SPN, 1986, str. 9. Dále jen Míček 1986.

³ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. 2. vyd. Praha: Portál, 2003, str. 143 – 144. ISBN 80-7178-774-4. Dále jen Křivohlavý.

⁴ Křivohlavý, str. 143 – 144

⁵ MERTIN, Václav a Ilona GILLERNOVÁ, eds. *Psychologie pro učitelky mateřské školy*. 3. vyd. Praha: Portál, 2015, str. 43. ISBN 978-80-262-0977-5. Dále jen Mertin a Gillernová.

⁶ SYSLOVÁ, Zora. *Profesní kompetence učitele mateřské školy*. Praha: Grada, 2013, str. 29 – 34. ISBN 978-80-247-4309-7. Dále jen Syslová.

jejich řešení, ovládnání prostředků efektivní komunikace směrem k dětem, rodičům i spolupracovníkům v rámci psychosociálních kompetencí. Profesně a osobnostně kultivující kompetence pak kladou požadavky na učitelův všeobecný rozhled v mnoha životních oblastech, dobrou reprezentaci povolání na veřejnosti, schopnost kooperace s kolegy, sebereflexi a zájem o další osobnostní rozvoj.⁷ V obou těchto kompetencích vystupuje do popředí vliv vyrovnanosti a vnitřního přístupu k životu i lidem. Mentální hygiena tak může učitelkám pomoci k tomu, aby u sebe našly, nebo prohloubily žádoucí postoje. Popřípadě aby pracovaly na odstranění těch nežádoucích. Kromě vlastního prospěchu, který takové jednání přináší, může být také velkou motivací stát se dobrým vzorem dětem a tím odvádět kvalitní práci. To pedagogům ostatně ukládá i Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání.

2.1 Role psychohygieny učitele ve vzdělávání a výchově dětí

Podle RVP PV se učitel stává dítěti průvodcem, který mu zprostředkovává způsob jakým může porozumět sám sobě i okolnímu světu.⁸ Důležité je v této souvislosti učitelovo plné uvědomování si, že ve všech situacích (i mimo plánované aktivity) na dítě působí svým chováním, jednáním i postoji.⁹ To je velká zodpovědnost učitelek mateřských škol, které by se měly zamýšlet nad tím, jak vlastně na děti působí a co jim nevědomky předávají ze svých životních postojů, či filozofií, ale také při řešení náročných situací. Zájem o kultivaci a růst vlastní osobnosti by měl stát v popředí a zaujímat důležité místo v dalším vzdělávání pedagogů. Je žádoucí přemýšlet a hodnotit, zda se učitelky dostatečně věnují samy sobě v otázkách duševní vyrovnanosti a jak naplňují svou potřebu životní spokojenosti. Jak uvádí Míček (1986, str. 78): *„Nervózní učitelka mateřské školy zvýší už během jedné vyučovací směny asi pětinasobně výskyt příznaků nevyrovnanosti u dětí.“* Stejně tak usuzuje Štětovská (in Mertin a Gillernová 2015, str. 40), že pokud: *„udělá učitel něco dobrého pro sebe – pro svou psychickou pohodu, pro dodržení vhodného rytmu práce a odpočinku nebo pro uvědomění si pozitivních stránek života, udělal tím již mnohé pro své klienty – děti a jejich rodiče.“* Přibližme si tedy některé oblasti a techniky psychohygieny s jejichž pomocí můžeme rozvíjet onu psychickou pohodu, ohleduplnost, solidaritu, pochopení, podporu a svou

⁷ Syslová, str. 40 – 42

⁸ SMOLÍKOVÁ, Kateřina. *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. Praha: Výzkumný ústav pedagogický, 2004. verze 2018, str. 8. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/file/45304/>. Dále jen RVP PV.

⁹ RVP PV, str. 10

autenticitu, které máme v rámci psychosociálních podmínek vzdělávání zajišťovat ve školce.¹⁰

3 SEBEVÝCHOVA

Do repertoáru každé učitelky MŠ by měla neodmyslitelně patřit vedle prostředků tebe-výchovných také široká škála těch sebe-výchovných. Základem pro účinnou sebevýchovu je sebepoznávání. Čím lépe totiž známe sebe samé, tím lepší máme předpoklady pro porozumění druhým lidem. Můžeme tak lépe rozvíjet empatii, komunikaci, respekt k ostatním a další sociální dovednosti potřebné pro práci s dětmi i dobré fungování v pracovním kolektivu. Odmítáním sebepoznání bychom si uzavírali cestu k rozvoji sebe sama. Podle Míčka (1976) zahrnuje sebevýchova kromě sebepoznávání, také autoregulaci myšlení a emocí, autorelaxaci a aktivní zvládnání situací.¹¹ Nejprve se ale zaměřme na sebepoznávání, mezi jehož hlavní nástroje Míček (1976) řadí sebereflexi, introspekci a sebezpozorování prostřednictvím druhých lidí.¹²

3.1 Sebereflexe

Podstatou sebereflexe je rekapitulace a analýza určitého časového úseku (situace, dne), uvědomování si (ne)úspěchů a odhalování motivů svého jednání. Konfrontujeme se s vlastní představou ideálu, řešíme vnitřní konflikty a uspořádáváme si hierarchii hodnot. Získáváme náhled na sebe sama a máme možnost hledat v sobě nová, alternativní řešení.¹³

V pedagogické praxi se dají dobře využívat sebereflexivní deníky a rozhovory. Švamberk-Šauerová (2018) přibližuje podobu takových deníkových záznamů, jako pravidelných zápisků postřehů a pocitů z různých situací vznikajících během práce s dětmi. Ideální je zapisovat vše autenticky a co nejdříve po prožití situace. Sebereflexivní rozhovory se obvykle zaměřují na otázky typu: Proč jsem reagoval právě takto? S čím ne/jsem spokojen

¹⁰ RVP PV, str. 32

¹¹ MÍČEK, Libor. *Sebevýchova a duševní zdraví*. Praha: SPN, 1976. Knižnice psychologické literatury, str. 14 – 203. Dále jen Míček 1976.

¹² Míček 1976, str. 18 – 37

¹³ Míček 1976, str. 14 – 22

a proč? Co dělat jinak? Kdo mi může pomoci? Jak se na danou situaci dívám s odstupem času? Můžeme je vést nahodile, nebo si stanovujeme konkrétní cíle. Hodnotíme tím vlastní dovednosti i osobnostní růst. Deník může být také součástí profesního portfolia. S jeho pomocí si lépe vyjasníme tematiku kurzů a školení které bychom chtěli absolvovat.¹⁴

Se sebereflexí nám mohou pomoci také nezávislí odborníci jako psychologové a speciální pedagogové. Jejich konzultace můžeme využít například formou supervize, kdy sdílíme své pocity, zkušenosti a názory pod jejich vedením. Supervizor pomáhá pedagogům během rozhovoru nahlédnout situaci z jiného úhlu pohledu a může také vést k nalézání řešení problémů. Supervize mohou probíhat individuálně, nebo skupinově s ostatními učitelkami. Bývají zaměřeny na konkrétní téma, nebo probíhají jako rekapitulující diskuze o uplynulém období.¹⁵

Dalším vhodným prostředkem k sebereflexi jsou videonahrávky vlastní práce. Speciální místo mezi nimi zaujímá intervenční metoda VTI (videotrénink interakcí), která se soustřeďuje především na komunikaci v problematických situacích. Skládá se z natáčení, analýzy prováděné specialistou (videotrenérem – většinou školený psycholog, spec. pedagog) a zpětnovazebným rozhovorem (rozbor s učitelem a hledání cest jak podpořit žádoucí chování a prožitky). Podmínkou videotréninku je práce na vlastní změně. Proto běžně trvá 1 – 6 měsíců, během kterých je potřeba několika setkání.¹⁶

3.2 Introspekce

Užitečnou součástí sebepoznávání může být i introspekce. Míček (1976) ji popisuje jako sebezpozorování v současné chvíli. Její jádro tvoří myšlenka, že se nelze soustředit na dvě věci zároveň. Pokud se tedy dokážeme vnitřně sledovat např. v situaci začínajícího konfliktu, zachytíme pocity jako hněv a vztek. Uvědoměním si těchto emocí, bychom měli docílit toho, že se začnou rozplývat a mizet. Tím se v situaci začínáme cítit lépe a uvolněněji, což nám pomůže ji efektivněji vyřešit. Pozorovat můžeme také strach, trému, úzkost, ale i

¹⁴ ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta. *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*. Praha: Grada, 2018, str. 195 – 198. ISBN 978-80-271-0470-3. Dále jen Švamberg Šauerová.

¹⁵ Švamberg Šauerová, str. 189 – 191

¹⁶ SPIN - sdružení pro videotrénink interakcí v ČR [online]. SPIN z. s.: © 2012 [cit. 23.10.2019]. Dostupné z: <http://www.spin-vti.cz>

své myšlenky a představy. Ty však nerozpouštíme, nýbrž se snažíme odhalit jejich příčiny a pohnutky se kterými dále pracujeme. U introspekce musíme zpozornět, pokud začneme pociťovat napětí, které signalizuje, že se nepozorujeme, ale snažíme se myšlenky a pocity potlačit vůlí.¹⁷

3.3 Sebezpozorování prostřednictvím druhých

Podněty k sebepoznávání můžeme získat také kontaktem s jinými lidmi. Důležitým zdrojem jsou naši přátelé, rodina i pracovní kolektiv. Dobře míněná kritika, nebo názor nás může vést k zamyšlení a změně. Naprosto nezbytná je však dovednost tyto názory zhodnotit a vyvodit z nich odpovídající závěry.¹⁸ Jak uvádí Hermann (2008) měli bychom být přiměřeně citliví na úsudky druhých, protože vždy zůstane otázkou do jaké míry se na jejich názory můžeme spolehnout. Rozhodující slovo máme vždy my sami.¹⁹

V pedagogické praxi nám pohled na sebe samé mohou dobře zprostředkovat metody kolegiální podpory formou mentoringu, koučování, hospitací a jiných pozorování pedagogické práce, popř. týmové vyučování.²⁰ Společným jmenovatelem těchto metod je zpětná vazba od kolegy, či nadřízeného a zejména následná diskuze provázená zápisem.

3.4 Autoregulace myšlení

Pokud jsme se rozhodli jít cestou sebepoznávání a začali jsme se pozorovat např. pomocí výše nastíněných metod, zaznamenali jsme určitě různé emocionální i myšlenkové vzorce se kterými bychom chtěli dále pracovat, protože: „*to co má převahu v obsahu vědomí, to také ovlivňuje duševní rovnováhu jedince, určuje celkový životní pocit a v nemalé míře rozhoduje o jeho spokojenosti.*“ (Míček 1976, str.61) Pokud jsme se rozhodli, že se chceme změnit, přistoupíme k sebevýchově formou autoregulace. Kohoutek (2002) dělí tento proces na čtyři etapy: sebezpozorování, stanovení cílů, aplikaci způsobů autoregulace

¹⁷ Míček 1976, str. 29 – 40

¹⁸ Míček 1976, str. 23 – 24

¹⁹ HERMAN, Marek. *Najděte si svého manžana: ...co jste vždycky chtěli vědět o psychologii, ale ve škole vám to neřekli.* 3. vyd. Olomouc: Hanex, 2008, str. 74. ISBN 978-80260-6070-3.

²⁰ SYSLOVÁ, Zora a Lucie CHALOUPKOVÁ. *Rámeček profesních kvalit učitele mateřské školy.* Brno: Masarykova univerzita, 2015, str. 50. ISBN 978-80-210-7882-6.

současně se sebemonitorováním a autoevaluaci.²¹ Míček (1976) zdůrazňuje také důležitost nalezení těžiště vlastního myšlení. Znamená to soustředění se na otázky typu: Na co myslím, když nemusím myslet „na nic“? O čem nejradyji mluvím s nejbližšími? Takové myšlenky vycházejí z hloubi osobnosti, určují naše celkové emoční ladění, poukazují na žebříček hodnot a dotvářejí charakter.²² V našem zájmu je soustředit se hlavně na myšlenky dodávající nám sílu a optimismus.

Nejčastější vzorce myšlení na které bychom měli cílit snahu o změnu, můžeme shrnout volně dle Míčka (1976) do těchto oblastí:

- **Nesprávné myšlenkové stereotypy** (iracionální obsahy myšlení). Patří sem potřeba být uznáván a schvalován důležitou osobou, ale hlavně přesvědčení typu: *Hodnotu mám jen pokud jsem ... (výkonný, inteligentní, ...). Vždy existují správná a přesná řešení, pokud se nenajdou je to katastrofa apod.* Z profesního hlediska sem patří: *Učitelka nesmí dělat chyby. Učitelka si vždycky ví rady a pokud požádá o pomoc, nezvládá svou práci apod.* Jedním ze způsobů jak s takovými přesvědčeními pracovat je jejich přeformulování. Hennig a Keller (1996) doporučují nejprve myšlenku zpochybnit, představit si možné důsledky, uvědomit si její reálnost a poté přeformulovat.²³ Švamberg Šauerová (2018) zase uvádí techniku programování, kdy o sobě přemýšlíme v pozitivních souvislostech a tím predikujeme své chování.²⁴
- **Strachy a obavy.** Snažíme se je co nejvíce konkretizovat. Hledáme čeho přesně se bojíme a proč. Poté se snažíme krok po kroku pracovat na jejich odstranění.
- **Neoddělování emocí od racionálního jádra problému.** Pomoci může uvědomování si vlastních emocí (i pomocí introspekce) a snaha neřešit problémy v afektu.
- **Nevyvážené hodnocení minulosti, přítomnosti a budoucnosti.** Cestou k nápravě je nepřeceňovat význam žádné časové dimenze.²⁵ Hennig a Keller (1996) nabízí ke zpracování minulosti a plánování budoucnosti mentální procházky krajinou života, kde

²¹ KOHOUTEK, Rudolf. Základy užité psychologie [online]. Brno: Akademické nakladatelství CERM, 2002. ISBN 80-214-2203-3 [cit. 22.1.2019]. Dostupné z: <http://rudolfkohoutek.blog.cz/1207/autodiagnostika-a-autoregulace-ve-vyuce-psychologie>

²² Míček 1976, str. 68 – 69

²³ HENNIG, Claudius a Gustav KELLER. *Antistresový program pro učitele: projevy, příčiny a způsoby překonání stresu z povolání*. Praha: Portál, 1996. Pedagogická praxe, str. 39 – 43. ISBN 80-7178-093-6. Dále jen Hennig a Keller.

²⁴ Švamberg Šauerová, str. 106

²⁵ Míček 1976, str. 67 – 82

jsme si vizualizovali úspěchy (hory), neúspěchy (bažiny) a cíle (stromy). Zastavováním se na jednotlivých místech a prožíváním pocitů si dáváme možnost vnitřně se se vším vypořádat. Připomínají také důležitost vnímání minulých nezdarů jako výzev k poučení a ne jako selhání.²⁶

- **Negativní meditace** (neustálé zabývání se negativními myšlenkami). Musíme najít jádro problému a řešit ho systematicky, nezabývat se maličkostmi, myslet na pozitivní věci, hledat nový úhel pohledu. Pomůže také upravit svá očekávání. Od sebe očekávat pozitivní výsledky. Od druhých neočekávat víc než mohou dát a ocenit to, co dávají.²⁷

3.5 Autoregulace emocí

Nesmírně důležitou oblastí pro učitelky MŠ je také práce s emocemi. V běžném pracovním dni se setkávají s jejich velkým množstvím. Ať už se jedná o emoce dětí, či jejich vlastní, musejí je zpracovávat a vypořádávat se s nimi. Ideálně pak ještě pomáhat dětem provést je jejich emocemi bezpečně. To klade zvýšené nároky na schopnost učitelek pracovat právě s touto složkou osobnosti. Není tedy velkým překvapením, že čas od času přichází emoční nepohoda. Míček (1976, 1986) rozlišuje její tři hlavní příčiny a to zvýšené napětí (tréma, úzkosti), nedostatek emoční energie (únava, apatie) a negativní citové ladění. Pokud chceme tyto stavy regulovat, je naším úkolem v prvním případě odreagování, nebo usměrnění nadbytečné energie, ve druhém uchování a získání emoční energie a ve třetím přeladění. Cílem je porozumět svým frustracím a posilovat psychickou odolnost. Snížíme tím využívání nežádoucích obranných mechanismů jako projekce, obviňování druhých, reaktivní formace, agresivní chování, únik do nemoci a regrese.²⁸

Abychom se zbavili zvýšeného vnitřního napětí, můžeme se učit aktivně zvládat a ovládat vnější podmínky. Pomůže nám zejména nabývání dovedností, schopností a zkušeností, které umožňují prožít vypjaté situace klidněji.²⁹ V pedagogické praxi to může být rozšiřování kompetencí dalším vzděláváním, inspirující hospitace u kolegyň apod. Pomoci nám může rozhovor s někým blízkým, či psaní deníku. Ve volném čase, ale i během pracovního dne můžeme využít sebevyjádření uměním (hra na nástroj, zpěv, psaní, výtvarná

²⁶ Hennig a Keller, str. 64 – 68

²⁷ Míček 1976, str. 83 – 87

²⁸ Míček 1986, str. 148 a Míček 1976, str. 150 – 164

²⁹ Míček 1986, str. 149 – 150

tvorba, tanec, divadlo), fyzická aktivita (ruční práce, sport, pobyt v přírodě).³⁰ Učitelka může totiž šikovně zužitkovat běžné součásti své práce k vlastnímu odreagování, či k odreagování spolu s dětmi.

Pokud nám emoční energie chybí, měli bychom se snažit o zvýšení nezávislosti na vnějších vlivech (uvědomit si lpění na vztazích, hodnocení jiných lidí apod.), omezení silných dojmů (např. kontaktů s nepříjemnou osobou), minimalizaci vnitřních konfliktů uvědomováním si toho, co doopravdy chceme a potřebujeme, čeho se bojíme a proč, ale i hledáním způsobu seberealizace. Můžeme si také pomoci fyzickým i psychickým otužováním.³¹ Švamberg Šauerová (2018) uvádí otužování záměrným vystavováním se diskomfortu jako např. den bez moderních technologií, teplé vody, či pobyt v přírodě při nepřízní počasí.³²

Pokud potřebujeme proměnit naše negativní citové naladění, můžeme to udělat psychogenně, nebo neppsychogenně (cvičení, relaxace, strava). Při psychogenním přeladění si vytváříme návyk soustřeďovat se na prožívání a připomínání si pozitivních událostí. Učíme se vnímat drobné každodenní radosti pomocí otázek typu: Co dobrého/pěkného/příjemného mi přinesl dnešní den? Zdrojem přeladění pro nás může být domov (atmosféra, sounáležitost s rodinou), příroda, umění, životní filozofie, obkloповání se dobrými a upřímnými přáteli.³³ Inspirovat se můžeme také metodou mindfulness. Collardová (2018) přibližuje její základní filozofii jako bdělou pozornost věnovanou i těm nejobyčejnějším činnostem jako je chůze, hygiena, vychutnávání jídla. Maximálně se soustřeďujeme na prožívání těchto činností fyzicky pomocí smyslů i psychickým procítěním. Tím postupně přeměňujeme tyto stereotypní činnosti na radostně prožité okamžiky a rozvíjíme vděčnost ke všem oblastem života.³⁴

³⁰ Míček 1976, str. 173 – 176

³¹ Míček 1986, str. 150 – 151

³² Švamberg Šauerová, str. 116

³³ Míček 1986, str. 151 – 152

³⁴ COLLARDOVÁ, Patrizia. *Knížka o mindfulness: každodenní praxe ke snížení stresu a zvýšení klidu*. Praha: Pavel Dobrovský - Beta, 2018, str. 77 – 92. ISBN 978-80-7306-992-6.

3.6 Autorelaxace a koncentrace

Velkým pomocníkem při sebevýchově a sebepoznávání je také relaxace. Kromě navození klidu a odreagování, má mnoho technik potenciál nás osobnostně rozvíjet. Můžeme volit jak intuitivní postupy, tak metody, které se učíme s pomocí odborníků a literatury. Mezi nejčastěji používané patří autogenní trénink, meditace a jóga. Domnívám se, že pro předškolní pedagogy (a nejen pro ně) je ovládnutí umění relaxace téměř nutností. Mohou tak účinně pracovat se stresem a předcházet syndromu vyhoření, který může mít právě v pedagogických a pomáhajících profesích tvrdé dopady.

V neposlední řadě se např. s jógou, jako fyzickým cvičením ve školkách často setkáváme. Buď ve formě „kroužků“ externistů, nebo jako s požadavkem na její zařazení do běžného cvičení s dětmi. Je tedy přínosné uvědomit si komplexnost tohoto systému i jako filozofie. Stejně tak, pokud učitelka ovládá prvky autogenního tréninku, či meditace může je dobře využít při práci s dětmi ve chvílích relaxace, nebo při potřebě zklidnění, popř. při práci s dětmi se speciálními potřebami. Technik a metod je samozřejmě bezpočet a tento výběr je pouze připomenutím těch nejběžnějších, nejrozšířenějších se kterými jsem se měla možnost ve školce setkat.

Autogenní trénink je psychoterapeutická i psychohygienická metoda J. H. Schultze. Nosnou myšlenkou je, že se negativní emoce ukládají do těla a zde vytvářejí napětí. Pokud toto svalové napětí uvolníme, zbavíme se i psychické zátěže.³⁵ Základem je relaxace zaměřená na postupné uvolňování končetin, trupu, krku a hlavy pomocí tíhy, tepla a dechu.³⁶ Hašto (2004) doporučuje minimálně šest konzultací s odborníkem než se pustíme do samostatného cvičení. Střední stupeň AT se soustřeďuje na prodlužování autohypnotického stavu sloužícího k pozitivnímu prožívání vlastního těla. Přidávají se individuální formulky. Tyto osobní afirmace (jednoduchá, stručná, pozitivní sdělení) si vytváří uživatel sám na základě sebepoznání. Víchová (2016) je však doporučuje konzultovat s terapeutem.³⁷ Vyšší stupeň AT pracuje s imaginací a umožňuje hluboké sebepoznání.

³⁵ VÍCHOVÁ, Veronika. *Autogenní trénink a autogenní terapie: relaxace, která pomáhá*. Praha: Portál, 2016, str. 44 – 46. ISBN 978-80-262-0999-7. Dále jen Víchová.

³⁶ HAŠTO, Jozef. *Autogenní trénink: [návčik koncentratívniho sebeuvolněni : základní informace]*. V Praze: Triton, 2004, str. 10 – 52. ISBN 80-7254-516-7.

³⁷ Víchová, str. 86 – 90

Představy jsou zaměřeny na barvy, tvary, objekty, abstraktní pojmy, konkrétní osoby, pohledy na sebe sama v různých etapách života a končí se otázkami na vlastní nevědomí (Jaká je moje cesta? Jaký bych mohl/měl být?). Následuje rozbor s terapeutem, čímž se AT stává určitou formou meditace s možností konzultace s odborníkem.³⁸ Autogennímu tréninku jsou blízké také další metody jejichž výčet uvádí Víchová (2016) a patří sem: Jacobsonova progresivní relaxace, Bensonova relaxační odpověď, Östova aplikovaná relaxace, metoda RAM manželů Macháčových, Feldenkraisova metoda, Alexandrova technika sebezpozorování, deset kroků zvládnání stresu (Barlow) a řada dalších.³⁹

Meditaci popisuje Fontana (2016) jako odpoutání se od myšlenek, které necháme volně plynout, ale odepřeme jim pozornost a nenecháme se jimi vtáhnout. K tomuto odpoutání používáme např. mantry, mandaly, pohled do prázdna, či vědomé soustředění se na vlastní dech.⁴⁰ Osho (1991) vidí meditaci jako stav mysli bez myšlení, ale i bez volního úsilí o koncentraci. Je to spontánní bytí v přítomnosti.⁴¹ V zenové praxi nalezneme také pojem mysl začátečníka. Ten vyjadřuje otevření se všem možnostem v přítomném okamžiku. V tomto stavu lze vnímat věci tak, jak skutečně jsou bez vlastního hodnocení.⁴² K meditování se velmi často využívá pozice v sedu se zkříženými nohama. Meditovat je však možné i v lehu, pohybu (tanec, běh), zpěvem a dle Osha (1991) vlastně jakoukoliv činností do které se plně ponoříme tak, že zažíváme pouze tady a teď.⁴³ Cílem je přenést co nejvíce z tohoto zážitku stavu klidu, vnitřní vyrovnanosti a jasného pohledu do běžného života. Fontana (2016) řadí mezi její největší přínosy cvičení pozornosti, pomoc při tělesném uvolnění, ale i zvyšování kontroly nad myšlením a schopnost ovládat emoce.

Jóga je ucelený filozofický systém zabývající se morálkou a seberozvojem. Milada Krejčí (1995) uvádí principy, kterými jóga kultivuje naši osobnost a přístup k životu. Patří sem neubližování (fyzické, psychické), nepřisvojování si cizího (materiálně, emočně, myšlenkově), neshromažďování a nelpění (vztahy), střídmost, očista těla i mysli, pokora a

³⁸ Víchová, str.105 – 115

³⁹ Blíže o nich např. Švamberk Šauerová, seznam dle Víchová, str. 131 – 140

⁴⁰ FONTANA, David. *Stres v práci a v životě: jak ho pochopit a zvládat*. 1. vyd. Praha: Portál, 2016, str. 144 – 150. ISBN 978-80-262-1033-7. Dále jen Fontana 2016.

⁴¹ OSHO. *Oranžová kniha: meditační techniky*. Praha: Pragma, 1991, str. 10 – 14. ISBN 80-85213-13-3. Dále jen Osho.

⁴² SUZUKI, Shunryū. *Zenová mysl, mysl začátečníka: (Všední hovory o zenu.)*. Praha: Pragma, 1994, str. 11 – 12 ISBN 80-85213-33-8.

⁴³ Osho, str. 24 – 67

spokojenost s tím co život přináší, pěstování psychické i fyzické odolnosti odhodláním vydržet a zvládnout těžkosti s klidem a rozvahou, studium sebe sama (morálních hodnot) a respekt k vyšším zákonitostem.⁴⁴ Jógou propojujeme vnímání fyzické, duševní a duchovní stránky člověka pomocí provádění pozic (ásán) a sestav. Cvičení jsou tělesného i duševního charakteru. Zásadou je cvičit plynule, pohodlně, trpělivě, podle vlastních možností. Rozvíjíme tím sebepoznání, sebekontrolu a sebedisciplínu. Předklonové pozice pomáhají zvládat nadměrnou aktivitu, přeceňování, vedou k přirozené pokoře. Záklonové pozice pomáhají při podceňování, nízkém sebevědomí a obavách ze selhání. Důležité je také cvičení dechu (pránájáma), kterým přijímáme životní energii (pránu) a můžeme jím ovlivňovat svůj psychický stav. Tato cvičení by měla probíhat pod vedením učitele.⁴⁵ Kromě cvičení patří k józe také relaxace (tíhová, dotyková, imaginační) a cvičení koncentrace soustředováním se na vnější (předměty, zvuky přírody, mantry), nebo vnitřní objekt (dech, části těla, čakry). Podstatné je se vědomě zaměřovat na to, co právě děláme (i v běžném životě).⁴⁶ *„Jóga nabádá k pozitivnímu myšlení o sobě i o druhých. Podle jógy každá myšlenka dojde svého uskutečnění, buď v náš prospěch, nebo neštěstí.“* (Krejčí 1995, str. 48)

4 ŽIVOTOSPRÁVA

Ve stejném duchu jako nám jóga radí se vědomě zaměřovat na to, co děláme, hovoří také Míček (1986) o vědomém zaměřování se na jednotlivé oblasti životosprávy, mezi které řadí výživu, spánek, odpočinek, fyzickou aktivitu, hospodaření s časem, odstraňování zlovyků a dechová cvičení (vycházející právě z jógy). Jak již bylo zmíněno v předešlé kapitole, přístup k vlastní životosprávě z ní vytváří nástroj nepsychogenního přeladování emocí. Znamená to, že vhodnou úpravou návyků ve stravě, spánku, odpočinku, fyzické aktivitě atd. můžeme sami sobě pomoci zbavovat se negativních nálad a cítit se celkově lépe. Ve všech oblastech životosprávy bychom měli pamatovat na základní, obecně známá doporučení, která nám ovšem v praxi často činí potíže dodržovat. Neuškodí si je tedy shrnout a připomenout.

⁴⁴ KREJČÍ, Milada. *Jóga v praxi pedagoga*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 1995, str. 17 – 23. ISBN 80-7040-129-x. Dále jen Krejčí.

⁴⁵ Krejčí, str. 28 – 38

⁴⁶ Krejčí, str. 39 – 48

Ohledně výživy zmiňuje Míček (1986) střídmost, dostatek času na jídlo, pravidelnost, vyváženost stravy a množství zhruba odpovídající naší denní spotřebě energie. Podrobněji rozpracovává tato doporučení např. materiál s názvem „*Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR*“.⁴⁷ U spánku bychom měli podobně jako u stravy, klást velký důraz na jeho kvalitu. Bartko (1990) ji radí podporovat usínáním v pravidelnou dobu, spaním v tiché, tmavé, větrané místnosti a před usnutím se nevěnovat náročným úkolům, nebo jídlu.⁴⁸ Míček (1986) přidává důležitost zklidnění mysli (autogenním tréninkem, uklidňující četbou, koupelí, čajem, individuálními rituály), zdravé tělesné únavy a čistého svědomí.⁴⁹

K dobré náladě přispějeme také dodržováním zásad kvalitního odpočinku, které charakterizoval Míček (1986) jako schopnost uvědomit si a odstraňovat únavu ještě když je lehká a snesitelná, umění zklidnit mysl, změnit prostředí (pracovní/odpočinkové), věnovat se aktivnímu odpočinku (tělesně i duševně) a volit jeho vhodné načasování. Doporučuje odpočívat nejméně jeden den v týdnu a během roku třítydenní dovolenou v kuse. Jak připomíná Bartko (1990), měli bychom se během dovolené vyvarovat dohánění pracovních restů, intenzivnímu studiu apod.⁵⁰

Emoční napětí můžeme účinně uvolňovat také pomocí fyzické aktivity. Křivohlavý (2003) uvádí, že dostatek pohybu zvyšuje sebehodnocení, zlepšuje depresivní stavy a pomáhá zvládat stresové situace.⁵¹ Kromě pohybu ve volném čase, máme v mateřské škole jedinečnou možnost využívat k vlastnímu prospěchu i pohybové hry a cvičení s dětmi. Vyžaduje to však aktivní účast na těchto činnostech, což nám pomůže i plněji prožívat svou práci. Naplno bychom se ovšem měli věnovat také odpočinku. K tomu abychom dobře vyvažovali pracovní a volný čas je potřeba naučit se ho efektivně využívat. Mezi základní doporučení jak dobře hospodařit s časem patří plně se soustředit na činnost, kterou se právě zabýváme, realisticky odhadovat své možnosti, nepřibírat si více úkolů než jsme schopni zvládnout, naučit se zorganizovat si čas (utřídit si priority, dodržet rytmus práce, práci

⁴⁷ Společnost pro výživu, z.s. „*Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR*“ [online]. 6.4.2012 [cit. 4.2.2020]. Dostupné z: <https://www.vyzivaspol.cz/vyzivova-doporučení-pro-obyvatelstvo-ceske-republiky/>

⁴⁸ BARTKO, Daniel. *Moderná psychohygiéna*. 6. slov. vyd. Bratislava: Obzor, 1990. Malá moderná encyklopédia, str. 298 – 299. ISBN 80-215-0102-2. Dále jen Bartko

⁴⁹ Míček 1986, str. 41 – 43

⁵⁰ Bartko, str. 304 – 305

⁵¹ Křivohlavý, str. 139 – 141

správně rozvrhnout a rozvrh dodržet, využívat prostoje časy v dopravních prostředcích atp.).⁵²

K tomu abychom se cítili lépe a byli dobře naladěni přispějeme i pokud dokážeme odstranit své zlovyky. Nejedná se však pouze o vymanění se ze závislosti (kouření, alkohol, přejídání, závislost na TV/PC). Můžeme se zamyslet také nad zlovyky v oblasti morálky (pomlouvání, neplnění slibů), myšlení (podceňování/přeceňování sebe i druhých), emocí (rozčilování se pro drobnosti, negativistické reakce). Často zjistíme, že tento typ chování je spíše určitým zvykem než naším povahovým rysem.⁵³ Zde pak můžeme aplikovat různé metody sebevýchovy a sebepoznávání, abychom se podobných zvyků zbavili.

Zajímavý je také koncept wellness pro učitele, jež přidává do životosprávy Švamberk Šauerová (2018). Zařazuje do něj činnosti jako masáže, saunu, zkrášlující procedury (kadeřník, kosmetika), mentální a duchovní rozvoj (osobnostně rozvíjející semináře, kurzy, tvořivé aktivity) a pobyt v přírodě, které by si učitelé měli pravidelně dopřávat. Autorka doporučuje udělat si prodloužený víkend s wellness programem ideálně každé čtvrtletí.⁵⁴ Aktivity tohoto typu nám totiž mohou pomoci se odreagovat a odbourat tak stres, který se při pedagogické činnosti hromadí velmi snadno.

5 STRES

V psychohygieně učitelek MŠ je nutné zabývat se také působením stresu se kterým se každodenně a mnohdy i dlouhodobě musí vyrovnávat. Vyplývá to ze samotné povahy práce, zahrnující množství interakcí s lidmi, při současné víceúrovňové organizaci činností a potřeby kreativního řešení náhle vzniklých problémů. Stres samotný můžeme definovat: „jako nárok (požadavek) kladený na adaptivní schopnosti mysli a těla.“ (Fontana 2016, str. 15) Ve Fontanově pojetí se jedná o neutrální pojem. Jak budeme stres vnímat totiž záleží spíše na naší schopnosti jej zvládnout, než na situaci, která ho způsobila.⁵⁵ Stres tak můžeme prožívat emočně kladně (eustres), nebo mohou požadavky velmi převyšovat naše možnosti

⁵² Míček 1986, str. 59 – 62

⁵³ Míček 1986, str. 63

⁵⁴ Švamberk Šauerová, str. 68 – 72

⁵⁵ Fontana 2016, str. 13 – 19

a schopnosti se s nimi vypořádat (distres).⁵⁶ V pedagogické praxi může být eustresem např. pracovní výzva v podobě zavádění nových metod a poznatků, nebo inkluzivního přístupu k dětem. Nicméně hranice mezi eustresem a distresem může být v práci učitelů někdy velmi tenká.

5.1 Stres spojený s profesí učitele

Švamberk Šauerová (2018) rozděluje stresory působící na pedagogy do tří hlavních skupin: vztahy (s dětmi, kolegy, rodiči), pracovní podmínky a společenské postavení.⁵⁷ Mezi vztahové stresory řadí problematické chování dětí, konflikty na pracovišti, špatné vztahy s kolegy/vedením, ale i takové jevy jako mobbing, bossing. V kategorii pracovních podmínek jde o přetížení související s administrativou a vysoký počet dětí ve třídách. Hennig a Keller (1996) zmiňují i časovou náročnost práce z hlediska domácí přípravy a času stráveného na akcích pořádaných školou nad rámec pracovní doby, zvyšující se počet dětí se specifickými vzdělávacími potřebami, nebo nevyhovující fyzikální podmínky (hlučnost prostředí, nevyhovující prostory).⁵⁸ Fontana (2014) upozorňuje také na značnou izolaci učitelů, kteří mají omezený prostor pro konzultaci s kolegy, nebo jinými dospělými.⁵⁹ V rámci společenského postavení se jedná o stres spojený s nižším společenským i finančním hodnocením, stereotypy spojenými s učitelskou profesí a neshodami s rodiči. Hennig a Keller (1996) zdůrazňují chybějící výchovný konsenzus mezi jednotlivými společenskými skupinami.⁶⁰ V prostředí MŠ jde zejména o vybalancování a sladění výchovných požadavků jednotlivých rodin s dobrým fungováním dětí ve skupině vrstevníků. Mateřská škola totiž bývá často místem prvního kontaktu různě zralých dětí s větší skupinou lidí mimo rodinu, což představuje zátěž jak pro děti, tak pro pedagogy.

S těmito faktory souvisejícími s povoláním učitele se mohou kombinovat také individuální stresory. Podrobněji se jimi zabývají Hennig a Keller (1996) a řadí mezi ně: destruktivní psychické vzorce (O druhé se musím starat víc než o sebe. Pokud na sebe nekladu vysoké nároky, za nic nestojím.), re-aktivitu (pasivita, pocit, že nemohu ovlivňovat

⁵⁶ Křivohlavý, str. 143 – 144

⁵⁷ Švamberk Šauerová, str. 45 – 46

⁵⁸ Hennig a Keller, str. 34 – 35

⁵⁹ FONTANA, David. *Psychologie ve školní praxi: příručka pro učitele*. 4. vyd. Praha: Portál, 2014, str. 371. ISBN 978-80-262-0741-2. Dále jen Fontana 2014.

⁶⁰ Hennig a Keller, str. 36

a směřovat svůj život), pesimistický životní postoj, nahromadění životních stresorů, které nemůžeme ovlivnit (smrt/nemoc někoho blízkého apod.), nevhodné strategie zvládání stresu (alkohol, kouření, psychofarmaka, přejídání...), nedostatek odolnosti a vyšší náchylnost ke stresu danou typem osobnosti.⁶¹

5.2 Syndrom vyhoření

Pokud se už tedy pod vlivem různých faktorů stresová reakce rozběhne, probíhá ve třech fázích. Selye je popisuje jako GAS (obecný adaptační syndrom). První přichází poplachová reakce (mobilizace obranných mechanismů), poté rezistence (s různou úrovní adaptace) a následuje vyčerpání (fyzické, nebo psychické zhroucení). Jednotlivá stádia trvají různě dlouho, podle intenzity stresoru a individuální odolnosti.⁶² Fontana (2014) poukazuje na to, že pokud je psychická odolnost vysoká, nebo naopak úroveň stresu nízká, nemusí dojít až k vyčerpání. Důležité je umět u sebe rozpoznat příznaky stresu a začít jednat.⁶³

Pokud ovšem nezasáhneme včas a necháme se stresem pohltit, může dojít až k syndromu vyhoření. Tento stav popisují Hennig a Keller (1996) v souladu s Pinesem jako emocionální, duševní i fyzickou únavu, kdy se člověk cítí celkově špatně, potýká se s pocity beznaděje, bezmoci a nemá chuť do práce, či dokonce do života.⁶⁴ Projevuje se v oblasti fyzické (tělesné vyčerpání, nedostatek energie, bolesti), kognitivní (výpadky paměti, zhoršení koncentrace, pomalé myšlení) a emoční (nezájem, necitlivost k potřebám druhých i vlastních, podrážděnost). Proces vyhořívání má pět fází, které Hennig a Keller (1996) i Švamberg Šauerová (2018) charakterizují jako nadšení, stagnaci, frustraci, apatii a syndrom vyhoření.

V první fázi má učitelka vysoké až nerealistické ideály a očekávání. Ve své práci je velmi angažovaná, identifikuje se s ní a zanedbává své volnočasové aktivity. Poté přichází stagnace, kdy uvádá nadšení, protože se nedaří realizovat ideály. Požadavky dětí, rodičů i vedení mohou učitelku začít obtěžovat. Uvědomuje si omezení své profese. Frustrace se vyznačuje zamýšlením nad efektivitou a pochybováním o smyslu vlastní práce. Důvodem

⁶¹ Hennig a Keller, str. 21 – 34

⁶² Fontana 2014, str. 371

⁶³ Fontana 2014, str. 370 – 371

⁶⁴ Hennig a Keller, str. 17

jsou zejména spory s kolegy, vedením, či nespolupracujícími klienty (děti, rodiče). Právě zde se začínají projevovat emocionální i fyzické obtíže. Po dlouhodobější frustraci se dostavuje apatie. V této fázi dělá učitel jen to nejnútnejší, vyhýbá se odborným rozhovorům, odmítá novinky. Práce je pro něj pouze zdroj obživy. Pokud se nepodaří situaci zvládnout, nastupuje syndrom vyhoření. Zde je dosaženo stádia úplného vyčerpání, depersonalizace (ztráty sebe sama), ztráty smyslu.⁶⁵

Jak ukázal nedávný výzkum EDULABu, neprojevují se žádné projevy syndromu vyhoření jen u 21% učitelek MŠ. Mírné projevy vyhoření pociťuje 61% a u 18% dosahuje vyhoření dokonce střední až závažné míry. Za pozitivní zprávu se dá považovat, že nejvýznamněji pociťují učitelky vyhoření ve fyzické rovině a nejméně v emocionální rovině, kde jsou dopady na práci s dětmi i vztahy s rodiči a kolegy největší.⁶⁶ Výzkum tedy potvrzuje důležitost psychohygieny u učitelek MŠ, která může tvořit účinnou prevenci syndromu vyhoření a pomáhat odstraňovat následky stresu.

5.3 Strategie zvládnání stresu

Důležitou roli v našem vyrovnávání se se stresem hrají strategie, které zvolíme k jeho eliminaci. Křivohlavý (2003) zmiňuje dvě základní, definované Lazarusem. První je strategie zaměřená na řešení problému. Zde jde o vyvinutí vlastní aktivity směrem ke konstruktivnímu řešení (změně podmínek). Ve druhé strategii soustředěné na emoce, jde o snahu regulovat vlastní emoce a uklidňovat svou náladu.⁶⁷ Obě tyto strategie můžeme označit jako copingové, čili vědomé snahy o ovlivnění situace. Osobním stylem zvládnání těžkostí se rozumí naše tendence stavět se ke stresu buď aktivně, nebo se mu vyhýbat. Sebeznehodnocující styl zahrnuje omlouvání se a vymlouvání (i před sebou), čímž se předem zabezpečujeme pro případ neúspěchu.⁶⁸ K těmto strategiím a stylům se mohou přidat také obranné mechanismy, které probíhají na nevědomé úrovni a spíše zkreslují realitu za účelem ochrany vlastního sebepojetí.⁶⁹ Všechny tyto způsoby mají své využití v různých životních

⁶⁵ Hennig a Keller, str. 17 a Švamberk Šauerová, str. 43

⁶⁶ VONDRÁKOVÁ, Miluše a Irena SMETÁČKOVÁ. Jak moc se týká syndrom vyhoření učitelů a učitelek MŠ. Poradce ředitelky MŠ [online], prosinec 2018 (7 – 9) [cit. 11.1.2019]. ISSN 1804-9745. Dostupné z: <https://www.edukacnilaborator.cz/novinky/jak-moc-se-tyka-syndrom-vyhoreni-ucitelu-a-ucitelek-ms>

⁶⁷ Křivohlavý, str. 86

⁶⁸ Křivohlavý, str. 85

⁶⁹ Švamberk Šauerová, str. 33

situacích. Měli bychom se však snažit být upřímní sami k sobě při vyhodnocování relevantnosti a prospěšnosti jejich použití.

5.4 Techniky zvládání stresu

Abychom se se stresem vypořádali, můžeme si osvojit a používat také mnohé techniky, které by nám to měli usnadnit. Kromě programů vytvořených cíleně ke zvládání stresu, uvádí Křivohlavý (2003) jako nejrozšířenější techniky kognitivní ovlivňování (nahrazení představy že situaci nezvládáme opačnou představou), ventilaci emocí (psychologická katarze), relaxační cvičení (AT a příbuzná), meditace, imaginace, biofeedback (výcvik ovládnutí fyziologických procesů), ale také náboženskou víru.⁷⁰ Některé z těchto způsobů jsou popsány výše. Přibližme si už jen ventilaci emocí a samostatnou imaginaci.

