

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta

Diplomová práce

2023

Iveta Křivská

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Katedra pedagogiky a psychologie

Sociální dovednosti a jejich důležitost v učitelské profesi

Diplomová práce

Autor: Iveta Křivská
Studijní program: M 7503 Učitelství pro základní školy (2. stupeň)
Studijní obor: Učitelství pro 2. stupeň ZŠ - český jazyk a literatura
Učitelství pro 2. stupeň ZŠ - výchova k občanství
Vedoucí práce: Mgr. Sylvie Tichotová
Oponent práce: PhDr. Jindra Vondroušová, Ph.D.



Zadání diplomové práce

Autor:	Iveta Křivská
Studium:	P16P0381
Studijní program:	M7503 Učitelství pro základní školy
Studijní obor:	Učitelství pro 2. stupeň ZŠ - občanská nauka, Učitelství pro 2. stupeň ZŠ - český jazyk
Název diplomové práce:	Sociální dovednosti a jejich důležitost v učitelské profesi
Název diplomové práce AJ:	Social skills and their importance in the teaching profession

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Diplomová práce Sociální dovednosti a jejich důležitost při výkonu učitelské profese je rozdělena na dvě části, a to na teoretickou a praktickou. V teoretické části budou popsány sociální dovednosti, zároveň zde budou zdůrazněny ty, které jsou nezbytné pro učitelskou praxi. Diplomová práce bude zahrnovat též historický pohled na rozvíjení sociálních dovedností u učitelů a přehled současných výzkumů a možných směrů dalšího vzdělávání v tomto směru. Zkoumání sociálních dovedností je velmi důležité, neboť správně osvojené sociální kompetence mohou předcházet syndromu vyhoření, který ve školství není zcela ojedinělým jevem. Praktická část bude vedena jako kvalitativní výzkum formou polostrukturovaných rozhovorů. Bude zaměřena na názory samotných vyučujících na sociální dovednosti. Rozhovory budou provedeny výhradně s učiteli základních škol. Data budou následně kódována a analyzována.

BÁRTOVÁ, Zdenka. Jak zvládnout stres za katedrou. [Kralice na Hané]: Computer Media, 2011. ISBN 978-80-7402-110-7.

BĚLECKÝ, Zdeněk. Klíčové kompetence v základním vzdělávání. V Praze: Výzkumný ústav pedagogický, 2007. ISBN 978-80-87000-07-6.

ČAPEK, Robert, Irena PŘÍKAZSKÁ a Jiří ŠMEJKAL. Učitel a syndrom vyhoření. Praha: Raabe, [2018]. Dobrá škola. ISBN 978-80-7496-392-6.

FONTANA, David. Sociální dovednosti v praxi. Přeložil Alice ZAVADILOVÁ. Praha: Portál, 2017. ISBN 978-80-262-1197-6.

GILLERNOVÁ, Ilona a Lenka KREJČOVÁ. Sociální dovednosti ve škole. Praha: Grada, 2012. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-3472-9.

HELUS, Zdeněk. Sociální psychologie pro pedagogy. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4674-6.

KYRIACOU, Chris. Klíčové dovednosti učitele: cesty k lepšímu vyučování. Vyd. 4. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0052-9.

MÜHLEISEN, Stefan a Nadine OBERHUBER. Komunikační a jiné měkké dovednosti: soft skills v praxi. Praha: Grada, 2008. Praxe & kariéra. ISBN 978-80-247-2662-5.

ŠVEC, Vlastimil. Klíčové dovednosti ve vyučování a výcviku. Brno: Masarykova univerzita, 1998. ISBN 80-210-1937-9.

ŠVEC, Vlastimil. Cesty k učitelské profesi: utváření a rozvíjení pedagogických schopností. Brno: Paido, 2002. Edice pedagogické literatury. ISBN 80-7315-035-2.

VALENTA, Josef. Osobnostní a sociální výchova a její cesty k žákovi. Kladno: AISIS, c2006. Dokážu to? ISBN 80-239-4908-X.

Zadávací pracoviště: **Katedra pedagogiky a psychologie,
Pedagogická fakulta**

Vedoucí práce: **Mgr. Sylvie Tichotová, Ph.D.**

Oponent: **PhDr. Jindra Vondroušová, Ph.D.**

Datum zadání závěrečné práce: **11.12.2019**

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci **Sociální dovednosti a jejich důležitost v učitelské profesi** vypracovala samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Bojanově dne 30. listopadu 2023

.....

Poděkování

Děkuji Mgr. Sylvii Tichotové za trpělivost a cenné rady.

Anotace

KŘIVSKÁ, Iveta. *Sociální dovednosti a jejich důležitost v učitelské profesi*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2023. 97 s. Diplomová práce.

Diplomová práce *Sociální dovednosti a jejich důležitost při výkonu učitelské profese* je rozdělena na dvě části, a to na teoretickou a praktickou. V teoretické části budou popsány sociální dovednosti, zároveň zde budou zdůrazněny ty, které jsou nezbytné pro učitelskou praxi. Zkoumání sociálních dovedností je velmi důležité, neboť správně osvojené sociální kompetence mohou předcházet syndromu vyhoření, který ve školství není zcela ojedinělým jevem, ba právě naopak.

Praktická část bude zaměřena na názory samotných vyučujících na sociální dovednosti. Tato část bude provedena pomocí rozhovorů. Rozhovory budou provedeny výhradně s učiteli základních škol.

Klíčová slova: sociální dovednosti, socializace, klíčové kompetence, učitel, syndrom vyhoření

Annotation

KŘIVSKÁ, Iveta. *Social Skills and their Importance in the Teaching Profession*. Hradec Králové: Pedagogical Faculty, University of Hradec Králové, 2023. 97 pp. Diploma Thesis.

The diploma thesis *Social Skills and their Importance in the Teaching Profession* is arranged into two main parts, theoretical and practical. The theoretical part will describe social skills with the emphasis on the skills indispensable for the teachers' professional experience. Examination of the social skills is highly important, since properly acquired social competency can prevent teachers from the burnout syndrome that is not rare phenomenon in contemporary educational system.

Practical part will focus on the teachers' opinions about social skills. Their views on problematic will be collected from the interviews exclusively realized with the primary and lower secondary school teachers.

Key words: social skills, socialisation, key competencies, teacher, burnout syndrome

Prohlášení

Prohlašuji, že diplomová práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 13/2022 (Řád pro nakládání s bakalářskými, diplomovými, rigorózními, dizertačními a habilitačními pracemi na UHK).

Datum:.....

Podpis studenta:.....

OBSAH

ÚVOD	11
TEORETICKÁ ČÁST	12
1. SOCIALIZACE A SOCIÁLNÍ DOVEDNOSTI	13
1.1 Socializace	13
1.2 Sociální dovednosti	15
1.2.1 Sociální dovednosti vztahující se k sobě samému	16
Sebereflexe	17
Sebevědomí	18
Sebekontrola	19
1.2.2 Sociální dovednosti mezilidských vztahů	20
Empatie	20
Efektivní komunikace	21
Kritika	23
Zvládání konfliktních situací	24
Asertivita	24
2. SOCIÁLNÍ DOVEDNOSTI A UČITELSTVÍ	25
2.1 Učitel	25
2.2 Sociální dovednosti a učitelská profese	28
2.3 Sociální dovednosti ve škole	29
2.4 Rámcově vzdělávací program	31
2.5 Nácvik sociálních dovedností	34
2.6 Jaké sociální kompetence jsou ve školství důležité?	35
3. SYNDROM VYHOŘENÍ	37
3.1 Příčiny syndromu vyhoření	38
3.2 Projevy syndromu vyhoření	39
3.3 Fáze syndromu vyhoření	40
3.4 Prevence	40
PRAKTICKÁ ČÁST	43
Analýza rozhovorů	47
Shrnutí	61
ZÁVĚR	64
POUŽITÉ ZDROJE	65
PŘÍLOHA – rozhovory	69

ÚVOD

Pro svou diplomovou práci jsem si vybrala téma *Sociální dovednosti a jejich důležitost v učitelské profesi*. Tato diplomová práce je zaměřena na sociální kompetence potřebné pro výkon povolání učitele. Téma jsem si vybrala hlavně z toho důvodu, že učitelskou profesi považuji za psychicky náročnou a dobré orientování se v sociálních kompetencích může být prevencí před psychickými nemocemi či jinými psychickými neduhy. Dobře zvládnuté sociální dovednosti mohou člověku do jisté míry usnadnit život s jeho všudypřítomnými nástrahami. Sama již učím na základní škole a plně si uvědomuji, jak jsou sociální dovednosti důležité, a to nejen v profesním ale i osobním životě.

Předkládaná práce je rozdělena na dvě části, a to na teoretickou a praktickou. V teoretické části budou popisovány jednotlivé sociální dovednosti. Správné používání sociální dovedností je nedílnou součástí socializace, proto se ve své práci dotknu i tohoto tématu. Dále zde budou zdůrazněny ty sociální dovednosti, které jsou nezbytné pro učitelskou praxi. Zkoumání sociálních dovedností je velmi důležité, neboť správně osvojené sociální kompetence mohou předcházet syndromu vyhoření, který ve školství není zcela ojedinělým jevem. Projevy syndromu vyhoření byly v minulosti zaměňovány s leností nebo s nedostatečným pracovním nasazením. Dnes již ale víme, že je to mnohem složitější záležitost a není na místě psychické vyhoření jakkoli zlehčovat. Učitelé patří do skupiny pracovníků, kteří jsou syndromem vyhoření ohroženi ve velké míře. Sama mám před tímto onemocněním respekt. Z tohoto důvodu jsem do své práce zahrнула kapitolu věnující se tomuto problému.

V praktické části se zaměřím na názory samotných vyučujících na sociální dovednosti. Sběr dat se uskuteční pomocí rozhovorů, které budou provedeny s učiteli vyučující na druhém stupni základní školy.

Hlavním cílem diplomové práce je zjištění, jaké povědomí mají druhostupňoví vyučující o sociálních dovednostech. Co si pod pojmem sociální dovednosti představí. Zda si jsou vědomi toho, že je používají a zda se v této oblasti dále vzdělávají.

Slova *dovednosti* a *kompetence* jsou v práci použity v synonymním vztahu.

TEORETICKÁ ČÁST

„Dovolte sami sobě být takoví, jací skutečně jste.“¹

1. SOCIALIZACE A SOCIÁLNÍ DOVEDNOSTI

1.1. Socializace

Sociální kompetence lze chápat jakou soubor dovedností potřebných k optimálnímu začlenění jedince do společnosti. Tomuto začleňování a osvojování si pravidel společnosti se říká socializace.

„Socializace, obrazně řečeno, vrůst do určitého kulturního prostředí tak, aby v něm jedinec, jako osoba veřejná i soukromá, společensky obstál, je dlouhodobý a náročný proces; slovo „obstál“ zahrnuje především relativně bezkonfliktní fungování jedince jako občana a jako člověka vůbec tj. minimalizaci jeho vnitřních a vnějších rozporů lidských selhání. Znamená schopnost přiměřené komunikace se svým sociálním okolím, přiměřené plnění rolí, které vyžaduje nejen společnost, ale i sám život.“²

Dle Nakonečného existují jedinci, kteří kvůli svému psychickému založení, nejsou socializace schopni. Jedná se například o sociopaty, psychopaty nebo osoby s jinou poruchou osobnosti.³ Tyto anomálie ovšem nejsou předmětem předkládané diplomové práce.

Nakonečný rozlišuje dva typy socializace – primární a sekundární. Primární socializaci vysvětluje jako proces začínající již v novorozeneckém věku. Primární socializace se uskutečňuje v rámci rodiny, kdy si dítě osvojuje základní dovednosti potřebné pro začlenění do společnosti. Mezi základní úkoly primární socializace Nakonečný řadí:⁴

¹ PETERS-KÜHLINGER, Gabriele a JOHN, Friedel. *Komunikační a jiné "měkké" dovednosti: využijte svůj potenciál, rozvíňte své soft skills a staňte se úspěšnějšími*. Poradce pro praxi. Praha: Grada, 2007, s. 45

² NAKONEČNÝ, Milan. Úvod do psychologie. Praha: Academia, 2003, s. 119.

³ Tamtéž, s. 119.

⁴ Tamtéž, s. 120.

- osvojení základních kulturních návyků - základy stolování, péče o svůj zevnějšek (hygiena, oblékání), slušné vystupování a jednání s lidmi atd;
- osvojení mateřského jazyka jakožto nezbytného prostředku sociální komunikace a rozvoje myšlení;
- chápání základních hodnot dané kultury – jedinec dokáže rozlišit, co je v jeho kultuře považováno za lživé a pravdivé, jaké jednání je slušné a neslušné, co společnost vnímá za morální a nemorální, chápe pojem spravedlnost atp.
- přijetí role ve společnosti dle věku a pohlaví – rozdílnost chování u dívek a chlapců
- postupný vývoj sebekontroly a volní regulace chování, přechod od přirozeného dětského egoismu k základům prosociálního chování; vše v souladu s požadavky psychicky vyrovnaných rodičů, kteří své děti vychovávají s ohledem na společností nastavené standardy.

„Socializaci osobnosti definujeme jako proces utváření a vývoje člověka působením sociálních vlivů a jeho vlastních aktivit, kterými na tyto sociální vlivy odpovídá: vyrovnává se s nimi, podléhá jim či je tvořivě zvládá.“⁵

Dle Heluse je pro pedagoga důležité, aby socializaci osobnosti porozuměl, neboť díky tomu svým žákům lépe rozumí a může napravit negativní jevy, které mohly vzniknout předchozí socializací. Díky pochopení socializace osobnosti poskytuje vyučující vzdělávání jako komplexní začlenění do společnosti a úspěšné fungování v ní.⁶

Na primární socializaci navazuje socializace sekundární (jinými slovy socializace dospělých). Sekundární socializace je v životě jedince velmi důležitá, neboť samotná primární socializace je nedostatečná pro plnění životních úkolů. Sekundární socializace probíhá ve škole a dalších institucích věnujících se vzdělávání. Dále na sekundární socializaci mají vliv prostředky hromadné komunikace, vztahy na pracovišti a další zkušenosti vyplývající ze vzájemného působení lidí ve společnosti. Jelikož je člověk celý

⁵ HELUS, Zdeněk. *Sociální psychologie pro pedagogy*. 2., přepracované a doplněné vydání. Pedagogika (Grada). Praha: Grada, 2015, s. 107.

⁶ Tamtéž, s. 107.

život vystavován kontaktu s ostatními lidmi, můžeme říci, že socializace je celoživotním procesem.⁷

1.2. Sociální dovednosti

Nejprve je nutné sociální dovednosti vymezit všeobecně. Špatné zvládnutí sociálních dovedností může vést k izolaci jedince, k jeho nízkému sebevědomí, k pocitu, že je osamělý. Tyto pocity mohou dospět i k frustraci.

Sociální dovednosti lze chápat jako „*Soubor naučených schopností, které umožňují člověku obratně komunikovat v dané sociální (společenské) situaci. Mezi sociální dovednosti se řadí např. asertivita, řešení potíží s ohledem na danou situaci, schopnost komunikace, schopnost navazovat přátelství, schopnost řešení potíží v mezilidských vztazích apod. Sociální dovednosti se nerozvíjejí samy od sebe: jejich základy jsou položeny již v dětství. Stejně jako ostatní dovednosti se i sociální dovednosti lze naučit a posilovat v průběhu života.*“⁸

„*Obecně lze sociální dovednosti vymezit jako učením získané předpoklady pro adekvátní sociální interakce a komunikaci. (...) Sociální dovednosti tedy rozumíme komplexnější způsobilost subjektu jednat v různě složitých a náročných situacích, tj. vyznat se v těchto situacích a umět je zvládat optimálním způsobem (optimálním z hlediska jednotlivce i z hlediska spoluaktérů, partnerů v sociální situaci). Sociální situace lze chápat jako dynamický systém sociálních interakcí subjektů (např. učitele a žáka) (...) Důležité sociální dovednosti se vztahují k procesům sebepoznání a poznávání druhých. Komunikaci, zvládání konfliktů a náročných životních situací.*“⁹

Mühleisen a Oberhuber mezi sociální kompetence řadí schopnost vyznat se v lidech, to znamená vycítit jejich potřeby, záměry a schopnosti. Schopnost empatie a pozornosti, tedy dokázat se vcítit do druhé osoby, schopnost záměrné pozornosti

⁷ NAKONEČNÝ, Milan. Úvod do psychologie. Praha: Academia, 2003, s. 122.

⁸ *Sociální dovednosti*. [Online]. Nzip.cz. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/rejstrikovy-pojem/5177>. [cit. 2023-11-30].

⁹ GILLERNOVÁ, Ilona a KREJČOVÁ, Lenka. *Sociální dovednosti ve škole*. Pedagogika (Grada). Praha: Grada, 2012, s. 32-33.

v mezilidském soužití. S tím souvisí schopnost navazovat kontakty a vztahy – nebát se oslovit jiného člověka, vzbuzovat v jiných lidech důvěru. Mezi důležité sociální dovednosti jistě také patří schopnost začlenit do týmu a pracovat v něm efektivně, tedy jednat s členy týmu slušně, otevřeně, věřit v členy týmu. Snadná integrace do týmů, popřípadě tvoření týmů nových. Autoři se ve své knize věnují sociálním dovednostem spíše na firemní bázi. Nicméně schopnost motivovat a vést může být bezesporu převedena i do školního prostředí, protože i učitel by měl být schopný přesvědčování a motivování, dále by měl umět vést a delegovat úkoly, vést druhé k odpovědnosti. Schopnost řešit problémy je další kompetencí, kterou autoři ve své knize zmiňují. Na základě tohoto by lidé měli být schopni rozpoznat konflikt předem, označit problém a hledat jeho řešení. Hlavně by se neměli vyhýbat nepříjemným rozhovorům. Naopak by se měli snažit dohodnout. Člověk s dobře vyvinutými sociálními dovednostmi by měl být taktní. Měl by dodržovat zásady slušného chování a jednat podle konkrétní situace.¹⁰

Autorky knihy *Sociální dovednosti ve škole* uvádějí, že v souvislosti se sociálními dovednostmi se rozlišují **aspekty vztahující se k sobě samému** (umění sebepoznávání, schopnost sebereflexe, zvládnání emocí) a **aspekty mezilidských vztahů** (schopnost vcítění se do druhých, tolerance jiných lidí a jejich odlišných názorů, pochopení druhého člověka, mezilidská komunikace, vypořádání se s konflikty, poznávání jiných osob atp.).¹¹

1.2.1. Sociální dovednosti vztahující se k vlastní osobě

Aby byl člověk schopný obstát ve společnosti mezi jinými lidmi, je určitě dobře znát sám sebe. K tomu nám mimo jiné slouží sebereflexe, sebevědomí, sebekontrola.

¹⁰ MÜHLEISEN, Stefan a OBERHUBER, Nadine. *Komunikační a jiné měkké dovednosti: soft skills v praxi*. Praxe & kariéra. Praha: Grada, 2008, s. 91.

¹¹ GILLERNOVÁ, Ilona a KREJČOVÁ, Lenka. *Sociální dovednosti ve škole*. Pedagogika (Grada). Praha: Grada, 2012, s. 33.

Sebereflexe

Sebereflexe je proces, během kterého se jedinec zamýšlí nad svou vlastní osobou, nad svými osobnostními rysy. Dále během sebereflexe rekapituluje své chování, rozhodování, činy, postoje, myšlenkové pochody atd.¹²

„Cílem je zhodnotit sebe sama, rozhodnout, co a jak změnit, zvolit strategii pro budoucnost.“¹³

Aby člověk byl schopný sebereflexe (sebehodnocení), musí sám sebe dobře znát. Toto poznávání probíhá po celý život. Schopnost analyzovat sebe sama je dovednost, kterou může jedinec rozvíjet a dále na ní pracovat. K rozvoji této schopnosti je důležité dokázat reflektovat vlastní život, zhodnotit prožité události, utřídit si získané zkušenosti a umět zhodnotit jejich pozitivní a negativní dopad.

Se sebereflexí souvisí pojem sebepojetí. Věra Kosíková o sebepojetí ve své knize píše následující:

„Sebepojetí se utváří v procesu socializace, v procesu interakce se sociálním prostředím, zahrnuje znalosti o sobě i vztah k sobě postupným narůstáním informací na základě vlastního úsudku i zpětných informací o sobě – hovoříme o mentální reprezentaci Já, jejímž základem je sebereflexe. Vztah k sobě se formuje na základě emočních prožitků vlastního Já.“¹⁴

Dále autorka uvádí, že každá mentální reprezentace Já má kognitivní, emoční i činnostně regulační složku:¹⁵

- **kognitivní** – do této oblasti spadá **sebepoznání** (uvědomování si svých vlastností); **sebepotvrzení**
- **emoční** – zde řadíme **sebehodnocení** a **sebeúctu** (Je ze sebe zklamaný? Má k sobě obdiv?)
- **činnostně regulační** – zde najdeme **seberealizaci**, která nám slouží k rozvoji a využití našeho nadání; dále **sebekontrolu** a **sebeprosazování**

¹² PRŮCHA, J. WALTEROVÁ E. MAREŠ J. *Pedagogický slovník*. 4. aktual. vyd. Praha: Portál, 2003, s. 209.