Švamberg Šauerová (2018) doporučuje k ventilování emocí napsat otevřený dopis. Vypíšeme sem své pocity a za den se k němu vrátíme. Pokud nás stále tíží to, co jsme sepsali, měli bychom začít situaci řešit.⁷¹ Jako první pomoc ve stresových situacích, které už nemůžeme ovlivnit (např. útočně vedený rozhovor ze strany rodičů), může fungovat zase imaginace. Hennig a Keller (1996) popisují natrénování představy bezpečného místa, kde se cítíme dobře. Představu spojíme s jednoduchým pohybem, nebo heslem které zopakujeme v tíživé situaci a přivedíme si tak pocit ochrany před negativními vjemy.⁷² Štětovská (in Mertin a Gillernová, 2015) přidává výčet přirozených zkušenostně-intuitivních postupů zvládání stresu. Patří sem jakákoliv pohybová aktivita (v nouzi i rychlé vyběhnutí schodů, bouchnutí dveřmi), uklidňující koupel, něco malého k zakousnutí (s rizikem vytvoření nežádoucího návyku), hluboké nádechy a výdechy, poodstoupení (fyzicky, mentálně) opuštěním místa konfliktu, představa situace v dlouhodobějším horizontu, četba, sdílení s blízkými, kontakt se zvířaty, udělat si něčím radost, drobné rituály (přepnutí z pracovní oblasti – káva/čaj, převlečení či sprcha po příchodu domů, aj.).⁷³

⁷⁰ Křivohlavý, str. 83 – 92

⁷¹ Švamberg Šauerová, str. 86

⁷² Hennig a Keller, str. 43 – 45

⁷³ Mertin a Gillernová, str. 45 – 47

6 ROZVOJ RESILIENCE

Náročné situace tedy nejefektivněji ovlivníme vlastním postojem. Na něm máme možnost pracovat a v mnohém ho měnit. Vědomě lze rozvíjet resilienci, která se jako projev osobnosti vyvíjí a proměňuje po celý život. Šolcová (2009) ji chápe jako schopnost předejít, minimalizovat, nebo překonat poškozující dopad nepříznivých situací.⁷⁴ Jejím pěstováním roste naše vnitřní síla umožňující nám vidět naději a víru, že můžeme do náročné situace zasáhnout v náš prospěch.⁷⁵

Mezi nejpoužívanější pojetí nezdolnosti řadí Slezáčková (2012) smysl pro soudržnost (coherence) A. Antonovského a psychickou pevnost (hardiness) S. Kobasové. Koherence zahrnuje dispozici chápat svět jako srozumitelný (předvídatelný), schopnost nalézat smysluplnost své existence a vnímat jí jako hodnotnou a schopnost ovlivňovat, řídit a zvládat naše životní role i cíle. V pojetí hardiness tvoří resilienci výzva (schopnost vidět v těžkostech příležitosti), oddanost (věrnost svým zásadám a zaujetí pro něco) a kontrola (schopnost ovládat vývoj událostí).⁷⁶ V rozvoji resilience nám pak pomohou zejména určité vlastnosti na které se u sebe můžeme soustředit, vyhledat je a pracovat s nimi. Křivohlavý (2003) vidí jako zásadní pocit schopnosti řídit dění (self-efficacy), kladné sebehodnocení a sebedůvěru, optimismus a smysl pro humor.⁷⁷ Velký vliv bude mít také sociální opora.

6.1 Sociální opora

Důležité místo v budování nezdolnosti zaujímají dobré vztahy. S jejich pomocí se ukotvíme a nalézáme své místo v životě.⁷⁸ Slezáčková (2012) rozlišuje důležitost sociální opory očekávané (přesvědčení, že nám někdo pomůže) a získané (konkrétní projevy). Významnější je získaná opora, která se projevuje formou pomoci materiální, informační (doporučení, rady), emocionální (projev zájmu, lásky, povzbuzení) a hodnotící (posiluje kladné sebehodnocení, sebedůvěru). Správná míra poskytnuté opory se stává narázníkem,

⁷⁴ ŠOLCOVÁ, Iva. *Vývoj resilience v dětství a dospělosti*. Praha: Grada, 2009, str. 53. ISBN 978-80-247-2947-3. Dále jen Šolcová.

⁷⁵ Šolcová, str. 55 – 59

⁷⁶ SLEZÁČKOVÁ, Alena. *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Praha: Grada, 2012, str. 84. ISBN 978-80-247-8017-7. Dále jen Slezáčková.

⁷⁷ Křivohlavý, str. 70 – 78

⁷⁸ Šolcová, str. 62 – 64

který zmírňuje dopady chronického stresu. Takovou podporu nám mohou poskytovat rodinní příslušníci, přátelé, známí a kolegové. Podstatný je počet osob a hloubka vztahů.⁷⁹

Pro učitelky MŠ jsou v tomto kontextu důležité odborné kontakty, které můžeme rozšiřovat např. dalším vzděláváním. Štětovská (in Mertin a Gillernová 2015) poukazuje na schopnost učitelky požádat o pomoc jak kolegy, tak odborníky (supervize, psycholog). Platí, že: „*O pomoc a podporu si dokáže říci jen zralý jedinec, který se umí podělit o své pravomoci.*“ (Štětovská in Mertin a Gillernová 2015, str. 51) Bránit by nám v tom neměly ani takové stereotypy jako pocit profesního selhání pokud o pomoc požádáme, nebo pocit nedostatku času související s odsouváním péče o sebe atp. Učitelka, která si sama dokáže říci o pomoc, povede děti k podobnému chování a může jim tak usnadnit vyrovnávání se s těžkostmi ve školce i v životě.⁸⁰

6.2 Self-efficacy, sebedůvěra, kladné sebehodnocení

Self-efficacy vyjadřuje důvěru ve vlastní schopnosti. Podle Švamberg Šauerové (2018) je člověk s touto vlastností přesvědčen, že je schopen kontrolovat své psychické stavy i chování a tím dosahovat žádoucích výsledků, lépe zvládá své emoce, má aktivnější přístup. Věří, že dříve nebo později uspěje a je ochoten hledat různé cesty.⁸¹ Díky tomu se stává větším optimistou a zvyšuje své sebehodnocení, což vede k větší spokojenosti a minimalizaci vnitřních konfliktů. Je přesvědčen, že jeho skutečné já je blíže tomu ideálnímu.⁸² Nalézat a budovat tyto schopnosti můžeme např. pomocí sebereflexe. V pedagogické praxi se můžeme zaměřit i na autodiagnostiku učitele (videozáznam, deníky, analýzy příprav).⁸³

⁷⁹ Slezáčková, str. 118 – 119

⁸⁰ Mertin a Gillernová, str. 51

⁸¹ Švamberg Šauerová, str. 117

⁸² Křivohlavý, str. 75 – 78

⁸³ Švamberg Šauerová, str. 118 a 191 – 193

6.3 Optimismus, smysl pro humor

Hlavní roli v našem prožívání hraje dispoziční (vrozený) optimismus. Pokud jsme od přírody založení spíše pesimističtější, můžeme se inspirovat teorií naučeného optimismu pracující s vědomou změnou postojů a vnímání situací, jíž rozvinul M. Seligman. Ten rozšířil Elisovu techniku ABC - Adversity (nepříznivá situace), Belief (myšlenky vážící se k této situaci), Consequence (obvyklé důsledky názorů) o Disputation (zpochybňování svých obvyklých vzorců myšlenek a pocitů) a Energization (přikročení k aktivnímu řešení situace po úspěšné disputaci).⁸⁴ O optimismu, nebo pesimismu uvažuje Seligman také v kategoriích pronikavosti (jak hluboce nás prostoupí) a trvalosti (víra v přechodnost/trvalost příčin).⁸⁵ Právě dispute slouží k odstupu od hlubokého a dlouhodobého pesimistického hodnocení situací. Důležité je hledat důkazy a alternativní příčiny událostí, které vidíme černě. Zásadní je eliminace katastrofických scénářů, pomocí uvědomění si reálných důsledků situace, ale také uvědomění si zda se jen nezaobíráme něčím, co nemůžeme změnit.⁸⁶ K zamyšlení nás může vést i pojetí tragického optimismu V. E. Frankla, v němž jde o: „*schopnost přetavit negativní stránky života v něco smysluplného, pozitivního a konstruktivního, říci přese všechno životu ano.*“ (Slezáčková, 2012, str. 74)

Dívat se na svět pozitivněji nám pomáhá také smysl pro humor. Jedná se o schopnost zesměšnit náročnou situaci bez degradace jejích účastníků (ne o komiku). Smíchem posilujeme imunitu a uvolňujeme svalové napětí, čímž prospíváme svému zdraví.⁸⁷ Slezáčková (2012) však upozorňuje, že i přes všechny pozitivní důsledky optimistického pohledu na svět je důležité nesklouznout k povrchnímu, předstíranému optimismu.⁸⁸ Negativní emoce, myšlenky a kritický pohled jsou potřebnou součástí našich životů. Cílem je najít optimální rovnováhu vyjádřenou poměrem 3:1 ve prospěch pozitivního myšlení. Zároveň je nutné zůstat autentický.⁸⁹

⁸⁴ Slezáčková, str. 71 – 72

⁸⁵ SELIGMAN, Martin E. P. *Opravdové štěstí: pozitivní psychologie v praxi*. 2. vyd. Praha: Ikar, 2015, str. 112 – 117. ISBN 978-80-249-2944-6. Dále jen Seligman.

⁸⁶ Seligman, str. 122 – 124

⁸⁷ Švamberk Šauerová, str. 88

⁸⁸ Slezáčková, str. 74

⁸⁹ Slezáčková, str. 49 – 51

7 SEBEREALIZACE

Důležitost zachování autenticity a zároveň úsilí o vlastní rozvoj již zde byla zmíněna mnohokrát. Toto vše nejlépe vystihuje pojem seberealizace, kterou můžeme chápat, jako nejlepší využití našeho potenciálu (schopností, talentů) a snahu o jeho další růst. Maslow ji nazývá sebeaktualizací a staví ji na vrchol své pyramidy. Její pomocí naplňujeme meta-potřeby (B-hodnoty) pravdy, dobra, soběstačnosti, vnitřní bohatosti, jednoty, spravedlnosti atd. Je to neustálý proces kultivující naši osobnost, které tak dáváme možnost rozvíjet se a zrát. Základem je uvědomování si své přirozenosti a naplňování svých možností tak, abychom se stávali tím, čím můžeme být.⁹⁰

Pedagog uvědomující si a rozvíjející svůj potenciál se stává zdrojem inspirace nejen pro děti, ale i pro své kolegy, nebo rodiče dětí. Sebeaktualizující učitelka bude mít také dobré předpoklady k individuálnímu a empatickému přístupu k dětem. Dle Maslowa (2014) totiž tito lidé žijí více ve skutečném světě, který dokáží odlišit od svých představ, očekávání a stereotypů, neděsí se neznámého, jsou zvědaví, při řešení potíží se soustředí víc na problém než na své ego a přijímají přírodu, sebe i ostatní ve své přirozenosti. Nemají potřebu se přetvařovat, zároveň si však uvědomují své nedostatky a snaží se je odstraňovat. Jejich přístup k řešení situací je tvořivější, otevřený až hravý. Mají rádi ostatní lidi se kterými tvoří hluboké vztahy.⁹¹ Drapela (2008) připomíná ještě nezraňující smysl pro humor a sebetranscendenci (sebepřesah), která je takovým lidem vlastní.⁹²

7.1 Sebepřesah, spiritualita

Sebepřesah, jako umění zapomenout na své ego a odhlédnout od sebe, prohlubuje naše sebepoznávání a dává mu nový rozměr. Dle Maslowa (2014) souvisí s vrcholnými (B-) zážitky spojujícími nás s podstatou bytí.⁹³ Jde o plné uvědomění si jednoty světa, přírody i vesmíru, kdy odkládáme své vnitřní kategorie, potřeby i cíle a vnímáme lidi, věci i situace

⁹⁰ LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 4. vyd. Praha: Grada, 2006, str. 236. ISBN 978-80-247-1284-0.

⁹¹ MASLOW, Abraham Harold. *O psychologii bytí*. Praha: Portál, 2014, str. 13 – 18. ISBN 978-80-262-0618-7. Dále jen Maslow.

⁹² DRAPELA, Victor J. *Přehled teorií osobnosti*. 5. vyd. Praha: Portál, 2008, str. 141. ISBN 978-80-7367-505-9. Dále jen Drapela.

⁹³ Drapela, str. 141

takové jaké jsou. Tyto zážitky mají potenciál formovat náš charakter k lepšímu. Dávají nám příležitost nalézat a posilovat naše skutečné já, což paradoxně vede k překročení vlastního ega.⁹⁴

V přibližování se těmto zážitkům hraje důležitou roli naše spiritualita. Ta nesouvisí nutně s náboženskou vírou. Může být vnímána spíše jako něco, co nás přesahuje v úrovni prožívání i osobnosti.⁹⁵ Slezáčková (2012, str. 157) uvádí, že: „...*spiritualita je chápána jako cesta vnitřního rozvoje a duchovního přístupu k životu.*“ Jde zejména o zlepšování schopnosti sebeuvědomění, vnímavosti k ostatním, otevřenosti k novým myšlenkám, zkušenostem, umění ocenit dobro.

Rozvojem vlastní spirituality můžeme jako pedagogové významně přispět k harmonizaci klimatu třídy i školy, vytváření přátelského prostředí pro děti a příjemným pracovním vztahům. Sebetranscendentní prožitky se také stávají zdrojem, ze kterého lze čerpat vnitřní sílu a vyrovnanost. Můžeme je sice prožít kdykoliv a kdekoliv, protože závisí spíše na stavu mysli. Ovšem při činnostech jako manuální tvoření, hudba, sport, pobyt v přírodě, dobročinné a společensko-politické aktivity, kreativní, automatické, či meditativní psaní, které uvádějí Hennig a Keller (1996) to bývá často snadnější.⁹⁶ Pramenem takových zážitků může být také samotná práce v mateřské škole. Od dětí se můžeme učit např. pohlížet na věci a situace se zkoumavým zájmem a bez hodnocení, či objevovat svou přirozenost snadněji než v kontaktu s dospělými. Vytváříme tak jakousi spirálu, kdy jako seberealizující se učitelky příznivě působíme na děti a práce s dětmi zároveň podněcuje naši seberealizaci.

7.2 Smysluplnost práce a životní spokojenost

S objevováním vlastní spirituality souvisí i hledání toho, jaké činnosti nám pomáhají najít v životě pocit naplnění, štěstí, smysluplnosti. V tomto ohledu skýtá velký potenciál práce. O pedagogickém povolání se často hovoří ve spojitosti s posláním. Nicméně jak připomíná Seligman (2003) můžeme k práci zaujímat tři možné postoje: jako k zaměstnání

⁹⁴ Maslow, str. 125 – 169

⁹⁵ Slezáčková, str. 157

⁹⁶ Hennig a Keller, str. 74 – 77

(motivací je pouze výplata), profesi (motivací je povýšení, prestiž) a poslání (motivací je spatřování smysluplnosti v činnosti).⁹⁷

Slezáčková (2012) představuje lidi vnímající práci jako poslání, jako takové, kteří mají svou práci opravdu rádi, věří v to, co dělají, práce je naplňuje, ale nejsou workoholiky. Užívají si volný čas i dovolenou a stejně rádi pracují. Uvádí také výzkum A. Wrzesniewské, podle kterého přistupuje k práci jako poslání zhruba jedna třetina pracujících bez ohledu na vykonávané povolání, pozici, či funkci. Zbylé dvě třetiny berou práci jako zaměstnání a profesi.⁹⁸ Samo povolání učitelky, tedy ještě nezaručuje pocit smysluplné životní dráhy, jak by se mohlo podle zažitého stereotypu zdát. Podle Seligmana (2003) přispívá k vnímání práce jako poslání zejména možnost využívat při ní své silné stránky. Důležité je dokázat tyto přednosti v sobě odhalit (uvědomit si je), poté dostat možnost je v práci rozvíjet a tím se posouvat dál.

To nás může přivést až k zážitkům stavu flow (plynutí). Csikszentmihalyi (2015) popisuje flow jako stav takového ponoření se do činnosti, že se nic jiného nezdá důležité a kdy překonáváme své dosavadní já. Nemusí to být vždy radostné okamžiky, ale jejich zvládnutí nás naplní pocitem štěstí a smysluplnosti.⁹⁹ Pokud naše práce splňuje podmínky pro flow (jasné cíle, zpětná vazba, pravidla, úkoly o něco málo převyšující současné schopnosti), máme velkou šanci prožívat v ní uspokojení a naplnění.¹⁰⁰ Musíme se ovšem také naučit porozumět svým vnitřním dějům a ovládat je, umět se koncentrovat.¹⁰¹

Csikszentmihalyi (2015) zmiňuje také paradox práce spočívající v tom, že ačkoliv se v práci často cítíme šťastnější, tvořivější a aktivnější než ve volném čase, upřednostňujeme pracovat co nejméně. Důvodem je naše představa o práci, jako o něčem vnuceném zvenčí, či omezení svobody.¹⁰² Máme však možnost změnit způsob náhledu na práci. Jde o posun blíže k autotelické činnosti. Taková činnost je pro nás hodnotná sama o sobě a nesoustřeďujeme se na její výsledky: „*Učit děti proto, aby z nich vyrostli dobří občané, není*

⁹⁷ Seligman, str. 202 – 203

⁹⁸ Slezáčková, str. 234

⁹⁹ CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. *Flow: o štěstí a smyslu života*. 2. upravené vyd. Praha: Portál, 2015, str. 14. ISBN 978-80-262-0918-8. Dále jen Csikszentmihalyi.

¹⁰⁰ Csikszentmihalyi, str. 191

¹⁰¹ Csikszentmihalyi, str. 16 – 17

¹⁰² Csikszentmihalyi, str. 186 – 189

autotelické, zatímco učit je proto, že člověk je rád ve styku s dětmi, autotelické je.“ (Csikszentmihalyi 2015, str. 85) Práce nás také může více uspokojovat, pokud máme schopnost vidět příležitosti k rozvoji svých dovedností v širokém spektru různých situací. Pokud si dovolíme se v ní „rozplynout“, může nás psychicky posilovat a působit nám radost.¹⁰³

¹⁰³ Csikszentmihalyi , str. 180

8 KVALITATIVNÍ VÝZKUM A HLOUBKOVÝ ROZHOVOR

Vzhledem k tématu práce jsem zvolila metodu kvalitativního výzkumu ve které: *„Jde o to do hloubky a kontextuálně zakotveně prozkoumat určitý široce definovaný jev a přinést o něm maximální množství informací.“* (Švaříček a Šedřová 2014, str. 24) Ke sběru dat byla použita metoda hloubkového rozhovoru. Švaříček (2014) ho definuje jako: *„nestandardizované dotazování jednoho účastníka výzkumu zpravidla jedním badatelem pomocí několika otevřených otázek.“* (Švaříček a Šedřová 2014, str. 159)¹⁰⁴ V této práci jde o typ polostrukturovaného rozhovoru vycházejícího z předem připravených témat, na které navazují otázky vzešlé z průběhu rozhovoru. Převážně otevřené otázky ponechávají účastnicím výzkumu prostor vyjádřit se přirozeně a neomezeně.

8.1 Výběr tématu a výzkumné cíle

Mentální hygienu považuji za důležitou součást práce učitelky MŠ, které by se měli pedagogové aktivně věnovat a udržovat si tak pružnou, zdravou mysl i sebepojetí. K tomuto přesvědčení mě přivedly zejména vlastní zkušenosti. Zásadní bylo setkání s vyhořívající kolegyní a nakročení k vlastnímu syndromu vyhoření, které se pomocí psychohygienické intervence podařilo zastavit. Za podstatné považuji také střetnutí se se zcela rozdílnými hodnotami a přístupem k práci i životu v pracovním kolektivu školky, které u mě vedlo ke zvýšení potřeby sebepoznávání, zájmu o efektivní práci s emocemi a touze najít a lépe využívat svůj potenciál.

Zcela nesdělitelnou, ale o to důležitější, byla zkušenost z asistence dítěti s progresivním degenerativním onemocněním, která by bez praktikování psychohygieny s podporou metodičky a supervizorky nemohla dobře fungovat. Uvědomuji si však, že taková podpora a pomoc, která se mi v kritických chvílích dostala, není pravidlem. Chtěla jsem tedy podniknout výzkumnou sondu do vnímání a prožívání psychohygieny učitelek MŠ. Cílem bylo zjistit, jak se sebou učitelky pracují, jak se vyrovnávají s obtížnými situacemi, jak vypadá podpora, které se jim dostává a jak vnímají působení vlastní psychické kondice v kontextu třídy.

¹⁰⁴ ŠVAŘÍČEK, Roman a KLÁRA ŠEĎOVÁ. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. 2. vyd. Praha: Portál, 2014, str. 24. ISBN 978-80-262-0644-6.

8.2 Výzkumné otázky

- I. Jak se učitelky udržují v dobré psychické kondici?
- II. Jakou podporu dostávají učitelky v osobnostním rozvoji a udržování dobrého psychického zdraví?
- III. Jaké vnímají souvislosti mezi vlastní psychickou pohodou a klimatem třídy?

8.3 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor tvoří šest učitelek mateřských škol. Působí ve státních i soukromých zařízeních, kde se věnují klasickým i alternativním metodám výuky. Oslovila jsem učitelky, které znám osobně a u kterých jsem předpokládala, že budou chtít o tématu hovořit. Záměrem byla pestrost skupiny po stránce pracovní (různé metody výuky, specifiky tříd), osobní (životní filosofie, osobnost) a rodinné (bezdětné i matky). Hlavním kritériem pro výběr ovšem bylo aktivní působení na pozici učitelky v době výzkumu. Níže představuji každou učitelku v medailonku a přibližuji jak probíhal rozhovor. Uvádím také zpětnou vazbu poskytnutou některými učitelkami během, nebo bezprostředně po rozhovoru. Jména účastnic výzkumu byla změněna z důvodu ochrany soukromí.

Marie (43 let)

Je vdaná, má 2 děti školního věku. Vystudovala obchodní akademii a jazykovou školu. Má kurz asistenta pedagoga a kurz Montessori vzdělávání dětí od 3 do 6 let. Doplnuje si další pedagogické vzdělání. Pracuje v bilingvní Montessori školce s dětmi ve věku 3 – 6 let. V této školce začínala jako hospodářka a poté se stala učitelkou, kterou je šestým rokem. Zkušenost z neučitelké pozice vnímá jako velmi přínosnou, protože mohla pozorovat jak děti, tak učitele a jejich interakce.

Marie mě pozvala k sobě domů, kde jsme si povídaly 73 minut. Rozhovor uvítala jako příležitost utřídit si a srovnat některé postoje. Marie odpovídala s rozvahou a formulovala své odpovědi jasně. Přesto rozhovor neztrácel otevřenou, uvolněnou atmosféru.

Lucie (35 let)

Je vdaná, má 3 děti, které navštěvují ZŠ i MŠ. Vystudovala nepedagogickou střední školu. Poté 5 letou Waldorfskou akademii sociálního umění, kde se věnovala léčebné pedagogice a sociální terapii. Pracovala s handicapovanými lidmi a jako chůva. Úspěšně absolvovala také bakalářské studium předškolní pedagogiky. Jako učitelka působí 6 let. Nyní pracuje v soukromé lesní MŠ s prvky waldorfské pedagogiky. V její třídě jsou děti od 2 do 6 let.

Lucie pro sebe považovala téma psychohygieny za velice aktuální. Setkaly jsme se v čajovně, kde jsme hovořily 56 minut. Lucie reagovala na otázky otevřeně, energicky a spontánně.

Júlie (26 let)

Je svobodná a bezdětná. Má střední pedagogické a vyšší odborné vzdělání. Má zkušenosti s prací v nízkoprahovém klubu a dalších sociálních službách. Jako učitelka pracuje 3 roky ve státní MŠ. Její třída je heterogenní s lesním programem.

Hovořily jsme spolu 60 minut v čajovně. Júlie se nacházela v náročné pracovní situaci, což se promítalo do rozhovoru jednak tematicky, ale také tím, že neplynul lehce a občas jsme narazily na téma, které nechtěla otevírat.

Markéta (45 let)

Je vdaná, její 3 děti jsou školního věku. Než se stala učitelkou pracovala jako knihovnice, ale také v reklamní agentuře. Později vystudovala obecnou pedagogiku s navazujícím magisterským studiem předškolní pedagogiky. Ve státní MŠ pracuje 8 let. Má na starosti homogenní předškolní třídu. Ve svém profesním i osobním životě považuje za zásadní vzdělávání. Jejím dlouhodobým koníčkem je psychologie.

Markéta se vyjadřovala jasně a rozhodně, přesto s ochotou a otevřeností. Rozhovor se uskutečnil v kavárně a trval 48 minut.

Klára (30 let)

Je svobodná, bezdětná. Po střední škole nepedagogického směru působila jako chůva, později absolvovala kurz Montessori pedagogiky pro děti 3 – 6 let a nyní dokončuje bakalářské studium předškolní pedagogiky. Ve školkách pracuje 8 let. V té současné Montessori školce je učitelkou sedmým rokem. Ve své třídě se věnuje těm nejmenším dětem od 2 do 3 let. Některá odpoledne přechází ke starším dětem (3 – 6 let).

Kláru jsem oslovila zejména proto, že má mnohaleté zkušenosti s nejnižší věkovou kategorií dětí u kterých je práce často velmi náročná. Rozhovor probíhal 55 minut v čajovně. Klára se svědomitě zamýšlela nad otázkami a pokládala náš rozhovor za přínosné shrnutí, díky kterému si může mnoho věcí lépe uvědomit.

Marta (26 let)

Je svobodná, bezdětná. Má střední pedagogické vzdělání a VOŠ sociálně správní. Po roce působení jako sociální pracovnice se vrátila k učení v MŠ, protože si uvědomila, že ji více naplňuje přímá práce s dětmi. Nyní je třetím rokem zaměstnaná ve státní MŠ s klasickým programem a šesti homogenními třídami.

Rozhovor probíhal 59 minut v čajovně. Marta působila optimisticky, uvolněně a nad otázkami se poctivě zamýšlela.

9 VÝSLEDKY VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

Se získanými výpověďmi jsem pracovala pomocí techniky otevřeného kódování. Kódy jsem dále rozdělila do tří tematických okruhů a vytvořila kategorie, které kontextuálně souvisí s výzkumnými otázkami.¹⁰⁵ Níže uvádím nejprve tyto kategorie obsahující citace z rozhovorů a vlastní interpretaci. Poté následuje interpretace získaných dat ve formě odpovědí na výzkumné otázky.

9.1 Hledání osobního prostoru a cesty k sobě

Snahou této kategorie je popsat hlavní aspekty toho, co a jak ovlivňuje psychohygienu účastnic výzkumu. Věnuje se také hledání spojení se svým vnitřním já, naladění se sama na sebe a přání nacházet svou cestu.

Rodina

Všechny učitelky – matky zmiňují rodinu jako důležitého činitele na poli psychohygieny. Lze vyzdvihnout její pozitivní působení jako zdroj přeladění, reflexe situací, možnost svěřit se a zažívat sociální oporu. Rodina, ale znamená také vysokou časovou náročnost a zátěž plynoucí z obstarávání potřeb jejích členů, což se negativně promítá do možnosti soustředit se na sebe.

Bezdětné respondentky se oproti respondentkám - matkám, o vlivu rodiny vyjadřovaly minimálně (Marta a Jůlie), nebo vůbec (Klára).

Marie vnímá jako zásadní pro přeladění po práci a vlastní harmonizaci fyzický kontakt se svou rodinou. Rozhodující roli mají děti, ale neopomíná také vliv manžela. Konkrétně uvádí: „*Pomazlení je asi nejvíc. Pak jako když jsem s nima a i s manželem. Když mě obejmou nebo tak, tak je mi najednou jedno co se dělo.*“ Zároveň vnímá svou rodinu jako naprosto podporující prostředí, což považuje za základ pro to, aby se mohla věnovat práci naplno: „*... myslím si, že to je hlavní důvod proč já mám vlastně tolik energie a času věnovat*

¹⁰⁵ Blíže o postupech v přílohách 1, 2, 3.

se té práci. Protože ta moje rodina mě maximálně podporuje. Protože kdybych měla starosti doma, tak vůbec nevím jak bych tohle zvládala.“

Také **Markéta** využívá jako zdroj přeladění po práci rodinu. Ráda „přeskakuje“ z práce do domácího prostředí pomocí sdílení zážitků dětí. Zároveň cítí pocit zodpovědnosti k vlastním dětem a věnování se jim: „*A nechci šdit ty svoje děti když celej den pracuju s jinými dětmi.*“ Nicméně sdílení není jen jednostranné, někdy i ona vypráví dětem co zažila v práci. Děti jí pak poskytují reflexi k určitým situacím: „*A oni mi někdy udělají zpětný náhled na to: „Co jsi zase těm dětem řekla, jak jsi to mohla udělat?“*“. Uvádí, že takové rozhovory jsou pro ni přínosné, protože si tím pomáhá čistit a řešit pracovní situace. Kromě toho získává také dětský názor, což jí umožňuje vidět věci z jiného úhlu pohledu. Její děti si ji také rády poslechnou a poté diskutují o těchto problémech. To může jistě přispívat k pohodovým vztahům v rodině i rozvoji schopností dětí, stejně jako Markétiných. Všichni účastníci takových rozhovorů si mohou tříbit schopnost empatie, naslouchání a respektu k názorům druhých. V tomto způsobu přeladování však spočívá úskalí v neodhadnutí míry zapojení a přetížení dětí, což Markéta připouští ve svém vyjádření k tomu, jak si pomáhá v těžkých situacích: „*Já o tom musím mluvit s někým, kdo mě na to poskytne náhled zvenku, není angažovaný jako já a řekne mi. Může to být moje dítě, můj manžel nebo moje kolegyně. Komu věřím. ... Nechci aby mi někdo mazal med kolem pusy, ale aby mi to řek formou, která je přijatelná a nebo aby to bylo stručně a jasně. A to umějí dobře děti. Já je na to využívám. Někdy nevím jestli je nezatěžuju. Chtějí být všechny tři moje děti psycholožky.*“

Respondentky ale také uvádějí svou rodinu jako příčinu toho, proč jim chybí dostatek času jen pro sebe, ve kterém by se mohly kvalitně odreagovat a věnovat se samy sobě. Velmi zřetelně se to projevuje u **Lucie**, která vnímá odpolední příchod domů hekticky. Poté co se přesune z práce, čekají ji úkoly v podobě běžných domácích prací a pomoci dětem s přípravou do školy. Lucie zároveň pociťuje únavu z pracovního dne, který tráví mezi lidmi. Ani po příchodu domů však nemá možnost být sama se sebou tak, jak by jí to vyhovovalo, vzhledem k naplňování potřeb rodiny. Pokud si chce najít chvíli pro sebe, musí upozadit spánek, což zase nepřispívá k dobré životosprávě: „*Často když dávám děti spát, tak u nich i usnu. Tam už pak není ten prostor pro to opravdu být sama se sebou. Že si musím fakt říct že: Chci a vstanu a opravdu tu chvíli si dám.*“ Zároveň připouští, že se možná věnuje rodině na svůj úkor o něco více než je reálně potřeba: „*... vlastně já nějak pořád cejtím to, že když*

tam nejsem, tak ani nějaký věci nejsou. Ono to tak třeba není, ale pořád se nemůžu zbavit toho mého veledůležitýho pocitu.“

Hlavní problém pak spatřují respondentky – matky v tom, že nechtějí své děti ochuzovat o svou pozornost a přítomnost. **Marie** sice ví, jak by nějaký čas pro sebe získala, ale nedokáže se vzdát možnosti ještě pracovat, ani času s rodinou: *„Já někdy trávím v práci víc než mám a kdybych přišla dřív, tak by tady ještě nikdo nebyl. Jenomže já protože vím, že tady ještě nikdo není a že mě není potřeba, tak jsem v práci, protože mám čas vlastně dodělat tu práci. Protože mě nepotřebujou děti v tu chvíli. Takže nedokážu odejít jenom pro to, abych získala čas pro sebe. Zase druhá možnost je samozřejmě, že si to zorganizuju tak, že děti v té době budou na nějakym kroužku nebo někde, ale to je mi zase líto, přijít o ten čas s nima.“*

Markéta odpovídá na otázku, proč se jí někdy nedaří najít si čas pro sebe: *„To jsou okolnosti v rodině – návštěva lékařů, problémy s dětma, osobní problémy, jednou týdně se starám o nemocnou mamku, tak to je taky dost velká zátěž, že to prostě nechci sunout do víkendu, tak to dělám ve všední den a bojuju s tím, že vlastně okrádám svoje děti o čas. ... Ano rodina. V dobrém i ve zlém. Větší množství času vlastně zabírá rodina, tam je minimum času osobního.“*

Všechny tři učitelky tak staví potřeby rodiny nad své vlastní. Zároveň se zdá, že ačkoliv by více osobního času uvítaly, tak jim čas strávený s dětmi a péčí o rodinu přináší pocit uspokojení, nebo to přinejmenším považují za správnější řešení. Tento postoj ilustruje **Marie**, když se zamýšlí nad tím, proč neusiluje o získání kýžené samoty i když ví, jak to udělat: *„Mě to za to nestojí, protože to je jenom čas můj a nikdo mě nepotřebuje.“*

Júlie považuje za důležitý zejména vztah se sestrou, která jí poskytuje oporu v náročných situacích. Spolu také aktivně odpočívají podnikáním výletů. Zároveň vnímá sestřino stejné profesní zaměření jako něco, co jí brání se od práce kvalitně odreagovat. Uvádí, že se spolu často zacyklí v rozhovorech o práci: *„Taky jsme zjistily že to tak máme obě a že asi možná by bylo fajn prostě si to třeba říkat míň, protože pak vlastně přijdeš z práce a jseš furt v práci tím, že si o tom povídáme.“*

Marta se vyjadřuje spíše k časovému hledisku vztahu psychohygieny a rodiny. Marta jezdí navštěvovat rodiče a pociťuje, že delší meziměstské přesuny jí ubírají čas na relaxaci, popř. že by kvůli získání času pro sebe někdy ráda setkání odřekla, ale neudělá to. Nicméně situaci nevidí nijak dramaticky. Roli rodičů vnímá jako oporu: *„Ale tak zas to vykompenzujeme tím, že si kecáme doma s našima.“*

Prolínání

Na psychohygienu učitelek má velký vliv také prolínání osobního a pracovního života. Toto prolnutí se projevuje v různé míře i formě u každé z nich a jeho vnímání je značně individuální. Učitelky hodnotí jednotlivé jeho aspekty jak pozitivně, tak negativně. Uvedme nejprve nepříznivé vlivy o kterých se vyjadřují všechny respondentky vyjma **Klárý**, která negativa neuvádí.

Marta se zmiňuje o dlouhotrvajících domácích přípravách v předchozích letech, které jí ubíraly čas na sebe samu a psychohygienu. V letošním roce se jí však podařilo lépe zvládnout time management a také si připadá v práci zkušenější. Zároveň má ve třídě mladší děti se kterými je pro ni práce snazší. Díky tomuto vypořádání se s negativy již domácí přípravy vnímá jako únosné i přesto, že stále doma tvoří pedagogické plány a připravuje se na speciální akce.

Júlie také uvádí nezbytnost domácích příprav, spojenou s pocitem nutnosti věnovat se přípravě po práci, jako překážku pro kvalitní odpočinek. Zároveň hovoří o neschopnosti zastavit přemýšlení o práci jako důvod, proč si neodpočine tak kvalitně, jak by chtěla: *„No, většinou práce mi v tom brání. Nebo snažím se už na to najít třeba víc času, ale stejně vím, že prostě bych měla spíš dělat něco do práce. ... A nebo to prostě jenom neumím právě nějak vypustit. ... že i když dělám tyhle věci, tak i tak to neumím vypnout tu práci...“* Zmiňuje také, že se snaží věnovat se relaxaci vědoměji, konkrétněji toto sdělení však nerozvíjí. Júlie vnímá svou situaci v práci jako natolik zásadní, že jí bere chuť a sílu se více věnovat osobnostnímu rozvoji. Uvědomuje si například své silné a slabé stránky, ale prostředí MŠ ve které působí ji demotivuje k tomu na nich cíleně pracovat.

Také **Marii** se často nedaří zastavit přemýšlení o pracovních záležitostech, což nehodnotí jako dobrý stav. Uvádí, že pravidelně pracuje i během soboty, aby stihla veškeré přípravy. Dále zmiňuje zahlcení úkoly nad rámec běžných povinností plynoucí z nevyřešené personální situace: *„Tam totiž chybí člověk, který to do jisté míry ne řídí, ale koordinuje ... Takže všichni když je něco trápí, přijdou za mnou a potřebují poradit. Když se cokoli ve školce stane, tak přijdou za mnou, protože já vím jak to vyřešit.“* Na druhou stranu jí tyto úkoly baví řešit a je ráda v kontaktu s lidmi. Nicméně to v ní vytváří nepříjemný pocit časové tísně. Kromě toho vidí Marie také možnost přinášení si negativních emocí domů: *„Samozřejmě, že některý negativní emoce, který si nasbírám ve školce můžu potom ventilovat doma, což rozhodně za pozitivní nepovažuji a stává se mi to občas a omlouvám se tady za to dětem.“*

Problematické může být také ovlivňování práce osobním životem. Pokud se učitelkám nedaří si pomocí psychohygieny zajistit vnitřní pohodu, vnímají jako nežádoucí stav dopad jak na děti ve školce, tak na kolegyně.

Lucie zažívala velmi náročné životní období, které se promítalo do práce emoční nestabilitou a nesoustředěností. Konkrétně zmiňuje podráždění, přemrštěné reakce na chování dětí a zhoršení schopnosti komunikace s kolegyněmi, kdy na vypjatější situace reagovala pláčem, nebo naštváním. Jedním dechem však dodává: *„Musím říct, že mám nějaký štěstí, nebo se mi nestává, že by se mi to promítlo vyloženě... Že většinou ta přímá práce s dětma mi přináší fakt radost a obohacuje mě.“*

Také **Markéta** připouští možnost ovlivňování práce stresem z osobního života: *„Záleží na tom, jak je to hluboké. Ovlivňuje to, že jsem zasmušile smutnější a nechce se mi tolik a člověk nemůže tolik vydávat.“* Vědomě se však soustřeďuje na to, aby svými starostmi nezatěžovala kolegyně, nebo si je nekompenzovala na dětech. Pokud se jí to nepodaří vnímá se jako méně komunikativní a méně tolerantní k některým situacím ve třídě.

Marta nabízí zcela odlišný úhel pohledu na vztah práce a osobních problémů. Pro ni je školka místem, kde si od svých případných osobních starostí může odpočinout: *„Většinou to tam ne zmizí, ale jo – na tu dobu co tam jsem tak jo. Protože tam jseš jako s nima, že tam s nima žiješ tím okamžikem.“*

Prolínání práce a osobního života má však také výrazně pozitivní stránky. Mezi ty patří zejména možnost věnovat se s dětmi ve školce provozování činností, které v rámci psychohygieny učitelky dělají i mimo práci. Jsou to činnosti skrze které učitelky prožívají pocit seberealizace, vnímají propojení s vlastním já, či jim nějakým způsobem pomáhají v seberozvoji. K těmto osobnostně obohacujícím aktivitám řadí učitelky také kurzy, semináře a četbu literatury primárně zaměřené na zvyšování profesní kvalifikace.

Klára se věnuje tvoření, které jí přináší pocit seberealizace, uvolnění, odreagování. Konkrétně jde o výtvarnou práci a zpěv. Kromě pocitu uspokojení z naplňování vlastního potenciálu, má v Klárině případě zpěv téměř terapeutickou úlohu. Uvádí, že díky působení ve sboru dokázala lépe překonávat svůj ostych v kontaktu s lidmi a zlepšovat schopnost komunikace v práci. Ve svém volném čase navštěvuje také kurzy zpěvu metodou Marie Werbeck, které rovněž hodnotí jako přínosné pro osobnostní rozvoj: *„To byly takový různý cvičení, který pomáhají v tom se nějak uvolnit, koncentrovat a vyjádřit, sebevyjádřit.“* Mezi osobnostně i profesně přínosný pak řadí seminář Respektovat a být respektován. Zde opět vyzdvihuje rozvoj komunikace, ale také vnímání dětí a sebe samé.

Lucie také vnímá jako důležitou psychohygienickou aktivitu zpěv, skrze který se propojuje sama se sebou. Denně si na něj vyhrazuje čas a s dětmi ve školce ho používá k proměně atmosféry ve třídě. Pocit seberealizace však zažívá v práci i při jiných tvořivých činnostech. Lucie se zmiňuje také o spirituálních a sebetranscendentních pocitech při pozorování spontánní hry dětí v lese: *„Když ty děti si najdou v té přírodě něco, co je zaujme a najednou se tam rozehraje úžasná hra a úžasný momenty, který bych nedokázala v životě vytvořit já sama žádnou řízenou činností. A tam najednou mám pocit takového božství úplně, a to mě obrovsky nadchne.“* Příroda je pak pro Lucii místem odpočinku, zdrojem nové síly a zároveň místem pracovním. V rámci profesního vzdělávání popisuje seminář přírodní pedagogiky, kde se naučila mnoho praktických dovedností pro své působení v lesní MŠ. Podařilo se jí zde také získat hlubší vhled do jejích vztahů, pomocí pozorného sledování, naslouchání. To hodnotí jako přínos pro své vnímání světa a osobnostní rozvoj: *„Že najednou se člověk začne dívat i na tu přírodu jinak. Najednou ji začne nějak víc poznávat do hloubky. Už to není nějaký konzument toho, co tam je za krásy, to je krásný samozřejmě, ale pak se začínáš dostávat víc do nějaký propojenosti těch vztahů. Takže mě pořád obrovsky dává ten les a ta příroda a to že jsem v té lesní školce.“*

Martě pomáhají v osobnostním rozvoji knihy, přednášky, ale také videa obsahující rozhovory s inspirativními lidmi: „*Taky mi pomáhají různé videa, nebo že sledujeme takový přednášky. Třeba Duše K, Pjér la Šéz (psycholog Petr Knotek) různý takový o tom, aby si se poznala.*“ Dále má v plánu absolvovat kurz arteterapie, nebo muzikoterapie, aby dodala svým tvořivým odpočinkovým aktivitám nový rozměr sebepoznávání, ale i terapeutický. Zároveň počítá, že nabyté zkušenosti a znalosti posléze nějakým způsobem využije při práci s dětmi.

Marie vidí pozitiva propojení práce s osobním životem v hloubce působení kontaktu s dětmi na osobnost učitelky: „*Ono se to strašně prolíná do tvýho osobního života. Protože pořád ty děti tě posouvají v tvým duchovním životě, ať jsou to jakýkoli děti.*“ Psychohygienický přínos kontaktu s dětmi ve školce spočívá podle Marie v sebepoznávání, vnímání potřeb druhých, zvyšování flexibility a učení se pracovat s emocemi. Marie také vnímá pracovní a osobní život neoddělitelně: „*To prolíná do mého života i rodinného. I to, co vlastně k tomu všemu potřebuju si nastudovat. Co vidím u dětí, to vlastně vidím i doma u svých dětí. Co si vyzkouším já doma, to použiju ve školce.*“ Vlastní rozvoj hodnotí jako neustálý proces během práce s dětmi, ale neopomíná ani literaturu a další vzdělávání. Hlavní těžiště však vidí v komunikaci s ostatními lidmi: „*Jde o to sbírat informace od všech možných lidí. Protože každý má jiný pohled na to... Takže je to spíš takový proces učení se i skrze zkušenosti jiných lidí, ale nemusí to být zrovna seminář.*“ Důležitými partnery jsou v tomto ohledu její kolegyně, manžel a děti.

Markéta se ve svém volném čase soustřeďuje na četbu zejména odborné literatury a časopisů z oborů pedagogiky a psychologie. Takto jednak relaxuje, ale zároveň se i aktivně věnuje osobnostnímu rozvoji. Dalo by se říci, že sebevzdělávání je jejím koníčkem. Za své důležité téma považuje inteligenci a emoce. V rámci dalšího vzdělávání pedagogů navštěvuje kurzy a semináře, které pokládá za obohacující nejen profesně, ale také osobnostně. Uvádí, že získané poznatky pak aplikuje na sebe a svou rodinu, stejně jako ve školce: „*Prosociální aktivity jsou pro mě jedním z klíčových, aby uměly děti a mám to vlastně i z domova vyzkoušeno na svých dětech. Takže mě se jenom potvrzuje, co jsem jako teoreticky přijala a to co si zkouším.*“ Pro Markétu je zásadní umět aplikovat teorii v praxi a vědět proč co dělá: „*Myslím že ty věci vnímám do hloubky – ráda totiž vím, proč něco dělám.*“

Myslím si, že některý paní učitelky něco dělají a nevědí úplně skutečně proč to dělají a co těm dětem v tu chvíli pomáhá když to dělají. Takový mám dojem.“

Júlie uvádí jako jediné pozitivní propojení osobní a pracovní sféry, pocit smysluplnosti práce navzdory podmínkám, které ji jinak velmi demotivují a působí na ni převážně stresově. Ve svém volném čase se pak snaží alespoň sledovat odborně zaměřené weby, besedy a semináře pro osobnostní rozvoj dostupné na internetu. Ráda by absolvovala seminář o autismu, či o komunikaci. Od těchto seminářů si slibuje i možný přínos pro svůj osobní život. V čem by spočíval však nespécifikuje. Za důležité momentálně považuje se od práce umět odtrhnout pomocí relaxace, zastavit přílišnou sebereflexi a tak i negativní myšlenky.

9.2 Psychohygienický význam pracovního klimatu

Tato kategorie shrnuje postřehy a zkušenosti respondentek se vztahy na pracovišti v souvislosti s jejich mentální hygienou. Ve výpovědích vystupuje do popředí důležitost kolegiální podpory, zejména možnost sdílet s kolegyněmi zážitky a konzultovat obtížné situace. Dotýká se také stylu řízení školky a klíčové role ředitelky v tvorbě pracovního klimatu.

Kolegiální podpora

Všechny učitelky považují za velmi podstatnou pro svou mentální hygienu možnost sdílet své pracovní zážitky s kolegyněmi. U kolegyň hledají radu, inspiraci, alternativní pohled na situaci a rozvoj pomocí vzájemného učení. Za důležitý aspekt považují sladěnost týmu, který má stejný směr a cíle. Zásadní pro udržování osobní pohody je pak shoda a dobrý vztah s tandemovou kolegyní ve třídě, popř. i s asistentkou pedagoga.

Z rozhovorů však vyplynulo, že v pracovním harmonogramu chybí čas, který by byl pro toto kolegiální sdílení přímo určený. Většinu času vymezeného pro porady ve školkách zabírají provozně organizační záležitosti a i na ně ho občas respondentky vnímají nedostatek. Přes veškerou snahu totiž probíhají spíše nepravidelně.

Markéta vidí důležitost souladu s kolegyní ve třídě jako téměř srovnatelnou s vlastní snahou o udržování dobré psychické kondice. K tomu ji dovedla osobní zkušenost, kdy se jí během jednoho školního roku ve třídě vystřídal dvě kolegyně s nimiž byla pro ni spolupráce extrémně obtížná. Tato situace na ni zapůsobila tak silně, že přemýšlela o opuštění práce, která ji jinak baví a naplňuje: *„Já raději nebudu tu práci dělat, než s člověkem s kterým si nerozumím a nesouhlasím s jeho přístupem k dětem. Vydržela jsem to, ale bylo to nadlidské ten rok. Říkala jsem si, že jestliže ten člověk zůstane v kolektivu, tak odejdu.“* Klíčem k překonání těžkostí byly vztahy s ostatními kolegyněmi a vedením školky. Zde nacházela podporu vyjádřenou porozuměním a konzultací situace. Od ředitelky získala podporu příslibem řešení a změny jakmile to bude možné. Markéta zapojila také další mechanismy zvládnutí a snažila se situaci vidět jinak než jen subjektivně. Důležitým měřítkem bylo, zda na kolegyni reagují přiměřeně děti a rovinu osobního sporu o filozofii přístupu k dětem se snažila upozadit. Snažila se také najít nějaká pozitiva a ze situace vytěžit poznání: *„Vždycky se snažím a říkám si, že není na světě člověk od kterého bych se nemohla něco naučit. Říkám si, že v každé situaci se dá něco získat, takže já si vždycky najdu něco pozitivního na každém. Ale člověk musí mít nějaký pud sebezáchovy.“*

Markéta dodává, že tuto zkušenost nakonec ředitelka zohlednila v systému výběru učitelek do třídy. Nyní mají oproti dřívější praxi učitelky možnost sdělit své preference, což ředitelka vezme v potaz a snaží se tomu přizpůsobit zavedený systém každoroční obměny třídního týmu. V posledních letech je Markéta spokojená a pochvaluje si rovnocennou spolupráci, možnost otevřeně sdílet, radit se, konzultovat situace a kooperovat s kolegyněmi. Udrhuje s nimi také přátelské vztahy, které jim pomáhají se vzájemně na sebe naladit. Pracovní záležitosti spolu rozebírají nejčastěji ve volnějších chvílích pracovního dne, nebo se za tímto účelem schází ve volném čase. Markéta je toho názoru, že možnosti má dostatečné a záleží spíše na ní kdy a jak se rozhodne je využít. Za přínosné pro celý kolektiv pak považuje také hospitace a návštěvy v jiných školkách, kde se seznamují s odlišným stylem práce a řešení situací.

Klára využívá rozhovor a sdílení zážitků s kolegyněmi jako pomoc v případě řešení obtížných pracovních situací. Od tohoto kroku očekává získání inspirace, nebo rady jakým způsobem by danou věc řešily jiné učitelky. V případě tandemové kolegyně oceňuje vliv její osobnosti na vlastní pohodu: *„Ta kolegyně mi hodně pomáhá. Ona je taková klidná, takže*

mi dodává ten klid.“ S kolegyněmi také udržuje mimopracovní kamarádké vztahy. Společně se plánují volnočasově věnovat tanci.

Možnost podělit se o vlastní zkušenosti, ale i vyslechnout ostatní učitelky je pro Kláru velmi důležitá a postrádá ji pokud ji nemá. Pro tento účel využívají ve školce třídní porady probíhající jednou týdně. Větší setkání by však také uvítala: *„Je to důležitý a nemáme kdy se scházet abychom tam byli všichni. To prostě nejde se sejít. To máme jednou za měsíc porady, ale ne pravidelně.“* Měsíční frekvenci považuje za optimální, ale chybí jí důsledná pravidelnost. Uvádí, že tyto porady bohužel občas odpadají bez náhrady.

Marta hovoří o významu sdílení informací a postupů s konkrétními dětmi mezi učitelkami školky, které s nimi mají osobní zkušenost. Kromě třídní kolegyně je pro ni zásadní také soulad s asistentkou pedagoga. Její přítomnost ve třídě oceňuje z více důvodů. Jednak je to pomoc při práci s dětmi, dále možnost krátkého zástupu v případě vynuceného zaneprázdnění učitelky jinými pracovními povinnostmi. Vyzdvihuje ale také možnost konverzace s dospělou osobou v případech, kdy potřebuje „poodstoupit“ od náročné situace s dítětem, či možnost získat další názor a zpětnou vazbu k vlastní práci. V této souvislosti vidí jako důležitou shodu na organizaci práce, respektování rolí a náplní práce. Současné kolegyně vnímá jako dobrý tým, kterého si váží. Cení si zejména dobré komunikace, která se odráží i v plánování. S tandemovou kolegyní využívají systém deadlinů, kdy každá pracuje samostatně a v určeném čase se sejdou a vytvoří finální verzi plánů. To je důležitý psychohygienický moment, který přináší pocit jistoty, ohraničenosti práce a možnosti se na sebe spolehnout.

Pro sdílení zkušeností a konzultaci specifických problémů tříd i s ostatními učitelkami pak využívají spíše volnější pracovní chvíle, jako je pobyt na zahradě. Marta to však nepovažuje za dostatečné a přišla s návrhem pravidelných porad za tímto účelem. Tato iniciativa byla vesměs dobře přijata jak učitelkami, tak vedením. Celá záležitost ale nebyla dotažena do konce, zejména z důvodu vytíženosti ředitelky působící ještě na vedoucí pozici v jiné školce. Zároveň ale došlo k nepochopení, či odmítnutí trávit volný čas na poradě mimo pracovní dobu, tak jak je nyní zvykem u organizačních setkání, která jsou dlouhá. Marta však neztrácí naději: *„Ale myslím si, že by to prospělo všem. Myslím si, že je to přínosný. Že by se to pak neřešilo na „jednou za čas poradách“, který pak trvají strašně dlouho a nestihneš si*

tam ve finále stejně říct ty věci víc do hloubky a je to takový: Tak jsme si to tady řekly. Je toho hodně, hodně témat, ale míň do hloubky.“

Lucie vnímá působení v týmu jako nejnáročnější složku své práce. S kolegyněmi ráda udržuje kamarádké vztahy a sdílí. Nedostatky však pociťuje v oblasti komunikace ohledně organizace, koncepčnosti a systematičnosti práce. Luciina školka má totiž mnoho specifických vplyvujících z venkovního provozu LMŠ, kdy některé situace vyžadující akutní řešení přehluší další důležitá témata. Lucie popisuje jedno z nich jako nesoulad v týmu pramenící z osobních problémů kolegyně, který se ostatní snaží vybalancovat: *„Jsou momenty kdy mě hrozně vadí, jak s těma dětma jedná a byť jí to naznačím, tak cítím že s tím vůbec neumím pracovat. Protože taky není čas s ní mluvit. Protože já vlastně to nechci rozebírat před dětma s ní, protože to mi přijde že je úplně mimo. Tak mám pocit, že tam chybí to, se s ní potkat třeba osobně abych mohla vhlédnout do té její situace a aby ona víc mohla chápat jak my to vnímáme. Takže teď tam nad námi visí takový mrak.“* Zároveň však uvádí, že díky kamarádkému vztahu s ostatními kolegyněmi a tomu, že se dobře znají se jim daří případné neshody v malém týmu vyříkat. O tom, zda takové záležitosti řeší, či chtějí řešit na poradách, nebo ve volném čase se blíže nezmiňuje.

Marie je spokojená s tím, jaké pracovní prostředí si spolu s kolegyněmi vytvářejí: *„Jako lidi který tam jsou a jejich směr a ty cesty, že jsou dost podobný. Že máme prostě dost dobrou tým a že si navzájem dost pomáháme.“* Za klíčovou osobu se kterou konzultuje pracovní záležitosti považuje ředitelku školky, kterou vnímá jako velmi inspirující osobnost a původně i vzor pro svůj styl práce. Zmiňuje také nedostatek času ředitelky a personální nedostatek ve školce, který se snaží vlastními silami vykrýt. Kvůli tomu se jí však nedostává tolik času na sdílení s ostatními kolegyněmi, kolik by si představovala. Tato situace je pak příčinou toho, že po pracovní době dává dohromady informace získané od kolegyň a prostřednictvím e-mailové komunikace s nimi hledá řešení. To považuje za zdlouhavé a zbytečné, protože by se vše lépe vyřešilo osobní komunikací na setkání.

Čas na setkávání se tak pro Marii stává ožehavým tématem. Na otázku, zda chybí porady odpovídá: *„Totálně.“* Typově se jedná jak o organizační setkání, tak o možnost probrat problémy tříd. Příčinu vidí v přílišně individualizovaném způsobu přístupu ředitelky k učitelkám, kdy sestavuje rozvrhy takřka na míru každé z nich. Marie na jednu stranu vítá

snahu vyjít všem vstříc a brát v úvahu jejich potřeby. Na druhou stranu vnímá možnost se pravidelně scházet a probírat pracovní záležitosti za velmi potřebnou: „*To je prostě jednou za půl roku, jestli se sejdeme. Říkali jsme si měsíčně, to ale nevychází, protože každý má něco. Takže já musím říct, že to mám jako plán do nového školního roku. Podívat se na ten rozvrh a obhájit to, že je třeba mít alespoň měsíčně meeting dohromady. A vymyslet způsob. Já už to v podstatě mám vymyšlený, ale musím to probrat a obhájit.*“

Júlie popisuje pracovní atmosféru jako zmatek a nejistotu vytvářenou neustálými organizačními změnami. Charakteristické je nahodilé organizování porad: „*Prostě jak to tak přijde, tak to tak je. Že se vždycky na nástěnce objeví, že je porada v tolik a v tolik a přijďte.*“ Stresující je i časté suplování, slučování tříd a přemísťování dětí. Jako problematický vnímá také nesoulad vedoucích pracovníků. Nedostatky v komunikaci a včasném upozornění na změny se projevují v šíření spekulací a nejasností mezi učitelkami. Vznikají tak střety, které se sice daří urovnat, ale mají zásadní vliv na nervozitu prostředí. Mnoho kolegyň vnímá Júlie jako rezigované, či lhostejné. Sama se o změnu situace již nesnaží. Demotivovaly jí konflikty s vedením a následné odchody jejích tandemových kolegyň, které se o to snažily. Se současnou kolegyní si dle jejích slov „sedly“, přesto vidí řešení spíše ve změně působiště. Dokáže však najít i pozitivní dopad celé situace: „*Naučilo mě to asi improvizovat. To bych řekla že je docela přínos. Že jsem zjistila, že dokážu hodně rychle a efektivně vymyslet fakt z minuty na minutu něco.*“

Dále Júlie vidí nedostatek možností pro řešení pracovních záležitostí v kolektivu. Uvádí, že by stála o to více sdílet zážitky, informace, rady, ale není si jistá zda by to uvítaly i ostatní učitelky. Nesoulad v kolektivu vnímá i v otázce kolik energie, či vlastní invence mohou, nebo chtějí do své práce učitelky investovat. Neochota je o to pochopitelnější pokud vezmeme v potaz otevřeně vyřčený názor vedení na vlastní iniciativu v organizaci: „*No, když každou poradu pak začínala minulý rok s tím, že: Jestli se vám tady něco nelíbí, tak můžete odejít. Tak to úplně se ti nechce něco rozjíždět.*“ Dopad celé situace na Júlii je velký. Stresovost prostředí se promítá do úbytku celkové energie a negativního naladění. Nedostatek vyrovnává spánkem, popř. fyzickým cvičením, procházkou. K přeladění používá hudbu a pasivní odpočinek, přesto se jí nedaří zastavit přemýšlení nad pracovními událostmi. Náhlé organizační změny jí také nedovolí efektivní plánování odpočinkových aktivit.

Styl vedení

S kolegiálními vztahy a sdílením pracovních zážitků se pojí také přístup vedení školky. Mezi aspekty příznivě ovlivňující psychohygienu respondentek, patří vzájemná důvěra mezi vedením a učitelkami, důraz na budování dobrých vztahů a komunikace, možnost projevit své názory, které budou brány v potaz, či možnost rozvíjet svůj potenciál. V různé míře a formě vidí tuto oblast pozitivně pět respondentek. Protiváhou je situace u Jülie, která vnímá jako problematickou zejména komunikaci, ale v širším rámci lze považovat za problematický celý styl vedení.

Z **Jüliiných** výpovědí je patrné, že se dlouhodobě nedaří zvládnout personální situaci ve školce. Časté, či dlouhodobé výpadky některých učitelek jsou řešeny neustálým suplováním, což znemožňuje učitelkám efektivitu třídního plánování a působí stres. Zároveň Jülii zneklidňují dopady takové situace na děti: *„No a je to ve školce, kde potřebujou mít nějakou jistotu a furt se jim tam někdo mění, furt někam se přesouvají, nespí tam kde mají.“* Dalším výrazným prvkem objevujícím se v jejích výpovědích je nedůvěra. Jülie například nevěří, že by byla pozitivně přijata její aktivita a iniciativa v oblasti vlastního vzdělávání, či vyjadřování vlastních názorů a postřehů k chodu školky. Je samozřejmě otázkou nakolik je reálná situace opravdu tak závažná. Nicméně tyto pocity jsou svědectvím o možných dopadech stylu vedení školky.

Markéta naopak důvěru, důraz na budování týmu a pozitivní přístup vedení k vlastní iniciativě vyzdvihuje. Styl řízení školky hodnotí jako jedinečný v porovnání s jinými školkami: *„Ta školka je výjimečná v tom, že ředitelka si vybírá dobře lidi. A jakmile někdo v týmu opravdu neseď, tak ho tam nenechá. A to si myslím že je výjimečné, že to není běžné.“* Jak již bylo uvedeno výše, ředitelka se zajímá o názory učitelek, je schopna je vyslechnout a postřehy, či připomínky zapracovat. Vítá také iniciativu ohledně vlastního vzdělávání a rozvoje, což v Markétině případě znamenalo, že monitorovala možnosti, jak jí umožnit dlouhodobé, finančně náročné školení o které měla delší dobu zájem. S obtížnými pracovními situacemi se Markéta obrací jak na kolegyně, tak na ředitelku a zástupkyni, kterým důvěřuje.

Klára vnímá podporu ze strany vedení v možnosti přicházet s vlastními nápady a realizovat je. Uvádí např. dílničky pro rodiče s dětmi, které navrhla, že zorganizuje. Dále se cítí podporována v dalším vzdělávání a osobnostním rozvoji pomocí kurzů a seminářů, které si sama aktivně vyhledává. Do budoucna se chystá navrhnout k zařízení, či proplacení také nějaký wellness koncept na kterém se jako na užitečném, shodly s dalšími kolegyněmi. Uvádí, že tento svobodný přístup jí vyhovuje a dodává: *„Zase aby mě vyloženě do něčeho tlačili a tak, tak to by asi taky nebylo pro mě dobrý.“*

Marta pociťuje podporu ze strany vedení v řešení obtížných situací. Ředitelku popisuje jako otevřenou a důvěryhodnou ženu se zájmem o starosti, ale i názory, potřeby a preference učitelek. Oceňuje také snahu vedení aktivně budovat tým prostřednictvím stmelovacích aktivit jako jsou oslavy a zájezdy na které jezdí všichni zaměstnanci školky společně: *„Všichni se na to vždycky těší a prostě jedou.“* Na těchto akcích panuje uvolněná atmosféra, dobrá nálada a často se zde daří urovnat případné pracovní neshody, nebo navázat nová přátelství. Marta je spokojená také s tím, že může přicházet s vlastními návrhy a nápady, které budou vyslechnuty. Důvěřuje také v to, že se ředitelka bude snažit tyto připomínky zapracovat.

Lucie vnímá podporu vedení ve vzdělávání a osobnostním rozvoji. Zde je učitelkám ponechána svoboda volby a mohou přicházet i s vlastními návrhy. Dále se zmiňuje o rovnosti a otevřenosti v kolektivu, když popisuje řešení obtížných situací. Ředitelka je pro ni také inspirací v některých aspektech přístupu k dětem. Zároveň ale ve svých výpovědích zmiňuje pocit nedostatku ve věcech řádu, systematičnosti a koncepčnosti školky. To Lucie částečně přisuzuje nutnosti řešit spíše akutní záležitosti a problémy. Dá se však také usuzovat, že přátelské vztahy mohou být někdy na překážku při nutnosti dohodnout konzistentní postupy: *„Kolikrát je pro mě těžký nějaký věci - to na čem se domluvíme aby se dodrželo. Ty pracovní záležitosti, kdy jsme na úrovni hodně přátelský a najednou do toho musíš vnést věci řádu a organizace a toho jak co budeme dělat.“*

Marie vnímá ředitelku jako prvotní vzor pro své pedagogické působení. Nyní již jde svou vlastní cestou, nicméně stále považuje ředitelku za zásadní osobu na kterou se obrací v případě potřeby konzultace náročné situace. Velmi oceňuje její přístup ke svobodě, seberealizaci a respektování individuality každého podřízeného: *„Každý si tam vlastně může*

realizovat ty věci který potřebuje. To je myšlenka jako hrom a hrozně těžko se dělá. A nevím, málo kde to je, myslím si. Nela (ředitelka) se o tohle snaží maximálně, to obdivuju teda. A proto myslím, že se tam všichni cítí dost dobře.“ Chybí jí však každodenní podpora v provozních otázkách a zajišťování akcí.

9.3 Uvědomovat si svou roli

Tato kategorie se věnuje vlivu pracovního zakotvení na psychickou pohodu učitelek. Jedná se jak o hledání a upevňování své úlohy mezi učitelkami, tak o vzájemné vnímání a ladění se na sebe s dětmi ve třídě.

Být platným členem týmu

S psychohygienou učitelek souvisí také schopnost vzít si na sebe, nebo přijmout nějakou roli v týmu. Tyto role spočívají v tom, že učitelky cítí, či tuší některé potřeby týmu/školky, odhalí nějakou slabinu a pojmenují si co chybí. Tuto situaci zanalyzují a podle svých možností i dovedností se snaží přispět ke zlepšení stávající situace. Může jít o úkol, který přichází protože kopíruje silné stránky jejich osobnosti. Stejně tak se ale může jednat i o určitou výzvu ke zvládnutí. Aktivní, nesobecky zaměřený přístup k práci pro blaho skupiny pak přináší i uspokojení v osobnostní rovině, jako určitá forma seberealizace a obohacování náročnou situací.

Marie pociťuje ve školce obtíže plynoucí z nepřítomnosti člověka, který by zajišťoval podporu týmu v běžných provozních záležitostech. Dále také vnímá, že je potřeba mít někoho, kdo kolektiv stmeluje, inspiruje. Marii tato situace není lhostejná a spontánně se ujímá mnoha úkolů. Stává se tak oporou pro své kolegyně v organizačních, ale i pedagogicko-psychologických záležitostech. I přesto, že od vedení přišla nabídka oficiální změny funkce, Marie ji odmítla, protože nechce omezovat svůj čas strávený s dětmi ve třídě. Práce ji baví, naplňuje a považuje ji za své životní poslání. Věřící, že tato její role je alespoň v některých oblastech dočasná a dodává: „*Proto tohle co říkám není stěžování. Já vlastně dělám obě ty věci strašně ráda. Jenom bych potřebovala být víckrát.*“ Vidí zde i příležitost k osobnostnímu růstu, jelikož tuto situaci vnímá jako výzvu k pěstování vlastní odolnosti, učení se předávat některé úkoly ostatním a nebýt tak vždy, všem a ve všem k dispozici.

Lucie si dala za cíl ujmout se aktivně role člověka, který vnáší do pedagogických činností ve školce větší systematicčnost a dlouhodobější koncepci. Tyto složky považuje za problematické a v malém týmu i speciálních podmínkách LMŠ trochu zanedbané. Důvodem k tomuto rozhodnutí je získání pocitu větší profesionality a uspokojení z dobře odvedené práce. Zároveň Lucie vnímá potenciál osobnostního růstu této role: *„Beru to jako svůj úkol, protože je to pro mě velká výzva i osobní, protože sama nejsem právě tak úplně systematická.“*

Markéta označuje sama sebe za „katalyzátor vztahů“ ve školce. Tuto roli na sebe bere zcela vědomě a cíleně. Důvodem je její vlastní vnitřní motivace pracovat ve vztahově příjemném prostředí. Zároveň při tom rozvíjí své dovednosti a zájmy v oblasti psychologie. Celkově jí pak taková funkce přináší pocit uspokojení: *„Dělá mi dobře ostatní vyladovat k sobě aby byli pozitivní. Protože já chci být v tom dobrém prostředí, tak se snažím ze svých možností. Chtěla jsem studovat psychologii a jsem trochu psycholog amatér tak to využívám.“*

Kláře přinesla nová role vedoucí třídní učitelky možnost popasovat se se svými slabšími stránkami. Díky vyšší zodpovědnosti za program a chod třídy i díky větší zátěži v podobě nutnosti intenzivnějších kontaktů s rodiči se musela více soustředit na rozvoj komunikačních dovedností, vyjadřování svých názorů, ale také překonat svůj přirozený ostych. Ve stejnou dobu se jí také nahromadily studijní povinnosti a tato kombinace vytvořila pro ni náročnou situaci. Zpětně však hodnotí začátek této pracovní etapy pozitivně: *„Jako že necítila jsem se až tak úplně ve stresu, ale bylo to pro mě takový nový. Já jsem to potřebovala. Ano, určitě, já jsem za to byla ráda.“*

Marta svou roli v pracovním týmu v rozhovoru nepopisuje. Nicméně od kolegyň se jí dostává pozitivní zpětná vazba k její optimistické povaze a pohodě kterou šíří mezi ostatní včetně dětí: *„Většinou se setkávám s tím, že se na mě těší (děti), že kolegyně mi řekli že jsem takový sluníčko.“* Je otázkou nakolik by mohlo být takové zařazení, či škatulka pro Martu vnitřně zavazující. Nakolik se s ní sama ztotožňuje a jak vlastně vidí úlohu sama sebe v pracovním kolektivu.

Júlie se také nezmiňuje o žádné své specifické roli ve skupině. V jejích výpovědích se sice vyskytuje popis více nedostatků, kterých si ve školce všimá a které by si zasloužily aktivní řešení, sama se však k takovému přístupu nemá. Odmítání role toho, kdo vystoupí a pokusí se o změnu komunikace, je motivováno zejména zkušeností se zamítavým přístupem vedení k předchozím pokusům jiných učitelek. V jejím případě se zdá být taková strategie výhodnější, protože je méně vyčerpávající. energii věnuje raději dětem a vlastní přípravě k vyrovnávání se s prací v emočně i jinak psychicky náročném klimatu.

Vzájemné vnímání se s dětmi

S rolí učitelky ve školce je neodmyslitelně spjata také kvalita interakce s dětmi. Do popředí vystupuje schopnost vnímat a naladit se na potřeby dětí. Stejně důležitá je ale také dovednost dokázat děti vést ve všech oblastech pro ně prospěšným směrem. V rámci psychohygieny je nutné udržovat si dobrý kontakt s realitou a nenechat se zaslepit vlastními očekáváními. Podstatná je také autoregulace emocí a schopnost pracovat s nárazovým, akutním stresem. V některých případech je potřeba se zaměřit také na zvládnutí obtížných vztahů s konkrétními dětmi. Na druhou stranu se také děti ladí na učitelku a to ve všech uvědomovaných i podvědomých úrovních.

Marie svou pozici učitelky pocitově naplňuje zejména skrze bytí s dětmi: *„Jenom vnímat, jak je člověk každý jiný a co potřebuje. A pomáhat jim v tom jejich růstu, je to něco jako poslání.“* Práce ve školce je pro ni také příležitost neustále osobnostně a duchovně růst právě díky interakcím s dětmi. Uvádí, že děti naprosto reflektují její vnitřní stav. Obzvláště patrné je to u dětí se speciálními potřebami na kterých se její rozpoložení odráží ještě silněji. Marie se vědomě snaží tvořit ve třídě harmonickou atmosféru prostřednictvím udržování své vlastní psychické pohody. Uvědomuje si také vysokou specifičnost každého třídního kolektivu, kterému tzv. šíje přístup na míru. Pomáhají jí v tom sebereflexivní zápisky, kdy se věnuje nejen tomu co jí fungovalo, nebo nefungovalo a proč, ale také zohledňuje jednotlivé proměnné týkající se dětí.

Markéta vnímá postavení učitelky, jako řídící osoby, která si ví rady. Řízení v jejím pojetí však neznamena autoritářství. Jde jednak o vnitřní autoritu směrem k sobě, umět se pozorovat, kontrolovat, rozpoznat, že má problém a začít ho řešit. Jednak jde o budování si

přirozené autority v třídním kolektivu. Naprosto rovný přístup považuje za nevhodný vzhledem k věkovým potřebám dětí, které se bez jisté míry vedení neobejdou. Zároveň uvádí: „*Někdy si myslím, že víc rozumím dětskému světu než světu dospělých. Může to souviset s tím, že mám třeba v něčem menší respekt, že si víc dovolí a že mám potom víc práce je usadit.*“ Markéta se snaží být v komunikaci s dětmi upřímná a v bytí s nimi autentická. Stejně jako Marie vidí velké odlišnosti v rámci jednotlivých kolektivů dětí a reflektuje je přizpůsobením svého pedagogického stylu. Spolu s tímto stylem však musí umět pružně reagovat také po osobnostní stránce. Jako příklad uvádí upravení svých očekávání vůči aktuální třídě dětí, kde se ve vyšší míře vyskytuje nerespektování autority dospělých a snížení doby soustředění. Zde zvolila velmi individualizovaný přístup a pracuje na budování vztahů s jednotlivci. Dodává však, že různost dětí i kolektivů je pro ni přínosem: „*Je překvapivý, že ty skupiny jsou prostě jiný a jinak musíš reagovat. Tohle je proti tomu stereotypu. Mě to obohacuje taky.*“

Lucie vnímá velké možnosti působení pedagoga na děti v oblasti inspirace vlastním příkladem. Snaží se proto být co nejvíce autentická a zároveň pracovat na sebevýchově. Vypichuje hlavně dobrou práci s emocemi. Jako důležité se jí jeví, že děti mají možnost sledovat snahu učitelky o zvládnání situací a její motivovanost k seberozvoji. Zároveň upozorňuje, že i učitelka je pouze člověk se všemi možnými trápeními, pocity a náladami, které ho ovlivňují. Uvádí příklad práce na sobě samé v období, kdy se cítila nevyrovnaně a současně se ve třídě setkala s dívkou s výchovnými obtížemi. Vnímala tehdy, že její reakce na dívčino chování byly neadekvátní, že si její chování brala osobně: „*Ona potřebovala právě naprosto úplně jiné způsob, ten přijímající a to bylo strašně těžký.*“ Lucie dokázala svůj přístup vnitřně změnit, když se jí zvětšil úvazek ve školce a s dívkou tak trávila více času, aby ji co nejlépe poznala. Poté začala mít pochopení pro její pohnutky a skrze budování vztahu se jí podařilo celou situaci proměnit.

Marta hovoří o zrcadlení nálady učitelky dětmi jako o významném činiteli třídní atmosféry. Všimá si také, že pokud se necítí v pohodě a klidu, řeší situace ve třídě neadekvátně, což se promítá i v nervóznějším chování dětí mezi sebou. Dále zmiňuje vliv menších náročných situací s jednotlivci na chování k ostatním dětem. Tehdy pozoruje přenášení své podrážděnosti na další děti. Celkově však takové situace pokládá spíše za výjimečné. Aby se nervozity zbavila používá fyzický odstup od situace, změnu prostředí,

přechod k jiné činnosti, či prostý nádech a výdech. K přeladění jí pomáhá také možnost komunikovat s další dospělou osobou, nejčastěji asistentkou. Snaží se také tomuto stavu předejít zejména pomocí sebereflexe. Z jejich výpovědí vyplývá, že důležitým psychohygienickým momentem je uzavření pracovních situací v práci: *„Když cítím že ten den bylo něco blbýho, tak se snažím to ten den ukončit. Jako aby to skončilo dobře než půjdu domů.“*

Klára si všímá rozdílů mezi působením rozpoložení učitelky na různé věkové kategorie dětí. Protože pracuje ve třídě s dětmi od 2 do 3 let a odpoledne přechází do třídy k dětem od 3 do 6 let má možnost srovnání: *„Ty malé (děti) hodně citlivě vnímají nás jako dospělý a ty velké bych řekla, že tam si do velký míry utváří to prostředí i hodně samy.“* U malých dětí je klíčový blízký kontakt s učitelkou a její pomoc. Děti se také více váží na energii s jakou učitelka do školky přichází. Proto se Klára aktivně snaží před příchodem do práce příjemně naladit, být v klidu. Pomáhá jí k tomu procházka lesem, který je v blízkosti školky. U větších dětí vidí jako svůj úkol být průvodcem, děti pozorovat a být připravena jim pomoci v případě potřeby. Děti také zaznamenají učitelčinu nepohodu, ale dle Klářiných postřehů už toto vnímání nemá tak zásadní vliv na atmosféru ve třídě. Klára se pro udržení dobrého třídního klimatu snaží být v kontaktu s dětmi upřímná a respektující i k těm nejmladším. Uvádí, že pokud má někdy málo trpělivosti a je nervózní, dětem se omluví a vysvětlí jim, co za jejím chováním stojí. Z její zkušenosti se pak atmosféra uvolní a děti lépe spolupracují.

Júlie si v kontextu výše popsané nepříznivé pracovní situace, všímá zvýšené nervozity, plačtivosti a dokonce i agresivity u dětí. Tyto jevy přičítá částečně neustálým změnám v režimu dne, nebo organizaci. Částečně také svému působení, pokud se jí nepodaří zvládnout svou reakci na další nečekané provozní situace (vlastní suplování v jiné třídě, přesunutí tandemové kolegyně na delší čas do jiné třídy apod.). Působení učitelek na třídní klima vidí jako zásadní. To je pro ni motivace proč se snažit zachovat klid a stresové situace zvládat co nejlépe. V tom jí pomáhá být dobře připravena. Cíleně si vytváří více variant záložních činností. Tím nepochybně narůstá objem jejích příprav. V poslední době se jí daří udržovat relativní vnitřní klid i díky rozhodnutí odejít z této školky.

9.4 Výzkumné otázky

Níže uvádím interpretace informací získaných z rozhovorů, které se snaží nalézt odpovědi na otázky stanovené k naplnění výzkumných cílů.

I. Jak se učitelky udržují v dobré psychické kondici?

Konkrétní metody a jejich motivace, používané k udržování dobré psychické kondice jsou do značné míry velmi individuální u každé oslovené učitelky. Jedná se jak o běžně provozované činnosti sloužící k odreagování po pracovním dni, tak o aktivity občasné, či vázané na období delšího volna. Jejich náplň se však v mnohém shoduje u všech respondentek. Zahrnuje zejména různé druhy pohybové aktivity, výlety a pobyt v přírodě, jež se dají zařadit do zdravé životosprávy.

Některou z těchto činností, či jejich různé kombinace pravidelně provozují všechny oslovené učitelky. Markéta navštěvuje hodiny zumbly. Zmiňuje také hory a pohyb jako možnost restartu v případě pocitu pracovního stereotypu a uhasínání. Júlie pravidelně cvičí ve fitness centru a chtěla by se začít věnovat tanci. Chodí také na procházky městem, které jí pomáhají se odreagovat po běžném pracovním dni. Marie se věnuje cvičení jógy jak na lekcích, tak individuálně v domácím prostředí. Fyzické cvičení a práce s dechem jí pomáhají načerpat novou energii a povzbuzují chuť k dalším činnostem. Jóga se stala součástí psychohygieny také u Kláry, která přidává ještě cvičení čchi-kung. Na něm oceňuje převážně jeho meditativní složku, která propojuje tělesnou a duševní stránku osobnosti. Klára se věnuje také jízdě na kole, plavání a ráda chodí na pěší výlety do přírody. Snaží se o pravidelný pobyt v přírodě a účastnila se také několika víkendových seminářů zaměřených na sebezpoznání prostřednictvím pohybu (jógový, meditační s tancem) i speciálního relaxačního víkendu pro ženy. Lucie hovoří zejména o pobytu v přírodě, který jí „dobíjí baterky“. Mezi speciálními občasnými aktivitami vyzdvihuje očistné účinky sauny na psychiku. Marta se zmiňuje o cvičení pouze obecně, ale z rozhovoru je patrné, že ho provozuje víceméně pravidelně.

Za důležitý prvek životosprávy považují čtyři respondentky také spánek. Ve svých výpovědích ho zdůrazňují Markéta, Júlie, Marta a Marie. Markéta považuje dostatečný noční

spánek za základní předpoklad k tomu, aby dobře zvládala denní zátěž. Júlie se zase často cítí po práci tak vyčerpaná, že se potřebuje chvíli vyspat, což ale nepovažuje za ideální řešení, protože si tím nabourává noční spánkový rytmus. Proto se snaží odpolední spánek odbourat. Marta považuje odpolední spaní za součást potřeby načerpat energii v zimních měsících. Marie jmenuje spánek mezi činnostmi, které jí pomáhají cítit se dobře.

Z dalších oblastí životosprávy se v rozhovorech objevuje jako klíčové téma organizace času. Přímo se o něm zmiňuje Júlie, Lucie, Markéta a Marie. Júlie zde cítí svou rezervu a ráda by se naučila čas lépe rozvrhnout, aby si efektivněji odpočinula. Lucie, Marie a Markéta v této souvislosti řeší, jak skloubit potřeby rodiny s potřebou trávit určitou dobu samy se sebou, či svými zájmy. Všechny považují tento čas za důležitý pro svou mentální hygienu. Lucie se s touto výzvou vypořádává například občasným omezením spánku. Přičemž za optimální by považovala možnost strávit dvě odpoledne v týdnu bez povinností v rodině, aby se mohla věnovat sama sobě. Markéta se vědomě snaží ve svém denním harmonogramu vyzískat, alespoň půl hodiny, ale raději více, pouze pro sebe. Pocit, že má chvíli pro sebe je pro ni výrazným psychohygienickým momentem. Marie hovoří o možnosti reorganizace hospodaření s časem, aby získala více osobního prostoru. Jedním dechem však dodává, že tuto svou potřebu omezuje vlastně dobrovolně, protože rodinu staví nad ní. Marta považuje množství času, který má na relaxaci a regeneraci za vcelku dostačující. Občas jí ho narušují delší přesuny za rodiči. Nicméně uvádí, že kontakt s nimi je pro ní dostatečnou kompenzací této situace. Klára se zmiňuje o úbytku času na vlastní víkendové odpočinkové aktivity v souvislosti se studijními povinnostmi. Na druhou stranu vzhledem k množství činností, které udává se toto nezdá být palčivým problémem a sama o tom také tak nehovoří.

V rámci udržování dobrého psychického zdraví má pro učitelky velkou hodnotu také sociální opora. Tu nacházejí respondentky Marie a Markéta především v rodině, ve svých dětech i mužích. Lucii pomáhá sdílení s jejím mužem, ale také s kamarády a známými. Marta uvádí setkávání s přáteli jako činnost, která jí pomáhá se přeladit a uklidnit. Júlie vnímá oporu ve své sestře. Klára se pak zmiňuje hlavně o pozitivním vlivu kamarádských vztahů na pracovišti. Vztahy na pracovišti a jejich potenciálem se podrobněji zabývá kapitola 9.2 a shrnutí obsahuje také druhá výzkumná otázka. O vlivu rodiny na psychohygienu respondentek pojednává také kapitola 9.1.

Další skupiny odpočinkových a seberealizačních aktivit, které pomáhají respondentkám v udržování dobrého mentálního zdraví, tvoří umělecké aktivity, četba, nebo specificky relaxační rituály. Z umění je mezi respondentkami na prvním místě hudba. Té se ve formě zpěvu věnují Klára, Lucie a Júlie u které plní hlavně funkci relaxační. Pro Kláru a Lucii je zpěv také prostředkem sebepoznávání a sebevyjádření. Marta uvádí jako prostředek k odreagování hru na kytaru a poslech hudby. U poslechu hudby se uvolní a přeladí také Júlie. Z dalších uměleckých činností se Klára a Marta věnují výtvarné tvorbě a Lucie manuálním tvořivým činnostem. Vzděláváním se ve volném čase ráda zabývá Markéta, která čte zejména odborné pedagogické, či psychologické knihy a časopisy. Uvádí však, že v poslední době se za účelem většího odreagování začala soustřeďovat i na jiný druh literatury. Bez bližší specifikace uvádí četbu jako odreagování také Marie a Marta. Mezi relaxační rituály bychom mohli zařadit i činnosti používané k určitému psychickému předělu mezi prací a osobním životem. Júlie uvádí jako potřebný předěl pasivní odpočinek u seriálu, nebo filmu těsně po příchodu z práce. Podobně zmiňuje pasivní odpočinek také Marta, která zároveň patří do skupiny, která praktikuje předělový rituál při kávě, nebo čaji po příchodu z práce. Sem patří také Lucie a Markéta. Marie používá po příchodu domů rituál smytí pracovních starostí koupelí, nebo sprchou v případech, kdy se jimi cítí po delší dobu zatížena. Klára po náročném dni opakuje svůj ranní rituál, kdy se při cestě z práce projde lesem, aby se psychicky očistila od nepříjemných pocitů.

Z rozhovorů také vyplynulo, že pro Lucii, Markétu a Marii se vlastní duševní pohoda stává základní a vysoce postavenou životní hodnotou. Lucie pociťuje velkou potřebu se o sebe v této oblasti starat, protože se již mnoho let cítila zanedbaná a vše se začalo promítat i do jejího fyzického stavu. Rozhodla se tedy učinit velký krok ke změně a přiřadila péči o sebe vysokou prioritu. Markétin a Mariin postoj nejlépe vyjadřují jejich vlastní citace. Markéta v rozhovoru uvedla: *„Jakmile hrozně moc dáváš, nemůžeš na sebe nemyslet. To je jako bys někoho krmila a sama byla hladová.“* Marie se zamýšlí: *„To je strašně zásadní věc pro mě. Protože když já jsem v dobré psychické kondici, tak dokážu rozdávat to nejlepší co mám v sobě. Jinak by to nešlo. Jakmile je nějaká starost, která mě trápí, nebo něco, tak nedokážu vnímat pocity ostatních lidí a tudíž samozřejmě se k nim nechovám tak, jak by potřebovali. A to je prostě problém všech lidí myslím na světě. Oni se nejdřív musí totiž cítit dobře, aby mohli rozdávat dobro kolem.“* Postoj k důležitosti vlastní psychické pohody je tedy dobrým motivačním prvkem k hledání cest jak dobře udržovat svou mentální hygienu.

Kladný vztah k aktivnímu podílení se na zlepšování a udržování své psychické kondice bychom našli u všech dotazovaných učitelek. Pochopitelně jsou však mezi nimi rozdíly v tom, jak se dokáží k postavit k realizaci jednotlivých kroků, které k tomu vedou.

II. Jakou podporu dostávají učitelky v osobnostním rozvoji a udržování dobrého psychického zdraví?

Z rozhovorů vyplynulo, že velmi zásadní vliv na podporu udržování dobrého psychického zdraví mají vztahy na pracovišti. Jedná se jak o vztahy a podporu poskytovanou kolegyněmi, tak o způsob jakým se ke svým podřízeným staví vedení školky. O důležitosti a přínosnosti dobrých vztahů pro mentální hygienu, ale i o velkém vlivu nepříznivé situace v této oblasti hovoří svorně všechny respondentky. Přičemž dobré vztahy, kolegiální podpora, styl vedení podporující samostatnou aktivitu, sebevyjádření a individualitu učitelek zakládá na prostředí, které tvoří příznivé podhoubí pro pěstování osobnostního rozvoje. Učitelky mají v takových podmínkách chuť i příležitost se rozvíjet. Mají také důvěru v to, že se jim dostane podpory budou-li ji potřebovat a to příznivě působí na jejich psychické zdraví.