¹³ Tamtéž, s. 209.

¹⁴ KOSÍKOVÁ, Věra. *Psychologie ve vzdělávání a její psychodidaktické aspekty*. Pedagogika (Grada). Praha: Grada, 2011, s. 183.

¹⁵ Tamtéž, s. 183

Smékal uvažuje o následujících rovinách sebepojetí:¹⁶

- **reálné já** říká, za koho se jedinec považuje, jak sám sebe hodnotí
- **vnímané já** reflektuje, jaké pocity má člověk v určité situaci
- **ideální já** vyjadřuje to, jaký by chtěl člověk být
- **prezentované já** poukazuje na to, že se člověk chová podle toho, jak by chtěl být vnímán svým okolím

K pochopení sebe, ale i druhých lidí může pomoci znalost osobnostní typologie.

Existuje několik typologií, já tu zmíním asi nejznámější dělení.¹⁷

Typologie osobnosti podle Hippokrata:

- sangvinik – aktivní a veselá člověk optimistického ladění
- flegmatik – mírumilovný člověk, který je klidný, pomalý
- melancholik – spolehlivý člověk, který je ale náchylný ke smutnu, zádumčivosti, nedůvěřivosti
- choleric – člověk, který se snadno rozčílí, mezi jeho klad patří silná vůle a nebojácnost.

Sebevědomí

„Vysvětlujícím synonymem uvedeného pojmu je sebedůvěra, tedy důvěra v sebe sama, ve své schopnosti, ve svoji lidskou hodnotu a význam“¹⁸

Ve Filosofickém slovníku se o sebevědomí píše jako *„o vztahu vědomí k sobě samému.“¹⁹*

Sebevědomím rozumíme schopnost člověka věřit si, věřit v sám sebe. Ve společnosti je často skloňovaný pojem „zdravé sebevědomí“. Dle mého názoru je zdravé sebevědomí pro jedince velice důležité, neboť mu pomáhá dobře zvládat životní situace. Jedinec, mající zdravé sebevědomí, věří ve své úspěchy, ale zároveň dokáže unést nezdar či konstruktivní kritiku. Člověk s nízkým sebevědomím jakýkoliv neúspěch nebo kritiku,

¹⁶ SMÉKAL, Vladimír. *Pozvání do psychologie osobnosti: člověk v zrcadle vědomí a jednání*. Studium (Barrister & Principal). Brno: Barrister & Principal, 2002, s. 342.

¹⁷ MÜHLEISEN, Stefan a OBERHUBER, Nadine. *Komunikační a jiné měkké dovednosti: soft skills v praxi*. Praxe & kariéra. Praha: Grada, 2008, s. 94.

¹⁸ NOVÁK, Tomáš. *Jak vychovat sebevědomé dítě*. Praha: Grada, 2013, s. 9.

¹⁹ HORYNA, Břetislav (ed.). *Filosofický slovník*. 2. rozš. vyd. Olomouc: Nakladatelství Olomouc, 2002, s. 360.

byť dobře míněnou, těžko zpracovává. Velmi mu záleží na tom, co si o něm myslí jeho okolí. Člověk, který o sobě nemá vysoké mínění, si klade jen takové cíle, u kterých si je jistý, že je schopen jejich dosažení, tím pádem se ve svém vývoji neposouvá dál. Naopak člověk s nezdravě vysokým sebevědomím je přesvědčený, že dokáže splnit i takové úkoly, které mnohdy několikanásobně převažují nad jeho schopnostmi a dovednostmi.

Dle Nováka zdravé sebevědomí usnadňuje jedinci život. Člověk s přiměřeným sebevědomím se nepodceňuje, uvědomuje si svou hodnotu. Dokáže si stát za svými názory, nenechá se snadno ovlivnit jinými lidmi. Nad ostatní lidi se nepovyšuje, agresivně neupřednostňuje své zájmy. Zájmy a potřeby jiných lidí dokáže plně respektovat.²⁰

„Sebeúcta vyjadřuje subjektivní pocit vlastní úspěšnosti při dosahování cílů. Bývá vyjádřena zlomkem, kde činitelem jsou osobní nároky a jmenovatelem míra úspěchu při jejich dosahování.“²¹ Autor nároky ztotožňuje s tzv. ideálním Já, tedy tím, jaký by chtěl jedinec být. Míru úspěchu přirovnává k tzv. reálnému Já, což představuje to, za jakého se člověk sám považuje.²²

Získávání sebevědomí je proces, který začíná dnem narození. Již v útlém věku si člověk vytváří názor na sebe ale i na jiné lidi a svět celkově. Ke zlepšení sebevědomí je důležité přiznat si, že vedle pozitivních vlastností má člověk i vlastnosti negativní. Rovněž je potřeba znát své tělesné, duševní i duchovní možnosti, aby je mohl využívat a dále je rozvíjet. Jedině tehdy na sobě může jedinec smysluplně pracovat.²³

Sebekontrola

Psycholog Albert Kšiňan ve svém článku o sebekontrolě píše následující: *„Sebekontrolu lze definovat jako schopnost odolávat impulzům a pudům ve prospěch dlouhodobých cílů. Dalo by se říci, že jde o jednu ze zásadních věcí, která nás odlišuje od zvířat. Zvířata totiž jednají na základě pudů a odložení bezprostředních potřeb ve prospěch vzdálených cílů nejsou schopna.“²⁴*

²⁰ NOVÁK, Tomáš. *Jak vychovat sebevědomé dítě*. Praha: Grada, 2013, s. 9.

²¹ Tamtéž, s. 9.

²² Tamtéž, s. 9.

²³ PETERS-KÜHLINGER, Gabriele a JOHN, Friedel. *Komunikační a jiné "měkké" dovednosti: využijte svůj potenciál, rozvíňte své soft skills a staňte se úspěšnějšími*. Poradce pro praxi. Praha: Grada, 2007, s. 41-46.

²⁴ *Umění seberegulace*. [Online]. In: KŠIŇAN, Albert. *Psychologie.cz*. 2017. Dostupné z: <https://psychologie.cz/umeni-seberegulace/>. [cit. 2023-11-30].

Kšiňan dále ve svém článku zmiňuje psychologa Waltera Mischela a jeho tzv. *Stanfordský marshmallow experiment* (v českém prostředí také známé jako žuzu test), během kterého byl před děti předškolního věku položen bonbon. V místnosti děti zůstaly samotné. Od výzkumníka věděly, že když vydrží do jeho návratu bonbon nesníst, dostanou ještě jeden. Některé děti bonbon snědly hned, některé zdárně odolávaly. Experiment byl přínosný hlavně v poznání, že se člověk sebekontroly učí už v takto nízkém věku. Autor zde také zdůrazňuje, že není správné sebekontrolu chápat jako potlačování emocí a pudů. Sebekontrolu bychom měli vnímat jako schopnost řídit vlastní jednání. Opakem sebekontroly je impulzivnost, která v přiměřené míře je důležitou součástí lidského života. Dát volný průchod svým emocím, občas není na škodu.²⁵

Také Kateřina Machovcová se zabývala tímto experimentem. Zmiňuje tu zajímavou informaci o tom, že děti, které vydržely sladkost nesníst, mají větší předpoklad pro dosažení vyššího vzdělání, mají méně výchovných problémů a nejsou tolik ohrožené obezitou.²⁶

1.2.2. Sociální dovednosti mezilidských vztahů

Empatie

Když se řekne empatie, většině lidem se jistě vybaví schopnost vcítit se do někoho jiného, vcítit se do jeho situace a díky tomu mu i lépe porozumět. V souvislosti se sociálními dovednostmi je pojem empatie velmi důležitý.

Milan Nakonečný píše: „*Specifickým emocionálním fenoménem je tzv. empatie (vcítění do psychického stavu jiného člověka). (...) Vcítění má důležitou sociální funkci, umožňuje spoluúčast, omezenou však obvykle jen na negativní emoce.*“²⁷ Ovšem dále dodává, že u blízkých osob se spoluúčast rozšiřuje i na emoce pozitivní, například radost z úspěchu. Avšak u lidí, kteří nejsou spojeni úzkým vztahem, může úspěch druhých vyvolat spíše závist.²⁸

²⁵ *Umění seberegulace*. [Online]. In: KŠIŇAM, Albert. Psychologie.cz. 2017. Dostupné z: <https://psychologie.cz/umeni-seberegulace/>. [cit. 2023-11-30].

²⁶ *Je umění odolat pokušení zásadní pro úspěch v životě?* [Online]. In: MACHOVCOVÁ, Kateřina. RVP.CZ. 2020. Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/g/22325/JE-UMENI-ODOLAT-POKUSENI-ZASADNI-PRO-USPECH-V-ZIVOTE.html>. [cit. 2023-11-30].

²⁷ NAKONEČNÝ, Milan. Úvod do psychologie. Praha: Academia, 2003, s. 188.

²⁸ Tamtéž, s. 188-189.

Autoři publikace *Komunikační a jiné „měkké“ dovednosti* o empatii hovoří společně se sebevědomím jako o základním předpokladu pro spolužití s druhými lidmi. Zdravé sebevědomí a empatii považují za základ komunikačního chování. Nedostatečné pochopení druhých velmi často vede k nezdarům v pracovním i osobním životě. Aby byli lidé dostatečně empatičtí, měli by se oprostít od předpojatosti. Obvykle míra empatie klesá vůči lidem, se kterými má člověk nějaký problém.²⁹

*„Empatii se lze naučit, rozvíjet ji a znovu ji získat. Je však zpravidla obtížné posoudit svou vlastní schopnost vcítit se.“*³⁰ Zpětnou vazbu člověk může obdržet od osoby, se kterou vede rozhovor, nebo si zpětnou vazbu provede sám tím, že si zpětně zrekapituluje to, jak jednal s ostatními lidmi.³¹

Dále autoři vyvrací názor, že existují lidé, kteří nejsou empatie schopni.³²

Efektivní komunikace

Pojem komunikace může mít několik významů. Jistě nikoho nepřekvapí, že ve své práci budu pracovat s komunikací jako prostředkem výměny informací.

Slovo komunikace vychází z latiny a znamená „učinit společným“. Sociální komunikace probíhá v interakci mezi lidmi prostřednictvím lidské řeči. Sociální komunikace je nedílnou součástí budování a rozvíjení mezilidských vztahů.³³

V následujících řádcích se zaměřím na základní dělení komunikace – verbální a neverbální.

Verbální neboli slovní komunikace je uskutečňována pomocí jazyku. Uplatňuje se tam, kde jsou použita slova. Tedy v mluvených či psaných projevech. Slovní komunikace může probíhat přímo nebo zprostředkovaně, živě nebo reprodukováně. Verbální komunikování je pro lidstvo velmi důležité. Lidé, kterým byla odepřena možnost slovní interakce s jinými lidmi, mohou pociťovat frustraci. Ústní komunikace se vyznačuje okamžitou zpětnou vazbou. Nevýhodou je fakt, že co je jednou vyřčeno, nelze vzít zpět.³⁴

²⁹ PETERS-KÜHLINGER, Gabriele a JOHN, Friedel. *Komunikační a jiné "měkké" dovednosti: využijte svůj potenciál, rozvíňte své soft skills a staňte se úspěšnějšími*. Poradce pro praxi. Praha: Grada, 2007, s. 47-48.

³⁰ Tamtéž, s. 48.

³¹ Tamtéž, s. 48.

³² Tamtéž, s. 49.

³³ MAREŠ, Jiří a KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Sociální a pedagogická komunikace ve škole*. Pedagogické a psychologické studie. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1990, s. 19.

³⁴ MIKULÁŠTÍK, Milan. *Komunikační dovednosti v praxi*. Praha: Grada, 2010, s. 98.

Při komunikaci by každý člověk měl dbát na prostředí, ve kterém výměna informací probíhá, a podle daného prostředí volit způsob vyjadřování. Například není vhodné komunikovat se svým nadřízeným stejně jako se svým kamarádem. Volba jazyka podle konkrétních situací je základem efektivní komunikace.³⁵ Cit pro vhodně zvolená slova na základě prostředí a účastníků komunikace i já považuji za důležitou sociální kompetenci, díky které lze předcházet nepříjemným situacím.

Neverbální neboli mimoslovní (nonverbální) komunikace je komunikace bez použití slov. Jedná se o tzv. řeč těla, která obvykle probíhá nevědomě. Často si jedinec neuvědomuje, že se nějak zatvářil, udělal určité gesto. Mimoslovní komunikaci se lidé učí už v dětství, převážně od svých rodičů – napodobují gesta, mají stejné pohyby, stejně se tváří atp.³⁶

Podle Gillernové a Krejčové lidé věří spíše neverbálnímu sdělení, protože slova jsou užívána vědomě, kdežto neverbální projev není vždy jednoduché mít pod kontrolou. Podporují rozvíjení neverbální komunikace ve škole, ale varují před ironií, kterou dost často nejsou děti schopné rozeznat.³⁷

U Mikuláščíka najdeme výčet jednotlivých složek neverbální komunikace. Jelikož si tato práce neklade za cíl podrobné zkoumání pojmu komunikace, vybrala jsem pouze některé z nich:³⁸

- Mimika – výraz obličeje
- Gestika – záměrné pohyby rukou, hlavy, nohou
- Posturika – držení těla
- Kinezika – spontánní pohyby těla, díky kterým je člověk rozpoznatelný již z dálky
- Pohledy – oční kontakt
- Proxemika – vzdálenost při komunikaci. Vzdálenost mezi účastníky komunikace závisí na tom, jak dobře se lidé znají. U cizích lidí bude vzdálenost obvykle větší, než u lidí, mezi kterými je určitý vztah.

³⁵ Tamtéž, s. 99-101.

³⁶ Tamtéž, s. 106.

³⁷ GILLERNOVÁ, Ilona a KREJČOVÁ, Lenka. *Sociální dovednosti ve škole*. Pedagogika (Grada). Praha: Grada, 2012, s. 60.

³⁸ MIKULÁŠTÍK, Milan. *Komunikační dovednosti v praxi*. Praha: Grada, 2010, s. 108-113.

- Haptika – dotyky

Podle Davida Fontana je dobrým řečníkem ten, kdo dokáže ostatní lidi bavit, umí dát prostor ostatním (chápe, že i oni se chtějí projevit), vyjadřuje se smysluplně, neodbíhá od tématu. Dobrého řečníka také definuje to, že dokáže uzpůsobit projev dle publika, ke kterému hovoří. Dále se vyvaruje velkému množství gest, nadbytečným slovům (např. prostě, vlastně, ...) a jeho ruce si s ničím nehrají, tudíž neodvádí pozornost od jeho sdělení.³⁹

Být pouze dobrým řečníkem v efektivní komunikaci nestačí. Stejně důležité je být i dobrým posluchačem. Ovšem když někdo poslouchá, neznamená to, že i naslouchá. Naslouchání znamená, že jedinec snáze porozumí sdělení. Při naslouchání se člověk soustředí na jedince, který k němu promlouvá. Vnímá jeho sdělení, všímá si i neverbálních projevů.⁴⁰

„Člověk nemusí být profesionální poradce nebo terapeut na to, aby ostatním dokázal pomoci tím, že jim naslouchá.“⁴¹

Kritika

Slovo kritika pochází z řečtiny a znamená posuzování.⁴² Z kritiky mají obvykle lidé obavy. Neradi ji slyší a neradi ji poskytují druhým, což je samozřejmě škoda, protože konstruktivní kritika může být vhodným prostředkem osobnostního rozvoje. Lidé, kteří umí s kritikou pracovat, se lépe rozvíjí a dokáží se snadněji adaptovat na různé situace. V souvislosti s kritikou člověk může čelit několika chybám. Tou největší je neschopnost nahlížet na kritiku s nadhledem. Dost často mají lidé tendenci brát si kritiku příliš osobně, místo toho, aby ji vztáhli na konkrétní situaci, které se kritika týká. Jestliže je člověk

³⁹ FONTANA, David. *Sociální dovednosti v praxi*. Přeložil Alice ZAVADILOVÁ. Praha: Portál, 2017, s. 71-73.

⁴⁰ GILLERNOVÁ, Ilona a KREJČOVÁ, Lenka. *Sociální dovednosti ve škole*. Pedagogika (Grada). Praha: Grada, 2012, s. 59.

⁴¹ FONTANA, David. *Sociální dovednosti v praxi*. Přeložil Alice ZAVADILOVÁ. Praha: Portál, 2017, s. 77.

⁴² KRAUS, Jiří. *Nový akademický slovník cizích slov A-Ž*. Praha: Academia, 2005, 453.

kritizován osobou, kterou má rád, vzhlíží k ní, obvykle kritiku přijímá snadněji. Při kritizování by měl být zvolen takový tón řeči a taková slova, která druhé lidi neurazí.⁴³

Zvládání konfliktních situací

*Konflikt (z lat.conflictus, srážka) lze velmi jednoduše vnímat jako „střed něčeho s něčím“.*⁴⁴ Plamínek ve své práci dále tvrdí, že není dobré proti konfliktu bojovat. Naopak člověk by se s nimi měl naučit žít. Nevyřešený konflikt jen tak nezmizí, pravděpodobně se naopak bude stupňovat. Konflikt se musí vyřešit.⁴⁵

Ve školním prostředí ke konfliktům dochází poměrně často. Objevují se konflikty mezi kolegy, mezi učitelem a žákem, mezi žáky navzájem, mezi rodičem a učitelem. Průběh konfliktu závisí na konkrétní situaci, na předchozích zkušenostech a na vztahu mezi účastníky konfliktu a také na důsledcích konfliktu.⁴⁶

Asertivita

Lékařka Ludmila Dušková asertivitu vysvětluje jako „*odpovědnost za svou vlastní emoční svobodu, (...) Mít odvahu říct „ne“ nebo naopak požádat si o to, co chceme nebo potřebujeme.*“⁴⁷ Asertivita je „*o neustálém vymezování vlastního bezpečného prostoru pro náš pocit pohody a bezpečí.*“⁴⁸ To vše by samozřejmě mělo probíhat v souladu respektování potřeb jiných osob.

Asertivní jednání je jednání založené na dohodách a kompromisech. Lidé se snaží dosáhnout svého cíle, ovšem bez manipulace a negativních projevů. Vše je řešeno s klidem.

⁴³ PETERS-KÜHLINGER, Gabriele a JOHN, Friedel. *Komunikační a jiné "měkké" dovednosti: využijte svůj potenciál, rozvíňte své soft skills a staňte se úspěšnějšími.* Poradce pro praxi. Praha: Grada, 2007, s. 61-62.

⁴⁴ PLAMÍNEK, Jirí. *Řešení konfliktů a umění rozhodovat.* Praha: Argo, 1994, s. 13.

⁴⁵ Tamtéž, s. 14-15.

⁴⁶ GILLERNOVÁ, Ilona a KREJČOVÁ, Lenka. *Sociální dovednosti ve škole.* Pedagogika (Grada). Praha: Grada, 2012, s. 61.

⁴⁷ *Definice asertivity.* [Online]. Dostupné z: <https://www.asertivita.com/>. [cit. 2023-12-01].

⁴⁸ Tamtéž

2. SOCIÁLNÍ DOVEDNOSTI A UČITELSTVÍ

V této kapitole vymezím pojem učitel. A zaměřím se zde na sociální dovednosti v souvislosti s výkonem učitelské profese.

2.1 Učitel

Definice pojmu učitel není snadná, přesto ve společnosti mnohdy panuje přesvědčení, že každý ví, co znamená být učitelem a práci učitele rozumí. Ne vždy tomu ale tak opravdu je. Pohled na učitelskou profesi je někdy až moc zkreslený. Tuto zkreslenost ve společnosti často podporují média - novinové články, televizní reportáže, ale i filmy, ve kterých je učitelství nezřídka prezentováno jako práce snů.

Pedagogický slovník poskytuje stručnou a jasnou definici učitele: „*Osoba podněcující a řídící učení jiných osob, vzdělavatel.*“⁴⁹

Podle školského zákona je učitel pedagogickým pracovníkem, který se řídí následujícím předpisem: Zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon).⁵⁰

Zákon o pedagogických pracovnících (Zákon č. 563/2004 Sb.) definuje pedagogického pracovníka takto:

(1) Pedagogickým pracovníkem je ten, kdo koná přímou vyučovací, přímou výchovnou, přímou speciálněpedagogickou nebo přímou pedagogicko-psychologickou činnost přímým působením na vzdělávaného, kterým uskutečňuje výchovu a vzdělávání na základě zvláštního právního předpisu (dále jen "přímá pedagogická činnost"); je zaměstnancem právnické osoby, která vykonává činnost školy, nebo zaměstnancem státu, nebo ředitelem školy, není-li k právnické osobě vykonávající činnost školy v pracovněprávním vztahu nebo není-li zaměstnancem státu. Pedagogickým pracovníkem je též zaměstnanec, který vykonává přímou pedagogickou činnost v zařízeních sociálních služeb.⁵¹

⁴⁹ PRŮCHA, Jan; WALTEROVÁ, Eliška a MAREŠ, Jiří. *Pedagogický slovník*. 6., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Portál, 2009, s. 326.

⁵⁰ Zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon)

⁵¹ Zákon č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů.