Podporu, kterou dostávají od kolegyň, označily za dobrou a dostačující respondentky Klára, Marta, Marie, Markéta a Lucie. I přesto, že se liší v jednotlivostech, považují tyto učitelky styl vedení školky a přístup ředitelky k individuálním potřebám učitelek za přínosný pro jejich osobnostní rozvoj. Všechny pociťují důvěru k ředitelce i směrem od ní v oblasti péče o duševní zdraví. Kromě kurzů, seminářů, či školení se ve výpovědích objevuje poměrně specifická forma podpory pomocí školkové homeopatky u Lucie. Školka hradící homeopatku vychází vstříc celému týmu, který se na prospěšnosti této formy pomoci shoduje. Jde tedy cestou, kdy se zaměstnanci aktivně podílejí a navrhují jakým způsobem by chtěli být podporováni, což má pozitivní dopady na psychiku učitelek.

Marta oceňuje v rámci péče o duševní pohodu pracovníků pořádání akcí a výletů ředitelkou pro všechny zaměstnance školky. Uvádí, že tyto akce nemají charakter nucené zábavy, ba naopak se stávají prostorem, kde se všichni spontánně sblíží a utužují si pocit týmovosti. Zde jistě záleží na mnoha faktorech jež Marta blíže nezmiňuje, které způsobují, že akce dobře fungují a plní svůj účel. K osobnostnímu rozvoji mohou přispět také hospitace a náhledy ve vlastní i v jiných školkách o kterých hovoří Markéta a Marta. Naopak výrazné

nedostatky ve vztazích, komunikaci a podpoře pociťuje Júlie. Situaci považuje za natolik závažnou, že v ní ubíjí chuť se aktivně zajímat o vlastní rozvoj. Blíže je tento stav popsán v kapitole 9.2.

Není bez zajímavosti, že ačkoliv se drtivá většina učitelek cítí dostatečně podpořena, objevují se ve výpovědích některých z nich také návrhy na optimalizaci, či vylepšení. Marta poukazuje na možný přínos pravidelných konzultací obtížných pracovních situací, zejména ohledně dětí, se školním psychologem, či na speciálních poradách. Klára vidí slibně koncept wellness pro učitele na kterém by se finančně spolupodílela školka. Marie postrádá podporu v běžných provozních záležitostech. Řešení vidí v přijetí dalšího člověka, který by tuto zodpovědnost převzal. Většina oslovených učitelek (Marie, Marta, Júlie, Klára, Lucie) se pak shoduje na tom, že by uvítala více času, či pravidelnosti v setkávání, aby mohly s kolegyněmi sdílet své postřehy, zkušenosti a pracovní problémy. Pouze Markéta se o této potřebě explicitně nevyjadřuje.

Kromě kolegyň poukázaly respondentky také na další zdroje podpory, které využívají. Mezi nimi je nejdůležitější rodina, kterou v různých podobách nalezneme ve výpovědích Marie, Markéty, Júlie a Lucie. Podpora plynoucí z rodiny je zcela zásadní pro Marii. V jejím podání jde zejména o partnera a děti. V podobném duchu se o rodině vyjadřuje také Markéta. Sestru, jako významnou oporu zmiňuje Júlie. Lucie přidává k partnerovi jako významný zdroj ještě kamarády a známé se kterými sdílí pocity, názory i zkušenosti. Marta se v různých částech rozhovoru zmiňuje o rodičích a kamarádech, ale nepojmenovává je přímo jako zdroje podpory. Poměrně překvapivě se může jevit využívání konzultací náročných pracovních situací s léčitelkou u Kláry. Nicméně v principu jde o získávání nestranného pohledu od nezainteresovaného člověka. Léčitelka tak zastává podobnou roli jako kamarádi a známí.

Dalším činitelem v oblasti podpory osobnostního rozvoje a udržování psychického zdraví mohou být také kurzy, školení a semináře, které učitelky absolvují v rámci profesního vzdělávání. Klára, Markéta a Lucie zmiňují přínos některých konkrétních kurzů i v osobnostní sféře. Klára hovoří o kurzech Montessori práce a také Respektovat a být respektován, které jí pomohly uvědomovat si jak vnímá a přistupuje k druhým lidem včetně dětí. Pro Markétu byl zásadní kurz Feuersteinovy metody instrumentálního obohacování, kterou je nadšená,

zkouší jí sama na sobě i na svých dětech. Dále zmiňuje také prosociální aktivity rozvíjející emoční inteligenci. Lucie si díky kurzu lesní pedagogiky prohloubila svůj vztah k přírodě a objevila nové možnosti jak lépe vnímat svět kolem sebe. Marta vnímá přínos profesního vzdělávání pro svůj rozvoj obecně bez specifikace konkrétních školení. Uvádí, že často jde o to nejprve rozvíjet osobnost učitelky a poté zkušenost přenést k dětem. Marie upřednostňuje spíše učení se a obohacování prostřednictvím každodenních situací a skrze zkušenosti a konzultace s jinými lidmi. Přínos vzdělávání zmiňuje pouze jako občasné zpestření v souvislosti s dalšími činnostmi které ji mohou obohatit. Júlie vidí profesní vzdělávání jako možnost rozšířit si znalosti, zároveň uvádí, že je přínosem v rozvoji ale blíže informaci nerozvádí.

III. Jaké vnímají souvislosti mezi vlastní psychickou pohodou a klimatem třídy?

Vliv vlastního naladění na celkové klima třídy připouští všechny dotázané učitelky. Ve výpovědích se liší spíše vnímáním intenzity tohoto působení, uvedením dalších důležitých proměnných, či zaměřením se na některý z aspektů související s psychickou pohodou pedagogů. Za naprosto zásadní pro třídní klima označují rozpoložení učitelky Marie a Lucie. Obě svorně hovoří o přímé úměře mezi vlastním vnitřním stavem a projevy dětí, které ho reflektují. Marie přidává také postřeh o tom, že se zrcadlení jejího vnitřního nastavení ještě zesiluje u dětí se speciálními vzdělávacími potřebami. Klára vidí situaci podobně, avšak týká se to především dětí od dvou do tří let, které jsou více napojené na její psychickou stránku a současně více závislé na její fyzické blízkosti a pomoci. Starší než tříleté děti dle Kláry také vnímají psychiku pedagoga, ale již vnášejí do prostředí více svých vlastních prvků a prostředí nemusí být tolik narušené případnou vnitřní nepohodou učitelky jako u menších dětí.

Podle Lucie dokáží předškolní děti ve skupině přirozeně rychle vycítit a přepnout na naladění učitelky, která tak vnáší jednotící element mezi naladění dětí. S podobným postřehem přichází také Marta, která vidí učitelku jako významného činitele v otázce klimatu třídy. Ve svých odpovědích se však více soustřeďuje na to, jak se nervozita může stupňovat pokud se učitelka cítí unavená, nervózní, nebo má špatnou náladu. Děti podle ní reagují zejména na neadekvátní řešení situací učitelkou vycházející z její nervozity. Ta se pak promítá i ve větší podrážděnosti dětí a jejich konfliktech. Zároveň Marta uvádí, že záleží na úhlu pohledu učitelky, která vnímá situace vyhoceněji, když je ve vnitřní tenzi, než když se

cítí dobře. Upozorňuje také, že takovou situaci nevnímá plošně, protože často nezareagují všechny děti ve třídě.

Júlie považuje učitelčino naladění za důležitý aspekt přispívající k tvorbě třídního prostředí. Ve své třídě pak za zásadní považuje také odraz celkového klimatu školky. Všíhá si reakcí dětí na časté neplánované změny přicházející v důsledku mnoha organizačních opatření. Učitelka se tak stává nositelem a zprostředkovatelem těchto událostí dětem. Velmi pak záleží jak se s nimi sama psychicky vypořádá a jakou formou je dětem předá. Markéta si také uvědomuje působení svého rozpoložení na děti a to zejména v náročných situacích, kdy se dlouhodoběji necítí vyrovnaně. Upozorňuje na souvislost nepohody učitelky s jejím následným nižším nasazením a angažovaností v práci s dětmi.

Všechny dotazované učitelky uvádějí, že se aktivně zasazují o to, aby jejich působení na děti bylo vesměs pozitivní a pomáhaly tak udržovat ve svých třídách pohodovou, příjemnou atmosféru. Převážně se také shodují na tom, že situace kdy se necítí dobře, jsou nervózní, rozladěné, nebo podrážděné jsou spíše méně časté až ojedinělé. Výjimkou je situace Júlie, která se cítí být v dlouhodobém pracovním stresu. I přesto se však snaží udržovat co největší klid, aby tato zátěž doléhala k dětem co nejméně. Akutní, nárazový stres však ve své práci pociťuje každá z dotazovaných učitelek. Nejčastěji bývá způsoben pocitem nedostatku času, nahromaděním organizačních povinností, zřídka přímým konfliktem s dítětem. Aby situaci zvládly, praktikuje každá z nich vlastní způsob vyrovnávání.

Marta používá k překonání akutních náročných situací fyzický odstup od situace. Pomáhá jí na chvíli změnit činnost, odejít, vydechnout. V případě konfliktu s dítětem, vyhledává Marta kontakt s dospělou osobou, nejčastěji asistentkou. Pokud je stres způsoben organizačními starostmi, funguje jí jako odreagování kontakt s dětmi a soustředění se na hru s nimi. Markéta, Marie, Lucie a Klára v organizačně náročných chvílích volí postup ujasnění priorit a postupné plnění jednotlivých kroků vedoucích k odstranění problému.

Marie uvádí chvilkové praktikování jógové pozice a aktivizujícího dechu v případě, že nepohoda pramení z její únavy. V případě střetnutí se s dítětem používá postup uvědomění si vlastní emoce vedoucí k jejímu rozpuštění, či pojmenování pocitu vnitřně i nahlas. Za

zajímavou metodu lze považovat jemný fyzický kontakt (pohlazení) s dítětem na které se Marie zlobí, čímž se zjemní její vnitřní prožívání negace. Lucie se také zmiňuje o překonání těžkostí s konkrétním dítětem díky možnosti být s ním v kontaktu. V jejím případě se však jedná spíše o snahu porozumět jeho motivům. Za důležitý moment ve zvládnání nárazových zátěžových situací považuje Lucie chvíli, kdy si ujasní co a jak bude řešit a vnitřně se zorganizuje. Popisuje, že děti se v tu chvíli také znatelně zklidní. Být si vědoma toho, co od dětí může požadovat a adekvátně jim to přizpůsobit je stěžejní při řešení stresu pro Markétu. Klára se pak snaží situaci vnitřně zlehčit, nahlédnout ji z jiného úhlu pohledu a podobně jako Marta vidí přínos v přítomnosti kolegyně, která svým klidem dokáže Klářino rozrušení zmírnit. Júlie se naopak zamýšlí, zda její klid ve stresových situacích není pouze zdánlivý a nejedná se spíše o jistý druh rezignace. Aby se však necítila v takovém organizačním stresu, připravuje si více variant řešení a plánů předem.

Učitelky Klára, Marie a Lucie ve svých výpovědích hovoří také o rituálech, kterými se ráno před příchodem do školky pozitivně naladí. Tyto rituály jim slouží k tomu, aby do školky přicházely v dobrém rozpoložení a přispěly tak k udržení příjemného prostředí ve třídě. Kláře pomáhá procházka lesem k památným stromům. Je to součást její ranní cesty do práce, kde se zbavuje případných negací, aby k dětem vstupovala s co největším pocitem vnitřního klidu. Lucie si ráno prochází své pracovní plány, což jí pomáhá si ujasnit jak bude den probíhat. Slouží to však také k tomu, aby se pozitivně motivovala k činnostem na které se během dne může těšit. Marie před odchodem do práce cvičí jógu, která jí dává pocit vnitřní pohody. Aktivně se také snaží vytvořit a prožít s rodinou příjemné ranní chvílky namísto shonu, který se nevyhýbá mnoha domácnostem. Tyto ranní činnosti se pak promítají do příjemného naladění se kterým do školky přichází.

ZÁVĚR

Cesta k psychické rovnováze není vždy tak snadná a jasná, jak by se mohlo na první pohled zdát. Cílem této práce je tedy kromě zjišťování postoje učitelek MŠ k vlastní psychohygieně, také zaměřením se na to, co a jak jejich mentální hygienu ovlivňuje, jakou vnímají v této oblasti podporu a jakým způsobem reflektují působení své vnitřní pohody na atmosféru ve třídě.

Teoretický rámec se snaží postihnout ty oblasti psychohygieny, které souvisí s možností osobnostního růstu a poskytnout inspiraci, či námět k zamyšlení. Zároveň umožňuje vytvořit si určitou představu o tematických okruzích rozhovorů s respondentkami. Skládá se z kapitol o sebevýchově, stresu, resilienci, seberealizaci, ale i o životosprávě. Podkapitoly se věnují možnostem zpracování emocí, myšlenkovým stereotypům, sebereflexi, autorelaxaci, technikám i strategiím zvládnutí stresu a roli sociální opory, optimismu, sebezpřesahu, nebo smysluplnosti činností.

Praktickou část práce tvoří kvalitativní výzkum, provedený pomocí hloubkových rozhovorů se šesti učitelkami mateřských škol. Obsahuje stručnou metodickou část, představení účastnic výzkumu, ale zejména výsledky samotného šetření. Shrnutí závěrů tvoří jednak tři kapitoly vystavěné na bázi kategorizovaných dat korespondujících s výzkumnými otázkami a jednak samotnými odpověďmi na tyto otázky.

Z výzkumu vyplývá, že respondentky mají dobré povědomí o mentální hygieně a její význam nepodceňují. Snaží se také aktivně zasazovat o udržování dobré psychické kondice. Pojetí i efektivita tohoto snažení jsou však vysoce individuální. Jako významné aspekty ovlivňující psychohygienu většiny učitelek se jeví v pozitivním i negativním smyslu vlivy rodiny, prolínání pracovního a osobního života, kolegiální podpora, styl řízení školky, schopnost najít si své místo v týmu a kvalita interakce s dětmi.

V práci jsou popsány některé postoje a konkrétní postupy jednotlivých učitelek, kterými se snaží dosáhnout vnitřní rovnováhy, lepšího propojení se svým autentickým já, seberealizace, či vyrovnávání se s těžkostmi a stresem. Pozornost je věnována také tomu, kde a jakou vnímají učitelky podporu pro svůj růst a udržování psychické kondice. V tomto

ohledu se jeví jako velmi důležité zejména podněty vycházející z pracovního klimatu a rodinného zázemí. Z hlediska životosprávy vystupuje do popředí dobrá schopnost organizace času poskytující prostor pro provozování relaxačních a osobnostně naplňujících činností. Všechny učitelky také vnímají propojení vztahu mezi svou vnitřní pohodou a atmosférou ve třídě. Některé respondentky popisují zvýšený vliv vlastního rozpoložení na určité citlivější skupiny, jako jsou velmi malé děti a děti se specifickými vzdělávacími potřebami. Stejně tak si všímají také individuálních rozdílů mezi reakcemi dětí a odlišnosti celých skupin na které musejí pružně reagovat nejen pedagogicky, ale také prostřednictvím osobnostního rozvoje.

Závěry výzkumu jsou však platné pouze pro danou skupinu účastnic, protože tento výzkum je pouze jakýmsi nahlédnutím do psychohygienických postojů a činností učitelek. Mohl by však posloužit jako inspirace pro obsáhlejší kvantitativní výzkum na toto téma. Bez zajímavosti by nebyla ani návaznost výzkumu mezi ředitelkami školek, zjišťující do jaké míry si uvědomují svůj potenciál vlivu na dobrou psychickou kondici učitelek a jak s ním pracují. Pozornost by si jistě zasloužilo také rozvinutí výzkumu ohledně způsobů a míry ovlivňování klimatu třídy MŠ učitelčíným vnitřním stavem, například pomocí pozorování s následnými hloubkovými rozhovory. Další šetření by se mohlo uskutečnit také ohledně toho, jak se učitelky vnímají v pracovním kolektivu. Co a jak toto vnímání ovlivňuje, co přináší jim i ostatním a porovnat ho s tím jak jsou kolektivem vnímány. Námětu by se jistě našla celá další řada.

Považovala bych však za dobře splněný úkol a nesmírnou čest, pokud by tato práce dokázala v někom vzbudit další otázky volající po zodpovězení a ukojení zvědavosti. Domnívám se totiž, že téma psychohygieny a osobnostního rozvoje si zaslouží dostat se a zůstat na výsluní zájmu nejen mezi pedagogy mateřských škol, ale mezi lidmi obecně.

SEZNAM LITERATURY:

1. BARTKO, Daniel. *Moderná psychohygienu*. 6. slov. vyd. Bratislava: Obzor, 1990. Malá moderná encyklopédia. ISBN 80-215-0102-2
2. COLLARDOVÁ, Patrizia. *Knížka o mindfulness: každodenní praxe ke snížení stresu a zvýšení klidu*. Praha: Pavel Dobrovský - Beta, 2018. ISBN 978-80-7306-992-6
3. CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. *Flow: o štěstí a smyslu života*. 2. upravené vyd. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0918-8
4. DRAPELA, Victor J. *Přehled teorií osobnosti*. 5. vyd. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-505-9
5. FONTANA, David. *Psychologie ve školní praxi: příručka pro učitele*. 4. vyd. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0741-2
6. FONTANA, David. *Stres v práci a v životě: jak ho pochopit a zvládat*. 1. vyd. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1033-7
7. HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. 2. vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-569-1
8. HAŠTO, Jozef. *Autogenní trénink: [návčik koncentrativního sebeuvolnění : základní informace]*. V Praze: Triton, 2004. ISBN 80-7254-516-7
9. HENNIG, Claudius a Gustav KELLER. *Antistresový program pro učitele: projevy, příčiny a způsoby překonání stresu z povolání*. Praha: Portál, 1996. Pedagogická praxe. ISBN 80-7178-093-6
10. HERMAN, Marek. *Najděte si svého marčana: ...co jste vždycky chtěli vědět o psychologii, ale ve škole vám to neřekli..* 3. vyd. Olomouc: Hanex, 2008. ISBN 978-80260-6070-3
11. KREJČÍ, Milada. *Jóga v praxi pedagoga*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 1995. ISBN 80-7040-129-x
12. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. 2. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-774-4
13. LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 4. vyd. Praha: Grada, 2006. ISBN 978-80-247-1284-0
14. MASLOW, Abraham Harold. *O psychologii bytí*. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0618-7

15. MERTIN, Václav a Ilona GILLERNOVÁ, eds. *Psychologie pro učitelky mateřské školy*. 3. vyd. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0977-5
16. MÍČEK, Libor. *Sebevýchova a duševní zdraví*. Praha: SPN, 1976. Knižnice psychologické literatury
17. MÍČEK, Libor. *Duševní hygiena: Pro filozofické fakulty*. 2. vyd. Praha: SPN, 1986.
18. OSHO. *Oranžová kniha: meditační techniky*. Praha: Pragma, 1991. ISBN 80-85213-13-3
19. SELIGMAN, Martin E. P. *Opravdové štěstí: pozitivní psychologie v praxi*. 2. vyd. Praha: Ikar, 2015. ISBN 978-80-249-2944-6
20. SLEZÁČKOVÁ, Alena. *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-8017-7
21. SUZUKI, Shunryū. *Zenová mysl, mysl začátečníka: (Všední hovory o zenu.)*. Praha: Pragma, 1994. ISBN 80-85213-33-8
22. SYSLOVÁ, Zora. *Profesní kompetence učitele mateřské školy*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4309-7
23. SYSLOVÁ, Zora a Lucie CHALOUPKOVÁ. *Rámec profesních kvalit učitele mateřské školy*. Brno: Masarykova univerzita, 2015. ISBN 978-80-210-7882-6
24. ŠOLCOVÁ, Iva. *Vývoj resilience v dětství a dospělosti*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2947-3
25. ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta. *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*. Praha: Grada, 2018. ISBN 978-80-271-0470-3
26. ŠVAŘÍČEK, Roman a Klára ŠEĎOVÁ. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. 2. vyd. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0644-6
27. VÍCHOVÁ, Veronika. *Autogenní trénink a autogenní terapie: relaxace, která pomáhá*. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-0999-7

SEZNAM ZDROJŮ DOSTUPNÝCH ON-LINE:

1. KOHOUTEK, Rudolf. Základy užití psychologie [online]. Brno: Akademické nakladatelství CERM, 2002. ISBN 80-214-2203-3 [cit. 22.1.2019]. Dostupné z: <http://rudolfkohoutek.blog.cz/1207/autodiagnostika-a-autoregulace-ve-vyuce-psychologie>
2. SMOLÍKOVÁ, Kateřina. Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání. Praha: Výzkumný ústav pedagogický, 2004, verze 2018. [cit. 15.10.2019] Dostupné z: <http://www.msmt.cz/file/45304/>
3. VONDRÁKOVÁ, Miluše a Irena SMETÁČKOVÁ. Jak moc se týká syndrom vyhoření učitelů a učitelek MŠ. Poradce ředitelky MŠ [online], prosinec 2018 (7 – 9) [cit. 11.1.2019]. ISSN 1804-9745. Dostupné z: <https://www.edukacnilaborator.cz/novinky/jak-moc-se-tyka-syndrom-vyhoreni-ucitelu-a-ucitelek-ms>
4. SPIN - sdružení pro videotrénink interakcí v ČR [online]. SPIN z. s.: © 2012 [cit. 23.10.2019]. Dostupné z: <http://www.spin-vti.cz>
5. Společnost pro výživu, z.s. „Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR“ [online]. 6.4.2012 [cit. 4.2.2020]. Dostupné z: <https://www.vyzivaspol.cz/vyzivova-doporuceni-pro-obyvatelstvo-ceske-republiky/>

SEZNAM PŘÍLOH:

1. Seznam kódů a kategorií
2. Popis postupu
3. Ukázka postupu
4. Přepis rozhovoru s respondentkou Marií
5. Přepis rozhovoru s respondentkou Lucíí
6. Přepis rozhovoru s respondentkou Jůlíí
7. Přepis rozhovoru s respondentkou Markétou
8. Přepis rozhovoru s respondentkou Klárou
9. Přepis rozhovoru s respondentkou Martou

1. Seznam kódů a kategorií

KATEGORIE	TEMATICKÉ OKRUHY KÓDŮ
<p>Hledání osobního prostoru a cesty k sobě</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rodina - Prolínání 	<p>Role rodiny pozitivna</p> <p>Role rodiny negativna</p> <p>Práce s volným časem</p> <p>Ovlivňování práce a osobního života pozitivna</p> <p>Ovlivňování práce a osobního života negativna</p> <p>Životní filosofie</p> <p>Impulzy k rozvoji sebe sama</p> <p>Duševní pohoda jako životní hodnota</p>
<p>Psychohygienický význam pracovního klimatu</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kolegiální podpora - Styl vedení 	<p>Organizace práce</p> <p>Vztahy s kolegyněmi pozitivna</p> <p>Vztahy s kolegyněmi negativna</p> <p>Pracovní inspirace a vzory</p> <p>Styl řízení a organizace</p> <p>Ředitelka jako činitel prostředí</p> <p>Vzájemná důvěra</p> <p>Odolnost</p>
<p>Uvědomovat si svou roli</p> <ul style="list-style-type: none"> - Být platným členem týmu - Vzájemné vnímání se s dětmi 	<p>Plány a změny (jejich iniciace)</p> <p>Převzetí zodpovědnosti a svoboda (v práci)</p> <p>Obohacení krizí</p> <p>Smysluplnost práce</p> <p>Fungování s dětmi</p>
<p>Okruh přiřazen zejména k první a třetí výzkumné otázce, ale promítá se i v jiných částech práce</p>	<p>Běžné činnosti</p> <p>Relax a rituály</p> <p>Akutní řešení</p>
<p>Okruh přiřazen zejména k druhé výzkumné otázce, ale promítá se i v jiných částech práce</p>	<p>Specifika podpory</p> <p>Vzdělávání</p> <p>Zvláštní akce</p>

2. Popis postupu

1. **Transkripce rozhovorů** → vzniká textový podklad v němž jsou provedeny jemné úpravy s cílem zachovat co nejvyšší autenticitu řečového projevu respondentek:
 - Vynechání většiny výplňových slov typu jako, jakoby, jakože, takže, prostě, ... atp. Tato slova jsou ponechána všude tam, kde příliš nekomplikují srozumitelnost čtení textu a kde dokreslují vyjadřování respondentky, popř. kde nabývají významu ve sdělení.
 - Občasná úprava do správného gramatického tvaru, zejména kvůli shodě podmětu s přísudkem. Ve většině případů však ponechána původní verze sdělení v nespisovné češtině, vč. zvláštních tvarů slov jež respondentky použily.
 - Tazatelka je označena T, respondentka iniciálou (Klára = K). Pro vizuální odlišení účastníků hovoru v textu je vyjádření tazatelky zvýrazněno tučně.
2. **Kódování** → použita metoda otevřeného kódování:
 - Inspirováno návodnými otázkami dle Flicka (viz. tabulka 6.1. in Švaříček a Šed'ová, 2014, str. 212).
3. **Rozřazení kódů do tematických okruhů** → většinou pomocí postupu konstantní komparace:
 - Vyhodnocování významů sdělení, hledání podobností a rozdílů ve výpovědích, soustředění se na to, co sdělení obsahují, nebo co v nich naopak není.
 - Kódování probíhá v ruce (metoda tužka a papír). Pro jednodušší orientaci použity značky v textu označující jednotlivé tematické okruhy.
4. **Použití techniky „vyložení karet“** pro zpracování tematických okruhů:
 - Vzniká kostra analytického příběhu pomocí formování kategorií sdružujících tematické okruhy. Obsah jednoho okruhu může být součástí více kategorií a zároveň jsou některé okruhy ponechány částečně stranou a použity až do shrnutí k výzkumným otázkám.
 - Kategorie se stávají jednotlivými kapitolami práce.

3. Ukázka postupu

Ukázku tvoří dva namátkou vybrané úseky rozhovorů s respondentkami Markétou a Marií. V tabulkách nejprve ukazují postup kódování, pod nimi je přepis rozhovoru s kódy.

KÓD	TEMATICKÝ OKRUH	KATEGORIE
uvolnění rozhovorem reflexe pomocí druhých vztahová opora a důvěra očekávání objektivního názoru vlastní děti jako zdroj	→ <i>Role rodiny +</i>	→ HLEDÁNÍ OSOBNÍHO PROSTORU A CESTY K SOBĚ
vlastní děti jako zdroj obavy z přetěžování vliv na zájmy dětí	→ <i>Ovlivňování práce a osobního života +/-</i> → <i>Impulzy k rozvoji sebe sama</i>	→ HLEDÁNÍ OSOBNÍHO PROSTORU A CESTY K SOBĚ
snaha ochránit se v těžké chvíli	→ <i>Životní filosofie</i>	→ HLEDÁNÍ OSOBNÍHO PROSTORU A CESTY K SOBĚ
uvolnění rozhovorem reflexe pomocí druhých vztahová opora a důvěra očekávání objektivního názoru	→ <i>Vztahy s kolegyněmi +</i> (zohlednění zahrnutí kolegyně do výčtu důvěryhodných osob)	→ PSYCHOHYGIENICKÝ VÝZNAM PRACOVNÍHO KLIMATU

Markétina odpověď na otázku v kontextu rozhovoru o tom, jak u sebe poznává a řeší stres:

uvolnění rozhovorem

M: První je prostě o tom mluvit. Já o tom musím mluvit s někým, kdo mě na to poskytne

reflexe pomocí druhých (rodina / kolegyně)

náhled zvenku, není angažovaný jako já a řekne mi. Může to být moje dítě, můj manžel

vztahová opora a důvěra

nebo moje kolegyně. Komu věřím. Kdo nemá jiný úmysl, než mi prostě upřímně říct co já

snaha ochránit se (dobrým výběrem blízké osoby) v těžké chvíli

potřebuju. Nebudu chodit za někým, kdo mi ublíží. Když mu budu svěřovat svoje neúspěchy
nebo úspěchy, nebo proč mám stres a očekávala bych že mě ten člověk zraní,

očekávání objektivního názoru

tak za ním nejdu logicky. Nechci aby mi někdo mazal med kolem pusy, ale aby mi to řekl

vlastní děti jako zdroj

formou, která je přijatelná a nebo aby to bylo stručně a jasně. A to umějí dobře děti. Já je

obavy z přetěžování

vliv na zájmy dětí

na to využívám. Někdy nevím jestli je nezatěžuju. Taky chtějí být všechny tři moje děti psycholožky.

KÓD	TEMATICKÝ OKRUH	KATEGORIE
sociální kontakt jako zdroj otevřenost rozmanitosti reflexe pomocí druhých manžel jako zdroj vlastní děti jako zdroj neoficiální podoba učení	→ <i>Impulzy k rozvoji sebe sama</i>	→ HLEDÁNÍ OSOBNÍHO PROSTORU A CESTY K SOBĚ
manžel jako zdroj vlastní děti jako zdroj	→ <i>Role rodiny + Ovlivňování práce a osobního života +</i>	→ HLEDÁNÍ OSOBNÍHO PROSTORU A CESTY K SOBĚ
nedostatek komunikace reflexe pomocí druhých	→ <i>Styl řízení a organizace Vztahy s kolegyněmi +</i>	→ PSYCHOHYGIENICKÝ VÝZNAM PRACOVNÍHO KLIMATU

Mariina odpověď na doplňující otázku k osobnostnímu rozvoji zda sebezpozorování doplňuje také vzděláváním:

sociální kontakt jako zdroj

nedostatek komunikace

M: Ano. A povídáním s ostatníma lidma. Protože to je to, co mě třeba chybí v té školce - je

reflexe pomocí druhých

si sednout se všema a říct: „Heleďte měla jsem tuhle situaci a takhle jsem jí vyřešila. Jak

otevřenost rozmanitosti

byste jí vyřešili vy?“ Jde o to sbírat informace od všech možných lidí. Protože každý má jiný

manžel jako zdroj

pohled na to. Já doma taky i s manželem to vždycky říkám a on mě vždycky rozesměje. Já

vlastní děti jako zdroj

neoficiální podoba učení

se ptám i svých dětí, oni už jsou dost velký. Takže je to spíš takový proces učení se i skrze zkušenosti jiných lidí, ale nemusí to být zrovna seminář.

4. Přepis rozhovoru s respondentkou Marií

T: Co ti pomáhá v každodenním životě, aby ses cítila dobře? Co ti zvedá náladu, nebo co bys řekla že tě uklidňuje?

M: Určitě moje rodina, a potom čtení a taky spaní. To je asi všechno.

T: Máš nějakou činnost, která tě vyloženě harmonizuje?

M: Když se pomazlím s dětma, nebo když s nima něco dělám, to je jedno. Pomazlení je asi nejvíc. Pak jako když jsem s nima a i s manželem. Když mě obejmě nebo tak, tak je mi najednou jedno co se dělo.

T: Jak se nejčastěji, nebo nejraději odreagovááš po práci když přijdeš domů?

M: Přemýšlím... Já většinou pokračuju v práci. A to jen teda většinou, ale to není úplně dobrý, nemyslím si že je to fajn. Spíš někdy mi pomůže, když se osprchuju nebo si udělám koupel, abych smyla ty starosti, který mě trápily. To už jako když už je zle, když mě něco trápí dlouho a tak. Nebo chvíličku potřebuju být sama. I třeba požádám holky (dcery), aby mi chvíličku daly, aby na mě nemluvily, abych se srovnala a potom už se jim můžu věnovat. A chodím na jógu, to mi taky pomáhá dost.

T: Jak často, nebo jak dlouho potřebuješ tu samotu? Máš to nějak vysledované?

M: Chvíličku, stačí chvílička. Deset minutek. Abych přepnula... Tam totiž funguje dobře to, že já jezdím autobusem z práce a trvá mi to skoro půl hodiny. A v tom autobuse už u mě probíhá takovej... dojíždí věci, který jsem zažila ten den a co potřebuju řešit a tak, takže už vlastně tam začínám to odreagování. Já vlastně nic nečtu, jenom sedím a jenom mi jede v hlavě co se dělo a co je třeba udělat a tak.

T: Jak často děláš jógu?

M: Jednou týdně chodím na kurz a jinak cvičím každý den ráno. Tak nějak 20 minut, půl hodinka. Prostě vstávám o půl hodiny dřív, abych si zacvičila.

T: V čem ti ta jóga pomáhá?

M: Cítím se připravenější. To tělo celkově je protažený, je vzhůru a plný energie. To je to, v čem je asi nejvíc rozdíl. Mám chuť prostě něco dělat. To tělo se cítí, jako já se cítím dobře v těle a pak mám samozřejmě chuť dělat něco, jsem plná energie a tak. Já jsem vůbec po ránu víc energická, takže mě to ještě víc.

T: Chtěla bys na těch věcech něco změnit, nebo ti to vyhovuje tak jak to je?

M: Někdy bych potřebovala přijít do prázdného bytu.

T: Takže bys měla větší potřebu samoty?

M: Ano. Cítím to tak. Ne vždycky ale někdy.

T: Napadá tě co bys třeba pro to mohla udělat, abys to získala?

M: Jo napadá. Víc si zorganizovat... (zamyšlení) Víš co, to je právě složitý, protože... Samozřejmě zorganizovat si víc čas. Já někdy trávím v práci víc než mám a kdybych přišla dřív, tak by tady ještě nikdo nebyl. Jenomže já protože vím, že tady ještě nikdo není a že mě není potřeba, tak jsem v práci, protože mám čas vlastně dodělat tu práci. Protože mě nepotřebují děti v tu chvíli. Takže nedokážu odejít jenom pro to, abych získala čas pro sebe. Zase druhá možnost je samozřejmě, že si to zorganizuju tak, že děti v té době budou na nějakém kroužku nebo někde, ale to je mi zase líto, přijít o ten čas s nimi. Spíš je to ta první možnost, že pokud mě nepotřebují děti tak jsem v práci, a když už mi skončí ta práce, tak jsem zase s dětma. Je to takhle.

T: Tam vnímáš nějakou svojí rezervu?

M: Ano, ale nejsem si jistá jestli.... Mě to za to nestojí, protože to je jenom čas můj a nikdo mě nepotřebuje.

T: Jak často si děláš čas na nějakou delší relaxaci během školního roku? Nebo něco kde si vyloženě řekneš, že budeš jako odpočívat a dodržíš to?

M: No v neděli jsem přinucená. Protože mě vždycky vytáhnou na nějaký výlet a já tím pádem nemůžu pracovat a myslet na práci, to souvisí. Ale musí mě přinutit.

T: Proč?

M: Nevím. Pořád mi ten mozek přemýšlí o všech možných věcech. Já většinou v sobotu pracuju normálně z domova. Doma vymýšlím věci na další týden a tak. Ale mám to tak, že si to zorganizuju tak, že mám čas na děti a tak. Ale část té soboty trávím prací.

T: A vyhovuje ti to takhle?

M: No.. To ani ne, ale nevím jak to zastavit. Nebo spíš jak to všechno stihnout jindy.

T: Máš teda pocit nedostatku času v práci na ty přípravy?

M: Trochu jo. To je zase tím, že já z práce vyzvedávám děti, takže chodím dřív abych je vyzvedla a pak dodělávám tu práci večer, nebo ještě v tu sobotu. Tam vždycky záleží co všechno děláš. Ta moje práce totiž není tak úplně jenom učitelská. Ono v tom Montessori je to trošku jiný. Už jenom ta role učitelky. Ale zároveň my tam máme i další zodpovědnosti a ono to tak nějak přešlo na mě.

T: A co všechno máš ještě za zodpovědnosti?

M: My si vlastně zařizujeme. My nemáme člověka, který tam vlastně zastřešuje takové ty akce třeba školky a takové věci. Ono se to hrozně těžko popisuje. Tam totiž chybí člověk, který to do jisté míry ne řídí, ale koordinuje, protože tam vždycky musí být taková osoba, která stmeluje všechny dohromady a dává jim i energii a podporuje je v těch věcech a inspiruje je. A ta osoba tam teď není a tak nějak tenhle úkol přešel na mě.

T: A to se stalo jak?

M: Přirozeně. Takže všichni když je něco trápí, přijdou za mnou a potřebují poradit. Když se cokoli ve školce stane, tak přijdou za mnou, protože já vím jak to vyřešit. Už jsem tam dlouho a to je podle mě taky jedna z těch věcí proč se to děje. A protože většinou vím, jak se to dá vyřešit rychle. Takže to všechno na mě jde, ale já musím říct, že jsem to mívala i v jiných pracích, že to vždycky nějak takhle dopadlo.

T: Dřív tam někdo takový byl?

M: Byla tam Nela, když ještě byla jako ředitelka a od té doby tam není nikdo takový.

T: Mluvili jste o tom třeba s ředitelkou, že tam taková potřeba vznikla?

M: Nela to vnímá a vlastně poslední dva roky se to snažila nějak vyřešit. Myslím si, že si to uvědomila a před dvěma lety to začala trochu víc řešit. Že vlastně vzala Kláru, která měla dělat tu roli toho duchovního vůdce řekla bych, nicméně snaží se o to, ale pořád to úplně nejde. Ona má dost svých osobních starostí a ještě k tomu má určitou administrativu, která jí zabírá strašně práce a tohle musí dělat člověk který je už v tý svojí práci tak silnej, že může předávat tu energii ostatním.

T: Jak bys vlastně popsala podporu ze strany vedení školky? Myslím vás učitelů v oblasti osobnostního rozvoje, nebo toho kam vy směřujete. Jak to vnímáš?

M: Ta podpora je tam v tom, že kdokoli a kdykoli může přijít. Požádat o to, že by chtěl nějaký seminář, že by se mu líbil ten a ten seminář a opravdu tam je velká vstřícnost tady v tom. Jakmile je to opravdu trochu možný, tak na ten seminář může jet. Nela je ochotná kolikrát i zaplatit část toho semináře, pokud je opravdu drahej. Jako tady v tom cítím velikou svobodu a podporu.

T: A v oblasti vedení?

M: Přímo v tom vedení tý školky, tam cítím trošičku že to není úplně (zamyšlení)... Já jenom přemýšlím o slově, který bych na to použila. Já cítím obrovskou podporu v takovém tom backgroundu. Někde jakoby vzadu, že když já budu něco potřebovat a požádám o to, tak se

mi to dostane. Nicméně u takových těch běžných činností v tý školce každodenních, tam necítím dostatek té podpory.

T: Takže by to vyřešil někdo, kdo by vás tam zaštiťoval, třeba z pozice zástupce ředitele nebo někoho takového?

M: Přesně tak, jenom to je právě ta otázka. Protože vlastně nikdy tam nikdo takový v podstatě nebyl. Tak nevím do jaký míry, musel by to být člověk, který by nám vlastně přitom dával dostatek svobody v té práci kterou děláme. A nejsem si jistá do jaký míry je tohle možný. Myslím si že teda je, ale musí to být člověk osvícený a i znát ten Montessori systém. Třeba Klára ho neznala, nebo znala zvenku, ale ne zevnitř. Jí bylo řečeno a vlastně i to tak bylo myšleno, že je vlastně ten duchovní podporovatel, inspirátor a tak dále. A když budeme mít nějaký starosti, ať si zajdeme za ní popovídat a tak, aby se to srovnalo. Jenomže k tomu Nela předpokládala, že ona udělá ještě pár administrativních věcí - docházku s rodičema, komunikace a tak dál. A to vlastně nikdo nedomyslí, jak velká část to je. Já jsem to věděla. Já jsem říkala Nele, že toho je opravdu hodně, ale protože Nela je člověk, který zvládá strašně moc věcí, tak si neuvědomuje že ne všichni to tak mají. Takže to tu Kláru velmi zaskočilo, že toho je tolik a vlastně je sama zavalená prací a vlastně ona sama za mnou chodí, že toho má moc. A ona je v té roli, která by měla podporovat a já (smích)... Takže to zase přechází ke mně. A ona není na celý úvazek, protože Nela předpokládala, že toho není tolik, takže vlastně ona tam některý dny vůbec není a v tu chvíli já jsem tam místo ní každopádně a úplně. A dochází k tomu, že ze začátku za mnou chodili lidi a ptali se kdy přijde Klára a já jsem to ani nevěděla, a teď už ani nechodí. Už jako jedeme bez ní.

T: Takže na tebe přišla tahle funkce spontánně?

M: Ano.

T: Ale tvůj úvazek zůstal stejný?

M: No ten je pořád stejný.

T: Nezměnila se žádná hodinová dotace u dětí a nemáš vyčleněný čas, který bys tomu mohla věnovat?

M: Nemám. To ne. Mě to vlastně v zásadě nevádí, pokud mám čas. Jenomže toho času v té školce je samozřejmě strašně málo. A řešit věci když pozoruju děti a soustředím se na to, co oni dělají a zároveň řeším nějakou věc jakože budeme mít divadlo a kdy a jak, tak se to nedá a je to velmi stresující. Dělat dvě věci najednou. My i normálně děláme deset věcí najednou, pozoruješ 20 dětí a ještě teda musíš řešit něco. V tomhle je to těžký. Ta komunikace je těžká napříč tou školkou samozřejmě, protože potřebuju třeba mluvit s více lidma najednou, ale

nemám šanci, takže obcházím každého zvlášť, s každým se bavím, každý řekne něco jiného. Tak já to prostě dávám nějak dohromady, pak ještě píšu maily, protože to není úplně jasné. Jo a tyhle ty procesy jsou strašně zdlouhavý než když bysme si sedli a prostě si to řekli. Takže málo meetingů samozřejmě.

T: Chybí porady?

M: Totálně.

T: A co myslíš že je důvodem?

M: Čas. Takhle, nejenom čas. Jde o to, že vlastně myslím si, že problém je v nastavení rozvrhu. Já prostě strašně miluju ten přístup Nely k tomu, že každý člověk je individuální, že každý má svoje potřeby a proto i ten rozvrh je nastavený každému přesně na míru. Jenomže samozřejmě se tím dostáváme do toho, že tam nikdy nejsme v některý čas všichni. Někdo má kratší úvazek, někdo má živnostenský list, někdo má zaměstnaneckou smlouvu. Já ani vlastně nevím, jak to v té struktuře je. Nicméně každý odchází v jinou dobu, takže se vlastně nikdy nesetkáme všichni v té školce. My se střídáme a když už, tak musíme vyhlásit meeting abychom všichni přišli, ale to nelze moc často. To je prostě jednou za půl roku, jestli se sejdeme. Říkali jsme si měsíčně, to ale nevychází, protože každý má něco. Takže já musím říct, že to mám jako plán do nového školního roku. Podívat se na ten rozvrh a obhájit to, že je třeba mít alespoň měsíčně meeting dohromady. A vymyslet způsob. Já už to v podstatě mám vymyšlený ale musím to probrat a obhájit.

T: Takže jsi aktivní v tom řešení?

M: Ano, já většinou vidím ty řešení těch situací a to je ten důvod proč za mnou lidi chodí. Ale prostě dlouho to někdy trvá.

T: A kdyby ti někdo nabídl, že ti třeba zkrátí úvazek u těch dětí, abys měla vyloženě čas vyhrazený na to stát se takovým pedagogickým zastřešovatelem. Brala bys to?

M: V podstatě něco už proběhlo. Nela se mě na to ptala, jenomže já nechci, protože já chci být s dětma a to je zároveň proč to vlastně dělám. Proto tohle co říkám není stěžování. Já vlastně dělám obě ty věci strašně ráda. Jenom bych potřebovala být víckrát.

T: Jaké oblasti práce považuješ za nejnáročnější, za nejméně stresující?

M: Ty jo, to nevím. Já jenom přemýšlím, co mi připadá stresující. Co mě připadá stresující je to, že mám málo času. Jinak ale vlastně ta práce jako taková mě jako stresující nepřijde.

T: Ani co se týče třeba té komunikace s rodiči nebo s kolegy?