(2) *Přímou pedagogickou činnost vykonává*

- a) *učitel,*
- b) *pedagog v zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků,*
- c) *vychovatel,*
- d) *speciální pedagog,*
- e) *školský logoped,*
- f) *psycholog,*
- g) *pedagog volného času,*
- h) *asistent pedagoga,*
- i) *trenér,*
- j) *metodik prevence v pedagogicko-psychologické poradně²⁰),*
- k) *vedoucí pedagogický pracovník.⁵²*

Kolektiv autorů publikace *Učitel sekundární školy* o učitelích tvrdí následující: „Učitel je jeden ze základních činitelů výchovně vzdělávacího procesu. Je osobou kvalifikovanou, (spolu)zodpovědnou za přípravu, řízení, organizaci a výsledky tohoto procesu.“⁵³

Každá profese má své specifické znaky. Tedy ani učitelství není výjimkou. Učitelská profese je typická:⁵⁴

- **Komplexním charakterem povolání** – od učitele se očekává, že bude odborníkem ve vyučovací oboru, zároveň bude dobrým didaktikem, aby dokázal svým svěřencům jasně a srozumitelně předat své poznatky. Dále se od něho očekávají dobré komunikační dovednosti důležité v komunikaci se žáky, kolegy, rodiči. Také by měl zvládat řešení konfliktů, vhodně hodnotit a mnoho dalšího.
- **Mnohostí rolí** – z různých rolí učitele pramení různorodost očekávání. Žáci, rodiče, kolegové, nadřízení, školní inspektoři, veřejnost mají od

⁵² Tamtéž

⁵³ PODLAHOVÁ, Libuše (ed.). *Učitel sekundární školy: studijní opora*. Texty k distančnímu vzdělávání v rámci kombinovaného studia. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007, s. 9.

⁵⁴ Tamtéž, s. 13.

učitelů různá očekávání. Tato očekávání mohou vést k vnitřnímu boji pedagoga, neboť může mít tendence vyhovět všem.

- **Nároky na psychiku** – vzhledem k výše uvedenému jistě není pochyb o psychické náročnosti této profese.
- **Trvalou kontrolou a častým hodnocením** – učitel je pod dohledem z několika stran. Je pod dohledem žáků, rodičů, vedení, kolegů, veřejnosti, ale i sebou samotným.
- **Nutností neustále regulovat a zvládat situace** – během výchovně vzdělávacího procesu mohou nastat situace, které učitel musí ihned řešit (např. konflikty, chování žáků, zdravotní stav žáků, atp.)
- **Nejednoznačnou reflexí** – nedostatek zpětné vazby. Zpětná vazba mnohdy není okamžitá.
- **Časovou zátěží** – ačkoli tomu někteří nevěří, učitelství je opravdu časově náročné. Učitelství totiž nespočívá pouze v přímé činnosti (vyučování), ale velkou měrou v přípravě na vyučování, opravování žákovských prací. Také administrativní činnost zabere značnou část času. „*Dle opakovaných výzkumů dosahuje průměrná časová zátěž učitelů 45 – 46 hodin týdně.*“⁵⁵

Dytrtová a Krhutové ve své práci zmiňují Mikšíka, který popisuje, čím by se učitel měl vyznačovat:⁵⁶

- **Psychická odolnost** – jak už bylo zmíněno výše, učitelství patří mezi povolání náročná na psychiku. Učitel by si měl dokázat udržovat nadhled, mít dostatečnou inteligenční úroveň a měl by být schopen operačně myslet.
- **Adaptabilita a adjustabilita** – schopnost přizpůsobení se, psychická flexibilita.
- **Schopnost osvojovat si nové poznatky** – učitel by se měl neustále vzdělávat. Svět se mění, vyvíjí, proto je nutné změny sledovat a adekvátně na ně reagovat.

⁵⁵ Tamtéž, s. 13.

⁵⁶ DYTRTOVÁ, Radmila a KRHUTOVÁ, Marie. *Učitel: příprava na profesi*. Pedagogika (Grada). Praha: Grada, 2009, s. 15.

- **Sociální empatie a komunikativnost** – jestli by nějaká profese měla být plná empatických lidí, určitě by to mělo být právě učitelství. Každý den se učitel setkává s dětmi, které například řeší nějaké osobní, rodinné problémy. Takovéto děti jsou mnohdy neuvěřitelně křehké, proto by s nimi měl učitel jednat opatrně.

2.2 Sociální dovednosti a učitelská profese

Než se začnu zabývat sociálními dovednostmi u učitele, dovolím si zde shrnout pedagogické dovednosti podle Chrise Kyriacou, který pedagogické dovednosti rozděluje do sedmi skupin, které se prolínají a navzájem se doplňují.⁵⁷

Plánování a příprava

Při plánování a přípravě na vyučování musí učitel jasně stanovit cíl hodiny a podle toho zvolit odpovídající metody a formy vyučování. Vyučovací hodina by měla probíhat tak, aby zaujala, a žáci dokázali udržet pozornost a byli aktivní. Učební hodina by měla být provázána s hodinou předchozí i následující.

Realizace vyučovací hodiny

Učitel se chová jistě a uvolněně. Výklad látky probíhá v souladu s potřebami žáků. Ve výuce jsou používány pomůcky a jiné materiály za konkrétním účelem. Učitel v hodině žáky podporuje v jejich názorech a snaží se, aby se žáci aktivně zapojili do výuky. Prostor projevit se dává všem žákům.

Řízení vyučovací hodiny

Základem dobrého řízení hodiny je vhodné časové rozložení jednotlivých aktivit. Učitel by měl být schopen pozměnit průběh hodiny dle aktuálních potřeb dětí. Během vyučování by žákům měla být poskytována konstruktivní zpětná vazba.

⁵⁷ KYRIACOU, Chris. *Klíčové dovednosti učitele: cesty k lepšímu vyučování*. Vyd. 3. Přeložil Dominik DVOŘÁK, přeložil Milan KOLDINSKÝ. Pedagogická praxe (Portál). Praha: Portál, 2008, s. 23-26.

Klima třídy

Snaha navodit ve třídě vhodné podmínky pro úspěšné plnění stanovených cílů. K tomu přispívá i skutečnost, že vztah mezi učitelem a žákem by měl být založen na vzájemné úctě. Aby se žák mohl dále rozvíjet, poskytuje mu učitel zpětnou vazbu.

Kázeň

Dobré nastavení klimatu třídy snižuje nekázeň. K udržení kázně také přispívá učitelova přiměřená autorita. Učitel sleduje chování žáku a v případě potřeby dokáže zasáhnout, aby předešel nežádoucímu chování. V případě, že se nepodařilo nevhodnému chování zabránit, dokáže na tuto situaci vhodně reagovat.

Hodnocení prospěchu žáka

Hodnocení žákovských prací probíhá průběžně a žáci své ohodnocené práce získávají včas. Záznamy o hodnocení učitel provádí různými způsoby.

Reflexe a sebehodnocení vlastní práce

Učitel reflektuje průběh vyučovací hodiny. Na základě této reflexe upravuje následující vyučovací hodiny. Dále uvažuje o svých silných a slabých stránkách, tak aby s nimi mohl pracovat. Učitel přemýšlí i o svém time managementu (plánování času). Zamýšlí se, zda by nešlo aktivity uspořádat tak, aby bylo dosaženo větší efektivity.

2.3 Sociální dovednosti ve škole

Dytrtová a Krhutová tvrdí: „*Základem učitelské profese je komunikace.*“⁵⁸

Gillernová a Krejčová ve své knize upozorňují na to, že si lidé začínají uvědomovat, že bez sociálních dovedností člověk nemusí být v životě úspěšný. Jen znalosti, vědomosti (byť rozsáhlé) k úspěchu nestačí. Pro běžné „nástrahy“ života jsou sociální dovednosti nepostradatelné. Dále autorky odkazují na Švece, který uvádí prameny pro zdokonalování sociálních dovedností. Dle něho učitel může čerpat z odpovídající literatury, může se účastnit výcvikových kurzů specializujících se na sociální kompetence. Také zmiňuje spolupráci s kolegy. A to jak ze stejné školy, tak i škol jiných.

⁵⁸ DYTRTOVÁ, Radmila a KRHUTOVÁ, Marie. *Učitel: příprava na profesi*. Pedagogika (Grada). Praha: Grada, 2009, s. 10.

Tato spolupráce by mohla zahrnovat následující: vzájemné hospitace, konzultace, rady, sdílení tipů a nápadů. Jako vhodný nástroj pro reflektování vlastních sociálních dovedností autorky uvádí videozáznam, na kterém s odstupem času může učitel vidět svá jednání v konkrétních situacích. Je schopen uvědomit si, v čem udělal chybu, ale i to, co se mu naopak povedlo.⁵⁹

Václav Mertin ve svém článku o sociálních dovednostech uvádí, že sociální dovednosti a dobré sociální vztahy jsou velmi důležité pro rozvoj vzdělanosti a následném dobrém uplatnění v dospělosti. Přiklání se k začlenění sociálních dovedností do výuky. Uznává, že se se sociálními dovednostmi již ve škole pracuje, ale je to spíše okrajově. Děti se je učí neúčelně. A právě to by Mertin změnil. Považuje za důležité, aby sociální dovednosti byly vyučovány přímo. Uvádí, že škola už nyní svým způsobem v žácích rozvíjí mravnost, vnímavost, respekt k odlišnostem, toleranci, komunikační dovednosti, schopnost naslouchat, spolupracovat, zvládat emoce. Jen toto ale samozřejmě pro život nestačí, proto v žádném případě netvrdí, že by všeobecné vzdělání mělo přejít do pozadí. Při rozvíjení sociálních dovedností by hlavní úlohu měli sehrát v první řadě rodiče. Jelikož ale děti ve škole tráví poměrně dost času, nelze z této činnosti školu vynechat. Děti potřebují získané dovednosti trénovat, upevňovat a dále rozvíjet. K tomu jsou zapotřebí různá prostředí. Když jsou děti například doma samy, podporuje se jejich samostatnost. Ve škole jsou vystavovány různým situacím, např. kooperaci, zvládání konfliktů. Dále Mertin říká: „*Za zcela neutrální základ pokládám např. výuku respektu k jedinečnosti, úctě k druhým lidem, slušné chování.*“⁶⁰ Dále se autor dotýká třídnických hodin, které vidí jako dobrý nástroj k řešení různých situací. Bohužel také poukazuje na skutečnost, že některé školy tento nástroj vůbec nevyužívají, nebo v rámci nich řeší spíše organizační záležitosti. Zkrátka nejsou využívány tak, jak bylo jistě původně zamýšleno. Jelikož je rozvoj sociálních dovedností časově náročný, pohrává si Mertin s myšlenkou ubrat na objemu znalostí právě ve prospěch sociálních dovedností.⁶¹

⁵⁹ GILLERNOVÁ, Ilona a KREJČOVÁ, Lenka. *Sociální dovednosti ve škole*. Pedagogika (Grada). Praha: Grada, 2012, s. 62.

⁶⁰ MERTIN, Václav. Sociální dovednosti by měly být součástí školní výuky. *Řízení školy*. 2020, roč. 2020, č. 12, s. 24.

⁶¹ Tamtéž, s. 23-24.

Špatné uchopení třídnických hodin také spatřují autorky knihy *Sociální dovednosti ve škole*. Ačkoli třídnické hodiny mohou sloužit k posilování vztahů ve třídě a rozvíjet sociální kompetence žáků, na mnoha školách nejsou vůbec realizovány, nebo jejich potenciál není plně využit. Dobře vedené třídnické hodiny mohou předcházet například šikaně.⁶²

V souvislosti s třídnickými hodinami si dovoluji osobní poznámku. Pracuji na základní škole, kde v minulosti byly zavedeny třídnické hodiny. Bohužel vyučující místo toho, aby v tomto čase zlepšovali třídní klima, prohlubovali vztahy mezi dětmi, řešili problémy, se kterými se třída momentálně potýkala, „sklouzávali“ k řešení pouze organizační záležitosti, nebo dokonce v rámci těchto hodin doháněli látku svého předmětu. Na základě toho, byly třídnické hodiny zrušeny. Toto se stalo ještě před tím, než jsem do školy nastoupila. Osobně si myslím, že třídnické hodiny by měly mít v rozvrhu své místo, nicméně zároveň jsem přesvědčena, že „český učitel“ na správné pojetí třídnických hodin zatím není dostatečně připraven. Domnívám se, že by nebylo na škodu, kdyby se na všech pedagogických fakultách vyučoval předmět, ve kterém by se dopodrobna rozebíralo, jak na třídnické hodiny. Prosím, nemějme vyučujícím za zlé, že neporozuměli smyslu těchto hodin, když jim to pořádně nikdo nevysvětlil. Tím samozřejmě nechci pedagogy omlouvat, každý pedagog by se měl dále vzdělávat. A i na toto téma se pořádají semináře / webináře. Ale zároveň si uvědomuji, že není vždy jednoduché splnit nároky, které jsou na pedagogy občas kladeny. Věřím, že spousta učitelů v tomto směru podniká kroky k rozvoji této kompetence, nicméně si také uvědomuji, že to není lehký úkol. Věřím, že se třídnické hodiny do učebních rozvrhů opět vrátí, jen to chce čas, hodně času...

Rámcový vzdělávací program

V souvislosti se sociálními dovednostmi ve školství je zapotřebí zmínit tzv. Rámcový vzdělávací program (RVP). Rámcový vzdělávací program představuje dokument, ze kterého by školy měly vycházet při tvorbě svého učebního plánu. Obsahuje výstupy jednotlivých předmětů. Vedle těchto výstupů jsou v RVP zahrnuty klíčové kompetence a průřezová témata.

⁶² GILLERNOVÁ, Ilona a KREJČOVÁ, Lenka. *Sociální dovednosti ve škole*. Pedagogika (Grada). Praha: Grada, 2012, s. 134.

Klíčové kompetence v základním vzdělání

„Klíčové kompetence představují souhrn vědomostí, dovedností, schopností, postojů a hodnot důležitých pro osobní rozvoj a uplatnění každého člena společnosti.“⁶³

Mezi klíčové kompetence se řadí: kompetence k učení, k řešení problémů, komunikativní, sociální a personální, občanské, pracovní, digitální.⁶⁴

- kompetence k učení – žák rozpozná, jaký způsob učení mu nejvíce vyhovuje, volí vhodné strategie učení
- kompetence k řešení problémů – žák rozpozná problém a samostatně se ho snaží vyřešit
- kompetence komunikativní – žák ovládá kultivovaný projev (psaný i mluvený), dokáže naslouchat druhým, vhodným způsobem vyjadřuje svůj názor
- kompetence sociální a personální – dokáže spolupracovat, v případě potřeby poskytne pomoc nebo o ni požádá; spoluvytváří příjemnou atmosféru v kolektivu
- kompetence občanské – žák respektuje druhé lidi, je schopen empatie, uvědomuje si svá práva a povinnosti, odmítá násilí, projevuje zájem o kulturní a historické dědictví
- kompetence pracovní – žák při použití materiálů a nástrojů dbá na bezpečnost a účelnost svého konání, ochraňuje zdraví své, ale i druhých. Při práci respektuje zásady ochrany životního prostředí.
- kompetence digitální – digitální technologie používá za dodržení bezpečnostních pravidel tak, aby mu usnadnily práci

V RVP jsou klíčové dovednosti popsány detailněji. Pro účely této práce jsem jejich objasnění poměrně zjednodušila.

Osobnostní a sociální výchova jako průřezové téma

Sociálních dovedností se úzce dotýká průřezové téma Osobnostní a sociální výchova.

⁶³ *Rámcový vzdělávací program.* [Online]. Edu.cz. Dostupné z: <https://www.edu.cz/rvp-ramcove-vzdelavaci-programy/ramcovy-vzdelavacici-program-pro-zakladni-vzdelavani-rvp-zv/>. [cit. 2023-11-23].

⁶⁴ Tamtéž

Přínos tohoto průřezového tématu pro žáka je značný, neboť Osobnostní a sociální výchova:

- vede k porozumění sobě samému a druhým
- napomáhá ke zvládnutí vlastního chování
- přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů ve třídě i mimo ni
- rozvíjí základní dovednosti dobré komunikace a k tomu příslušné vědomosti
- utváří a rozvíjí základní dovednosti pro spolupráci
- umožňuje získat základní sociální dovednosti pro řešení složitých situací (např. konfliktů)
- formuje studijní dovednosti
- podporuje dovednosti a přináší vědomosti týkající se duševní hygieny
- pomáhá k utváření pozitivního (nezraňujícího) postoje k sobě samému a k druhým
- vede k uvědomování si hodnoty spolupráce a pomoci
- vede k uvědomování si hodnoty různosti lidí, názorů, přístupů k řešení problémů
- přispívá k uvědomování mravních rozměrů různých způsobů lidského chování
- napomáhá primární prevenci sociálně patologických jevů a škodlivých způsobů chování⁶⁵

Osobnostní a sociální výchova se dotýká několika vzdělávacích oblastí, a to:

Jazyk a jazyková kultura – žáci se učí komunikovat verbálně i neverbálně, osvojují si adekvátní užití jazyka (dle situace).

Člověk a jeho svět – v rámci předmětů spadající do této oblasti si žáci osvojí zásady péče o duševní zdraví, jsou schopni sebepoznání, chápou význam mezilidských vztahů.

Člověk a společnost – do této oblasti spadá předmět Občanská výchova, kde osobnostní a sociální výchova probíhá ve velké míře. V rámci tohoto předmětu žáci opět upevňují mezilidské vztahy, učí se toleranci, respektování odlišnosti jiných osob a soužití s nimi. Je tu také prostor na osobní rozvoj. Žáci se snaží porozumět sami sobě, aby na sobě mohli dále pracovat.

⁶⁵ Průřezové téma Osobnostní a sociální výchova. [Online]. Dostupné z: <https://digifolio.rvp.cz/view/view.php?id=10908>. [cit. 2023-11-30]

Člověk a příroda – tato oblast umožňuje sledovat vývoj lidského chování, komunikaci zvířat a lidí, probouzí se tu i ekologické citění.

Člověk a zdraví – v rámci této oblasti se žáci vzdělávají ve zdravém způsobu života a péči o tělo, ale i duši. Dále si tu osvojují komunikaci ve stresových situacích. Tím tedy Osobnostní a sociální výchova nepochybně napomáhá k rovnováze duševního a sociálního života.

Člověk a svět práce – oblast poskytující žákům možnost rozvíjet své dovednosti prostřednictvím týmové spolupráce a komunikace.⁶⁶

2.5 Návnik sociálních dovedností

Aby si lidé osvojili sociální dovednosti, je nutný jejich návnik, trénink. Pavel Motyčka, pedagog věnující se etické výchově, podílející se na tvorbě Portálu pro etickou výchovu ve školách ČR, v rámci webináře Metoda návniku sociálních dovedností (videozáznam dostupný na YouTube) popisuje návnik sociálních dovedností jako třífázový proces.⁶⁷

První fáze – senzibilizace – v této fázi je potřeba žáky motivovat, poskytnout jim zážitek, „aha efekt“. Aby byl návnik sociálních dovedností úspěšný, je žáky potřeba zaujmout, získat jejich pozornost, zájem.

Druhá fáze – návnik ve třídě – během tohoto návniku si žáci zkusí různé aktivity, které je poté potřeba rozebrat, aby byl jasný smysl prováděné činnosti.

Třetí fáze – zde by měl probíhat transfer do reálného života. To, co žáci zažili na hodině, by měli implementovat do reálného života. Dále během svého přednášení Motyčka zmínil příklad, kdy návnik sociálních dovedností nebyl úspěšný. Žáci ve škole nacvičovali pomoc druhým lidem, ale když po vyučování vyšli ven, spatřili osobu, která upadla a potřebovala pomoci. Většina žáků tuto osobu přehlížela.

Mezi jednotlivými fázemi probíhá reflexe.

⁶⁶ *Rámcový vzdělávací program*. [Online]. Edu.cz. Dostupné z: <https://www.edu.cz/rvp-ramcove-vzdelavaci-programy/ramcovy-vzdelavacici-program-pro-zakladni-vzdelavani-rvp-zv/>. [cit. 2023-11-23]

⁶⁷ Metoda návniku sociálních dovedností. In: Youtube [online]. 15.09.2023 [cit. 2023-12-01]. Dostupné z: https://www.youtube.com/watch?v=2AG_yL6lsu8. Kanál uživatele Projekt SYPO.

Nácvik dovedností by měl být systematický. Motyčka doporučuje začínat od nejjednodušších sociálních dovedností a postupovat dále.

Systematičnost dle Motyčky:

1. *Mezilidské vztahy a komunikace*
2. *Důstojnost lidské osoby, sebehodnocení*
3. *Pozitivní hodnocení druhých*
4. *Tvořivost a iniciativa*
5. *Vyjadřování a komunikace citů*
6. *Empatie*
7. *Asertivita*
8. *Reálné a zobrazené vzory*
9. *Pomoc, dělení se, přátelství, spolupráce*
10. *Komplexní prosociálnost*
11. *Etické cnosti*⁶⁸

2.6 Jaké sociální kompetence jsou ve školství důležité?

*„Sociální dovednosti jsou důležitou součástí profesní kompetence učitele. Patří mezi ně zejména ty, které se vztahují ke komunikaci, sociální percepci a sociálnímu poznávání, sebereflexi či k tvořivému zvládnutí konfliktů.“*⁶⁹

Rozhodnout, které sociální kompetence jsou ve školství nejdůležitější, není snadné, neboť každý člověk je jedinečný a má různé potřeby, různé vnímání. Vždy záleží na situaci a na lidech, se kterými danou sociální kompetenci uplatňuje.