M: Ne, jenom bych chtěla mít víc času na to, abych s nimi mohla mluvit. Mě ta komunikace s nimi třeba strašně zajímá. Chtěla bych prostě mít víc času. Chtěla bych být já i s těma dětma a zároveň i tahle složka mě baví.

T: Cítíš se ve stresu?

M: Jako jo, stresu z mála času, to jo.

T: A spíš bys to definovala jako akutní, nebo dlouhodobou záležitost?

M: Rozumím, spíš asi nárazový. Protože to se většinou stává tak, že najednou je toho hodně a všichni chtějí poradit a všichni chtějí všechno vyřešit a zároveň ve třídě je to náročný. Takže to je vždycky nějaký ten moment kdy se tohle děje. Vánoce třeba řekněme, je toho hodně, školka v přírodě a tak. Takže spíš nárazově.

T: Máš teda nějaké speciální techniky, nebo něco čím to odbouráš když se to na tebe naválí?

M: No zrychlím (smích). Ještě víc se do toho vložím. Prostě to potřebuju vyřešit a postupně řeším ty věci rychle.

T: A vnímáš to jako pozitivní, nebo negativní ten stres?

M: Do jisté míry jo, ale může se stát, že toho je moc. Ano, já zrychlím a dokud to jde, tak to může být jako mnohem víc... a to se musím spíš zastavit a promyslet si, co je důležitý a pak to postupně řešit. Nebo část těch úkolů potřebuju přehodit na někoho jiného.

T: A děláš to?

M: Dělán to, ale jen právě v těch případech, těch úplně krajních, což si myslím že je pozdě. Myslím si, že bych potřebovala právě se naučit to říct dříve. Ono totiž je těch momentů strašně málo. Stane se mi to třeba jednou, minulý rok se mi to stalo v době kdy mi kolegyně odešla na mateřskou a já jsem zůstala sama ve třídě. A zároveň se připravoval jarmark který byl velmi náročný organizačně. A já jsem vymýšlela školku v přírodě a celou jsem jí zařizovala a do toho byly konference s rodičema. Takže to bylo velmi náročný období, kdy jsem si říkala, už je toho jako hodně.

T: Komu sis řekla o pomoc?

M: Vlastně jsem (zamyšlení) co se týká těch konferencí, tak samozřejmě tam jsem musela požádat někoho, aby mě v některých chvílích vykryl ve třídě. Takže to jsem různě žádala holky, kdo měl zrovna volno. A to ostatní jsem prostě zvládla.

T: Jsi odolná?

M: Myslím že jo, když to tak slyším.

T: A to nějak pěstuješ tu odolnost, nebo jsi tak od přírody?

M: Myslím že to pěstuju. Myslím že to pěstuju docela záměrně. Protože já když cítím, že někdy je potřeba někoho takovýho, tak to prostě vykreju. Jako kdyby tam vyrovnávám prostě nějaký věci. Ten člověk tam chybí, takže vlastně tam musí být někdo takový kdo je odolný. Když si představím holky, tak zatím není nikdo odolný.

T: Takže se cítíš být dotlačená situací, nebo jak to vnímáš?

M: Ani ne, myslím tím jenom, že tam jsem pro ně, aby oni získali tu odolnost. Já věřím tomu, že oni jí budou mít. Jenomže nevím jestli ta moje strategie je úplně dobrá. Myslím si, že tím že já všechny ty věci dělám, tak oni se nestanou odolnými. Jako vím to už nějakou dobu. Jenom se musím zastavit a musím jim něco předat.

T: Pracuješ nějak cílevědomě na tom, abys vydržela takové tempo?

M: Nevím, asi ne. Mě strašně podporuje moje rodina. Nevím jestli to je to, ale myslím si, že to je hlavní důvod proč já mám vlastně tolik energie a času věnovat se té práci. Protože ta moje rodina mě maximálně podporuje. Protože kdybych měla starosti doma, tak vůbec nevím jak bych tohle zvládala.

T: Jaké činnosti ti přinášejí pocit seberealizace?

M: V té práci. Ono je to hrozně těžký říkat jako v práci. Protože to slovo je opravdu divný. Já na to nikdy nepřišla. Mě to nepřipadá správný slovo.

T: A jaké bys použila?

M: Já nevím, protože ta práce jako učitelka, zvlášť tedy jestli je to jen v mateřské školce nevím, není práce. To neděláš jenom, že chodíš někam vydělávat peníze. To nejde takhle totiž dělat když děláš s dětma. Ono se to strašně prolíná do tvýho osobního života. Protože pořád ty děti tě posouvají v tvým duchovním životě, ať jsou to jakýkoli děti. Samozřejmě tvoje vlastní, tam je to škola mnohem silnější, ale vlastně i ty děti v té školce. A ono se to prolíná do tvýho vlastního života i v té rodině a i jako celkově v tvém životě. Není to jako jen tak práce. To slovo mi nepřijde úplně vhodný, ale nevím jak bych to úplně nazvala.

T: Mluvila si o tom, že tě děti posouvají v duchovním životě. Dalo by se to nějak popsat, jak tě posouvají?

M: V poznávání sebe sama stoprocentně. Ve vnímání potřeb ostatních lidí. Flexibilita a práce s emocemi. Ono to souvisí všechno s tím sebepoznáváním, to se prolíná. Určitě v mnoha dalších oblastech. Řekla bych přímo, že to má vliv na přístup k životu jako takovému.

T: Jak bys popsala svůj přístup k životu?

M: Přístup k životu, ty bláho (přemýšlení). To je možná široký, já to zkusím nějak zcucnout. Protože to je taková moje aktuální myšlenka a já jsem jí jen jako vyplivla a čekala jsem co se stane. Třeba dejme tomu k životnímu štěstí, k pocitu spokojenosti, k tomu jakým způsobem funguješ v tom světě. Když člověk dělá to, co ho baví, vidí v tom smysl a pomáhá druhým každopádně.

T: Je ta práce to, co tě pomáhá naplňovat?

M: Rozhodně to pomáhá naplňovat, ale tam je totiž důležitý právě jaká ta práce. Mě přijde, že to je právě kvůli tomu, že to je práce s dětma. Protože to není vlastně práce, je to jenom být s nima. Jenom vnímat, jak je člověk každý jiný a co potřebuje. A pomáhat jim v tom jejich růstu, je to něco jako poslání. Stoprocentně ne práce.

T: Vnímáš svojí práci jako poslání?

M: Asi jo. Aby to nevypadalo, že jsem jako nějaká pyšná na to co dělám. Ale já to vnímám, že to je něco nad práci. Tam jde totiž o to tím, že to je nad tou prací. A souvisí to s tím, že to vlastně prolíná do toho tvého života, protože vlastně to není oddělené. To je to, co vlastně chci říct, nedá se oddělit tohle to. Víš jakože zavřu dveře ve školce a přijdu domů a je to něco jiného, nelze. To prolíná do mého života i rodinyho. I to, co vlastně k tomu všemu potřebuju si nastudovat. Co vidím u dětí, to vlastně vidím i doma u svých dětí. Co si vyzkouším já doma, to použiju ve školce. Já jsem nemohla pořád přijít na to, co vlastně chci říct. Jde o to, že vlastně to nejde oddělit.

T: A vnímáš to pozitivně ?

M: Ano. V některých směrech. Ano, pořád je to takový, že to nejde říct jednoznačně. Není to černobílý. Samozřejmě, že některý negativní emoce, který si nasbírám ve školce můžu potom ventilovat doma, což rozhodně za pozitivní nepovažuju a stává se mi to občas a omlouvám se tady za to dětem. Snažím se to co nejvíce ovládat, ale to souvisí s mým rozvojem osobnosti. Samozřejmě to souvisí s tím, jak to ovlivňuje to sebepoznávání. Ale zase na druhou stranu jsou věci který pozitivně ovlivňují jak mojí práci tak i mojí rodinu. Co se týká ovládání emocí a vůbec toho rozvoje mojí osobnosti, kde já už ty priority vidím někde jinde a tak.

T: Když jsme se dostali k rozvoji osobnosti... Vyhledáváš si třeba cíleně nějaké kurzy, knížky, něco, nějaké vedení a nebo to děláš spíš intuitivně? Jak se o to staráš?

M: V té školce a i doma je strašně moc příležitostí tady k tomu. Když už člověk ví co hledá, nebo co chce zlepšit nebo... Vlastně není třeba pořád hledat něco jiného, protože každý den

prostě zažíváš spoustu situací s dětma doma. Teď já mám jednu puberťačku, takže to už je zase nějaký další level a mě to strašně zajímá. Je to zase něco jinýho a zase se učím novy věci, jak vlastně komunikovat s takovým člověkem, tady teda doma. Těch příležitostí je strašně moc a ve školce další milion a každý dítě je jiný takže to je neustálý proces. Každý den, každou minutu se učím něco o sobě a o ovládání svých emocí a všechno tohle. Ale samozřejmě jednou za čas si ráda poslechnu nějaký seminář nebo něco, kde vlastně mám zase pohled od jiných lidí, jak řeší situace a tak. Mě to strašně zajímá a čtu i knížky o tom. To mě taky strašně zajímá, takže vlastně je to prostě součást toho učení.

T: Takže nejvíc je to přirozený nějaký sebezpozorování? A potom to doplňuješ semináři, kurzy, knížkami? Nebo jak vlastně?

M: Ano. A povídáním s ostatníma lidma. Protože to je to, co mě třeba chybí v té školce - je si sednout se všema a říct: „Heleďte měla jsem tuhle situaci a takhle jsem jí vyřešila. Jak byste jí vyřešili vy?“ Jde o to sbírat informace od všech možných lidí. Protože každý má jiný pohled na to. Já doma taky i s manželem to vždycky říkám a on mě vždycky rozesměje. Já se ptám i svých dětí, oni už jsou dost velký. Takže je to spíš takový proces učení se i skrze zkušenosti jiných lidí, ale nemusí to být zrovna seminář.

T: Jaký máš ještě možnosti konzultování těch obtížných pracovních situací?

M: Nevím jestli to patří k těm kolegyním, každopádně s ředitelkou. Tam ale ono je to trochu něco jinýho. Nela je člověk, který mě vlastně dal tu vizi a který mě nasměroval tímhle směrem. Tudiž je to takový vzor za kterým já jsem šla. Teď už nefunguje tady v té roli, protože ta moje cesta je už malinko jiná, ale pořád je to pro mě někdo kdo má podobný pohled a mnoho věcí se mi líbí jak dělá a takový poradce. Někdo, ke komu bych šla, kdybych potřebovala hodně poradit. Tam akorát mi chybí, že nemá dost času na tohle to.

T: O sebereflexi jsme se bavily... Máš pocit, že bys jí prováděla nějakým speciálním způsobem, který by stál za to zmínit?

M: Dělán to, že vlastně já si zapisuju věci, který mi fungujou a který nefungujou s dětma. Nelze říct: „Tohle mi nefungovalo a tudíž to nebudu dělat.“ Protože každý den je jiný a každá skupina dětí je jiná, takže to není ten účel. Jde o to, že já si píšu co mi třeba nefungovalo a proč si myslím že to nefungovalo, protože tam může být třeba spousta různých faktorů a příště to udělám samozřejmě zas, jenom se pokusím to udělat jinak.

T: Máš nějaký vnitřní ideál učitelky?

M: Jako vyloženě představu, kam bych chtěla dojít nemám, protože si myslím že to nelze. Myslím si, že vlastně to je neustálý proces zdokonalování, který nikdy neskončí. Neskončí ani

mojí smrtí ani vůbec. To je něco co... Ten můj cíl a v tom je právě ta sranda, protože toho nelze dosáhnout a to je to co mě na tom baví, protože cílem je ta cesta, ne něco co docílíš.

T: Máš třeba nějaký rituál nebo nějaké speciální činnosti, které by ti pomáhaly se udržovat v psychické kondici?

M: Jo mám. Večer si lehnu vždycky k manželovi na rameno. To je úplně zásadní rituál.

T: Co se pak stane, když to uděláš?

M: No většinou usnu, protože mě to tak úplně... Víš tam ležíš a je ti tak dobře a tluče mu to srdce a to slyšíš a všechno vypnu. A když v noci nemůžu usnout tak to udělám taky. On teda není moc rád protože ho vzbudím, ale hrozně mě to uklidňuje. Samozřejmě zase, to pomazlení s dětma to je pro mě takový rituál. Každopádně se snažím, aby ty chvíle kdy jsme spolu, kterých zase tak moc není, třeba ráno nebo tak, abychom byli k sobě laskaví, abych odcházela do práce právě v dobrý pohodě. Takže k tomu patří takový to ranní pozdravení se, pusinka, takový ty věci. Večer uspávám děti pohádkou i když je jim 13 teda, takže jim čtu i když nemusím a povídáme si chvíli před spaním. To je sice jakoby rituál pro ně, ale je to i rituál pro mě. Někdy dělám i meditace. Už jsem s nima zkoušela a to se jim taky docela líbilo, že jim dám tu meditaci: „uvolňuje se ti nožička...“ i s barvama různě prostě takový... s imaginací. Tak oni jsou dost velký už na to. Už to vnímají. Taky mám takovou knížku, to se mi taky docela líbí. Tu jsem si koupila, protože jsem dělala ten kurz sociální pedagogiky. „Příběhy měsíční houpačky“ takže tam jsou takový pohádky s autogenním tréninkem. Já to četla i někdy dětem ve školce. Někdy to šlo a někdy ne, když byly hodně už rozjetý, tak už to nejde. No a mám někdy takový rituál, ten jsem začala teď nedávno. Když se cítím unavená ve školce, tak já nepiju kafe, mě nedělá dobře, já se potom úplně rozjedu, mě buší srdce a nemůžu vůbec fungovat. Tak se vlastně chvíli posadím, většinou to dělám na záchodě, doufám že to není slyšet, protože tam se nedá někde jinde. Posadím se do jógové pozice a dýchám a vlastně to je takový ten aktivizující dech, kdy se jako hodně nadechneš a hodně vydechneš několikrát za sebou a velmi rychle. Jako čím rychleji, tím je to lepší a zaktivizuješ to tělo, trošku se zase rozproudí. Ale to je spíš po stránce fyzický možná bych řekla, protože ti to vlastně opravdu rozjede energii.

T: A provádíš i meditace sama, nebo jenom s dětma?

M: To je otázka, co je to meditace.

T: Kdybychom se přidrželi toho prvního, kdybys to měla přirovnat třeba k tomu autogennímu tréninku?

M: Tak v tom případě možná ne. Jako takový cílený vyložene to nedělám. Nicméně považuju za meditaci jakoukoli chvíli, kdy jsem sama se sebou. To neznamena že jsem úplně sama, třeba v autobuse. A to je vlastně ta moje cesta domů, kdy sedím v tom autobuse a dojíždím mi vlastně věci, který mám v tý hlavě a tak nějak buď je nechám plynout, nebo přemýšlím a vlastně tohle bych řekla že je taky část meditace.

T: Tys řikala že cvičíš jógu, řikala jsi, že ti pomáhá i tady v tom uvolňování. Jógovou meditaci nějakou provozuješ?

M: To ne. Řekla bych ale, že to souvisí s dýcháním. Takže ono vlastně už když dýcháš chvíli. Prostě jenom sedíš a prodýcháváš to tělo, tak si myslím že je to forma meditace. Protože v té chvíli se soustředíš jenom na ten dech a neprobíhají ti tam žádný myšlenky, nemůžou. To je možná ta meditace taková ranní rychlá.

T: Co tě vede k tomu, aby ses udržovala v dobré psychické kondici? Ono to zní možná zvláštěně...

M: Není to zvláštěně, naopak to je strašně zásadní věc pro mě. Protože když já jsem v dobré psychické kondici, tak dokážu rozdávat to nejlepší co mám v sobě. Jinak by to nešlo. Jakmile je nějaká starost, která mě trápí, nebo něco, tak nedokážu vnímat pocity ostatních lidí a tudíž samozřejmě se k nim nechovám tak, jak by potřebovali. A to je prostě problém všech lidí myslím na světě. Oni se nejdřív musí totiž cítit dobře, aby mohli rozdávat dobro kolem.

T: Vnímáš tedy nějaké změny v souvislosti se svým rozpoložením a s atmosférou u tebe ve třídě?

M: Jako jestli s tím souvisí můj psychický stav?

T: Ano. A jak?

M: Stoprocentně. Velmi úzce. V podstatě totálně přímo. Takže jakmile já prostě nejsem v pohodě tak se to projevuje tím, že ve třídě je větší celková nervozita, děti jsou neklidný, nejsou tak ohleduplný. Ještě se to týká, co jsem si teď všimla poslední dobou, když mám ve třídě děti, který mají speciální potřeby, tak na nich se to projevuje ještě několikrát víc. Vlastně je to znásobený, tenhle pocit.

T: Jsou vnímavější?

M: Nevím jestli vnímavější, ale spíš že oni opravdu přímo reflektuju to, co já cítím. Je to tam ještě zesílený.

T: Jak bys popsala převažující klima u tebe ve třídě?

M: Já bych řekla, že harmonický. Jde o to, že se o něj opravdu snažím. Nevím jestli je vždycky takový, a samozřejmě během dne se několikrát změní, ale já se snažím o harmonický... ano, vědomě.

T: A když jsi rozladěná, nebo našťvaná, co děláš aby se to zase vyladilo?

M: První věc kterou udělám je, že si to uvědomím. Že si uvědomím jak se teď momentálně cítím a že to na co jsem našťvaná, nebo na koho - je malý dítě. V tu chvíli vlastně mě to jako přejde. Do jistý míry samozřejmě. Co mě pomáhá je vlastně buď pojmenovat ten pocit přímo tomu dítěti co jako já cítím teď, a pak mě to taky přejde. V tu chvíli moc nemluví, vlastně se zaměřím na sebe. V tu chvíli neřeším to dítě jako takový, ale spíš vlastně sebe a to co já cítím. Někdy to teda pojmenuju před tím dítětem a někdy s tím pracuju jako uvnitř. Někdy mi pomáhá to dítě v tu chvíli pohladit, protože to vlastně zjemní ten pocit, který já mám. Nebo se ho dotýkat nějakým způsobem, ne ale že bych ho bila... (smích) Jemně, aby to zjemnilo ten můj vztek třeba.

T: A když se třeba dostaneš do takové situace s rodiči?

M: Dejchám z hluboka. (Smích) Ano, někdy dýchám zhluboka, ale snažím se pochopit proč oni mají... Oni mají právo na to mít třeba úplně jiný názor na ty věci, ale vždycky to z něčeho pramení. Takže se snažím dobrat toho, z čeho to pramení a dojít k nějakému kompromisu. Případně najít nějaký řešení, nebo to odložit a hledat později. Tam už je to o té diskuzi. Tam spíš hledáme vlastně jak to vyřešit.

T: Máš něco co bys třeba chtěla od vedení, v čem bys chtěla víc podpořit?

M: No já musím říct, že já si myslím že ten tým který tam je a i to vedení je součástí, že máme moc hezky nastavený. Jako lidi který tam jsou a jejich směr a ty cesty, že jsou dost podobný. Že máme prostě dost dobrej tým a že si navzájem dost pomáháme. Já strašně oceňuju to, jakým způsobem je to tam vlastně vedený z tady toho hlediska. Tam je spousta svobody. Každý si tam vlastně může realizovat ty věci který potřebuje. To je myšlenka jako hrom a hrozně těžko se dělá. A nevím, málo kde to je, myslím si. Nela (ředitelka) se o tohle snaží maximálně, to obdivuju teda. A proto myslím, že se tam všichni cítí dost dobře. Jediný co mě tam chybí je malinko to zastřešení toho, takový jemný vedení, každodenní. Opravdu když uvedu nějakou takovou triviální věc tak třeba : rozbije se kopírka a tam není nikdo kdo by tohle řešil, takže to potom já nějak řeším.

T: Takové jako jednoduchosti, každodennosti?

M: Ano. Ty běžný věcičky, který potom dohromady jsou docela, který trvají prostě řešit. Nemáme tam nikoho kdo se stará o zahradu. My se samozřejmě s dětma můžeme starat o zahradu nějakým způsobem, ale ne do té míry tak, aby to bylo opravdu připravený třeba pro ty dětičky. Já bych si jí představila třeba úplně jinak, ale já už na to nemám ani kapacitu. Já myslím že problém je v tom, že já vidím spoustu věcí, který třeba ostatní nevidí. A já i vím jak bych je vyřešila, jenom nemám už čas. Tak možná to mě trápí.

5. Přepis rozhovoru s respondentkou Lucií

T: Co ti pomáhá v každodenním životě aby ses cítila dobře, v pohodě? Co ti zvedá náladu?

L: Jsou to hlavně věci, který dělám pro sebe. Chvilky kdy můžu být v kontaktu sama se sebou. Tak já to mám hodně skrze to zpívání, tam se hodně propojuju. I jako během dne si občas dám zpívací chvíli. I s těma dětma klidně taky, hudba hodně umí proměnit atmosféru. Když se začne zpívat, hodně se může změnit ta celková energie a pak je to jako nádech výdech a to je jako základ.

T: A máš i nějaké speciální činnosti?

L: Rozhodně mám nějaké chvíle, nemám to v nějakém pravidelném čase, mám chvíle kdy úplně cítím jak potřebuju být opravdu sama. Sama se sebou, ať už je to o tom, že přemýšlím kde se nacházím, nebo co budu dělat. Pomáhá mi hodně když ráno po probuzení mám čas si projít ten den co bude následovat. Vlastně si to tak v duchu projít, i se naladím na to co mě opravdu čeká a to mi pak pomáhá v tom být líp sama se sebou. Ladím se na to co bude.

T: Jak často takhle odpočíváš a kolik času tomu věnuješ?

L: Potřebovala bych rozhodně víc toho času než ho mám, samozřejmě. Takže bych třeba klidně denně ráda měla tyhle chvíle, což se mi nedaří.

T: Proč se to nedaří?

L: Protože cítím, že když jsem během dne ve školce, tak jsem naplno tam kde jsem. Tam se mi daří mít ten výdech takový, že opravdu se zastavím na chvíli. Ale pak zase mířím domů, kde jsou děti a vlastně jsem po tom dnu vzhledem k tomu, že člověk je pořád mezi lidma, tak jsem unavená. Často když dávám děti spát, tak u nich i usnu. Tam už pak není ten prostor pro to opravdu být sama se sebou. Že si musím fakt říct že: „Chci a vstanu a opravdu tu chvíli si dám.“ Často tak vlastně odpadnu. A ráno pak rovnou skočím na nohy. Zrovna je zajímavé, že tohle jsme si říkali i v tom našem týmu. Jak se cítíme někdy hodně unavené, byť děláme věc která nás naplňuje. Že jsme si říkali: „To je ale divný, věc která tě naplňuje by ti měla i dodávat energii.“ Pak jsem vlastně i říkala holkám, že si myslím, že člověk má opravdu málo kontaktu sám se sebou, že to je hodně tady o tom. Že bychom se měli i během toho dne snažit i tam se na sebe naladit v tý školce. Ono se to ale lehčeji řekne...

T: Jak se odreagovááš po práci? Máš na to nějaký čas?

L: No hned po práci ne, ale ráda si dám takovou tu chvíli, že máš ten čaj, že si sedneš s čajem a můžeš chvíli být. Ale když přijedeš domů a pořád na tebe stejně někdo mluví, tak to úplně není moc možný. Ale co jsme začali docela praktikovat je třeba sauna. To se samozřejmě neděje denně po práci, to není běžná věc. Ale rozhodně cítím jak to je něco, co mi jednou za čas obrovsky pomůže, že se jako pročistím.

T: Uděláš si nějaký čas pro sebe třeba o víkendu?

L: No jako minimálně. Dělán to míň než bych ... Vzhledem tomu, že jsem teď do toho měla i ty studia celou dobu, že vlastně furt tam byly ty děti, práce, studia, že vlastně ani ten čas s mým mužem, který bych ráda měla – takový, že se můžeš potkat, to by mi taky obrovsky pomohlo, protože pak víme kde se nacházíme – to sdílení, tak jsme se hodně jako střídali mezi dveřma a vlastně jsem se cítila teď za těch posledních 10 let vyčerpaně. No, když vezmu to rození dětí, tak teďka mám pocit, že to konečně došlo. Že jsem se cítila nějak unaveně, ale že najednou jsem teď intenzivně začala pociťovat takový velký výdech a najednou ten pocit, že se musím opravdu opečovávat. Takže jsi přišla s tímhle tématem opravdu v pravý čas.

T: Rozhodla ses, že o sebe budeš pečovat?

L: No, že to vlastně opravdu cítím jako fyzickou nutnost. Ne jen to, že se člověk cítí jako unavený. Fyzickou i psychickou. No spíš tu psychickou, ale protože fyzicky jsem se cítila unaveně. Že k tomu už potřebuju dělat nějaké kroky. Takže je zajímavý, že je to takhle aktuální.

T: Jak to vypadá když je delší volno, prázdniny třeba?

L: Hlavně třeba první dva/tři dny nic nedělám. Úplně vlastně ani nemůžu. Nebo že se člověk může pustit do tisíce věcí, ale já prostě nechci nic muset nějakou chvíli. Takže opravdu mi trvá třeba dva dni než se dostanu do toho, že něco vůbec chci. A potom mám... Vlastně jsem zapomněla na jednu takovou důležitou oblast a to je to, že jsem ráda venku. Že mě strašně pomáhá kontakt s přírodou. I proto ten les, proto ty děti, protože to jsou taky ty chvíle, kdy tam můžu jenom být najednou. A ty chvíle kdy jenom jsem, tak to jsou ty momenty. O prázdninách dost často člověk tím, že to počasí je takový přívětivý tak člověk někde venku je. Takže to dobíjím takhle baterky venku no...

T: Ještě nějaké činnosti máš k odreagování?

L: Pak jsou různé tvořivé věci, do kterých se můžu ponořit a nějak zapomenout na to. Vlastně se díky tomu odpojím, ráda něco dělám rukama, vytvářím, ale taky ne tak často jak bych chtěla. Je to fakt nárazově, že na tom nepracuji tak vědomě, jak bych chtěla.

T: A jak často by to bylo dobré?

L: Mě by stačila třeba dvě taková odpoledne za ten týden. V týdnu, nebo i když počítám víkend. Prostě během těch sedmi dnů, dvě taková odpoledne, která by byla vlastně jenom pro mě. V tom smyslu, že bych se tam nějak zrealizovala.

T: Proč ten čas nemáš?

L: Vzhledem k rodině, že tam jsou tři malé děti. Rozhodně Kristián je malej, ty děti už vydrží nějakou tu dobu, ale stejně nás nějak potřebují, nebo alespoň tu naši přítomnost. A je to náročný v tom smyslu, že když se člověk vrátí někdy ve čtyři, nebo v půl pátý a pak akorát připraví večeři. To jsou takové běžné úkony, ale časově zaberou. Děti když jsou školáci, tak potřebují pomoc při nějakých školních povinnostech. Takže akorát člověk udělá všechny věci, který je potřeba udělat a vlastně já nějak pořád cítím to, že když tam nejsem, tak ani nějaký věci nejsou. Ono to tak třeba není, ale pořád se nemůžu zbavit toho mého veledůležitého pocitu, že jsem nepostradatelná. (nadsázka, smích)

T: Kolik je nejmladšímu dítěti?

L: K. bude teď pět. Tak ten je se mnou ve školce. To je taky dost v něčem náročný. To si právě taky zařídil sám. Nakonec když jsem ho tenhle rok chtěla dát jinam, tak si zařídil že chce být v lesní školce se mnou, když ho tam už dva roky adaptuju. Je to něčím dobrý, ale jsme spolu zase furt. Takže tam není zase odpočinek od něj. Což je mi příjemný když můžu být někdy bez dětí sama a nemusím ani nic dělat. Prostě ano, nejsem s dětma a nemusím vlastně nic dělat a to mi dost pomáhá, že člověk přijde na jiný myšlenky.

T: Povede se ti to během školního roku někdy?

L: Můj muž mi to teď umožňoval hodně. Díky těm studiím jsem vlastně nemusela být s dětma nějaký dny a snažíme si to nějak dávat, protože oba cítíme, že to potřebujeme. Taky to sdílení. Je pravda, že sdílení je pro mě taky důležitá součást toho výdechu. To že vlastně můžu s někým být a sdílet svůj život. To vnímám že je taková terapie vlastně.

T: S kým sdílíš?

L: Sdílím hlavně se ženami různými. Kdykoli můžu tak sdílím, prostě z toho nevyjdu. To nejsou nějaký kruhy, ale mě stačí prostě obyčejný kontakt. Kdy vlastně se hned umím dostat na otevřenou notu a už to tam proudí a to mě obrovsky nabíjí. A začali jsme sdílet i

víc s mužem. Což vnímám velmi pozitivně. Což dřív nešlo. Tam je to zase otázka času, kdy člověk může být bez těch dětí.

T: To jsou tedy kamarádky?

L: Jsou to kámošky, známí. Ty lidi se kterými to plyne – je to hned víc na té vlně. Ale já jsem ráda mezi lidma. Byť jsem ráda, když se můžu pohroužit do sebe, ale vlastně potřebuju být v tom společenství. To mě nese a samozřejmě když je ti někdo blíž, tak se dostaneš hlouběji, tak tam je to o dost víc očištný.

T: Takže je setkávání s lidmi na jednu stranu náročné, ale ve chvíli kdy je to sdílení, tak to vypadá jinak?

L: Skoro bych řekla že náročný je to hlavně s těma svýma. Ale ty ostatní, tam je to o dost jednodušší, tam se dá všechno řešit nad věcí báječně a tak lehce, že to umějí jenom ty cizí.

T: Jaké situace nebo oblasti v práci považuješ za nejnáročnější, nebo nejproblematictější?

L: Mám pocit, že nejnáročnější je práce v tom týmu. Vzájemně se na něčem domluvit. Je hezký s nima vzájemně sdílet, ale když jde o nějaký pracovní záležitosti, tak kolikrát je pro mě těžký nějaký věci - to na čem se domluvíme aby se dodrželo. Ty pracovní záležitosti, kdy jsme na úrovni hodně přátelský a najednou do toho musíš vnést věci řádu a organizace a toho jak co budeme dělat. A pak když to neděláme tak, jak jsme si řekli, tak abychom si to dokázali otevřeně říct a nějak na tom pracovat. A do toho tam teď třeba máme jednu kolegyni a ta je velmi emotivní člověk a je to náročný. Tak tam já vnímám, že je to najednou když ten člověk je osobně nevyrovnaný v tom svém životě, tak tam najednou nastupuje úplně jinej způsob. Vůbec s tím člověkem být a umět se s ním sladit. To mi nikdy ta přímá práce s dětma nepřijde tak náročná jako to, když musíš vyladřovat nepohodu toho druhýho dospělýho.

T: Jak to řešíš, když to tak je?

L: Já tam jsem sama za sebe. Snažím se vystupovat z toho, že mě je dobře a nenechat se tím ovlivnit. To ale jde dost těžko, protože tahle žena má asi problémy s alkoholem. My nevíme jestli to tak je a nebo není, ale má opravdu velké výkyvy nálad. A někdy ten způsob práce s dětma ve chvíli, když je vidět že není úplně v sobě a teď nevíme čím to je... Je hrozně těžký s ní tohle téma rozebírat, protože to je žinantní. Jsou momenty kdy mě hrozně vadí, jak s těma dětma jedná a byť jí to naznačím, tak cítím že s tím vůbec neumím pracovat. Protože taky není čas s ní mluvit. Protože já vlastně to nechci rozebírat před dětma s ní, protože to mi přijde že je úplně mimo. Tak mám pocit, že tam chybí to, se s ní

potkat třeba osobně abych mohla vhlédnout do té její situace a aby ona víc mohla chápat jak my to vnímáme. Takže teď tam nad námi visí takový mrak.

T: Kde pak hledáš podporu? Řešíte to nějak s vedením?

L: My jsme tam jak u kulatýho stolu, my o tom nějak víme. Teď nějaký praktický kroky se k tomu podnikly, ale já mám často pocit, že se na těch věcech jako domluvíme a chceme to dodržet, ale pak se to někde rozplyne. Že to je pro mě takový dost demotivující potom, jak to teda bude. A hlavně je to takový téma, se kterým si ani jedna moc rady nevíme, jak to řešit.

T: Kde je příčina toho, že se vám to rozplývá?

L: Asi každá máme jiný přístup. V tom smyslu, že tam možná hraje roli to, jak jsme se během dvou let třikrát přestěhovali a člověk řeší ty provozní záležitosti – jak, co, kam. Najednou z toho léta se člověk pak dostane hned do té zimy a najednou to musíš zase přeorganizovat, vzhledem k tomu, že jsme tam v tom venku. Tak najednou řešíme, že třeba zamrzne voda. Řešíme že je potřeba kvůli hygieně něco dostavět. A furt se tam řeší takový jako věci, který mám pocit, že nás jako vytrhávají od toho nějak kontinuálně postupovat. A další věc je to, že ne tolik lidí se hrne do toho. Když to řeknu o té kolegyni, tak tam je třeba těžký to řešení v tom smyslu, že člověk by třeba rovnou udělal to, že jí řekne: „To prostě nejde takhle, pojd' prostě pryč.“ Ale zas člověk vidí v jaký je situaci, že to nemá jednoduchý. Zároveň tady do té školky, do toho typu, se zase tolik lidí tak nehrne, protože tam ty peníze nejsou. Takže to je pro nějaký nadšence, který mají nějaké zázemí. Ty finance samozřejmě taky člověk řeší a řeší jak to celý jako postavit a vystavit. Takže mám pocit, že se to tam ztratí v hafu věcí, který je třeba dělat okolo... Myslím si, že za jiných okolností, nebo určitě kdyby člověk měl nějaký svý jistoty a věděl by, že je kdokoli nahraditelný ve smyslu toho, že můžeš nabídnout finanční ohodnocení, který je pro něj atraktivní, tak jako rozhodně to uděláme, tak se s ní rozloučíme. Takhle jsme trochu nucený a zároveň i jako jí vidíme. Zase koukáme na ty lidi, je tam ta lidská bytost, zase máš vhléd do toho že chceš vidět. Já tam vidím tu bytost, já vidím kdo to je a já jí mám svým způsobem ráda. Vlastně jí chceme pomoci a je otázka jak. Ale ta nesystematičnost, tu já vnímám, to nám trošičku ty síly bere. Pořád taky nevím čím to vlastně je, taky se na to ptám, je to pro mě otázka.

T: Cítíš se ve stresu?

L: To se zase necítím. To ne, tam mám pocit že práce nám přináší tu radost, jen si myslím že je potřeba tam vnést něco, co někdo bude kontinuálně nést.

T: Dlouhodobý stres na sobě nepocituješ?

L: V práci ne. Dlouhou dobu jsem ho cítila v tom partnerském vztahu. Tak tam byly nějaký věci, který byly vysoce zátěžový a taková jako opravdu zkouška odolnosti toho vztahu. Což už teďka pominulo a mám pocit, že často to bývá jako s nemocema. Že člověk drží, drží do nějaký doby, ty to vydržíš a najednou, když máš tu možnost trochu výdech, tak se to všechno sesype. A já mám teďka pocit, ne že se mi všechno sype. Naopak mám pocit dobrýho období, kdy cítím že si něco starýho uzavírám, dokončuju nějaký věci. Ale cítím, že jsem byla opravdu už jako unavená z toho všeho. Jak jsem hodně věcí musela táhnout, měla jsem pocit, že je táhnu sama.

T: Ovlivňovalo tě to co jsi prožívala v práci?

L: To si myslím, že jo. Protože tam sice člověk byt' dělá tu přímou práci, kdy musí být teď a tady, nějak tím jak myslí a co dělá, tak stejně tak jsem cítila nějaký tlak, že si s sebou rozhodně nesu, to jo.

T: A jak se to promítalo?

L: Třeba to, že člověk je myšlenkama někde jinde, nebo že jedná podrážděněji než by v nějakých situacích jednal. Vzpomínám si, když jsme toho měli vyloženě nějak hodně, když jsme se do toho stěhovali a teď jsem do toho měla nějak ty studia a do toho stěhování ještě jiný problémy, tak si vzpomínám, že jsem kolikrát třeba u těch dětí... Musím říct, že mám nějaký štěstí, nebo se mi nestává, že by se mi to promítlo vyloženě... Že většinou ta přímá práce s dětma mi přináší fakt radost a obohacuje mě. Ale cítila jsem, že samozřejmě byly situace, kdy člověk to hrotil víc. Přesně to, když se stalo něco kdy mě třeba naštvalo víc co udělalo nějaký dítě, když to bylo nějaký agresivní chování, nebo něco takovýho, tak ta reakce u mě byla rozhodně přemrštěnější. Co si pamatuju konkrétně, že jsem se cítila ve chvíli kdy jsme třeba i plánovali nějaký věci a jak jsem cítila, že jsem v nějakým časovým presu, tak jsem reagovala hlavně v tý komunikaci s kolegyněmi, že jsem se opravdu rozsykala, nebo že jsem se na ně jako naštvala. To si pamatuju, že tam vlastně vznikaly tyhle situace, protože jsem se cítila, že jsem hrozně pod tlakem.

T: Prožíváš v práci nějaký krátkodobý stres, epizodně třeba?

L: Tak to jsou takový místa kdy mám pocit (zamyšlení). Ty stresy, no to jsou takový místa, nebo takový chvíle, kdy je potřeba být tou myslí na několika místech zároveň a to cítím, že nejsem schopná pojmout samozřejmě v ten jeden moment. Takže to jsou ty chvíle. A vždycky je to jen taková chvíle než se to uspořádá zase. Většinou když se třeba dodělává nějaká činnost, do toho člověk už přemýšlí co má následovat, ještě vidí že by potřeboval

uklidit a už je myšlenkama někde jinde vlastně. Tak než se to celý učeše, tak ta chaotická chvíle, tak tam já prožívám to napětí, protože bych to ráda měla nějak perfektně a vidím že tam je moment, kdy tam vznikne taková jako díra, kdy já tam nemůžu být všude.

T: A co s tím děláš?

L: No začnu prostě dělat jedno po druhém, protože vím že vlastně nejsem schopná to obsáhnout. Takže naštěstí vím, že tam přijde ta chvíle kdy to už učešu, ale musím se k ní postupně dostat. Ale je tam chvíli ten moment paniky. To musím říct že jo. Pak se to zvládne a dobrý. Už se to uklidní a celkově cítím jak i ty děti to vycítí. Je to taková prázdná chvíle, kdy člověk cítí i to napětí a oni z toho taky začnou vířit. Ono se to opravdu odráží na tý atmosféře a ve chvíli kdy tam pak člověk vstoupí s něčím kdy ví co chce, kdy ví co se tam bude dít a vlastně sám si člověk do sebe stoupne, tak vlastně najednou se to celý jako promění. Ty děti se najednou zklidní a vlastně už se může nějak začít učesaně pokračovat. No, ale to nebývá tak často.

T: Jak to na tebe působí a jak se odreagovááš pokud např. řešíš něco náročného s dětmi ve třídě?

L: Tak výrazně pro mě. Já to mám ve vztahu ke svým dětem. Rozhodně výrazněji, než teda k dětem, který jsou ve školce se mnou, od kterých mám odstup. Takže já musím říct, že si to úplně jako nenosím. Dobře, když jsme měli hodně výraznou holčičku se kterou byly hodně výchovný problémy a chovala se velmi opravdu nefér, nebo až jako podrazáckým způsobem vůči ostatním dětem, tak mě to trápilo. Ale ve smyslu toho, že jsme to opravdu řešili pak v té skupině co s tím budeme dělat. Byla nutnost s tím začít pracovat nějak opravdu systematicky a nějak to vědomě uchopit. Protože to mě třeba hodně zasahovalo vnitřně a to jsem cítila, že se mě to v té době hodně dotýkalo. Možná to ale bylo daný i tím, že to zrovna byla ta doba, kdy i já jsem se hodně cítila nevyrovnaně. Protože vidím, že když jsem já hodně v klidu celkově a cítím se stabilizovaně, tak mě se prostě neděje to, že by mě něco tak vyvedlo z míry. Rozhodně ne ty konflikty dětí, nebo to co ty děti udělají, tak to vůbec. A teď tam třeba nikoho nemáme a nebo jestli tam někdo je tak s ním umím pracovat.

T: Co jsi musela se sebou udělat aby se to s tou holčičkou spravilo?

L: Já jsem měla vyloženě s ní prostě problém. Takže jsem věděla, že to musím nějak proměnit, protože vlastně jí bych nepomohla samozřejmě, tím že se budu nějak propadat ještě hlouběji a reagovat na ní tímhle způsobem. Ona potřebovala právě naprosto úplně jinej způsob, ten přijímající a to bylo strašně těžký. Právě že to byl dost velkej boj u ní co si

vzpomínám. Že to přešlo přes to, že si to člověk bral osobně. První bylo to, že jsem si to brala osobně a je fakt že jsem v té školce byla třeba jen dva dny v týdnu, což mohlo být dobrý ve smyslu, že jsem si mohla odpočinout z toho. Ale vlastně zároveň mi obrovsky pomohlo, když jsem tam s ní byla častěji, protože jsem jí měla možnost, když už jsem tam byla těch vícero dní, tak jsem jí mohla poznat. A najednou jsem pochopila a začala hledat cestu k ní. Takže tím, že jsem jí víc poznávala, tak jsem chápala z jakých pochodů to jde a to mi obrovsky pomohlo jí vlastně přijmout. Bylo to, že jsem se snažila pochopit kdo to je a proč ty věci dělá tak jak je dělá. A pak se to proměnilo, protože vlastně ten vztah se potom tím změnil.

T: Vraťme se k tomu, že za nejobtížnější součást práce považuješ komunikaci s kolegyněmi. Jaké máš možnosti konzultování těch složitých situací?

L: No já musím říct, že nám se naštěstí daří to, že když tam člověk narazí na něco osobního, tak už se známe tak dobře, že nám stačí nějaká chvíle odstupu a že můžeme přijít za sebou. Takže přímo s nima. Že vlastně ani to moc nikde jinde moc nerozebírám, protože mám pocit, že když člověk není kolikrát v tom, tak tomu nemůže úplně porozumět. Jasně že si člověk uleví když ho něco tíží tak to jako jo, ale největší smysl mi dává to řešit osobně.

T: Já jsem mířila na supervize a takové věci, jestli využíváte?

L: To jsme chtěli, ale to bylo třeba v době kdy jsme neměli úplně v té školce soukromí. Kdy byl problém třeba s těma zřizovatelema, tam to vůbec nešlo se s nima domluvit. Tam se to úplně míjelo ta komunikace s nima a tam vlastně jsme hodně uvažovali, že bychom si pozvali nějakého mediátora, který by mohl trochu přeložit oběma, aby to třeba nebylo v takových emocích. Tenkrát jsme to neudělali, nakonec se ta školka vlastně jako rozpadla. Nakonec ta Sára odešla a tím se to vlastně změnilo. Mám pocit, že my jak jsme takhle tři, že se známe, že jsme na takové úrovni že si ty věci jako umíme říct. Že každá má svoje, víme ty slabiny a víme i ty svoje silné stránky.

T: Jakým způsobem provádíš nějakou svoji pracovní sebereflexi?

L: Tak to nedělám cíleně. Ve smyslu, že bych si každý den řekla. Ale stává se mi dost často že i na konci dne jsou nějaké momenty, které vnímám jako slabá místa a vím už u sebe u těch slabých míst, tak to jsou věci na které si vzpomenu a opravdu přemýšlím, jak by to šlo udělat příště, jak to dělat líp. Hodně mi pomáhá nějaká vizualizace, nebo i to jak jsem říkala, i to ráno když vlastně mám tu možnost a tu chvíli, tak si ten den projet. Často to mám ve smyslu říct si co a jak třeba s těma dětma, kde cítím že to je potřeba.