Osobně za důležité sociální kompetence považuji: **empatii, naslouchání, toleranci a respekt druhých, schopnost komunikace** – verbálně i neverbálně, **umění spolupracovat, řešit konflikty** s nadhledem, **asertivitu**. Všechny tyto kompetence ve škole mohou být rozvíjeny prostřednictvím doplňkového oboru *etická výchova*. Na některých školách mají etickou výchovu jako samostatný předmět. Existují i školy, které etickou výchovu začlenily do občanské výchovy. Tímto způsobem se etická výchova učí

⁶⁸ Metoda nácviku sociálních dovedností. In: Youtube [online]. 15.09.2023 [cit. 2023-12-01]. Dostupné z: https://www.youtube.com/watch?v=2AG_yL6lsu8. Kanál uživatele Projekt SYPO.

⁶⁹ GILLERNOVÁ, Ilona. Sociální dovednosti jako součást profesní kompetence učitele. *Pedagogická orientace* 2003, č. 2, s. 88.

i na škole, na které pracuji. Z předmětu *občanská výchova* se stal předmět *občanská a etická výchova*. Samozřejmě ale sociální dovednosti lze rozvíjet v kterémkoli předmětu. Není možné, aby se mimo předmět zaměřující se na tyto dovednosti (tedy etickou výchovu) na sociální kompetence zapomínalo. V každém předmětu by se měla objevit spolupráce, respekt k ostatním, slušné vystupování, empatie, posilování sebedůvěry aj.

Pro výuku etické výchovy existuje podpůrný portál – Portál pro etickou výchovu ve školách ČR, na kterém lze najít pracovní listy a učebnice pro práci na celé základní škole, tedy od první do deváté třídy. K uvedeným materiálům nechybí metodika, ve které je dobře popsáno, jak s uvedenými pomůckami pracovat. Vše je volně a legálně ke stažení na <http://www.etickavychova.cz/>.

Gillernová a Krejčová připomínají důležitost pochval. Každé dítě si zaslouží být pochválené. Není přitom potřeba chválit pouze zdařilou práci, ale je vhodné ocenit i samotnou snahu. Pochvaly mají motivační funkci.⁷⁰

Umět žáky motivovat k práci by mělo být základem k úspěšnému vedení jejich vzdělávacího procesu. Motivovat lze i negativně, tedy hrozbou trestu. Osobě se ale přikláním spíše k motivaci pozitivní – k pochvalám, odměnám („pluska“, malé jedničky, bonusová otázka v testu, atp.)

K rozvoji sociálních dovedností lze využít celou škálu různých aktivit. Dobrou „zásobárnou“ je nepochybně internetová stránka zmiňovaná výše. Kromě této stránky ale učitelé mohou inspiraci hledat v odborné literatuře. Například v knize *Sociální dovednosti ve škole* autorky poskytují přes čtyřicet aktivit rozvíjející sociální kompetence.

Během rozhovorů potřebných k praktické části této práce zazní i termíny **supervize** a **mentoring, psychohygienu**. Pokládám za vhodné tyto pojmy přiblížit.

Mentoring je vztah dvou osob založený na partnerské komunikaci za účelem sdílení zkušeností, dovedností, znalostí. Mentor pomáhá k rozvoji menteeho tím, že ho provází.⁷¹

⁷⁰ GILLERNOVÁ, Ilona a KREJČOVÁ, Lenka. *Sociální dovednosti ve škole*. Pedagogika (Grada). Praha: Grada, 2012, s. 60.

⁷¹ *O mentoringu*. [Online]. Česká asociace mentoringu. Dostupné z: <https://www.asociacementoringu.cz/mentoring/>. [cit. 2023-12-02].

Supervize je nástroj pro reflexi profesionální pozice. Pomáhá v pracovním růstu. Supervizor vede supervidované k sebereflexi, poskytuje profesionální podporu a nápady pro řešení problémů. „*Supervize má velký význam v psycho-hygieně pracovníka v pomáhajících profesích a prevenci syndromu vyhoření.*“⁷²

Psychohygienu jinak také duševní hygiena představuje souhrn technik a dovedností k udržení duševní, tělesné i sociální pohody. Psychohygienu nám pomáhá vyrovnat se se zátěží nebo se zátěžovými situacemi díky ní vyhnout. Psychohygienu je nedílnou součástí osobního rozvoje. Jen zcela duševně zdravý jedinec se může správně vyvíjet a odolávat různým škodlivým vlivům.

3. SYNDROM VYHOŘENÍ

Syndrom vyhoření neboli burn-out je dynamický proces, který se objevuje převážně u profesí, ve kterých je člověk každodenně vystavován kontaktu s jinými lidmi. Tato emocionální zátěž je typická pro pedagogické povolání.⁷³

Syndromem vyhoření jsou ale ohroženy i jiné profese, například zdravotníci, sociální pracovníci a mnoho jiných. Vlastně lze říci, že syndrom vyhoření může postihnout kohokoliv, bez ohledu na věk, pohlaví, postavení.

Syndromu vyhoření se na odborné bázi jako první věnoval psycholog Herbert Freudenberger. Impulzem pro zkoumání tohoto jevu bylo všimnutí si opadávajícího nadšení k práci u jeho kolegů pracujících s drogově závislými jedinci. Termín syndrom vyhoření vznikl v roce 1974.

„Podle ICD (Mezinárodní klasifikace nemocí Světové zdravotnické organizace [WHO]) je vyhoření zařazeno do doplňkové kategorie diagnóz a není tedy klasifikováno jako nemoc.“⁷⁴ Toto se ovšem změnilo v roce 2019, kdy byl syndrom vyhoření zařazen mezi nemoci.

⁷² *Co je supervize?* [Online]. Asociace supervizorů pomáhajících profesí. Dostupné z: <https://asupp.cz/co-je-supervize/>. [cit. 2023-12-02].

⁷³ POSCHKAMP, Thomas. *Vyhoření: rozpoznání, léčba, prevence*. Rádce pro pedagogy. Brno: Edika, 2013, s. 7-9.

⁷⁴ STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010, s. 14.

Christian Stock ve své publikaci upozorňuje na zákeřnost syndromu vyhoření. Má mnoho příznaků, které jsou ovšem příliš obecné, tudíž mohou být špatně rozpoznatelné.⁷⁵

Maroon ve své knize s odkazem na jiné odborníky uvádí několik definic syndromu vyhoření. Na základě těchto definic shrnuje jejich společné prvky. Na základě těchto definic můžeme říci následující (dovolila jsem si zmínit pouze některé zmíněné rysy):⁷⁶

- syndrom vyhoření u každého člověka probíhá jinak (individuálně)
- jedná se o duševní proces, během kterého má jedinec určité pocity, projevy chování, různá očekávání
- kvůli této nemoci má jedinec negativní postoj vůči sobě, upadá do negativních až depresivních nálad, nic ho nebaví, opouští ho kreativita, vyhýbá se odpovědnosti, chová se jinak než obvykle

3.1 Příčina syndromu vyhoření

Není jednoduché jednoznačně říci, co k tomuto onemocnění vede. Všeobecně lze říci, že hlavním důvodem může být „*konflikt rolí, přílišná očekávání, nedostatek autonomie, nejasnosti v hierarchických strukturách (v zaměstnání i jinde), nedostatečná podpora ze strany nadřízených, vztahové konflikty, nadměrné množství práce v příliš stěsnaném časovém rozvrhu, nadměru vysoká nebo rostoucí odpovědnost, lobbying na pracovišti atd.*“⁷⁷

Mezi lidmi koluje přesvědčení, že příčinou syndromu vyhoření je stres. Tedy stav, ve kterém organismus reaguje na něco nepříjemného.⁷⁸

Priess během své lékařské praxe dospěla k následujícímu: „*Stres přichází tehdy, když něco nejde tak, jak chci.*“⁷⁹

Lékařka ve své knize netvrdí, že stres není možnou příčinou psychického vyhasnutí. Nepovažuje ho ale za hlavní, nebo snad jedinou příčinu. Opět na základě své

⁷⁵ Tamtéž, s. 14.

⁷⁶ MAROON, Istifan. *Syndrom vyhoření u sociálních pracovníků: teorie, praxe, kazuistiky*. Praha: Portál, 2012, s. 25-26.

⁷⁷ ČAPEK, Robert; PŘÍKAZSKÁ, Irena a ŠMEJKAL, Jiří. *Učitel a syndrom vyhoření. Já, učitel*. Praha: Raabe, [2021], s. 10.

⁷⁸ PRIESS, Mirriam. *Jak zvládnout syndrom vyhoření: najděte cestu zpátky k sobě*. Praha: Grada, 2015, s. 14.

⁷⁹ Tamtéž, s. 15.

praxe dospěla k závěru, že: „*Důvodem syndromu vyhoření jsou negativní nebo chybějící pozitivní vztahy k okolí a neporozumění době samému.*“⁸⁰

3.2 Projevy syndromu vyhoření

„*Nikdo, kdo pracuje ve školství, si nemůže být jistý, kdy příznaky udeří na jeho osobu.*“⁸¹

Thomas Poschkamp symptomy tohoto syndromu rozděluje do čtyř skupin – úrovní:

Fyzická úroveň – *ztráta energie, tělesné vyčerpání, chronická únava / nedostatek spánku / oslavení imunitního systému / náchylnost k nemocem, problémy s krevním oběhem, problémy se zažíváním, časté bolesti hlavy, ztuhlé šjiové svaly*

Kognitivní úroveň – *slabá koncentrace a paměť, dezorganizace, nepřesnost, neschopnost plnit komplexní úkoly, ztráta flexibility*

Emoční úroveň – *emoční vyčerpání, pocity přetížení, antipatie vůči klientům / pacientům (negativní základní postoje), defenzivní, paranoidní přístup, snížená sebeúcta, deprese / skleslost / frustrace, strach jít do práce, pocit bezmoci / zoufalství / zbytečnost, sebevražedné sklony*

Úroveň chování – *úpadek nadšení, cynismus, snížení výkonnosti, časté konflikty s druhými, apatie, zvýšená agrese, vysoká absence, „pookřání“ o víkendu, izolace / vyhýbání se kontaktu s žáky / rodiči / kolegy, konflikty s partnerem a přáteli, zvýšená konzumace alkoholu / tabáku / kávy / drog⁸²*

V knize *Učitel a syndrom vyhoření* autoři zmiňují výzkum Veroniky Hozákové, které se zabývala spokojeným a vyhořelým učitelem. Na základě rozhovorů zjistila typické znaky obou skupin.