T: A děláš to i zpětně?

L: Dopředu i zpětně, ale nepíšu si to někam. Nezaznamenávám to, ani nemám žádný jako deník na to. To nemám a pak máme přesně ty momenty, kdy víme že bojujeme s něčím všechny. Že víme, že se něco děje a to už si i napíšeme, uděláme i rozhovor s rodičema na náš popud, že cítíme že to je důležitý. Ale ta moje osobní je jenom mentální rovina.

T: Co ti to pro tebe, nebo pro tu práci pak přináší?

L: No pokud si vzpomenu ještě na tu holčičku, se kterou tam to pro mě bylo hodně výrazný, protože si vzpomínám, že jsem si s tím vlastně neuměla poradit. Že tam mi to hodně pomohlo v tom, že jsem se mohla na ní vlastně naladit a začít jí vidět i v jiném světle. Díky tomu, že jsem si mimo ty situace mohla na ní vzpomenout i jinak. Protože člověk když je v té emoci, tak zase vidí jen jednostranně, kdežto když má ten odstup, tak může nějak toho člověka nahlídnout z nějaký širší, hlubší perspektivy a to mi rozhodně nějak funguje a že to pracuje. Že se dá takhle pracovat i na nějakém vztahu, nebo na nějakém dítěti i když vlastně nejsem přímo s ním.

T: Máš nějaký svůj vnitřní ideál učitelky, ke kterému by ses chtěla blížit?

L: Mám tu kolegyni, která je pro mě velkou inspirací, protože já jsem u ní vlastně takhle začínala. Takže pro mě vlastně ten její způsob... Zase nevím vůbec jak ona to dělá, protože mám pocit, že ona to má, že kamkoli vešla, tak všechno fungovalo. Jenom ukázala prst a všechny děti věděly naprosto kde mají svoje místo. Takže to je takový můj ideál toho, že prostě vejdu a všechno funguje tak, jak má. Ale je fakt, že tahle žena má velký vnitřní smysl pro řád, který hlavně u sebe i praktikuje a nějakým způsobem to zřejmě i vyzařuje ze sebe. Takže tam jsou všichni v pozoru hned. Ale musím říct, že zase kolikrát tam cítím i nějaký strach, že z ní mají možná ty lidi strach. Takže vlastně to bych nechtěla, to není můj ideál, aby ty lidi nebo děti, aby se ty věci děly protože ze mě mají strach, nebo to dělají právě z toho důvodu. Jinak by to nedělal, ale tím že já tam sem, tak se chová takhle. Pro mě je obrovsky důležitý být autentická, že se potřebuju já cítit dobře, když se necítím dobře, potřebuju to mít možnost sdělit, potřebuju vlastně cítit takovou atmosféru té svobody a pohody. A mám ráda taky když mají věci samozřejmě svůj řád a když se můžu spolehnout na nějaký rytmus. Cítím jak mě to uklidňuje a že to i ty děti uklidňuje. Pořád cítím u sebe, že je co zlepšovat, takže já tam mám samozřejmě to, co člověk bilancuje, je to že by se chtěl člověk zachovat takhle, chtěl by být připravený až takhle, ale vlastně ta realita je někde jinde. A to směřování je obrovsky důležitý hnací motor pro to, aby člověk vlastně chtěl jít dál a tam se pořád dá něco najít. Pořád vlastně na tom pracuju a to co mě ještě

hodně pomáhá... Cítím že když já se cítím opravdu klidně uvnitř, že jsem klidná, tak i to, co si naplánuju líp se mi vlastně i podaří, než když je člověk roztěkaný a není v tý své kůži a vlastně víc řeší sebe, než to, co by rád. Takže teďka pracuju na takové větší systematičnosti.

T: A daří se ti to?

L: No tak je pravda, že jsem se teď zaměřila hlavně na dokončení studia. Takže tam jsem stejně něco začala, což se taky odráží a je to takový moje... Já to u sebe vím, jsem takový hodně velký inspirátor, opravdu vnáším ty myšlenky a mám jich hodně těch nápadů a vlastně se nedá všechno zrealizovat. To prostě nejsem schopná stíhat a zrealizovat tak, jak bych chtěla. V těch představách je to tak ideální, dokonalý a mě se to nedaří. A ještě je tam pro mě až velkej propad, propast mezi tím je tam v tom ideálu, ale snažím se dostat tomu. To vnímám že je to teď můj velký úkol a že to opravdu chci. To že vlastně i co se týká koncepce té školky, tak tam cítím, že je strašně potřeba, aby to jeden opravdu nesl. A aby to bylo co se týká těch obsahů těch činností, tam když nejsou rozvržené ty kompetence, tak se to pak opravdu těžko udrží. Tak to si chci vzít já na sebe, a opravdu to jako nést. Tak aby ty věci měly smysl. Aby to nebylo takové náhodné, tohle to a tohle to si vytáhnu. To už mě nějak netěší a přijde mi to i neprofesionální. Už to cítím i já, že to není profesionální. A ne kvůli tomu, že člověk má školu, ani ne, že by to ideálně mělo být podle RVP takhle, ale že sama cítím že to není smysluplné. Beru to jako svůj úkol, protože je to pro mě velká výzva i osobní, protože sama nejsem právě tak úplně systematická.

T: Jaké činnosti ti přináší pocit seberealizace?

L: Tak pro mě to je hodně ten zpěv, to mě doprovází po celý život a tam já jsem sama sebou. Tam cítím, že tam opravdu jsem teď a tady a to mě obrovsky naplňuje. Že ještě zpívám ve sboru a tam já prostě se cítím, jako že jdu po nějaké očiště, když jdu z toho společného zpívání. Tam já se totiž nejvíc dotýkám sama sebe vlastně v týchle činnosti.

T: Jak to prožíváš v práci?

L: Vlastně mě všechny ty činnosti obrovsky naplňují s těma dětma. Ať už tvoříme nějakou pohádku společně s těma dětma, nebo to když právě společně muzicírujem. To jsou všechno pro mě blízky věci, nebo něco společně tvoříme, nebo jdeme právě i jenom do toho lesa, kde tak jenom jsme. Nebo obrovsky mě naplňuje vidět děti když jsou plně v nějaký činnosti, kterou si samy vybraly. To já miluju nejvíc tyhle momenty, a ty mě obrovsky naplňují. Když ty děti si najdou v tý přírodě něco, co je zaujme a najednou se tam rozehraje úžasná hra a úžasný momenty, který bych nedokázala v životě vytvořit já

sama žádnou řízenou činností. A tam najednou mám pocit takového božství úplně, a to mě obrovsky nadchne.

T: Máš nějaké rituály, které ti pomáhají udržovat se v psychické kondici?

L: Třeba káva. Mám tu kávu a to jsem si začala teď. Je to takové přízemní, ale opravdu jako musím říct že poslední dobou jsem si začala tvořit i že si tu kávu dělám což teda hrozně nerad myje můj muž, tu konvičku, kde se ti to propaří. Ale ty ses ptala asi trošičku ve vztahu k těm věcem... Ve vztahu k těm činnostem o kterých jsme se bavily... Nemůžu říct, že bych měla nějaký rituál, to nevím o něm.

T: Co tě vede k tomu aby ses udržovala v dobré psychické kondici? Možná to zní banálně...

L: No není to banální, tak je dobrý to chtít určitě. Člověk může být už laxní, apatický a úplně odevzdaný a to už může být konec. To už máme pak vykročeno trochu k tomu syndromu vyhoření, když už ti je všechno jedno. Ale, tak asi já jsem tím založením... Je potřeba aby mě ten život nějak bavil a nějak to chci. Mám to nějak v sobě, že ty překážky chci překonávat. Já nevím, to je asi dar, asi to není tak běžný. Ale to, co vlastně poslední dobou zjišťuju, je že potřebuju aby mě bylo dobře. Vlastně čím dál tím víc potřebuju, aby mě bylo dobře, abych se cítila že je mi dobře. Abych dělala věci, které mě dělají dobře a to mě taky tak dělá dobře. Vlastně to, že chci ten stav.

T: A dřív jsi ho nechtěla?

L: Dřív jsem se hodně upozaďovala. Vlastně hodně jsem toho dělala, ale tolik jsem se nedívala na to, nakolik mi to co přináší. Že vlastně jsem se nevnímala a myslím, že to bylo hodně tím, že jsem to spojení se sebou úplně neměla.

T: A čím se to změnilo?

L: No tak to já nevím. Já jsem si tak prošla nějakýma krizema, že jsem vlastně nechtěla aby mi bylo tak bídně, protože jsem cítila, že se o něco v životě obrovsky ochuzuju. Že jsem si uvědomila že ten život rozhodně nemá být o nějakém živoření. Nevnímám, že je přirozený pro ten lidský život, aby člověk žil v nějakym smutku, trápení, pod tlakem, ve stresu.

Vlastně jsem najednou začala chtít prožívat ten život takový, abych ho cítila naplněně.

Abych měla z něho radost, aby byl tvořivej, abych se na každý den těšila, byť to může znít jako nějaký klišé, ale pro mě to začalo převažovat. Že jsem si vlastně uvědomila, že to bytí tady je relativně krátký a že i ty moje děti si zaslouží mít kolem sebe příjemnou atmosféru, a tu že chci i vytvářet a dávat. Ale nejenom pro ty ostatní, ale že najednou musím začít u sebe. Že jestli chci všechny tyhle věci proměňovat, takže oni neprijdou, že tady najednou

jsou, ale že si je musím otevřít jedinečně skrze sebe. Velkým impulsem byly krize. Ty stresové situace mají v sobě prostě ten potenciál toho, že na nich člověk může vyrůst.

T: Zajímáš se o nějaké kurzy, nebo nějaké organizované aktivity, které by směřovaly k tvému osobnostnímu rozvoji?

L: Ano, to by mě zajímalo vícero věcí, ale člověk je pak limitovaný finančně. Ale pokud něco, tak konkrétně jsem třeba loni, to mě tedy obrovsky naplnilo musím říct. Byla jsem na takovém semináři přírodní pedagogiky, kterou vedl jeden Němec, který už to tam provádí roky. Vyrobita jsem si tam třeba svojí vlastní pilu ze dřeva a vlastně i flétnu a takový zázračný věc, který mi přišly obrovsky praktický pro pedagogy, pro tu lesní školku. A bylo to teda obrovsky přínosný, protože jsme hodně chodili po lese a hodně jsme objevovali skrze ty stopy a znamení, který člověk může potkávat. A to je něco, co bych ráda prohlubovala, protože se to samozřejmě prakticky hodí. Že najednou se člověk začne dívat i na tu přírodu jinak. Najednou ji začne nějak víc poznávat do hloubky. Už to není nějaký konzument toho, co tam je za krásy, to je krásný samozřejmě, ale pak se začínáš dostávat víc do nějaký propojenosti těch vztahů. Takže mě pořád obrovsky dává ten les a ta příroda a to že jsem v té lesní školce. Tak to zrovna je ta oblast, kterou bych ráda i prohlubovala tímhle. Takže na tohle téma a pak zase se rozvíjet v tom zpěvu, protože ten obohacuje úplně tu duši, v tom se duše koupe.

T: Jak bys popsala podporu zaměstnavatele v téhle oblasti?

L: Jsem teda ještě zapoměla, že mi obrovsky pomáhá homeopatie. Že máme vlastně takovou školkovou homeopatku, ke který chodí celý tým. Takže ona je jako náš takový rodinný lékař. A to teda musím říct že je obrovský přínos. A to třeba máme i hrazený tou školkou, že vlastně jsme se rozhodli, že se potřebujeme cítit dobře a proto vlastně si to z těch společných peněz hradíme. A potom tam jsou tyhle kurzy, kdy ta možnost tam je, ale já jsem jí nevyužila ještě. Jako tu finanční. Zatím já jsem byla dost naplněná tím různým jiným vzděláváním, takže já jsem se vlastně zatím ani nezeptala. Vlastně ještě na to nepřišlo. Ale ta možnost tam je, a myslím si že Sára je rozhodně pro to, že to podporuje to další vzdělávání. Rozhodně pro ní to je důležitý.

T: Kdo s tím přichází, vy nebo vedení?

L: Tak ona to nenabízí... Teda takhle, že víme co bysme mohly ještě studovat aby to bylo dobrý, co se týká třeba té Waldorfský pedagogiky a takových věcí. Mě zajímají třeba ty semináře z asociace lesních školek. Ona o nich ví, ale zatím nám je nenabízí. Nebo když se o tom bavíme, tak ona stejně ví, že máme strašně moc věcí a tak. Ale já třeba teď mám čas

a jsem tomu otevřená. Je tam podpora, když bych si řekla tak tam je. Já jsem si ještě neřekla. Ta podpora tam je a já jí do budoucna ráda využiju.

T: Na čem podle tebe závisí klima třídy? Co ho ovlivňuje?

L: Tak nejvýrazněji ho ovlivňuju já. Že ty děti tam samozřejmě vstupují s nějakým svýma, to samozřejmě člověk vidí, že ty děti mají nějaký svoje rozpoložení. Ale děti na rozdíl od nás umějí velmi rychle pak přepnout. V tom normálním případě, pokud je to běžný dítě, tak velmi rychle umějí přepnout na to, co tam je. A oni jsou velmi citliví a vnímají samozřejmě, takže tohle jsou věci, který tam obrovsky hrajou, že na tom to podle mě stojí. Na tom rozpoložení toho pedagoga, na tom jak umí se sebou pracovat a i právě to, že se sebou chce pracovat a že to umí. A že se nějak vyvíjí, že to může být nějaký vklad, který vůbec není pro ty děti viditelný na těch dětech, ale já to vnímám jako důležitý. To že třeba člověk umí říct, že udělal chybu a když se člověk dostane do emoce, tak že to dítě třeba může vidět to, jak tu situaci zpracuje sám za sebe. Je to podle mě obrovský, protože samozřejmě ty seš člověk a máš ty všechny emoce a máš ty svý trápení, ale tohle může být pro ty děti obrovským přínosem. Ale ta atmosféra záleží jednoznačně na tom, jak se ty cítíš a na tom jak to ty vedeš. Myslím si že ten vzor, který jim člověk dá, nebo ten způsob toho jednání, může být pro ně velkou inspirací. Oni samozřejmě neumí zas tak zpracovat ty věci, protože samozřejmě ty emoce jsou u nich o dost silnější a tak dále, ale já to vnímám do toho budoucna. Že jim člověk může ukázat opravdu tu snahu, nebo to když vidí, že se můžeš zarazit v púlce nějaký emoce a najednou to umíš nějak jinak říct a jinak popsat, než abys prostě hartusila.

6. Přepis rozhovoru s respondentkou Jůlíí

T: Co ti pomáhá v každodenním životě aby ses cítila dobře, jaká činnost?

J: Asi poslech hudby. Teďko asi i to fitko no. Ten pohyb.

T: Jak často tyhle věci provozuješ?

J: No, poslech hudby asi furt. Jakože každý den. Fakt, to jako já si neumím představit, že bych si nepustila písničky vůbec. A cvičení tak 3x týdně. Akorát teď teda, no přes Vánoce ne. Vyjde to tak na hodinu ve finále.

T: Přejde ti to dostačující, nebo jak to vnímáš?

J: Myslím si že asi bych (přemýšlí), no takhle jako... já nevím jestli poslech, ještě bych tam možná dala... To jsem řekla asi blbě s tím poslechem, protože to není jenom poslech, to je třeba i zpívání, nebo prostě hudba obecně. Zpívám, to jsem třeba dlouho nedělala a začala jsem zase a zjistila jsem že je to docela fajn ventil.

T: Jak ti pomáhá to zpívání?

J: Já nevím, já to prostě mám tak, že se jako pak uvolním a cítím prostě líp, no.

T: Považuješ to za dostatečné co teď děláš, jak to máš?

J: Myslím si, že bych mohla i víc to dělat.

T: Co ti v tom brání?

J: No, většinou práce mi v tom brání. Nebo snažím se už na to najít třeba víc času, ale stejně vím, že prostě bych měla spíš dělat něco do práce.

T: Takže toho máš tolik do práce, že to nestíháš?

J: No, přijde mi že jo, no. Nebo možná mi to fakt tak jenom přijde. Jako nevím (přemýšlí). A nebo to prostě jenom neumím právě nějak vypustit. To spíš si myslím, že možná bude tím. Že neumím úplně asi, že i když dělám tyhle věci, tak i tak to neumím vypnout tu práci...

T: I když zpíváš a relaxuješ, tak myslíš na to co budeš dělat v práci?

J: Hmm, no. Tak někde to tam je furt...

T: I při tom cvičení?

J: To ne třeba, ale přijde mi že jako bych to mohla dělat víc jako vědomě třeba.

T: Jak se odreagováváš po pracovním dni, když přijdeš z práce?

J: Tak (přemýšlí), většinou si asi něco pustím na počítači, jako nějaký film nebo třeba seriál, nebo něco, abych prostě úplně (pauza), abych se dostala, já to neumím takhle... Když bych přišla a jenom si sedla, nevím třeba co bych dělala. Víš že potřebuju něco úplně jiného, jako třeba fakt jenom pasivně něco sledovat chvíli. A někdy i spím třeba, jdu si

lehnout. Ale to se snažím omezovat právě, protože si myslím, že to není úplně dobrý, ale fakt to je prostě někdy takový, že ... (úšklebek a delší odmlka)

T: A proč to není dobrý?

J: Jako spát? No myslím si že není dobrý spát takhle přes den furt. Třeba kdybys přišla každé den z práce a šla by sis lehnout tak na dvě hodky. Tak já zas pak mám problém, že nemůžu v noci zase spát. Ale někdy je to prostě tak silná únava, že prostě musím. Stejnak bych nic neudělala. No musím prostě vždycky mít nějaký čas jako předěl.

T: A pomáhá ti to, je to efektivní?

J: Jo, já myslím, že jo, že mi to pomůže chvíli se nějak vyklidnit. Ještě bych tam chtěla dodat, procházka asi taky. Docela často si teď dávám nějakou. Třeba na hodku, okruh.

T: Kam chodíš?

J: No spíš do města. Protože tady není jako tolik míst kde bych si troufla třeba. Já většinou chodím když už je třeba večer, tak to úplně zase nechci do parků, protože je tma. A právě při tom třeba poslouchám hudbu. Jako je to fakt relax pro mě.

T: Hodnotíš ten odpočinek jako dostatečný?

J: Jako (zamyšlení) přijdu si potom odpočinitá, ale myslím si že by to chtělo ještě nějakou další třeba činnost, aby to bylo spíš aktivnější. Že mi chybí ještě něco. A právě proto jsem začala s tím fitkem, protože jsem cítila že to není úplně ono.

T: A co máš vyhlídnutého?

J: No tanec.

T: A myslíš že na to najdeš čas?

J: Jo, myslím si že jo. Jako to si myslím, že mám, ale spíš si to blbě vždycky rozvrhnu, že to neumím ještě tolik, ale zároveň že neumím prostě vypnout. Tyhle dvě věci mě tam prostě brzdí.

T: Jak často si děláš čas ještě na nějakou další relaxaci během školního roku? Třeba prodloužený víkend, nebo obyčejný víkend.

J: Tak to moc nemám. Nebo... to mam teď třeba, že mám dovolenou jakoby dýl než jsou prázdniny (vánoční).

T: Jak často ti to vyjde během školního roku?

J: No moc ne.

T: Proč?

J: Protože většinou prostě je to tak, že u nás prodloužený víkendy takhle nefungují.

Prostě jako tenhle rok... No, ten první možná ještě by to šlo, ale tyhle dva roky co jsem tam

ted'ko tak, ... furt je někdo nemocnej a furt někde supluju, takže se to nedá ani udělat. Že bych si řekla: „Ted' bych chtěla“. No to bych musela říct hodně dopředu, aby to šlo, aby s tím počítali. Myslím si že by mi vyhověli ale bylo by to jako... (úšklebek a delší odmlka)

T: Je tam nějaký tlak?

J: No jo, jako i když ne že by ti řekli přímo že nesmíš, ale cítím z toho že nějak úplně ne...

T: A nějaké víkendové relaxace si děláš? Že by sis někam vyrazila během školního roku? Nebo to necháváš až na prázdniny třeba?

J: Spíš na prázdniny. I když ted' se snažíme se ségrou zavést tradici, že jak jsou v květnu svátky, tak že bysme si někam na díl vyrazily. Že bysme si to zařídily a jely.

T: A chybí ti to, že to třeba ted' nemáš?

J: Jo. Uvítala bych kdybych si takhle jednou za čas udělala tři dny místo dvou. Aspoň každý tři měsíce, kdyby to třeba někdy vyšlo. Ono to někdy vyjde, ale tam je problém v tom, že mi to třeba řeknou až na poslední chvíli a nedá se to třeba zařídit. Že třeba ted' jak mám to volno (po vánocích asi týden) tak to bylo tak, že se zjišťovalo kolik bude dětí a podle toho kolik bude, tak se vypustí nějaký třídy. A nás teda zrušili, že z naší třídy budou jen dvě děti, tak že se spojí do jiný třídy. Ale řekli mi to až prostě ten poslední tejden (před Vánoci), kdy jako bych si už třeba ... Nevím jestli bych si stihla ještě před Vánoce zařídit něco. A vlastně by to ani nešlo, protože ségra neměla volno, ale v tom si myslím že je problém, že třeba dlouho nevím jak to bude.

T: A stresuje tě to?

J: JO.

T: Jak bys tedy pojmenovala ten problém?

J: Já bych řekla, že... No to totiž není jenom v tomhle. Tam se prostě furt mění ze dne na den pravidla, nebo nějaký věci... no je to nejistota, nebo neustálý změny.

T: A s tím souvisí i ta časová nejistota, co můžeš a nemůžeš naplánovat?

J: Jo.

T: Jaké situace, nebo oblasti svojí práce, považuješ za nejnáročnější? Nebo nejproblematičtější?

J: Nejnáročnější... Já bych řekla že komunikace s vedením je nejnáročnější. Fakt asi jo, protože s dětma to ne, to prostě vždycky jde nějak. S rodičema tak to máš vždycky jako, že je nějaký nedorozumění nebo to, ale jako asi nejvíc mě stresuje tohleto no.

T: Jak bys to popsala, v čem ta komunikace nefunguje?

J: No asi neustálá změna názorů na něco, že v jednu chvíli je něco nějak. A pak prostě přijdeš ale třeba i s tou dost podobnou věcí a už je třeba něco špatně, protože najednou to nějak neplatí, nebo něco. Myslím si že je snaha o to aby ne, ale nefunguje to takhle. Že se jakoby měří dvojnásob až více metry, bohužel.

T: Jako že se měří více metry na tu situaci, nebo mezi kolegyněmi, nebo jak?

J: Myslím si že takhle v rámci těch kolegyň. I když ne, tohle si úplně nemyslím, že by třeba s nějakou kolegyní řešila něco a u mě by to bylo jinak. To si nemyslím, ale tam jde o to že ona to mění prostě furt. Jakoby s každým.

T: Jak se to pak projevuje?

J: Je tam zmatek právě, nejistota. A všichni jsou z toho nervózní. Protože nikdo neví vlastně. Třeba někomu řekne něco, někomu zase něco jiného. Třeba když se jedná o nějakou věc která se řeší celoškolově, tak vlastně tam všichni chodíme a říkáme si: „A jak to teda vlastně je? No já nevím, ale já jsem slyšela tohle a já tohle.“ A je tam vlastně neuvěřitelný zmatek a to bych řekla že stres vzniká tímhle tím.

T: A máte třeba nějaké porady, kde byste to řešily?

J: Máme porady, ale ... takový ty velký porady, ty máme fakt jednou za čas, to teď nevím jak často, to si nevzpomenu, ale není to pravidelný. Jako že by se řeklo třeba každé druhé čtvrtky v měsíci, to ne, to není tak. Prostě jak to tak přijde, tak to tak je. Že se vždycky na nástěnce objeví, že je porada v tolik a v tolik a přijďte.

T: A třeba s kolegyněmi jak bys zhodnotila komunikaci, tam to funguje líp?

J: To bych řekla že asi jo.

T: Máte třeba nějaký vymezený čas pro sebe, kdy spolu můžete probírat nějaký věci?

J: To ne. To spíš tak za běhu. To ani nevím jestli by tam o to všichni stáli. Já třeba jo, mě to chybí. Mě by to za to stálo.

T: Někdo to teda tak nechce?

J: Myslím si že by asi byly dva tábory. Ty který by chtěly, ale nemají třeba čas. No kdyby to bylo po pracovní době, když bysme si udělaly třeba nějakou takovou sešlost, že bysme sdílely nějaký... Něco jako supervizi, tak jsi to myslela?

T: Třeba, nebo cokoliv co by vám pomohlo překonávat ty těžkosti...

J: Když já myslím, že ten kolektiv už je tímhle tím tak rozdělený, že to už nevím jestli by šlo. Nevím, myslím si že už tam není celkově atmosféra na to, aby s tím někdo chtěl něco dělat. Mám pocit, že tam už většina rezignuje. Což mě docela mrzí. Nebo třeba některý

zase ty mladší kolegyně, mám pocit, že ty to nějak neřešej zatím. Ty to berou, že to tak nějak jako je. Asi jim to úplně nevadí. Tomu úplně nerozumím. Mě by to asi vadilo vždycky. Jako to už jsem třeba měla takovej rozhovor s kolegyní, která odešla, která šla dělat tu ředitelku jinam. Tak vlastně už první rok co jsem tam byla jsme si o tom povídaly, že tam je něco špatně a právě říkala, že: „Je docela zajímavý že jsi tu první rok a už to vidíš.“ Ale ty mladší nevím proč to neřeší, asi prostě jsou víc happy.

T: A ptala ses jich?

J: Já asi ani nemam potřebu, protože nevím jestli jsme si úplně sedly. Teď myslím jednu konkrétní. A ostatní mám pocit, že to je rezignace. Že si to tak přijmuly: „No tady už to jiný nebude.“ Tak se s tím jako smířily, ty který čekaj do důchodu.

T: A ty máš potřebu s tím něco dělat?

J: Já ne už asi, spíš přemýšlím nad tím , že bych šla pryč.

T: A zkoušela jsi s tím třeba něco dělat dřív třeba vloni, nebo ten první rok? Ty jsi říkala že s tou kolegyní jste se o tom bavily. Podnikly jste třeba nějaké kroky?

J: Nepodnikly, protože ona odešla.

T: A vloni jsi měla nějakou lepší kolegyni?

J: No ale ta taky odešla. My jsme se o tom třeba jako bavily, ale i z ní jsem měla pocit, že přemýšlela a neřekla mi to, že odejde. Jako řekly jsme si to ale ...

T: A co ty sama?

J: Nemam na to asi energii. Ty co s tím chtěly něco dělat, tak byly odejity. Nebo to nebylo úplně takhle, že by to byla skupinka těch, co by to tam chtěly změnit, ale vždycky to přišlo, že byla jedna co něco si řekla, pak odešla. Přišla za ní druhá, ta taky něco řekla, odešla.

T: Počkej tak odešla nebo byla odejita?

J: Já nevím úplně jak to bylo, ale přijde mi že to tak nějak bylo kvůli tomu co si řekly s ředitelkou. No, když každou poradu pak začínala minulý rok s tím, že: „*Jestli se vám tady něco nelíbí, tak můžete odejít.*“ Tak to úplně se ti nechce něco rozjždět...

T: To se tě asi ani nebudu ptát kde vidíš příčiny stresu, to se zdá jasné...

J: To jo, no ale vlastně ... První rok jsem ještě nevěděla, jak jsem neměla úplně srovnání, tak jsem si říkala: „*Tak třeba je to prostě tou prací, tím druhem práce (ten stres).*“ Ale minulý rok a tenhle jsem si uvědomila že to není tím druhem práce, ale tím KDE pracuju.

T: Jak jsi přišla na to, že to není v tobě?

J: Asi pozorováním. Že jako prostě bylo čím dál tím víc takových věcí, kdy třeba i kolegyně měly nějaký střety tady s tím. Vlastně ty samý třeba jako mám já, řekly jsme si to a mě prostě došlo, že asi to bude jinde.

T: A vidíš na té situaci i něco, co by ti to mohlo přinášet dobrého?

J: Naučilo mě to asi improvizovat. To bych řekla že je docela přínos. Že jsem zjistila, že dokážu hodně rychle a efektivně vymyslet fakt z minuty na minutu něco. Takže to jo, to je asi jediný v čem je to pozitivní.

T: A ty mínusy, jak to na tebe doléhá?

J: No právě, že pak to doléhá tak, že jdu domu a spím. A je to taková ta únava co se vleče. Mě přijde že už je to takový jako... já nevím jak to mám asi říct.

T: Řekla bys, že je to dlouhodobý stres?

J: No tak, takhle. Když jsem přišla, tak to byl zase stres z toho že to je nové prostředí. Tak jsem si říkala, že to je prostě tím. A třeba už tak ve tři čtvrtě školního roku jsem si říkala ... no tak asi to nebude úplně tím. Víš jako když už jseš třeba zajatá a pak najednou zjistíš, že to je spíš tím, že se ti tam furt něco mění. Že v tom se prostě nedá pracovat v klidu, mě teda to nejde úplně.

T: Je tam někdo kdo to dokáže?

J: Jo, jenže to je právě člověk kterej si myslím, že to částečně způsobuje. Takže jí to úplně nevadí v tom pracovat, protože je na to asi zvyklá, je to jakoby její. To je zástupkyně, tam bych řekla že jsou jakoby dvě hlavy, ředitelka a zástupkyně.

T: A obě dvě tvoří ten chaos?

J: Jo, dohromady. Když ještě každá řekne něco jinýho, tak to je pak taky zajímavý...

T: Takže ani spolu nejsou za jedno?

J: Jako snaží se, že jo. Někdy jo, ale pak někdy vzniknou taky takový zvláštní docela situace.

T: A máš nějaký speciální techniky, nebo způsoby odreagování od takového stresu?

J: No asi jediný co jsem teď řekla. Asi jsem nad tím ne... No tím jak musím furt něco řešit tak fakt potřebuju pak úplně vypnout. (delší odmlka – téma se zdá být emočně náročné)

T: Zajímala ses třeba o nějaké kurzy? Něco přímo zacíleného na ten stres? Jestli jsi třeba hledala nějakou pomoc?

J: No, přemýšlím nad tím. No začala jsem asi tím pohybem, ten mi zatím docela pomáhá, takže v tom plánuju pokračovat.

T: A nad čím ještě přemýšlíš?

J: Hmm, no tak ten tanec jsem říkala.

T: A něco speciálního na ten stres, o tom jsi neuvažovala?

J: Tak to nevím, tak to už asi jediné nějaká psychoterapie. (smích) Ale o tom jsem vlastně taky jako uvažovala, ale to si myslím, že není jenom z té roviny pracovní.

T: A nakonec jsi to teda realizovala?

J: Zatím , ne.

T: Jaké máš možnosti konzultace takových obtížných situací?

J: Jedině doma se ségrou.

T: Ani ty kolegyně tam takhle nefungují?

J: Teď co přišla ta nová kolegyně, tak bych řekla, že si docela rozumíme. Ale tak zas mě to přijde takový hloupý jí tam říkat co všechno je tam špatně, když teď je tam dva měsíce. No ale nejhorší, nebo nejlepší nevím, na tom je, že ona už to vidí taky ty věci který jí zaráží. Tak já už s tím třeba předem počítám, že to bude zase takhle nějak a jí to třeba našťve. (delší odmlka)

T: Jakým způsobem provádíš sebereflexi? Máš třeba nějakou techniku?

J: Tak to asi přemejšlení jenom.

T: A přináší ti to něco do toho pracovního života?

J: Jo, tak uvědomím si prostě různé věci. Myslím že to jako je dobrý, ale pak právě je blbý to, že to neumím vypnout včas. Třeba že si myslím, že bych to měla dělat tak, jak to dělám ale míň.

T: Takže se sebereflexí je problém že jí děláš moc často, nebo moc hlubokou, nebo ...?

J: Asi obojí. Ale to už je zase osobní problém, že jako prostě mám takovou povahu. To už bych neviděla v té práci. No, tak jako pracuju na tom, že si řeknu tak teď už prostě dost. A ještě je to blbý v tom, že se ségrou si každá řekneme co v práci a teď jak děláme to samý, tak je to taky někdy dokola. Jak furt to řešíme co ona, co já. Taky jsme zjistily že to tak máme obě a že asi možná by bylo fajn prostě si to třeba říkat míň, protože pak vlastně přijdeš z práce a jseš furt v práci tím, že si o tom povídáme. (delší odmlka)

T: Dobře, tak tohle bude taky nejdřív obecný, ale třeba se rozovídáme. Co ti přináší v životě pocit seberealizace?

J: No (přemýšlí). Já nevím, tak to asi v té práci ne?

T: Já nevím, kde zažíváš pocit že jsi naplněná ...?

J: Ale jo, jako částečně v té práci, protože mám pocit, že to má smysl i přesto že jsou tam ty věci.

T: Je ještě něco, nějaká oblast života kde se cítíš naplněná, že když to děláš, že je to to tvoje ono?

J: Já nevím, asi ne.

T: Jsou teda nějaké věci nebo činnosti, které by ti mohly pomoci k větší duševní rovnováze, které bys mohla dělat?

J: Asi víc sportu a ten tanec. Asi víc pohybu, že prostě jsem zjistila, že mi to pomáhá. Nebo jako možná víc spánku, jenže to je zase daný tím, že už mám ten režim takovej rozházený tím, že když přijdu z té práce tak si jdu na dvě hodky lehnout, protože jsem úplně hotová. A pak prostě něco dělám, něco si připravuju. Když nedělám jiný věci, tak si připravuju něco do práce. No a pak zase mi trvá než jdu spát, že než ten mozek vypne úplně. No a přijde mi, že jak chodím spát takhle odpoledne, že pak to mám takový rozházený, ten rytmus. Pak zas trvá než usnu. Pak se to vleče, protože pak ráno vstávám, jsem unavená, takže to je furt dokola.

T: Teď odjinud. Co děláš pro to, abys podporovala své silné a pracovala na slabých stránkách?

J: (přemýšlí) To nevím teda. Asi nic.

T: A proč?

J: No já nevím, asi spíš se mi to TAM nechce ani nějak rozvíjet. Prostě nemám tam asi, ... necejtim se tam asi dobře a kvůli tomu možná.

T: Ve svém volném čase na tom chceš nějak pracovat?

J: Jo, to si myslím že jo. Ale prostě v tom prostředí v jakém jsem mi přijde že ztrácím chuť s tím něco dělat. (odmlka) No to bude úplně nejhorší rozhovor co?

T: To není soutěž, to je v pohodě. Ještě jsem se chtěla zeptat. Jaký typ kurzů, seminářů, nebo vzdělávání bys uvítala? Co by tě zajímalo?

J: No, tak mě třeba teď zajímá autismus, takže to si myslím, že o něco o autismu určitě. Potom si myslím že asi něco o komunikaci, protože si myslím že to by mi taky nějak pomohlo.

T: A zajímáš se o to ve svém volném čase?

J: No, já si spíš pouštím ty semináře z webu, když jsou nějaký besedy, přednášky, tak to si pouštím.

T: A co ti to přináší?

J: No tak jako rozvoj... mě, jako osobně. Že vím víc věcí. (dlouhá odmlka)

T: Je to pro tebe důležitý, vzdělávání? A jak vás v tom podporuje vedení školky?

J: Jo. Jako ve vzdělávání? To myslím, že jo, tam si myslím že není problém. Jako s různými kurzama, školeníma a tak.

T: A chodíš na ty kurzy který si ty vybereš?

J: Jak kdy. Teď třeba jsem si vybrala právě o tom autismu něco v březnu, no ale je to spíš takový jako vyberte si z toho a z toho.

T: A vyhovuje ti to takhle?

J: No, jako asi bych klidně i sama jako přišla s něčím, ale zase úplně prostě nevím jak by to tam ... jestli by to tam úplně takhle fungovalo. Nevím, zatím jsem to nezkusila, ale nebránila bych se tomu. Nevím, asi bych klidně i byla aktivnější, ale ... já nevím... z mé strany že bych klidně mohla bejt aktivnější, že bych i chtěla někdy, ale pak zase mi to vždycky sebere chuť prostě.

T: Nicméně, tak jak je to teď, tak ti to stačí?

J: Asi stačí no, protože tak nějak mi přijde že s tím suplováním a se vším okolo co musím dělat tak bych ani navíc nevyžadovala nic. Ale když by to bylo tak, jak by to mělo bejt tak bych chtěla víc. (odmlka)

T: Na čem podle tebe závisí klima třídy? Když bys vzala konkrétně tu svojí...

J: Tak závisí to na hodně věcech. Tak určitě učitelky, ty si myslím, že to ovlivňují hodně. Protože když jsou v klidu, nebo když jsou vyrovnaný, ty děti to z nich cejtí, tak si myslím že to dělá hodně. Že si jsou jistý tím co dělají to asi taky. No nevím dál. No asi to.

T: Takže myslíš že to vycítí děti. A jak je to pak poznat?

J: No, je to poznat. A je to poznat tak, že třeba jsou potom víc nervózní děti, plačtivější, některý jsou agresivnější. Jako pozoruju to na nich hodně, že se tam pořád něco mění, že to není tak, jak má a jim to vadí, nám taky. Myslím si, že je to částečně ale i z toho, že cejtí třeba i ze mě, že jsem třeba nervózní, nebo že se něco děje. Takže si myslím, že na to hodně reagují.

T: Co s tím potom děláš?

J: No, snažím se bejt v klidu, ale to moc nejde. Třeba teď už před těma Vánocema jsem si říkala: „Ty jo, mě je to fakt jedno ať se tady stavěj na hlavu všichni.“ A že už to je možná právě vlastně rezignace taky. Že všichni: „Ty jseš nějak v klidu“ ,že tam všichni šileli, že besídky a mě to bylo fakt už úplně jedno prostě. Že je toho tolik...

T: A děti na to reagovaly?

J: No, jak kdy. Ale mě přijde že už se to nějak táhne, že prostě je to na nich vidět, že je to tak často (změny), že se furt něco děje, že skoro ani nemají možnost fakt jako bejt v klidu. Což mi přijde právě, že kdyby to bylo na úkor nás, tak jako dobrý, ale když je to na úkor dětí, že opravdu vidíš že jako už... No a je to ve školce, kde potřebujou mít nějakou jistotu a furt se jim tam někdo mění, furt někam se přesouvají, nespí tam kde mají. To je daný tím, že třeba chodíme suplovat. Teď ti řeknu příklad že třeba kolegyně musela jít suplovat do jiný třídy, takže já jsem měla asistentku místo ní. To bylo dopoledne a odpoledne jsem tam musela jít zase já, protože ta byla na ranní a já jsem tam šla na odpoledne. A ty děti nespaly v naší třídě, ale musely se tím pádem přesunout do jiný, spojit se s jinejma aby to mohlo být. Takže furt mají nějakou změnu a ty už jsou fakt z toho hotový, mě je to líto ale je to hrozný a já s tím prostě nic neudělám. A můžu jim pomoc akorát tím, že budu v klidu, že prostě se nebudu stresovat.

T: Jde ti to?

J: No řekla bych, že teď už to jde líp než třeba na začátku úplně. Ale nevím jestli to právě už není tím, že už vím, že budu chtít odejít.

T: Kdybys mohla nějak popsat atmosféru u tebe ve řídě, dokázala bys to nějak?

J: Já myslím, že jako... no bylo by to v pohodě kdyby to nebylo takhle (smích). Teď z jaký strany to mam vzít. Tak asi (přemýšlí dlouze) taková nervózní atmosféra. Myslím si že jo, že i když se třeba jakoby snažíme tak stejně to tak je už od začátku, protože Mirka vlastně odešla. Byla tam září, říjen, pak byla v jiný třídě a pak odešla úplně v prosinci. A ty děti jí tam třeba potkávaly někde. No od začátku roku je to prostě zmatek. Protože to není tejdén, aby se fakt prostě nic nedělo, ale takhle zásadního. Jako že třeba supluju někde, nebo no, většinou tohle asi. Nebo třeba nějaká, no akce asi ani ne, ale třeba odejdou kolegyně, děti se přesouvají.

T: Jak působí tvoje nálada na děti?

J: Hodně. Tak právě proto se pak už vždycky snažím jako bejt v tom klidu zdánlivým. Prostě to neřešit. Že prostě počítám s tím, že to zase bude nějak jinak a že prostě si připravím třeba víc verzí něčeho s tím, že prostě to bude jinak. Nebo že to bude ještě úplně jinak, třeba výlet nějakej. Protože my tím jak jsme lesní, tak pořád někam jezdíme, tak do toho je ještě stres z toho že musíme někam dojet, to je prostě furt. To si ani neuvědomujou některý kolegyně, že to tak je. Prostě vidí, že jsme tam dvě a že máme míň dětí, ale neuvědomujou si, že kdyby měly ony třeba fakt každej den někam jezdit autobusem,

metrem... Je tam vidět, že prostě jim to nepřijde nějakým způsobem třeba fér. Nebo úplně nechápou proč potřebuju s něčím pomoci, když jsme tam dvě. A zrovna třeba teď je to fakt blbý, že je to kolegyně vedle ve třídě se kterou musím bejt hodně v kontaktu, protože se to pak třeba na odpoledne spojuje ty děti. Takže teď myslím jednu konkrétní se kterou ale musím bejt v kontaktu, protože jinak to prostě nejde, tak ta tomu nerozumí.

T: Je možné si to vysvětlit?

J: Vysvětlit jí to můžu, ale to jsou nějaký situace který ona vždycky nějak vidí jinak než já. Jako já se jí to snažím třeba někdy vysvětlit nebo i někdo jinej se jí to třeba snaží vysvětlit, ale myslím si že to prostě k ničemu moc nebude... Ale to je taky jak kdy. Mě to vždycky zarazí, že něco jí naštvě a přitom třeba jsme minulý týden řešily něco podobnýho a bylo to v klidu. Ale myslím si, že je to taky prostě tím, že prostě asi takhle reaguje na stres. Že už mám pocit, že když jí řeknu že jí tady nechávám děti, kolik jich je, že musím jít nahoru suplovat, tak pomalu mi ještě vynadá. Přitom já s tím nemůžu nic dělat. Takže už se cejtím předem vinná za to, že musím jít někam řešit situaci kterou jsem nezpůsobila. Jako myslím si, že mám pochopení k různým situacím, nebo různým takovým věcem. Víím třeba proč to dělají. A pak se třeba i vzájemně omluvíme, že vííme. To je asi normální jako všude, ale vidím že jsme všichni vystresovaný.

7. Přepis rozhovoru s respondentkou Markétou

T: Jak se nejradši odreagovááš po práci? Co ti pomáhá když po běžném dni přijdeš domů?

M: Dvě možnosti – Buď si povídám se svými dětmi, a prožívám s nimi co oni zažily, takže to mě pomůže přeskočit do sféry rodiny. Což je mi milý a příjemný. A nechci šidit ty svoje děti když celý den pracuju s jinými dětmi. A nebo si dám ráda prostě kafe a čtu si – časopis, knihu když mám tu možnost.

T: Co ti pomáhá vypustit když máš náročný den, nebo když je ten týden náročný?

M: Myslím si že každý koníček funguje v tomhle směru, ale pomáhá mi cvičení. Chodím jednou týdně na zumbu. To čtení, to je úžasná relaxace, protože se dostaneš úplně mimo svůj svět. A to zapojení se do rodinného života, to je taky vytržení z té práce. Prostě musím reagovat na jejich potřeby a ne na to svoje co jsem měla. Nebo jim někdy vyprávím, takže je to takové přemostění, protože je to někdy baví. A oni mi někdy udělají zpětný náhled na to: „Co jsi zase těm dětem řekla, jak si to mohla udělat?“ Takže to je zase potom trošku pracovní.

T: Takže ti děti dělají zrcadlo k tomu tvému dni?

M: To mám moc ráda, to používám.

T: Je to přínosné?

M: Ano, určitě. Chci jim prostě vyprávět veselé příhody, ale i někdy prostě něco co mě zarazilo a oni mi ta to reagují tím dětským pohledem. I když nejsou úplně tak malé. Ale furt to je jako dětskej pohled a ne ten dospělej, takže mě to baví. Mě to hrozně baví o tý práci mluvit. Takže ona je to taky psychohygiena. Že to člověk v sobě nedusí a že prostě se to hezky vyčistí a vyřeší.

T: Jak často takhle odpočíváš?

M: Myslím si že denně musí mít člověk alespoň chvilku pocit, že něco má pro sebe. Určitý množství času pro sebe. Byť by to byl jenom spánek nebo vana. Když jsou dny když máš pocit, že ještě že se můžeš vyspat, jinak bys neměla čas ani minutu, tak to už je hodně zoufalý. Takže si myslím, že na to myslím vědomě – Mít čas, abych věděla že teď jsem tady a pro sebe a mám jako chvíli možnost se zavřít.

T: A kolik času potřebuješ?

M: Alespoň něco. Já si myslím třeba půl hodina je minimum, ale myslím si, že je to i víc. A je to taky v závislosti na těch celkových okolnostech. Takže někdy když je člověk unavenější, potřebuje víc. To je běžný.

T: Co považuješ za příčinu toho, když se ti nedaří ten čas najít?

M: To jsou okolnosti v rodině – návštěva lékařů, problémy s dětmi, osobní problémy, jednou týdně se starám o nemocnou mamku, tak to je taky dost velká zátěž. Že to prostě nechci sunout do víkendu, tak to dělám ve všední den a bojuju s tím, že vlastně okrádám svoje děti o čas. A u mamky když uklidím a doma nemám uklizeno tak to trošku je spíš příčina stresu.

T: Takže rodina?

M: Ano rodina. V dobrém i ve zlém. Větší množství času vlastně zabírá rodina, tam je minimum času osobního.

T: Co u sebe vnímáš jako hlavní stresory?

M: No tak rozhodně vím, že musím mít spánek v určitém limitu a že pak zvládnou daleko víc tu zátěž. Takže jakmile se nevydám a je to třeba víc dnů za sebou, jeden den nevdám, tak prostě se to potom nabalí. Pak už je to zhoršený v práci a už třeba hůř zvládám ty rodinné povinnosti. Že už to není na pohodu. Klíčový vidím spát.

T: Když si neodpočineš jak to vypadá v práci?

M: Souvisí to s tím, co v té práci se ten den děje. Tím že to není každý den stejně, tak ono to vlastně taky je občerstvující, že nemáme den za dnem stejný. Někdy jdeme do tělocvičny, někdy na tenis. Takže vím, že ty dny to zvládám daleko jednodušeji, protože není to zatížení takové. Protože mezi tím je třeba hodinový přesun do tělocvičny, tam to má určitý rámeček, takže tam jsou i momenty kdy si učitelka může trochu zrelaxovat. Když jdeme na tenis, tak tam jsou prostě trenéři a my jsme opravdu jen doprovod, ale to je jednou za měsíc. Takže tam ta práce zpětně nabíjí.

T: A když teda je v rodině nějaký stres, tak nosíš si to do práce?

M: Záleží na tom, jak je to hluboké. Ovlivňuje to, že jsem zasmušile smutnější a nechce se mi tolik a člověk nemůže tolik vydávat. Snažím se myslet na to, abych to tam netahala a neobtěžovala s tím třeba svoje kolegyně a na těch dětech si to nechci nějak kompenzovat. To si myslím, že se to vědomě snažím potlačovat, ale dokonalá nejsem a občas se to projeví. Že třeba něco, co zvládnou jindy daleko déle dětem tolerovat, tak utnu daleko rychleji a jsem míň komunikativní.

T: Jak na to děti reagují?

M: Je pár dní v roce, není jich mnoho, kdy vím že jsem neudělala to, co jsem měla. Třeba jsem se dobře nepřipravila a děti jsem nezvládla tak dobře a pak já z toho nemám dobrý pocit a děti na to taky reagují. Učitelka musí mít pohodu. Jakmile ten člověk, který vede

nemá pohodu tak se to projeví. Jakmile já jsem nervózní a huř je udržím, tak oni to vnímají. Tam je to přímá úměra, takže nechci aby se mi to stávalo. Proto si tu hygienu udržuju.

T: Zpětnou vazbu máš od dětí, když se to občas nepovede?

M: Je to nepříjemný a já nechci takovou situaci zažít. Dlouhodobě by se to nedalo vydržet. To by tě nebavilo a strašně rychle by tě to vysálo.

T: Takže většinou jsi pohodová paní učitelka, nebo snažíš se být?

M: Je to můj cíl, protože já chci dělat práci, která mě baví. Jakmile mě to přestane bavit, budu z toho zničená a zdeptaná. Tak to dělat nebudu. Já jsem si po čtyřicítce řekla: „Už nebudu s lidma, se kterými nechci být a nebudu dělat práci, kterou nechci dělat.“ Takže dokud mě to baví a má to pro mě smysl, a nabíjí mě to, tak to dělám. Ale jakmile uhasnu a budu v nějakém stereotypu a budu otrávená, tak to nemůžu dělat. To vidím i třeba v okolí, když někdo takhle reaguje, tak se mi to nelíbí. Jako např. u lékaře, nebo jiná kolegyně uklízečka, která si neustále stěžuje. Nebaví jí to, tak to ti taky nepřidá. Takže, já taková být nechci.

T: Jak bys to na sobě poznala, že už k tomu spěješ?

M: Myslím si, že většina učitelek co učí delší dobu, zná ten stav na konci roku, kdy už třeba od května/června už si říká: „Už aby byly ty prázdniny.“ Že už zaujetí je menší, už se ti tolik nechce a už nemáš sílu vykřesat ze sebe nějakou větší motivaci, která třeba je úplně jiná na začátku roku, kdy má člověk víc síly. Takže to jsou signály, který kdyby byly už v průběhu školního roku, hned třeba v září/říjnu, tak už je něco špatně.

T: Jak se proti tomu stavíš, když bys tohle u sebe vyzorovala?

M: No aktivně proti tomu. To musí mít každá učitelka alespoň základní povědomí o psychohygieně. Jak si udělat dobře a myslet na to – relaxace, dovolená, den dva s kamarádkou, hory, pohyb, prostě nějakou změnu. Restart.

T: A zatím taková situace nenastala?

M: No měla jsem hodně velkou krizi loni v květnu, ale právě že to souviselo s rodinou. Že se mi sypalo víc věcí – asi tři věci – důležité články. A najednou jsem měla pocit, že i ta práce za to může. Že mi selhávají nějaký body v životě, takže jsem dostala trochu vztek. A říkala jsem si, že odejdu a budu dělat něco jiného. No ale je šikovná naše paní ředitelka, tak mě hezky přislíbila školení, na které jsem se těšila tři roky, že se k tomu dostanu. Takže to je pro mě vzpruha, já se strašně ráda vzdělávám, já jsem studijní typ. A to je pro mě motivace a zvedá mě to. Jakmile zjistím něco hezkého, co bych chtěla u dětí vyzkoušet, tak to je ono. Musím se nabít a pak jdu do toho terénu.

T: Takže ti pomohl vzdělávací kurz? O čem byl?

M: Metoda instrumentálního obohacování – izraelský psycholog Feuerstein. A to školení je za 20 tisíc. Já jsem si o něj tři roky říkala a nebyly na to peníze. Pak jsem našla jednu nabídku, která byla zdarma, ale zjistili jsme, že je to jen pro rozvoj středočeského kraje a díky šablonám to paní ředitelka už věděla, takže za mnou rovnou přišla. Byli jsme na tom jen dvě a půjde třetí kolegyně. Není to celoplošně pro všechny. Cítím tam i ten závazek, že to musím zase nějak vrátet. Pak jsem si zase říkala že neodejdu, tohle mě zase trochu vrátilo. Kromě toho že si člověk urovná rodinné věci. A to už byla kombinace s koncem školního roku.

T: Potom si tedy ráda naskočila do nového školního roku?

M: Těšila jsem se na ten kurz. A pak je hrozně důležité, jestli se někde k tomu dostaneme s kým jsi ve třídě, s kterou kolegyní. To bych řekla že je pro mě skoro na stejné úrovni jako jakákoli moje snaha. Já jsem to zažila. Já raději nebudu tu práci dělat, než s člověkem s kterým si nerozumím a nesouhlasím s jeho přístupem k dětem. Vydržela jsem to, ale bylo to nadlidské ten rok. Říkala jsem si, že jestliže ten člověk zůstane v kolektivu, tak odejdu. Bylo by mi jedno, že bych s ní nebyla ve třídě, ale celková situace v kolektivu.

T: No a když si měla takovou kolegyni, se kterou se ti těžko spolupracovalo. Jak jsi to řešila?

M: Mluvila jsem s ostatními. Tím si člověk uleví o potvrdí si, jestli jsem já špatně někde, nebo je to opravdu ten člověk. Protože to je nepříjemné. Nikdo nechce pomlouvat, srážet ho. Spolupracuješ s ním a nemůžeš si to rozložit. Vždycky se snažím a říkám si, že není na světě člověk od kterého bych se nemohla něco naučit. Říkám si, že v každé situaci se dá něco získat, takže já si vždycky najdu něco pozitivního na každém. Ale člověk musí mít nějaký pud sebezáchovy.

T: Pomáhalo ti mluvit s těmi ostatními kolegyněmi? Jak?

M: A cítit tu podporu. Ta podpora je hodně o ředitelce. Když ti řekne dvě tři věty: „Já ti rozumím, vím že je to těžký, vydrž, změní se to, bude to jiné.“ Tak ano. Ale ve chvíli kdyby tady ta podpora nebyla..

T: A od ředitelky si v tu chvíli měla podporu? Vnímala jsi, že tě podporuje?

M: Určitě. Byla to shoda událostí. První nastoupila učitelka závislá a dostala ve zkušební době výpověď. A jakmile přichází učitelka v průběhu školního roku, tak to je vždycky komplikované. Pak jsem říkala radši budu sama než s ní. Já jsem to nevěděla, ale tušila jsem, že je tam něco divně. Bylo mi s ní nepříjemně a říkala jsem si, že nic nedává nic těm dětem. Mě z ní je nanic. Tak jsem říkala ředitelce, něco s tím udělej, já tam s ní nebudu. Ona pak

přijala druhou učitelku. Ta byla pracovitá, děti zvládala, ale na mě byla moc agresivní a rasistická. Taková sebestředná.

T: Jak to pak řešila vaše ředitelka, tu neshodu mezi vámi?

M: Ona ta neshoda byla ve mně. Moje kolegyně se snažila i když mě občas srážela. Hodně negativně šla proti vedení a proti zaběhlým pořádkům, protože ona sama kdysi byla ředitelka, bylo jí 60. Takže tím, že jsem byla mladší a ze mě cítila submisivitu a že jsem se před ní neotevřela. Jela jsem na půl plynu a když tam nebyla, tak jsem mohla dělat svoje.

T: Nějaké otevřené sezení, to jste neměli?

M: To nemělo smysl. Řekla jsem jí jen nějaké své názory a ona zase mě.

T: Jak bys zhodnotila stav komunikace mezi kolegy a vlastně i mezi vedením a tebou. Jak to vnímáš v práci teď?

M: Od doby kdy jsem ve školce, tak ta školka je výjimečná v tom, že ředitelka si vybírá dobře lidi. A jakmile někdo v týmu opravdu nesedí, tak ho tam nenechá. A to si myslím že je výjimečné, že to není běžné. Když se bavím s učitelkami z jiných školek, tak to tam takto nemají. Hodně si toho vážím a práci jsem si vybrala i kvůli ředitelce. Byla jsem ve školce 5 let spokojený rodič a oni mě přemluvili. Původně to nebyl můj cíl a přišlo to samo.

T: A jsi spokojená že to přišlo?

M: Jo, myslím si že to tak mělo být.

T: Jak a jakou si vlastně poskytujete s kolegy podporu?

M: Tím, že si spolu povídáme, tak se známe natolik, že vycítíme kdy ten druhý potřebuje víc pomoci. Že se doplňujeme a že se snažíme obě dvě podávat 50 procent, aby se jedna nevezla a jedna nedělala víc. Ale není to vždy jednoduché mít ve dvojici otevřenou komunikaci. Teď jsem měla dva roky, které jsou úžasné.

T: Máte na to nějaký vyhrazený čas, kdy spolu věci probíráte nebo to prostě přichází?

M: Přichází, někdy máme čas kolem oběda, nebo se i někdy sejdeme mimo školku a povídáme si. Nebo když je nějaká akce a jedeme třeba v autobuse tak vedle sebe mluvíme. Ta komunikace je teď výborná, to jsem s předešlou kolegyní neměla. Ráda sdílím zážitky s dětmi, co jsme zažili a spolu na sebe navazujeme. S kolegyní předtím si každá z nás dělala svoje a sdílení o dětech nebylo. Ona nesouhlasila s tím, co jsem říkala a když jsem jí říkala, aby s daným dítětem např. nějak nezacházela, tak mě uargumentovala proč to dělá dobře. Pak jsem jí třeba ty věci přestala říkat protože si říkala vždy to svoje.

T: Vnímala jsi tu situaci jako náročnou?

M: Velmi. Dokonce se mi jednou udělalo špatně, když jsem měla jít do práce. To jsem nikdy dřív nezažila. Pocit jako bych byla před maturitou a zvedal se mi žaludek, že jí zase uvidím. Takže s tím jsem hodně bojovala, protože v tomto prostředí jsem nechtěla pracovat. Snažila jsem se k ní zlepšit postoj a nebrat to tolik zásadně. Někdo např. nemá tak velké nároky na druhé a na sebe. Takže si myslím že se musím krotit a nemít taková očekávání.

T: Ve chvíli kdy se ti kolegyně změnily se to vyřešilo?

M: Velmi mě to pomohlo. Ten zážitek mě velmi posunul. Teď jsem ráda, že jsem tu zkušenost měla. Do té doby jsem žila v představě, že učitelka je bezvadný člověk. A že každá učitelka ve školce si musí vědět rady se řadou situací s dětmi, že musí umět improvizovat. A najednou jsem viděla že všechny stejné nejsou.

T: Když si měla tu kolegyni, podnikala jsi nějaké speciální věci v rámci mentální hygieny abys to zvládla líp?

M: Musela jsem se naladit, hledat pozitivní věci čeho si na ní můžu vážit a říkat si co mě tolik nevadí. Snažila jsem se vnímat jak reagují děti. Když byly spokojené, např. když hráli na kytaru a zpívaly a šly k ní, říkala jsem si, že je to dobré. Dokud na ní reagují děti, je to spíš moje věc.

T: Využíváš z toho co jsi se naučila z té zkušenosti něco i teď?

M: Mě se z ní stal mistr člověka, kterého nechci mít vedle sebe. Takže jakmile se jí někdo podobá, tak já už vím že s ním nebudu. Máme naštěstí nové možnosti. Paní ředitelka s námi začala dělat pohovory na konci roku. To je výborné. Chce od nás také vědět s kým chceme být a máme říci dvě kolegyně. I když nám řekne, že to neznamena že může vše přizpůsobit podle nás, tak prostor na osobní vyjádření tam je. Myslím si, že to také zohlednila po mém zážitku, protože jsem jí říkala že už to nevydržím, že odejdu a ona si mě tam chtěla udržet. Máme opravdu výborný vztah, který je pro mě důležitý. Musím mít dobré vztahy se všemi a snažím se dělat „katalyzátor vztahů“ – funkce člověka ve skupině. Dělá mi dobře ostatní vyladovat k sobě aby byli pozitivní. Protože já chci být v tom dobrém prostředí, tak se snažím ze svých možností. Chtěla jsem studovat psychologii a jsem trochu psycholog amatér tak to využívám. Kdysi mi kolegyně radila, abych šla na pedagogiku, kde je psychologie hodně.

T: Říkala jsi, že se ráda vzděláváš a ráda čteš, takže čteš i o psychologii?

M: Většina literatury, kterou čtu je odborná. Až teď poslední dobou se snažím díky relaxu číst víc zábavnou literaturu. Odebírám dva odborné časopisy – Psychologie, Rodina a škola. Sleduju co vychází za literaturu a ráda si přečtu nové podněty a potřebuji to. Není to, že mě

k tomu někdo musí cpát, sama jednou za čas cítím tu potřebu. Koupím si tlustou knihu a přečtu si jí a uplatňuju to. Podtrhám si to, napíšu si do skříně motivační věty a tak.

T: Když se podíváš na skladbu kurzů, nebo seminářů které si absolvovala, dokázala bys z nich některé zařadit jako přínosné pro svůj osobnostní rozvoj?

M: Rozhodně. A to byly Prosociální aktivity – Eva Svobodová a Hana Švejdová, z toho taky existuju. A teď to poslední školení je nejlepší co jsem zažila, protože se to hodně týkalo i osobnostního rozvoje. Všechno jsme si museli zkoušet na sobě a mezi sebou. Chvíli jsme byli v pozici toho žáka a chvíli v pozici učitele. Ještě mě čeká jedno školení, protože musíme projít nějakým standardem a potom teprve dostaneme „basic“, který se týká mateřské školy. Takže my teď to, co máme můžeme dělat s osmiletýma dětma a ještě to nemůžu uplatnit, takže se teď těším dál... A já už jsem asi dva, nebo tři roky předtím tu knihu, kterou oni nám tam ukazovali, měla přečtenou. Dvě knihy, který nám tam nabízeli, tak já mám prostudovaný. Myslím že ty věci vnímám do hloubky – ráda totiž vím, proč něco dělám. Myslím si, že některý paní učitelky něco dělají a nevědí úplně skutečně proč to dělají a co těm dětem v tu chvíli pomáhá když to dělají. Takový mám dojem. Že jsou praktický, ale nemají to s tou teorií spojený. Já tím, že jsem čerstvě ze školy a ještě jsem taková štouravá a studijní typ, tak mám ráda když vím co dělám a proč.

T: Vidiš v těch kurzech, co jsi jmenovala přínos i pro sebe osobně? Ne jen pro práci.

M: Ano ale neumím to říct. Tohle to bylo nejvíc, protože to bylo 14 dní. To je tak výjimečný. Většinou chodíme na školení jednodenní, nebo půldenní. Ještě bylo skvělý, že jsme byly s kolegyní dvě z naší školky a mohly jsme si pořád o tom povídat. Každý den jsme byly na obědě a hned jsme si to hodnotily. Prostě spolu. Když ty dvě hlavy se spojí a každá to má jinak. A ona je pro mě nejlepší učitelka ve školce, je to naše zástupkyně, tak to bylo obohacený obrovsky. I nás to zase posunulo k sobě blíž, že jsme měly na sebe čas. To je luxus – mít čas na sebe a povídat si. No a ještě se těším, že to bude pokračovat, a pak se těším až to začnu dělat. Já to chci vyzkoušet doma na dětech. Musí se to dělat pravidelně jednou týdně a trvá to třeba rok, než se něco projeví.

T: Myslíš že se v tobě něco změnilo? Začala jsi přemýšlet jinak potom o nějakých věcech?

M: Hodně jsem o tom věděla a měla jsem to načtený, ale ten zážitek je prostě jinak. Neumíš si to představit všechno jenom z tý četby. Když si to vyzkoušíš tak pochopíš. Obdivuju toho člověka co udělal pro ty děti a přijde mi neskutečný, že jednoduchý nástroj co je na papíře dokáže tak hodně ovlivnit. Ale je to v tom, že my jsme vedený k tomu abychom s tím instrumentem, abychom s tím papírem mluvili. Tam je to postavený na těch myšlenkách a

to rozvíjí to myšlení. To dítě si přijde nějakým svým způsobem na svoje principy na svoje strategie a rozvíjíš mu myšlení a to mu nedá škola. Všude si jde přečíst co potřebuju, ale tohle tě učí pro život něco co potřebuješ každý den a měli by to mít všichni. No ideály.

T: A ty prosociální aktivity, pomohlo ti to nějak vnitřně?

M: Moje téma je emoční inteligence. Inteligence obecně. Prosociální aktivity jsou pro mě jedním z klíčových, aby uměly děti a mám to vlastně i z domova vyzkoušeno na svých dětech. Takže mě se jenom potvrzuje, co jsem jako teoreticky přijala a to co si zkouším. Takže všechno pro mě není nový, jenom se mi líbí jak ona to dokáže ta učitelka dát do té praxe. Což třeba já když jsem nebyla takový praktik jsem si třeba neuměla představit a tím jsem to jako zvnitřnila, jak by to šlo dělat.

T: A kdyby sis představila nějaký kurz, který by byl vyloženě jen pro tebe. Bez toho aniž bys to pak aplikovala k dětem. Dokázala by sis něco takového pro sebe vymyslet?

M: Něco takového hledám a chci na to přijít. Mám to teď otevřené v hlavě, koukala jsem se teď z legrace na takovou knížku 101 dní sebevědomí, ale to trochu souvisí s nějakými rodinnými věcmi. A tam jsem denně měla za úkol si psát: čeho si na sobě vážím, na co se ten den zaměřím a pak jsem večer měla hodnotit tři úspěchy. A poslední bod byly negativní věci, které chci zapomenout, což mi přišlo nesmyslný. Když je chci zapomenout, proč bych si o nich psala – tím si to líp zapamatuju a ještě se k tomu můžu vracet. Takže to jsem využila minimálně. Myslím si, že je to hrozně důležitá věc, aby člověk nezapomínal sám na sebe. Jakmile hrozně moc dávaš, nemůžeš na sebe nemyslet. To je jako bys někoho krmila a sama byla hladová.

T: Čí je to záležitost, tvoje, nebo vedení, nebo koho?

M: To je těžký. Někdo to ví a jde si za tím. Tam třeba patřím. Já vím co chci a jdu si za tím, ale myslím si, že někdo si myslí že nic nepotřebuje a že to co dělá stačí. Někdo taky potřebuje nasměrovat, protože neví co by, takže je za podněty rád. Pak je otázka kdyby to všichni měli povinně jestli by jim to něco přineslo. Člověka musí to co dělá bavit a musí to chtít, ale někdy to třeba přijde i potom. Nucení je náročný.

T: Takže zatím je to pro tebe ve sféře tvého osobního zájmu? Aby ty ses zajímala o něco co tě bude rozvíjet?

M: Je pravda že tím svým přístupem jsem otevřená podnětům, takže když přijde něco zajímavého tak já na to rychle zareaguju. Teď jsem spokojená, teď čekám na to pokračování.

T: Jak bys popsala atmosféru u sebe ve třídě?

M: Pohoda. Nemám ráda když se na děti musí křičet. Mám ráda když vládnou přátelské vztahy. Nemám moc ráda autoritativní versus podřízený, ale s malýma dětma je nutný, aby tam nějaký takový princip byl. Nejde to dělat na partnerské úrovni, protože oni se tak snaží fungovat s rodičema a není to dobré. Oni jsou na to ještě malí. Takže mají mít někoho, kdo jim pomáhá to udržovat. Někdy si myslím, že víc rozumím dětskému světu než světu dospělých. Může to souviset s tím, že mám třeba v něčem menší respekt, že si víc dovolí a že mám potom víc práce je usadit.

T: Bavily jsme se o tom, že když se občas stane že jsi nepřipravená tak to má vliv na tu třídu. Jak to vypadá?

M: Když to odhalím, tak jim to dokážu komunikovat, protože je správně jim ty emoce říci. „Dneska se mi to nepovedlo“, nebo rozbila jsem bubínek, který den předtím přinesly děti spravený. Oni ho rozbili ve hře, spravila ho shodou okolností vnučka naší paní učitelky. Já jsem do něj tak třískla, že jsem ho zase rozbila. Říkala jsem si schovám to, ať to nevidí a pak že jim stejně nic neujde, vidí to. Takže jsem řekla: „*Ted' jsem se tak rozzlobila, že jsem to rozbila.*“ Tím že to člověk řekne, tak se to taky zlepší. Děti vidí, že je to normální. Být normální, nemůžu hrát nějakou hru. Chci být autentická. Což se i na těch kurzech i ta Eva Svobodová o tom mluví i Švejdová – mít menší očekávání a cíle. Když si ta učitelka naplánuje obrovský množství činností a teď si bujně představuje jak to všechno pojede a najednou to nejede. Říkám si: Lepší jedna věc pořádně a v pohodě, než deset věcí a mít z toho špatný pocit já i děti. Tenhle rok jsem úplně na pohodu, vůbec netlačím na pilu a mám pocit že tak se to vyvíjí, vzniká a mám z toho dobrý pocit. I když mám docela náročnou třídu. Děti vypadají jako kdyby v životě nechodili do školky, takže už jsou ve školce tři roky. Nic jim neříká omezení a pravidla, prostě většinou. Není to jen pár dětí ale je jich hodně. No a dá se s nima nějak přežít.

T: A jak s tím pracuješ?

M: Na začátku jsem si říkala, to teda nevím jak tenhle rok proběhne. Enormně nerespektující jakýkoli pokyn. Tam je taková skupina, která si prostě jede svoje a dospělý pro ně není vůbec autorita a je to něco šíleného. Oni se takhle chovají k rodičům. Za to oni nemůžou, já si to uvědomuju. Jako dospělej člověk s tím si musím nějak poradit. Takže v drobných situacích, kdy moje hlavní práce je s individualitama, já si prostě ty děti zpracovávám postupně, individuálně. Já nemůžu ovládnout tu skupinu v některých momentech, ale prostě pracuju na těch dětech systematicky, že oni potom když mluvím, tak je to práce se vztahem.

T: Musela si u sebe něco změnit, když si tuhle třídu dostala?

M: Teď mám nově to, že mám menší očekávání a říkám si, že ta jejich pozornost je kratší, takže to využiju a budu spokojená abych neměla frustraci. Protože děti se stejně učí úplně v jiných momentech než my si myslíme. Nejvíc se naučí od sebe, naučí se když si hrajou, tam já nejsem tak důležitý moment. To že já se jim tam snažím něco uměle vykonstruovat, tak to není to ono. Pak mě baví když teda jsme o něčem mluvili a já jim to tam někde nechám, a když oni si sami za tím přijdou. To ale nejsou všichni.

T: Takže ti pomohlo zmenšení těch očekávání?

M: Asi jo, prostě člověk se vždycky tý třídě přizpůsobí a mě to zase na druhou stranu baví, protože tam ta práce je pokaždý jiná tím, že máš jinou skupinu a máš jiný děti, než se s nima seznámíš. Je překvapivý, že ty skupiny jsou prostě jiný a jinak musíš reagovat. Tohle je proti tomu stereotypu. Mě to obohacuje taky.

T: Děláte třeba nějaké hospitace? A jak si to u tebe stojí?

M: Považuji to za přínosný, když to není často a když to není o soutěži, ale je to o nějakým poučení, nebo porozumění toho druhýho. Mě to pomůže pochopit tu učitelku, která třeba mě se zdá na zahradě nějaká, ale pak když jí vidím pracovat, tak jí ocením. A pak třeba vím za kým mám jít když něco chci. Např. některá líp dělá hudebku, nebo víc výtvarku, takže když se chci třeba s někým poradit, tak vím za kým jdu. Takže musím znát jejich práci. Někdy to člověk potřebuje když je třeba obhajuje, když by někdy rodiče měli řeči. Takže když toho člověka trochu znáš, tak se ho můžeš zastat. Paní ředitelka letos pověřila paní zástupkyni ať vede ty hospitace a kdykoli ona jde na hospitaci, tak ostatní učitelky mají možnost tam jít taky, třeba tři nebo čtyři. Není to někdy v časových možnostech ale ta možnost tu je. Kdo chce může prostě přijít. Když se s někým domluví, že ho chci vidět tak není problém, v tomhle jsme otevřený.

T: A je to příjemný pro tebe, když víš, že ti tam můžou přijít třeba tři nebo čtyři další kolegyně?

M: Jako kdyby to bylo často tak ne. Je pravda, že se to stane jen třeba jednou nebo dvakrát za rok. Kdyby to bylo často tak to nepříjemný je, protože člověk nemůže pokračovat v nějakým svém. Prostě je to nějak jinak když tam jsou další lidi.

T: A je to spíš přínos než stres ty hospitace?

M: Stres to je. To by nebyla pravda kdybych řekla že to není stres. Stres to je, protože jdeš s kůží na trh. Nějaký hodnocení tam probíhá. Vždycky po každé hospitaci, když je cíleně na tebe, tak se to rozebírá a vždycky se něco najde, co člověk mohl udělat líp. Nezažila jsem, že

by všechno bylo bez problémů. To mě je nepříjemný, protože nemám ráda kritiku, ale to asi každý.

T: Co s tím dál když je nějaká kritika?

M: Někdy se třeba doporučí, ke komu se má jít podívat k učitelce když třeba vidí že tam má nějakou rezervu, tak řekne „To by ti mohlo pomoci, kdyby si sledovala tu a tu.“ Ale je to víc teorie to co teď říkám, tolik toho prostě není těch hospitací a je na to málo času. Mluvím o ideálních situacích, vím že někdy takhle nastaly, ale není to tak že se to děje často.

T: A třeba takové věci jako supervize pod vedením někoho z venku, míváte něco takového?

M: Ne ne, to jsme ještě neměli, ale nový pro nás byly ty jak tomu říkáme „jukačky“ z těch šablon, že jsme se začali navštěvovat vzájemně v jiných školách. To si myslím že bylo přínosem hodně velkým pro většinu. Pro mě tolik ne, protože jsem tím prošla při tom studiu, že jsem byla na praxi na jiný školce, ale pro ty ostatní kolegyně jsem viděla že ožily a že jim to udělalo dobře. Pak jsem třeba zase viděla učitelky co přišly ke mně do třídy, jak k tomu přistupují a že chtějí odejít po dvou hodinách, že je to nezajímalo. Já jsem říkala heďte se, my za to dostáváme odměnu, takže když já jdu na jukačku, tak tam jsem celou dobu, protože si nevezmu peníze zadarmo. Jim nikdo nevysvětlil pořádně ty podmínky, oni nevěděly že za to ani něco dostanou. Takže si říkám jak to tam v těch školách funguje, ani to nechci vědět. Takže kvalita a úroveň se liší. Proto já si vážím té naší, že je fakt výjimečná. Je to o lidech, vždycky je to o lidech.

T: Jaké máš vlastně možnosti konzultování nějakých obtížných situací, když ty něco prožíváš?

M: Můžu za zástupkyní, za ředitelkou, za kolegyní, za kýmkoli. Dělán to, když něco řeším tak se zeptám i třeba na zahradě když se sejdeme a je nás víc, třeba čtyři třídy, tak tam prostě ráda mluvím s těma ostatníma a ráda naslouchám těm ostatním co oni, jak to vnímají. Takže ty možnosti mám když je chci využít.

T: Jsi spokojená s tím jak jsou ty možnosti nastavené?

M: Když nejsem, tak si to zařídím. Nemám s tím problém a myslím si, že většina učitelek taky ne. Učitelka je řídicí člověk, takže oni si prostě poradí s takovejma náročnějma situacema. Takže spíš jde o to, to rozpoznat, že to ta učitelka potřebuje.

T: A jak to děláš, jak to u sebe poznáváš?

M: Myslím si, že s tím problémem nemám, protože mám nedávno dostudováno a jsem na to prostě zaměřená. Baví mě ta oblast. Zkoumám sebe, ostatní. Hrozně mě to baví, ale někdo prostě nemá potřebu.

T: A s těmito kolegyněmi to nějak řešíte? Podporujete se potom?

M: Já se musím brzdit, protože si říkám, musím něco nechat druhým. Nemůžu mít pocit, že já to tady zachráním a že každému musím říkat, co má dělat. Takže já se musím držet zpátky a jsem i v roli pozorovatele. Když mám pocit, že je něco špatně, tak mám pocit, že se to snažím říct. Když má člověk svoje starosti, tak nemůže řešit starosti druhých, ale musí si vyřešit ty svoje. Je pravda že každá učitelka má svoje klady a svoje síly jinde, že se prostě doplňujeme.

T: Jsi hodně ve stresu, nebo se stresem dokážeš dobře pracovat?

M: Jsem odolná. Já to nemám ráda, když mám stres takže dělám všechno pro to, abych ho neměla. Tím že mám nějaké psychologické vzdělání a měla jsem dětství jaký jsem měla, tak prostě si umím pomoci a případně druhým. To je taky moje doména, že chci i těm druhým pomoci, ne jenom sobě. A to každá učitelka je pomáhací.

T: Máš něco konkrétního, čím si umíš pomoci?

M: Začátek je si to uvědomit. Pokud člověk neví že má problém, tak nemůže nic dělat. Uvědomit si, rozebrat co se děje, co je příčina a potom eliminovat příčiny a nebo se nějak poprat s následkama. To je obecný.

T: A využíváš k tomu něco konkrétního?

M: První je prostě o tom mluvit. Já o tom musím mluvit s někým, kdo mě na to poskytne náhled zvenku, není angažovaný jako já a řekne mi. Může to být moje dítě, můj manžel nebo moje kolegyně. Komu věřím. Kdo nemá jiný úmysly, než mi prostě upřímně říct co já potřebuju. Nebudu chodit za někým, kdo mi ublíží. Když mu budu svěřovat svoje neúspěchy nebo úspěchy, nebo proč mám stres a očekávala bych že mě ten člověk zraní, tak za ním nejdu logicky. Nechci aby mi někdo mazal med kolem pusy, ale aby mi to řekl formou, která je přijatelná a nebo aby to bylo stručně a jasně. A to umějí dobře děti. Já je na to využívám. Někdy nevím jestli je nezatěžuju. Taky chtějí být všechny tři moje děti psycholožky.

T: Používáš třeba nějakou konkrétní metodu?

M: Asi ne... Nevím jak to říct. Mám ráda nějakou přirozenost a nemám ráda když se člověk chová jako cvičená opice. Techniky nebo způsoby mě už zavání tím, že člověk se chová jako stroj, který má předepsané úkoly a teď podle nich jede. Tak to mi trochu vadí, do toho se

dostat. Mám ráda svobodu a ty neomezený prostory. A ty se snažím zodpovědně využívat ku prospěchu všech. Ale ne se nechat něčím ohočít. Teď tady mě ta jóga zachrání, nebo tady ten způsob...

8. Přepis rozhovoru s respondentkou Klárou

T: Co ti pomáhá v každodenním životě aby ses cítila dobře? Co tě uklidňuje nebo harmonizuje?

K: Určitě hudba a malování.

T: Jak se nejčastěji odreagovááš po práci? Třeba i o víkendu, na dovolené?

K: Určitě procházka, příroda, sport – plavání. Ráda plavu a chodím plavat do bazénu a jezdím na kole a cvičím jógu. Když se k tomu dostanu.

T: Jak často se ti to podaří?

K: Alespoň dvakrát týdně se snažím. A začala jsem cvičit i čchi-kung, taj chi. Teda zatím základy. Čchi-kung je vlastně meditativní součást Taj-chi. To mi hodně pomáhá.

T: V čem ti to pomáhá?

K: V tom jsou ty meditace, práce s energií. Takže v tom se nějak uklidnit, vypustit z hlavy, nepřemýšlet. Prostě vypnout a nic nedělat. Jsou to postupy, různý takový cvičení a je to taková práce s energií. Nevím úplně jak to popsat. Prostě konkrétní techniky a cviky.

T: To i v té józe?

K: To taky. V józe je to hodně o fyzickém cvičení, v tom čchi-kungu je to taky fyzický, ale spíš víc mentální.

T: Střídáš nějak ty aktivity?

K: Tu Jógu dvakrát týdně a ten Čchi-kung se snažím každý den, ale ne vždycky mi to vyjde.

T: Kdy na to máš vlastně čas?

K: Když na to mám chvíli čas tak ráno, takový jednoduchý cvičení a potom večer. Nebo když přijdu domů odpoledne, spíš večer.

T: Jak často si děláš čas na delší relaxaci během školního roku? Myslíš třeba prodloužený víkend atp.

K: Alespoň jednou za měsíc, jednou za dva měsíce se snažím. Jedu třeba na chatu, do přírody, na výlet. Ráda jezdím na výlet. Třeba jednodenní výlet většinou pěší. Nebo navštívím třeba nějaký seminář nebo kurz. To už teď méně, jednou, dvakrát za půl roku, protože mám do toho školu tak to už nestíhám, nebo nemám na to tolik času.

T: A jaké typy seminářů jsi navštívila, nebo co tě láká?

K: Třeba takový jógový víkend, spojený s jógou, nebo relaxační víkend pro ženy, meditační s tancem, takový odreagování... Cvičila jsem taky mohendžodáro a to už teď nedělám. Už jsem cítila že... Já jsem cvičila tři roky mohendžodáro, ale už potřebuju něco jinýho. Taky

jsem zpívala ve sboru a to už taky nezpívám. To už mě taky nenaplnovalo v tom konkrétním sboru. Ale zpívám si ráda, to je taky vlastně spojený s hudbou, že mi to často pomáhá. Zpívám doma, venku, ve školce s dětma, ale nezpívám jinak teď nikde.

T: V čem ti pomáhá zpívání?

K: V tom se uvolnit, prostě v uvolnění a odreagování. Taky mi to pomáhalo v tom, že jsem pak se dokázala líp, nevím jak to říct, jako v tý komunikaci, ve vyjadřování. Tím, že jsem dokázala vlastně zpívat ve sboru a zpívat před lidma, před posluchačema nebo divákama, tak mi to pak pomáhalo i v tý školce v komunikaci. Nevím jestli to říkám srozumitelně... Vůbec vlastně vystupovat, nebo mluvit před lidma, jsem pak v tom byla jistější.

T: Jsi stydlivá?

K: Ano. Jinak ráda zpívám mantry, zpívali jsme hodně lidovky, lidový písničky z různých krajů.

T: Relaxuješ třeba o prázdninách jinak než během roku?

K: Myslím že se to shoduje, ale vždycky alespoň na ten celej měsíc vyrazím do přírody. Na chatu, nebo k moři. U moře jsem teď už nebyla 4 roky, ale spíš prostě mi stačí ta příroda. Potřebuju odjet z města. Úplně jako změnit prostředí.

T: Jaké oblasti své práce považuješ za nejnáročnější nebo nejproblematictější?

K: Pro mě asi ta komunikace s rodičema. V tom, že se ne vždycky shodneme na tom, co vlastně rodiče požadují od nás a co my jsme schopný. Jako co my s těma dětma děláme, co jsme schopný s těma dětma dělat. Tak v těch požadavcích. Ty rodiče mají často požadavky, který nejsme schopný splnit a nároky. Často vlastně ani moc nerozumí tý naší práci, tomu Montessori přístupu. A moc ani nechtějí, nebo nemají zájem tomu blíž porozumět, takže tam vzniká taková jako... Že spíš vnímají že ty děti hlídáme, tyhle malý dvouletý a už tam zatím nevidí moc tu práci, kterou s nimi děláme.

T: A mluvíte s nimi o tom nějak?

K: Mluvíme s nimi. Máme individuální schůzky, můžou přijít na observaci pokud chtějí, což většinou moc nechtějí. Můžou během roku mít individuální konzultaci.

T: Máš snahu jim to nějak vysvětlit když narazíte na tady to?

K: Snahu mám, snažím se jim to nějak předávat, ale někteří rodiče to mají už nějak postavený a nechtějí, nebo není pro ně jednoduchý to vlastně přijmout. Naštěstí takových rodičů není tolik, ale jsou tam ty výjimky.

T: Vnímáš v práci nějaký stres?

K: Ne. Naštěstí ne. Jenom když něco nestíhám. Někdy pro mě není jednoduchý stíhat něco v termínu. Nebo s těma dětma, že mám něco naplánovaný co s nima chci dělat a někdy to časově nejde to s nima stíhat. Někdy to jak si to naplánuju prostě ty děti třeba nechtějí, nebo jsou nemocný, nebo jsou různý okolnosti, že se nám to nedaří stihnout a pak jsem trošku ve stresu.

T: Když přijdou takové události, jak se s tím vyrovnáváš?

K: Určitě mi pomáhá si o tom s někým popovídat. S kolegyněmi sdílet. Zjistit od nich jak třeba ony by to řešily. To mi hodně pomáhá. Získat nějakou inspiraci nebo radu, jak to třeba dělají ony. To mi nejvíc pomáhá.

T: V případě časového stresu, jak se s tím vypořádáváš v tu chvíli když to přijde?

K: Uvědomuju si že jsem v tu chvíli nervózní, děti to taky cítí, ale vždycky se snažím si říct že nejde o život.

T: Funguje to?

K: Spíš se to pak snažím prostě nějak zlehčit, nebo to tolik neřešit. Pokud to nejsou úplně důležitý věci. Myslím že to většinou funguje, musím sama sobě říct: „Nejde o život.“
Podívat se na to z té stránky: „Co potřebuju? Co je hodně důležitý? Co potřebuju dodělat?“
A to co není tak důležitý, prostě si říct že se nic neděje když to nebude hotový.

T: To ti pomůže?

K: Ta kolegyně mi hodně pomáhá. Ona je taková klidná, takže mi dodává ten klid.

T: Jaké máš možnosti konzultování těch obtížných pracovních situací?

K: No s kolegyněmi. S mojí přímou kolegyní a nebo s ostatními kolegyněmi. A nebo chodím i ke svojí léčitelce. Takže když potřebuju tak to můžu konzultovat i s ní.

T: Využíváš to často s tou léčitelkou?

K: Jo, pokud mám nějaký problém tak jo. Naštěstí nemám příliš často, nebo to nepotřebuju příliš často řešit nějaký akutní problémy v práci, ale když potřebuju, tak to využiju.

T: V čem ti to pomáhá?

K: Je pro mě zajímavý slyšet názor i od člověka, který není v té praxi, který není přímo u nás. Od jinýho člověka. Myslím, že ten názor je pro mě přínosný.

T: Máš dostatek času a prostoru na sdílení kolegyněmi v práci?

K: No myslím že bych toho času potřebovala víc. Není úplně dostatek, ale je to lepší než to bývalo. Máme pravidelně každou středu porady, kde jsme vždycky jedna ze třídy a tam máme jednou týdně možnost sdílení. Ale teď to několikrát odpadlo kvůli různým

okolnostem kde někdo chyběl, někdo byl nemocný a podobně... Ten prostor pro to sdílení a povídání mi chybí když není. Je to důležitý a nemáme kdy se scházet abychom tam byli všichni. To prostě nejde se sejít. To máme jednou za měsíc porady, ale ne pravidelně.

T: Máš nějakou představu jak často by to třeba pro tebe bylo optimální?

K: No určitě jednou, dvakrát do měsíce, ale aby to bylo pravidelně. Nám to několikrát odpadlo.

T: Jakým způsobem provádíš pracovní sebereflexi?

K: Konkrétní postup vlastně nemám, spíš asi takový svoje zápisky. Takže když něco řeším, tak se to tam vlastně snažím rozepsat. To mi pomůže si to tam napsat a potom přemýšlet. Jinak konkrétní postup asi nemám. Píšu si... Mám ten náš třídní program, píšu si každý den co s těma dětma děláme. Píšu si poznámky a takový plán.

T: Co ti to přináší pro tu práci, nebo pro sebe?

K: V tom, že když to vidím napsaný, tak to vidím jasněji. Že se mi to pak podaří líp si to prostě v hlavě utřídit a srovnat. Když potřebuju něco vyřešit tak si to sepišu a pak mi to pomůže k nějakému výsledku. Takže něco pak změním.

T: Máš nějaký svůj vnitřní ideál učitelky?

K: O tom jsem nikdy nepřemýšlela. Já mám pocit, že se cítím dobře u toho jak já pracuju s těma dětma. Jaká jsem učitelka, tak se v tom cítím dobře, ale myslím si, že by učitelka měla mít určitě hodně trpělivosti a empatie. Což někdy bych jí chtěla mít víc. Chtěla bych mít někdy víc trpělivosti a empatie. Takže to mi trošku schází a takovýho toho vnitřního klidu v sobě. Ta vyrovnanost. Vyrovnanost, vnitřní klid, empatie. Což mám, ale cítím že mi to někdy trošku chybí. Snažím se k tomu přiblížit.

T: Co tam vidíš za překážku?

K: Že jsem někdy trošku taková víc impulsivní a energičtější než bych měla být. Asi, já nevím.

T: Jak práce ovlivňuje tvůj pocit životního štěstí? Je to nějak v souvislosti?

K: Určitě, protože já se cítím dobře s dětma. Cítím se šťastná s dětma. Takže to hodně ovlivňuje myslím si můj pocit štěstí. A v práci vlastně trávím víc jak polovinu dne a takže tam to cítím hodně.

T: Co tě motivuje k tomu, abys na sobě pracovala?

K: No vlastně ty děti ve školce, když vidím že jsou spokojený, že tam chodí rádi s úsměvem a mám od nich tu zpětnou vazbu.

T: Dokázala bys pojmenovat v čem spočívá nějaká tvoje seberealizace?

K: No když jsem s dětma, když dělám svojí práci, když tvořím. Když tvořím ať už v práci s dětma, nebo doma sama pro sebe. Výtvarně, když maluju, nebo něco vytvářím.

T: A je to výtvarka a ještě něco?

K: Hudebka určitě.

T: Takže to děláš doma i s dětma?

K: Ano. Doma pro sebe a ve školce pro děti. Takže se to vlastně hodně prolíná.

T: Máš nějaký rituály, který ti pomáhají udržovat se v psychický kondici?

K: Rituály asi nemám. Možná bych měla mít ale nemám (smích)... Ale vlastně asi mám, že se často jdu projít do toho lesa. Jako že ráno když mám čas, když jdu dřív, tak si prostě jdu na chvíli do lesa, podívat se k tomu našemu stromu. Jak je tam ten strom... památný, jsou tam dva. Takže když jdu do práce dřív, tak předtím než jdu k dětem tak projdu lesem. Jenom se tam projdu a když jdu zase z práce, tak často jdu přes les pěšky. Hlavně když se třeba necítím dobře, když mám za sebou něco nepříjemného. Což je málokdy, ale stane se, tak mi to pomůže že jdu tím lesem a parkem tam. Nebo když máme za sebou dlouhou poradu pracovní. Jinak žádný rituál nemám.

T: Co ti to přináší?

K: No takový jako zklidnění. Když jdu ráno před prací, tak určitě zklidnění. Nějak se prostě zklidnit a naladit na to, co chci dneska dělat, protože jsem hodně taková často roztěkaná a myslím, že mi to pomůže když se potřebuju nějak zklidnit. A zase když jdu potom po práci odpoledne, tak je to zase takový, já nevím jak to říct... Já to potřebuju někdy ze sebe prostě dostat. No, taková relaxace po práci. Někdy se cítím třeba unavená, tak mi to trochu pomůže.

T: Jak tě vnímají kolegyně?

K: Já si myslím že mě vnímají jako takovou klidnou, tichou, nekonfliktní, přátelskou, kamarádkou. Myslím, že mi to vyhovuje, ale chtěla bych být někdy víc slyšet. Což se mi už daří víc se někdy projevit, říct svůj názor. Myslím, že se to teď daří líp.

T: Uvědomuješ si svoje silné a slabé stránky? Ne konkrétně, jen jestli si je uvědomuješ?

K: Takže silné a slabé stránky... Začnu těma slabýma stránkama. Je to určitě nerozhodnost...

T: Počkej, chceš mi to vážně říct?

K: Já to klidně řeknu.

T: To děkuju, toho si vážím.

K: Aspoň si to sama sobě řeknu. Určitě je to nerozhodnost, roztěkanost, trošku lenost někdy. Hodně ta roztěkanost.

T: A silné?

K: Silný stránky, to bych řekla že nekonfliktnost a (přemýšlení)... Teď mi vypadlo co jsem chtěla říct. Ta empatie určitě. Tvořivost ano, dobře. Vidíš ty slabý stránky mi šly líp.

T: Jak pracuješ na svých slabých a jak rozvíjíš ty silné stránky?

K: Snažím se určitě na těch slabých stránkách pracovat. Myslím že mi v tom pomáhají výzvy každodenního života. V práci se pořád něco řeší, komunikace s rodičema a pořád jsem něčemu vystavená. Myslím že mi to hodně pomáhá. Tím že vlastně i druhým rokem tu třídu opravdu vedu. Když vlastně minulý školní rok mi přišla nová kolegyně, tak jsem to všechno vedla úplně od začátku. Vlastně kolegyni jsem s tím seznamovala, ona neměla zkušenosti se školkou. Takže i to, ta nová role vedoucí učitelky mi hodně pomohla.

T: A bylo to pro tebe náročný?

K: Jo bylo, ale kolegyně tím, že je hodně klidná a v pohodě tak mi strašně pomohla. Jako že necítila jsem se až tak úplně ve stresu, ale bylo to pro mě takový nový. Já jsem to potřebovala. Ano, určitě, já jsem za to byla ráda. A ještě ta škola do toho. Taky jsem často chyběla, když jsem byla ve škole, tak tam byla kolegyně sama. No a silný stránky.... No tak rozvíjím svoji tvořivost třeba denně s dětma, protože pořád něco tvoříme. Myslím si, že v tý práci to taky posiluju denně s dětma ty silný stránky.

T: Podporuje tě v tom školka nějak? Myslím jako vedení.

K: Jo podporuje, myslím si, že se snaží mě podporovat. Třeba jsem si teď vymyslela, že bych chtěla dělat takový odpolední dílničky pro rodiče dětí, kteří nechodí k nám do školky a pozvat nové rodiče k nám, aby si přišli pohrát a vedení je pro. Nebo bych chtěla na nějaký seminář nebo kurzy jít. Po dlouhý době mít nějakou novou inspiraci a v tom mě taky podporuje. Nevím jestli to teď ještě časově se školou budu zvládat ty dílničky.

T: A od nich něco taky přichází, konkrétně pro tebe?

K: To až tak ne. Já se musím vždycky ozvat. Jako mě to takhle vyhovuje, že když něco potřebuju, něco chci tak tam ta podpora je. Zase aby mě vyloženě do něčeho tlačili a tak, tak to by asi taky nebylo pro mě dobrý.

T: Jaký typ kurzů nebo seminářů bys uvítala?

K: Určitě něco, co se týká té věkové skupiny se kterou pracuju, to znamená těch dvouletých dětí. Vlastně dětí od 0 do 3 let. Nějaký třeba Montessori seminář o těchhle dětech by mě zajímal.

T: A v rámci toho osobnostního rozvoje třeba pro tebe? To by ti pomohlo i v osobnostním rozvoji?

K: Já myslím že jo. V současné době mě hodně zajímá i hudba. Takže by mě zajímalo co se týká mě a mého osobnostního rozvoje, tak nějaký hudební seminář. Kde bych chtěla zase víc začít zpívat, jak jsem zpívala. Nebo i tanec, teď budeme chodit s holkama z práce asi tancovat od ledna. Takže tanec mě taky láká. Cítím, že bych potřebovala víc to sebevyjádření. Maluju si doma, tvořím si doma, ale nějaký pohybový a hudební sebevyjádření.

T: Chtěla bys aby to pro vás zajišťovala školka, třeba zaplatila, nebo je to spíš na vás?

K: To si nemyslím. To nevím. Já myslím, že je to náš volný čas. Jako semináře a to co se týká těch dětí tak určitě. Ale tohle to si myslím, že je naše osobní. Už jsme si tedy říkaly, že by bylo zajímavý kdyby školka podporovala něco jako masáže nebo cvičení po učitelky. Že by bylo fajn kdyby to ta školka a vedení... kdyby s tím přišli.

T: A navrhnete to vy?

K: No mě to napadlo, je to v plánu. Já si myslím že bych s tím zkusila přijít. Nějaký masáže by se hodily myslím si jako taková údržba.

T: Zpětně bys zařadila některé kurzy a semináře jako přínosné pro tvůj osobnostní rozvoj?

K: Určitě ten Montessori kurz, který jsem vlastně dělala už na začátku svojí praxe ještě když jsem ve školce úplně začínala. Tak to mi hodně pomohlo. Já jsem na začátku neměla vlastně ani moc zkušeností se školkou a myslím, že mi pomohl v tom jak vnímat ty děti. A seznámení se všema těma pomůčkama. Hodně jsem tam vnímala ten základ jak s těma dětma komunikovat, jak s nima pracovat a jak je vnímat. Takže mi to profesně dalo hodně. Do té praxe, že mi to dalo hodně. A potom kurzy zpívání, který pravidelně navštěvuju. To je zpívání metodou Marie Werbeck, takový jako různý cvičení a to bylo pravidelně jednou za čtvrt roku a to mi pomáhalo taky celkově. Ten zpěv. To byly takový různý cvičení, který pomáhají v tom se nějak uvolnit, koncentrovat a vyjádřit, sebevyjádřit... Ještě jsem zapomněla na jeden seminář, to bylo respektovat a být respektován. To mi taky pomohlo

hodně v tý komunikaci. Jak s dětma komunikovat. Respektovat děti, ale aby ty děti taky respektovaly i nás.

T: Používáš to pak i v osobním životě?

K: Snažím se. Snažím se to vědomě používat, ale ne vždycky to vyjde.

T: Na čem podle tebe závisí klima třídy? Té tvojí.

K: Určitě to závisí na nás učitelkách. S jakou energií a náladou přijdeme do té třídy. To si myslím že závisí hodně.

T: Vnímáš nějaký rozdíl, když jsi u svých malých dětí a když jsi pak odpoledne u velkých?

K: Já myslím že jo. Ty malé (děti) hodně citlivě vnímají nás jako dospělý a ty velké bych řekla, že tam si do velký míry utváří to prostředí i hodně samy. Že tam až tolik nevnímají toho dospělýho. Tam to víc závisí na těch dětech. Určitě, je tam rozdíl.

T: Jakou roli tedy u těch velkých hraje vy, dospělí?

K: Tam je to hodně o tom pozorovat ty děti a když potřebujou tak jim pomoci. Být ten pozorovatel a ten jak to říct, průvodce. Aby tam člověk byl, když budou potřebovat pomoci. U těch malých tam vnímám, že nás potřebují daleko víc. Tam potřebují víc ten kontakt, potřebují daleko víc pomoci a potřebují s námi mít bližší kontakt.

T: Takže to je hodně navázané na vás?

K: Ano. U těch velkých, tam už ty děti samy do toho vnáší nějaký svůj prvek.

T: Jak důležitý je to prvek, to jakým způsobem tam funguje ten dospělý? U těch 3-6 letých dětí?

K: Určitě je to taky důležitý. Stejně tak, jako u těch malých, když tam člověk přijde s nějakou náladou - je naštvaný, smutný tak ty děti to vycítí. Ale už nejsou vůči tomu až tak úplně citliví. Už to nemusí až tak narušit to prostředí, jako u těch malých. Tam to hodně vnímají. Ty starší, tam to vlastně nemusí až tak narušit to prostředí.

T: Co s tím děláš pokud zhodnotíš, že to tvoje rozpoložení je nějak neadekvátní, nebo že to chceš jinak?

K: No proto třeba chodím, když jdu do práce a vím že se ráno necítím, tak jdu předtím do toho lesa. Projdu tím lesem. Nějak to ze sebe shodit a říct: „Teď jdu do práce, teď budu s dětma a nechci to na ně předávat.“ A někdy i v tý třídě třeba když mi nebylo dobře. Cítela jsem, že mi dobře nebylo, neměla jsem energii, tak jsem to i těm dětem řekla. Nebo jsem se jim omluvila, když jsem třeba cítila, že jsem byla taková jako nervózní, neměla jsem trpělivost a nebylo mi dobře.

T: Co se pak stalo?

K: Když jsem třeba dítěti vynadala nějak víc než jsem chtěla, nebo jsem na něj vyjela, zlobila jsem se na něj víc než normálně, tak jsem se pak omluvila. Řekla jsem dětem upřímně, že mi prostě není dobře a ony to vzaly. Oni to pochopí a bylo pro ně hodně překvapení, že jsem se jim já omluvila. Myslím, že nejsou zvyklí, bylo to pro ně nový. Nejsou zvyklí, že by se jim dospělí omluvili: „Já se omlouvám, že jsem na tebe teď vyjela. Mě není dobře a dneska to nezvládám. Potřebovala bych, abychom to zvládli rychleji.“ Prostě jsem se jim to snažila vysvětlit proč jsem tak jednala. A pak se to uvolnilo, protože oni vnímali to, že když jsem se jim omluvila, tak oni to vzali – ty děti a zklidnilo se to.

9. Přepis rozhovoru s respondentkou Martou

T: Co ti pomáhá v každodenním životě, aby ses cítila dobře?

M: Mám to tak, že když potřebuju buď chvílku klidu, nebo prostě když se chci nějak uklidnit, nebo zvednout náladu, tak poslouchám hudbu, nebo hraju na kytaru, nebo se sejdu s kamarádama, nebo si přečtu nějakou knížku, nebo stačí prostě mít i jako chvílku pro sebe.

T: Jak dlouho potřebuješ na to, aby ses zregenerovala?

M: No jako jak z čeho. Záleží prostě i jaký je to období. Někdy třeba když je to normální únava, nebo jenom něco jako špatný den, tak opravdu stačí mít chvílku, že si třeba vypiju kafe, u toho si něco přečtu nebo pustím, nějaký jako kratší čas. A někdy je to na dýl, že si opravdu zalezu s tou knížkou, nebo hodinu hraju na tu kytaru, nebo si jdu vlastně zacvičit. A to je hodina. To mě vlastně taky pomáhá - pohyb. Proto jsem to právě chtěla začít dělat.

T: To provozuješ denně?

M: Jo, nebo myslím si že většinou jo. Že vlastně cvičit jdu třeba tak dvakrát třikrát týdně a když ne, tak alespoň třeba nějakou věc z toho co jsem říkala tak prostě udělám. Když to není prostě jo nějaký den, kdy jsem tak unavená že ... (pauza) Jo, to jsem vlastně zapomněla. Vlastně i ten spánek. Pro mě je nejhorší to vstávání. I když je fakt, že ten spánek, že to potřebuju hlavně přes ty zimní období. Že to je fakt jako zvířátko. Že s tou zimou se člověk úplně jako utlumí. A pak třeba když už je hezky, tak ani člověk nemá chuť jak je hezky, tak se mi nechce jít si schrupnout.

T: Znamená to že když přijdeš, tak si potřebuješ jít lehnout?

M: Jo někdy jo. Protože na sobě cítím, že jsem prostě unavená už jako dost, že bych už se nedokázala soustředit na něco, co třeba ještě potřebuju udělat do tý práce. Nebo už jsem tak unavená že cítím, že to je prostě potřeba si dát chvílku.

T: Děláš často něco do práce? Jak často?

M: Musím říct, že to jsem měla spíš ty dva minulý roky. Tenhle rok je to trošku jiný a přemýšlela jsem nad tím čím to je. Možná že to je trochu i druhem práce, že teď jak mám ty malé děti, tak to není úplně tak, že bych si potřebovala připravovat hodně takových aktivit nebo jak to říct. Prostě tam jsem potřebovala u těch předškoláků mít různé druhy aktivit a hodně toho i v zásobě, kdyby náhodou tohle to, támhle to. A mít různé varianty a často jsem dělala věci do práce po práci. Docela mi to zabralo i dost času. Ačkoli jsem se to snažila vyřešit ještě v práci, ale stejně když jsem přišla z práce domů, tak jsem věděla, že mě třeba čeká hodinka nebo dvě ještě nějaký práce do práce.

T: A je to tedy těmi malými dětmi?

M: Já nevím právě. Já nevím vlastně čím to je. Jestli to je tím, že vlastně jsem už přišla na ten druh toho myšlení, že už to dokážu vymýšlet i při té práci. Když třeba jsme venku, tak už si dopředu připravuju v hlavě a už mi to zabere pak míň času doma. Je to možný. Ale je to různý, podle toho, co to je za věci. Když potřebuju něco vyrobit, tak sice si to můžu v hlavě vzít, ale i to pomůže říct si: „Jo tak půjdu nejdřív třeba tohle sehnat, pak půjdu nakoupit a pak už to rychle dokončím.“ Že jsem se to tím možná i trochu naučila a trošku to mám... To nepočítám vánoce teďka.

T: Jasně, takže speciální události jsou furt speciální.

M: No ale i tak mi to pomáhá. Prostě se v tý práci i pobavit s tou kolegyní, hodit jak se to říká brainstorming. I když je to třeba z pohledu rodičů braný, že třeba kafráme na zahradě, nebo u oběda. Prostě kdy je to možný, tak vlastně si to snažím vyřešit už v tý práci.

T: V tom je rozdíl teda oproti těm minulým rokům?

M: Jo. Je to možná tím, že jsem z toho byla na začátku tý práce... toho bylo hodně, hodně vjemů, hodně toho, na co se musím soustředit a tak. Možná je to trochu už jako zvykem, že si to trochu sedá. Ale může to být i tím věkem ale nevím. Nechci říct, že bych se na ty malý míň připravovala, to asi ne. Protože pořád dělám doma takové ty dvoutýdenní plány. Tohle je vlastně furt stejný a furt se připravuju na kroužek, který mám ale možná to je tímhle.

T: Mluvila jsi o tom že se o tom bavíte na zahradě a kdykoli to jde. Máte i nějaký přesný čas na to vymezený nebo jak to vlastně vypadá ty vaše domluvy?

M: No nemáme a to možná by bylo dobrý, to bych uvítala. Jenže zase je pravda, že když si zrovna určíš nějaký čas, tak zrovna tě nic nenapadne. No nebo si třeba řekneme: „No hele tak si dáme třeba vědět ve středu jak uděláme támhle a tohle.“ Že si to třeba domluvíme, že si dáme nějaký jako time a do té doby se to nějak vyladí.

T: Nicméně to konzultujete jak?

M: Většinou osobně, někdy smskou i emailem, ale to spíš prostě když je vítr.

T: Vloni nebo dřív jste měli takové svoje konzultační časy?

M: Ne, to je furt stejně.

T: Jak s tím pracuje třeba vaše vedení? Tady s tím časem pro vás, pro učitelky.

M: No je fakt, že já jsem tohle říkala, nebo ne tohle konkrétně. Ale že když jsem třeba pociťovala, že třeba je těch složitých případů v práci víc, jako s dětma. Tak jsem navrhovala, abychom měli častější porady. Ale ne takový co kdy kde bude a co kdo jak napíše, ale vyloženě že si jako sedneme a budeme se radit o tom co která třída má za problémy a že si

to tam společně řekneme. Je fakt, že snaha byla ale ještě teď je taková situace, že naše ředitelka dělá ředitelku ještě v jiné školce, takže teď je to fakt úplně jako tak, že jsme rádi, že máme vůbec nějaké porady. Líbilo se mi třeba ve školce, kde jsem se byla minulý rok podívat jak to tam chodí. Tak oni to tak měli, že mají třeba každý pondělí takovou poradou. Třeba do devíti do večera. A tam si naplánují celý ten týden. Úplně dopodrobna a na mě to působilo, že to mají všechno úplně krásně vymyšlený, žádný prostoje, žádný zmatky a jede to.

T: A mají tam teda prostor i na to o čem si mluvila?

M: No to jako nevím, protože jsme se bavili jen o tom, že si tam plánují co budou dělat. Jenže právě že někdy zabere ten čas jak jsem říkala na to plánování, tak že řešíme na tý zahradě spíš ty individuální problémy těch dětí. Protože si musíme třeba říct, hele tenhle den se dělo to a tenhle tamto, abychom předali informace rodičům, takže někdy tohle zazdí to plánování. Ale přijde mi že ten styl co máme ve školce, tím jak si děláme ty plány na 14 dní a posíláme si to, tak mi to přijde dostačující. Když něco nevím jak Bára třeba v plánu myslela, tak se jí zeptám na detaily.

T: Říkala jsi že jsi navrhovala častější porady a že to nedopadlo. Tam jsi chtěla řešit vlastně co na těch poradách?

M: Chybělo mi třeba buď jiný zkušenosti – zkušenosti jiných učitelek s takovým podobným případem. To bylo zrovna ten rok jak jsme měli takový případ s chlapečkem a už to bylo takový vysilující a potřebovala jsem spíš s tím poradit. Ale je fakt že pak jak to odeznělo, tak už jsem nepociťovala tu potřebu, možná to bylo prostě jen v to období.

T: Co na to říkaly kolegyně?

M: No vím, že jako když se to navrhovalo a usnesli se že teda budou častější porady, že to uvítaly. A moje kolegyně potom, pak když to nebylo, tak vím o jedné která se toho dožadovala. Nebo říkala že: „Vždyť si říkala že prostě se to bude řešit a řeší se tady teda něco jinýho.“

T: Jak bys teda zhodnotila celkově tu situaci? Jaký máte na to čas?

M: No já si myslím že si to dokážeme najít i v tom presu. To si fakt myslím že jo, že ještě furt se to dá. Ale klidně by to mohlo být i víc. Ale chápu, že když je taková situace, že to není úplně reálný.

T: Ještě bych se vrátila k tomu když jsme si povídali o tom jakým způsobem se odreagovááš po práci, považuješ ten čas, který pro sebe máš za dostačující?

M: Já si myslím že asi jo (váhavě)... Tak mohlo by to být ještě lepší no. Mohla bych ho mít ještě víc.

T: A kolik by sis tak ideálně představovala?

M: No víš co, ono někdy to je blbý v tom, že jezdíme ještě za našima a ztratím dost času někde tím, že musím jet na Zličín, musím jet ze Zličína do Prostě je to takový zabitý ten čas na relax. Ale tak zas to vykompenzujeme tím, že si kecáme doma s našima.

T: Máš nějakou konkrétní představu jak by to bylo ideální?

M: Ne, ale někdy je to takový, že by to třeba chtělo i odříct, ale že jsme se třeba dlouho neviděli. Ale tak to je asi normální.

T: Ještě k tomu odpočinku, jakým způsobem se odreagovááš během pracovního dne? Jako když jsi v práci.

M: To záleží v jakém směru. Záleží z čeho se potřebuju zklidnit. Někdy mi prostě stačí jenom s těma dětma tam být a neřešit organizační věci. Prostě se s nima zapojit do té hry a být tam s nima přítomně. To mi někdy fakt stačí a užívat si to, co mi odpovídají, jak si hrajeme a tak. Takže to čerpám z dětí asi. Ale někdy zase když je to, to že mě nějaký dítě trochu emocionálně vyčerpá tak zase naopak hledám konverzaci s tou dospělou tam, nebo že jdeme na tu zahradu a oni se rozprostřou a najednou, že se jde ven tak to někdy fakt pomůže. Že to dítě i ten konflikt i trochu zapomene. Nebo že se změní to prostředí, nebo jde se dělat něco úplně jiného. Takže asi střídání těch činností.

T: A používáš třeba nějaký konkrétní speciální techniky se sebou?

M: Mě někdy stačí, když je to nějaký konflikt, nebo něco s rodičema, něco hodně stresujícího - tak mi vyloženě stačí, když můžu na chvíli prostě dělat něco jiného, nebýt v tom. Jdu támhle něco uklidit, nebo si zajdu na záchod a prostě vydechnu. Pak se zase vrátím a najednou to ze mě spadne. Záleží ale co to je.

T: Šlo mi o to, jestli ses někdy zajímala o to, jakým způsobem bys mohla tyhle situace zvládat líp?

M: Jo to jo, to si myslím, že řeším deno-denně. Protože pořád se sebehodnotíš, furt zhodnocuješ ten den, nebo to co se stalo. A myslím si že furt se snažíš přijít na to, co si dělala dobře nebo špatně, nebo jak by to mohlo být příště.

T: Přemýšlela jsi někdy o nějakém kurzu, školení? A jak to dopadlo?

M: No nedopadlo. Líbilo by se mi třeba, kdyby mi někdo přiblížil arteterapii nebo muzikoterapii. Vyloženě vzít to jako terapeuticky, ne takový to, co sama doma. Protože vlastně si i maluju. Prostě tyhle mé koníčky co mám, vzít z té roviny terapeutický.

T: Takový kurz bys chtěla absolvovat ve svém volném čase a nebo bys ho považovala za něco co, souvisí s tvou prací?

M: Já si myslím že obojí, že prostě jak to asi kdo cítí. Dá se to podle mě brát jako obojí. Protože to můžeš aplikovat ve svém životě osobním i pracovním. No jako uvítala bych to. Už jsem se tam jednou snažila přihlásit na tu arte, ale nedopadlo to, protože jsem neměla první kurz a hlásila jsem se na druhý, nebo něco takového, takže tak.

T: Kdybys něco takového chtěla od školky... měla bys podporu?

M: Myslím si že jo. Protože teď se i na poradách řešilo co nám vyhovuje, jaký školení a tak. A že je naše řídka ráda když nám to něco dá. A pak to spolu sdílíme, takže jako jo. Myslím si že tohle by spíš přišlo ode mě. Myslím si že naše ředitelka je taková vstřícná, že by jí nevadilo ani kdyby vlastně nám zařizovala tohle. Ale myslím si, že spíš to je zaměřené na to, abychom dál vzdělávali ty děti. Ale cítím z ní že by to klidně mohlo být.

T: Ještě se vrátím k tomu, když si říkala jak se uklidňuješ třeba po nějakých situacích s rodiči, s dětmi. Kde získáváš takové dovednosti?

M: Myslím že to je taková směs. Snažím se na tom pracovat sama, ale taky mi pomáhají různé videa, nebo že sledujeme takové přednášky. Třeba Duše K, Pjér la Šéz (*psycholog Petr Knotek*) různé takové o tom, aby si se poznala. Knížky a tak. Třeba teď jsem četla, to bylo docela zajímavé o intuitivních lidech a tam právě spousta věcí, co jsem měla pocit, že mě v životě vysávají, tam byla docela popsána. Takže to mi docela pomohlo. Jako tím, že mě to zajímalo, takže nevím jestli to vychází ze mě. Někdy si to ale cíleně třeba najdu.

T: Jak působí tvoje naladění nebo to rozpoložení když přicházíš do práce na děti ve třídě?

M: Většinou se setkávám s tím, že se na mě těší, že kolegyně mi řekli že jsem takový sluníčko. Třeba se tak ani necítím. Někdy si říkám, dneska jsem byla taková protivná. Tak asi jako v pohodě. Třeba mi řekli: „Marta je takový pohodář.“ Nebo že je všechno jako v klidu, že jsem takový optimista, takže asi dobrý.

T: Pozoruješ nějaký rozdíl na té třídě?

M: Jo, to je jasný no. Protože někdy do tebe ty děti když vidí že si taková jako buď unavená, nebo jako... I když tenhle rok se to moc nestává, ale s těma předškolákama a s těma staršíma, tak do tebe o to víc šijou. Tak tě ještě víc zkouší.

T: A když jsi v klidu tak nešijou?

M: To je úhel toho, že jsem v klidu, tak to přejdeš. Ale když jseš nějakým způsobem podrážděná tak už to je jasné... Tak reaguješ jinak než bys normálně.

T: Jak se to promítne na té třídě?

M: No promítne se to tak, že jsou taky podrážděný. Prostě tě zrcadlí, tak že jsou taky o to víc protivný, o to víc dělají nějaký kraviny.

T: A jak z toho ven?

M: No to nevím. Tak pak jdeš domů, že jo. A druhý den už se vyspíš a je to lepší. No nevím. Když cítím že ten den bylo něco blbého, tak se snažím to ten den ukončit. Jako aby to skončilo dobře než půjdu domů.

T: Je tam nějaký rozdíl od toho dne kdy ti zrcadlí to tvoje dobrý naladění?

M: No je. Prostě když jsem v pohodě tak oni taky a když nejsem, tak taky nejsou. A nebo třeba oni nemusí být, ale já jsem v pohodě, tak to dokážu líp s nima řešit nějaký konflikty a oni to berou. Sice třeba tam mají nějaký splíny nebo tak, ale nesouvisí to s tím, že by třeba byly podrážděný nějak víc. A když je to tak, že už je to takové už dost, že tě tam někdo úplně vytáčí a ty ještě k tomu máš blbej den a blbou náladu, jseš unavená nebo něco, no tak prostě se to stupňuje i mezi nima. Protože já to neadekvátně řeším, tak oni to nějak cítí. Ale nevnímám to nějak fatálně. Ale spíš mám teď konkrétně na mysli takový případy, kdy tě někdo od začátku od rána pořád jakoby točí, vybere si tě a ty nemáš zrovna den kdy máš úplně nejmíň trpělivost a pořád do tebe jede. Tak už pak když přijde jiný dítě a má nějaký problém, tak už nedokážeš tak jak bys věděla, že to dokážeš nejlíp řešit. Tak už to nedokážeš, protože jsi v nějakém rozpoložení. Dám příklad. Ten se bude třeba od rána vztekat že mu nejde se oblíkat. Třeba celý den, celý dopoledne. A pak přijde druhý dítě, že se vzteká zrovna, že mu to nejde a ty už si v tom: „Ježiš tak ty taky“. Už to nedokážeš řešit s nadhledem.

T: Jak to tedy může ovlivnit chování dětí mezi sebou?

M: No prostě necítí třeba takovou tu podporu. Myslím že to prostě ovlivňuje to klima. Myslím že tohle jsou takové výjimky. Snažím se to si takhle nepřipouštět a prostě to nemít takhle. Myslím si že si dokážu říct (výdech)... Nebo to když si jdeš jenom natočit do kuchyňky vodu a chvíličky jdeš z toho nějakýho přímýho konfliktu. Fakt si třeba dát nádech výdech, tak ti to někdy pomůže. Furt se snažím mít trochu sebereflexi a nebejt úplně nějaká důra. Myslím si, že to nedělám. Spíš je to s dospělýma než úplně s dětma popravdě.

T: Pozoruješ, nějakou souvislost mezi tvou náladou a jednáním?

M: Ještě mě napadá, když se stane že ráno je nějaký, nemusí být úplně konflikt ale něco složitýho, tak ty pak nad tím vlastně celou tu službu třeba vnitřně přemýšlíš. Furt ti to tam v nějaké chvíli naskočí. Takže nedělám to pak tak, jak bych to dělat chtěla, třeba zpívání nebo tak něco, protože furt vnitřně přemýšlím nad tím: „Jak to myslela když říkala to...“

T: Jaký to má vliv teda na děti tady to?

M: To nevím, protože někdy mi přijde že to někdo zavnímá a někdo třeba vůbec. Když se umíš přetvařovat, tak to je dobrý. (smích)

T: A přetvařuješ se v práci?

M: No někdy musím. Nebo ne úplně, nedělám tam divadýlka. Ale někdy prostě když máš blběj den tak nemůžeš tam ty děti vítat jako (smutný hlas): „Tak pojď“... Nemusíš tam hrát divadlo (veselý hlas): „Ahoj, tak jseš tady“. Ale je fakt, že většinou tohle nemám. To je málo kdy, kdy se musím takhle, když je něco třeba v osobním životě. Ale oni mi ty děti většinou zvednou náladu. Většinou je to tak, že tam spíš na to zapomínám. To musí být něco jó blbýho.

T: Takže když přicházíš s něčím z osobního života tak co se stane když přijdeš do práce?

M: Většinou to tam ne zmizí, ale jo – na tu dobu co tam jsem tak jo. Protože tam jseš jako s nima, že tam s nima žiješ tím okamžikem. Takže jo, dá se říct že jo. Horší je to, když je to podnět z práce. Něco co se tam musí buď náhle vyřešit, prostě víš že třeba budeš muset jít tamhle někam suplovat a teď nevíš kdo kde bude. Víš, něco takového, nebo nějaký vyložený konflikt s rodičema, ale to se mi už dlouho nestalo. Když je to s dětma jak jsem říkala, tak mi většinou pak pomůže takový to vydechnutí, nebo nevím jak to nazvat. Takový to, že od toho vztekajícího dítěte chvíličky odejdeš. Jako jenom chvíli. Když ti tam ječí do ucha tak to někdy prostě nemůžeš dát. A pomáhá mi taky, že tam máme asistentku.

T: Jak je tam často?

M: No, čtyři dny z pěti, dopoledne. Mě to přijde, že vím že to takhle nemají všichni, ale přijde mi, že by to tak měli mít všichni. Jako mít asistentku. Nebo míň dětí ve třídě.

T: Co na tom považuješ za největší devizu že tam tu asistentku máte?

M: To je víc věcí. Buď že může přidat ruku k dílu když něco vyložený tvoříte, nebo můžeš někdy dát třeba: „Prosím tě skoč mi tam na ně chvíli kouknout, já tady zatím něco...“ A nebo ti pomůže s nějakým dítětem, když vidí že je neklidný nebo má nějaký splín tak s ním támhle tohle. Nebo když vyložený třeba ráno při těch hrách a chodí rodiče s dětma a chtějí ti něco říct ohledně jejich dítěte, tak samozřejmě musím já jako učitelka. Tak ona tam s nima

chvilku prostě je. Jako já jsem tam taky, že furt vidím, furt za ně mám zodpovědnost. Ale jsem taková jako víc v klidu, protože vím, že je tam další dospělý člověk a kdyby náhodou viděla to, co já nevidím, když zrovna třeba mluvím s tou maminkou, tak jsem víc v klidu že mi tam pomůže.

T: Jak s ní ta komunikace probíhá?

M: Bez problémů, úplně. Ona to je právě bývalá učitelka a zrovna dneska jsem si říkala: „Já mám takový štěstí že tam je“. Protože já jsem byla suplovat v jiný třídě a byla tam jiná asistentka a poznala jsem ten rozdíl mezi asistentkami. No a tahle naše mi přijde fakt super. Na to že právě to byla učitelka, tak ale ti do toho zároveň nevnáší to, že taky byla učitelka a nesnaží se tě nějak manipulovat, ale fakt ti věcně buď něco řekne, ale většinou ani ne. Většinou dělá fakt to, o co my jí poprosíme nebo na čem jsme se domluvily. Takže to fakt funguje úplně super. Fakt jo, tenhle rok musím říct že jo.

T: Jak bys zhodnotila stav komunikace u vás ve školce mezi kolegyněmi i třeba směrem k vedení a tvoje kolegyně a ty?

M: No tak tenhle rok je to takový hektičtější, protože ta řídka tam moc není. Ale myslím si že to funguje, protože můžeš jí kdykoli něco říct co tě trápí, nebo co bys potřebovala. Ona je tomu prostě otevřená. To z ní cítím a jsem jako ráda.

T: A třeba s kolegyněmi?

M: No s kolegyněmi taky. Můžeme si prostě říct, i když se jedná třeba o výměny služby a to vím že taky není úplně standardní. Že všude na školkách to taky není tak, že by tam byly tomu otevřené: „Jo jasně vyměním, můžeme se na to podívat.“ Prostě vím z jiných zdrojů, že to taky tak vždycky není.

T: My jsme se už předtím dostali k tomu sdílení těch vašich zkušeností. Jak se u vás ve školce zachází tady s tím sdílením?

M: No my si to tak spíš říkáme zrovna když to nastane. Když se buď na to někdo zeptá, nebo když zrovna právě jsme na té zahradě. Nebo se prostě někdy potkáme, nebo ve sborovně. No spíš tak. Ale když třeba víš že, třeba toho měla minulý rok ta, tak se jí jdu zeptat jako cíleně. Na to měly bejt ty porady.

T: Ale vymezený čas na to teď nemáte v tuhle chvíli?

M: Ono to přijít mělo, ale nevím jestli to pramenilo z toho, že to někdo nepochopil, že to budou porady. Protože když je u nás porada, tak je třeba od šesti do devíti. A to máš ještě před tím službu a pak jdeš znova ráno do práce. Víam že někdo i jako remcal: „Ježiš to budou každé měsíc porady“, ale někdo zase byl rád. Já právě nevím jestli to bylo z nepochopení,

nebo z toho že je to moc času. Nevím. Ale myslím si, že by to prospělo všem. Myslím si, že je to přínosný. Že by se to pak neřešilo na „jednou za čas poradách“, který pak trvají strašně dlouho a nestihneš si tam ve finále stejně říct ty věci víc do hloubky a je to takový: „*Tak jsme si to tady řekly.*“ Je toho hodně, hodně témat, ale míň do hloubky.

T: Jaké máš jiné možnosti konzultovat nějaké obtížné situace?

M: No možnost mám vždycky. Vždycky vím že můžu přijít to řešit. To záleží na problému. Můžu to řešit i s tou ředitelkou i se zástupkyní, i vyloženě třeba s kolegyněmi. Jít za ní a říct: „Hele prostě to byl omyl atd.“

T: Je to takhle dostačující?

M: No, nevím. Teď mi to nějak stačí, ale myslím si, že by nebylo od věci, ale nevím jestli se to dělá. Víم že máme třeba školního psychologa na zralost, že vyšetřuje ty děti. Nevím jestli se to dělá, ale třeba konzultovat s tím školním psychologem třeba nějaký děti, nebo že by tam třeba víc byl na nějaké případy. Ale teď třeba sem ráda, přišla paní z SPC podívat se na jednu holčičku, protože je hluchá a má naslouchátka. Ona se na ní přišla podívat a vysvětlit co a jak. I z ranné péče tam za ní a za náma byla a to bylo fajn. Je štěstí že tahle holčička je fakt šikovná, že by to s ní mohlo být horší, protože má tu vadu dost velkou. Ale víم od jiných kolegyň že mají mnohem složitější případy ve třídě a nemají třeba ani asistenta, protože to dítě ho nemá napsaného. Jsou tam někdy komplikovaný děti a myslím si, že by to uvítali.

T: Kdybys třeba potřebovala konzultovat něco ty, jako svého. Jaký máš možnosti v takovou chvíli?

M: To je hrozně jako široký téma. Víم že kdybych třeba nějak dlouhodobě onemocněla, tak víم že můžu za tím vedením jít. Víم že se tam můžu prostě obrátit... Teď jsem si vzpomněla, že naše ředitelka se fakt snaží nás stmelovat. Že dělá různé věci, že když je den učitelů tak sešlost, nebo vánoční večírek na konci roku, nebo děláme vždycky na podzim velký zájezd nebo výlet. Minulý rok jsme byly u Moravy a ve sklípku a teď jsme byli v tom Rakousku. A to vnímám jako hodně důležitý v tom, že si tam prostě můžeme opravdu pokecat ne jen o těch pracovních věcech, ale celkově o životě a je to stmelující. Cítím že jo. Víc se tam uvolníš a zjistíš různé věci. Třeba: „jé to jsem nevěděla že máš dítě nebo tak.“ Se všema se třeba v práci nevidáš, když si na jiné budově, tak všechny nevidáš tak často.

T: A to jezdíte všichni?

M: Jo, to jezdíme celá školka i kuchařky. To je fajn. A tam se kolikrát taky věci vyřikají a je to dobrý. Řekla bych že ve stmelení kolektivu nám to pomáhá, celkově celá ta školka. Všichni se na to vždycky těší a prostě jedou.

T: Nikdo to nebojkotuje?

M: Ne vůbec, spíš se všichni vždycky snaží si na to udělat volno. Leda když je někdo hodně nemocnej tak nejede. Fakt všichni s tím počítají. Jsou zážitky a fotí se. Někdy se udělá, že se slaví třeba i na těch večírcích kdo měl třeba v poslední době narozeniny. Tak se tam i slaví zároveň narozeniny. Vytáhnou se třeba fotky: „To když se začínalo třeba v naší školce, to jsme byli převlečený za tohle“. Vždycky ty vánoční večírky jsou takový divoký.

T: Jaká je pak atmosféra když se vrátíte tady odsud?

M: No taková uvolněná, máš na co i vzpomínat a je to prostě uvolněný, protože se víc poznáš tak je to takový víc bez bariér. Začneš si tam třeba s někým tykat, dávám příklad. Je to takový stmelující.

T: Jak bys popsala že tě podporuje vaše ředitelka v tom rozvíjení osobního potenciálu?

M: Vnímám že jako podporuje, že jí zajímá, co nás zajímá. Že třeba něco nasmlouvá a pak se třeba i zeptá. Že chce slyšet i takovou reflexi: „Myslíte že to bylo třeba přínosný? Že vám to něco dalo“ atd. Nebo nám i vyloženě posílá nabídky různých věcí a my si z toho vybíráme. To se týká většinou toho pedagogického.

T: Nicméně toho co by se týkalo tebe, tvého potenciálu?

M: To jako taky, ale úplně to zase tak nepociťuju. Víím že třeba někdo dostává nabídky na nějaký koncerty, ale je to spíš takový jako na relax. Není to úplně na osobnostní rozvoj, jako že by nám třeba dala kurzy jógy, ale třeba teď nám zařídila kartičku sportovní. Že nám ji dala každému na měsíc na zkoušku a pak jsme si řekly kdo by jí chtěl.

T: A ten osobnostní rozvoj, nebo něco takového?

M: To jsem zatím nezaregistrovala. Anebo to nikoho nenapadlo jí to třeba říct. Nevím no. Od ní to jakoby nepřijde, protože možná nemá pocit, že by to někdo potřeboval. Určitě si myslím, že kdyby to někdo navrhnul, tak s tím nemá problém a spíš by asi řešila kolik lidí by o to mělo zájem nebo jak by to šlo udělat. Víím že by se snažila to zařídit.

T: Zajímáš se o takové kurzy i sama?

M: Někdy jo, není to tak, že bych to úplně aktivně vyhledávala. Ale když bych fakt jo chtěla tak prostě jo.

T: My jsme se už bavili že ty věci, viz třeba ta arteterapie, muzikoterapie, to co si říkala, to by vlastně do toho taky spadalo, takže by to spíš přicházelo od tebe?

M: Víš, já jsem myslela jako pro sebe arteterapii. Nemyslela jsem, jak to učit děti. Protože to nám třeba posílá. Ono je to někdy takový obojaký, je to vlastně hlavně o tvém rozvoji a pak teprve dětí. Je fakt že to je míněný tak, abychom si to zkusily a pak to mohli aplikovat v práci.

Není to asi myšlený: „Holky teď si tady zkuste něco, ať vám to pálí.“ Ale asi mi to teď úplně nechybí, protože si myslím že kdyby mě to teď jako pálilo tak bych to hledala a snažila bych se to třeba navrhnout. Víím že to můžeme probrat třeba na konci roku, máme takový pohovory, co navrhujeme a tak a víím že jí to tam prostě můžu navrhnout, že by mohla vyhledávat i tohle. Podle mě kdyby ředitelka viděla že jsme tam všichni už jako zdrchaný, tak by možná to, ale to je takový co by kdyby. Já si spíš myslím, že by to navrhli pracovníci. Ale stará se o to zase v jiných směrech jak říkám. Různé ty večírky, setkání, a pak jak nám zařídila třeba tu kartičku. Prostě se snaží abychom byli v pohodě.