Spokojený vyučující se vyznačuje tím, že ho práce baví a vidí v ní smysl, má plány do budoucna, s kolegy a žáky vychází dobře, dokáže soukromý život oddělit od pracovního, ve svém volném čase provozuje aktivity, které nesouvisí se školou.

⁸⁰ Tamtéž, s. 17-18.

⁸¹ ČAPEK, Robert; PŘÍKAZSKÁ, Irena a ŠMEJKAL, Jiří. *Učitel a syndrom vyhoření*. Já, učitel. Praha: Raabe, 2021, s. 9.

⁸² POSCHKAMP, Thomas. *Vyhoření: rozpoznání, léčba, prevence*. Rádce pro pedagogy. Brno: Edika, 2013, s. 35.

Pro vyhořelého učitele je příznačné počáteční profesní nadšení, které ale časem velmi oslabuje, dále nechut' do práce, negativní smýšlení o žácích a každodenních situacích. Vyhořelý pedagog je celkově bez energie.⁸³

3.3 Fáze syndromu vyhoření

Syndrom vyhoření se neprojeví přes noc, je to dlouhodobý proces. Proces, který se vyznačuje různými fázemi. Ve své práci uvedu čtyřfázový model podle Mirriam Preiss:

První fáze je fáze poplachová. V této fázi tělo reaguje následujícími projevy: nepravidelné bušení srdce, pocení, vnitřní třes, potřeba WC, neschopnost mluvit, nevolnost, nervozita. Hlavním pocitem této fáze je strach.

Druhá fáze – fáze odporu. Nejzásadnější fáze na cestě k vyhoření. Fyzické symptomy typické pro poplachovou fázi se prohlubují a mohou se připojit i nové projevy: bolest hlavy, zad, břicha, pocit úzkosti na hrudi, bolest či hučení v uších, výskyt kožních onemocnění. Strach se v této fázi proměňuje na vztek, agresi.

Třetí fázi Preiss pojmenovává jako fázi vyčerpání. Člověk v této fázi přestává odporovat a začíná se projevovat samotný burn-out syndrom. Symptomy této fáze představují: migrény, vysoký krevní tlak, nadměrná slabost, vyšší náchylnost k nemocem, nespavost, zhoršující se paměť a soustředění, v hlavě se „honí“ spousta myšlenek. V této fázi lidé bývají smutní, zoufalí, mají pocit beznaděje, ve velké míře pláčou a vyhýbají se společnosti jiných lidí.

Čtvrtou fází je fáze ústupu. Zde je syndrom vyhoření již plně rozvinut. Člověk je stále více vyčerpanější, slabší. U osob, které se ocitají v této fázi, se může objevovat pocit nepochopení, odpor k sobě samému, pocit bezcitnosti, nevšímavost, sociální izolace. Každodenní situace se pro lidi potýkající se s tímto onemocněním stávají těžko splnitelné.⁸⁴

3.4 Prevence

V prevenci před psychickým vyčerpáním hraje nepopiratelnou roli výše zmíněná psychohygienu, tedy péče o duševní zdraví.

⁸³ ČAPEK, Robert; PŘÍKAZSKÁ, Irena a ŠMEJKAL, Jiří. *Učitel a syndrom vyhoření*. Já, učitel. Praha: Raabe, 2021, s. 15-16.

⁸⁴ PRIESS, Mirriam. *Jak zvládnout syndrom vyhoření: najděte cestu zpátky k sobě*. Praha: Grada, 2015, s. 25-42.

Podle Čapka prevence před vyhořením je založena na vytvoření příznivého prostředí, zdravém způsobu života, optimistickém naladění a smyslu pro humor. Dále by člověk měl být otevřený okolnímu světu – jen tak může být obohacený. V žádném případě by se neměl bát změn, protože každá změna pomáhá jedince utvářet, rozvíjet, posouvat. A v neposlední řadě by měl umět oddělit osobní život od pracovního, nenosit si pracovní záležitosti, problémy domů. Platí to i naopak – rodinné problémy by měly zůstat doma.⁸⁵

Stock říká, že je důležité stát pevně nohama na zemi a neklást na sebe přehnané nároky. Jestliže je člověk dlouhodobě vystavován neúspěchu, který převážně pramení z toho, že si vytyčil cíl, která není v souladu s jeho schopnostmi a dovednostmi, měl by tento cíl přehodnotit, přizpůsobit svým možnostem.⁸⁶

Také Martina Krahulová se zabírá syndromem vyhoření a jeho prevencí. V některých bodech se shoduje s Čapkem, proto z jejího článku zmíním ty, které jsem nezmiňovala u Čapka. Ve svém článku Krahulová tvrdí, že pro prevenci jsou důležité dobré mezilidské vztahy, neboť přítel, který naslouchá, dokáže podržet a povzbudit v náročných situacích, je v obstání ve světě nepostradatelný. Kromě toho, že by lidé měli udržovat dobré vztahy s jinými lidmi, měli by také mít hlavně úctu sami k sobě, mít zdravé „já“. K dobrým mezilidským vztahům může jistě přispět i příjemné pracovní prostředí a podmínky – tedy dobré vztahy s kolegy, podporující přístup, jednání narovinu, nepovyšování se nad ostatní, klid na práci, jasně stanovená pravidla, efektivní párování práce a času. Jedinec by také měl být schopný uvolnit se. Věnovat se například nějakému koníčku, díky kterému zapomene na starosti (alespoň na nějaký čas). Lidé by neměli zapomínat na relaxaci a pohyb. Relaxovat se dá různými způsoby – hudba, pohyb na čerstvém vzduchu, masáže. Pohybem se jedinec udržuje ve fyzické kondici a díky hormonu štěstí má lepší náladu. Sociální komunikace by měla být jasná a otevřená. Konflikty je vhodné řešit hned, nenechávat je vygradovat.⁸⁷

⁸⁵ ČAPEK, Robert; PŘÍKAZSKÁ, Irena a ŠMEJKAL, Jiří. *Učitel a syndrom vyhoření*. Já, učitel. Praha: Raabe, 2021, s. 17.

⁸⁶ STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010, s. 69.

⁸⁷ KRAHULOVÁ, K.: Stres a syndrom vyhoření v pomáhajících profesích. Sociální péče 10, 2010, Tábor, s. 22-24. Dostupné z: https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwj-gN_MsPuCAxXDhP0HHSoWCPAQFnoECBAQAQ&url=https%3A%2F%2Fwww.socialnisluzby.eu%2Fimages%2Fobr%2F1357573402_socialni-sluzby-rijen2010-final.pdf&usq=AOvVaw1Kfg_OSOKT1fjtINfuJu3E&opi=89978449 [cit. 2023-11-20]

Ačkoli rad, jak se vyhnout stresu a posléze i syndromu vyhoření, je mnoho a jsou jasně popsány, ne vždy se daří těmito radami řídit. Proto si myslím, že je důležité, aby na sobě lidé neustále pracovali, posilovali své kompetence a dovednosti, díky kterým budou schopni náročnou životní situaci lépe snášet.

Považuji za vhodné znovu připomenout, že syndrom vyhoření je nemoc. Tudíž by se lidé neměli bát jít s tímto onemocněním k lékaři. Není to nic, za co by se kdokoli měl stydět.

Zároveň si tu neodpustím poznámku o důležitosti všimnout si svých blízkých a při sebemenší pochybnosti o jejich duševním zdraví, podat pomocnou ruku.

PRAKTICKÁ ČÁST

Výzkumný problém

„Výzkum je systematický způsob řešení problémů, kterým se rozšiřují hranice vědomostí lidstva. Výzkumem se potvrzují či vyvracejí dosavadní poznatky, anebo se získávají nové poznatky.“⁸⁸

Na začátku každého výzkumu musí být jasně vymezen výzkumný problém a výzkumná otázka. Výzkumný problém předkládající diplomové práce je následující: **Povědomí učitelů druhého stupně základní školy o sociálních dovednostech.** Na základě výzkumného problému jsem zvolila výzkumné otázky – **Mají učitelé druhého stupně základní školy povědomí o sociálních dovednostech? Jak rozumí tomuto pojmu? Jak se sociálními dovednostmi pracují?**

Hlavním cílem práce bylo zjištění, zda se pedagogové působící na druhém stupni základní školy orientují v problematice sociálních dovedností.

Strategie výzkumu

Obecně mezi hlavní výzkumné strategie patří kvalitativní a kvantitativní výzkum. V některých případech se tyto strategie výzkumu mohou doplňovat.⁸⁹

Kvantitativní výzkum je založen na potvrzování či vyvracení hypotéz. Pro sběr dat v tomto výzkumu se využívají strukturované testy, dotazníky, pozorování. Testovaný vzorek je volen nahodile, bez předem stanových kritérií.⁹⁰

„Kvalitativní výzkum je proces hledání porozumění založený na různých metodologických tradicích zkoumání daného sociálního nebo lidského problému. Výzkumník vytváří komplexní, holistický obraz, analyzuje různé typy textů, informuje o názorech účastníků výzkumu a provádí zkoumání v přirozených podmínkách.“⁹¹

Švaříček, Šed'ová o kvalitativním výzkumu říkají následující:

„Kvalitativní přístup je proces zkoumání jevů a problémů v autentickém prostředí

⁸⁸ GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno, 2000, s. 11.

⁸⁹ HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005. s. 40.

⁹⁰ Tamtéž, s. 46.

⁹¹ Tamtéž, s. 50.

*s cílem získat komplexní obraz těchto jevů založený na hlubokých datech a specifickém vztahu mezi badatelem a účastníkem výzkumu. Záměrem výzkumníka provádějícího kvalitativní výzkum je za pomoci celé řady postupů a metod rozkrytí a reprezentovat to, jak lidé chápou, prožívají a vytvářejí sociální realitu.*⁹²

Ve své práci se budu zabývat kvalitativním výzkumem.

Sběr dat

Pro sběr dat jsem zvolila kvalitativní strategii, pro kterou je typický záměrný výběr respondentů. Výběr podle předem daných kritérií. Mým hlavním kritériem pro volbu respondentů bylo, aby se jednalo o učitele druhého stupně základní školy. Pro svůj výzkum jsem zvolila polostrukturovaný rozhovor. Což je rozhovor, během kterého se tazatel drží předem připravených otázek, jejichž pořadí může dle potřeby měnit, nebo se doptávat novými otázkami, které ho napadly v právě během rozhovoru.

Celkově jsem provedla pět rozhovorů. První rozhovor proběhl v druhé polovině června 2023. Zbylé čtyři rozhovory byly uskutečněny v měsíci říjen stejného roku. Čtyři respondenti byli pro můj výzkum získáni osobně, s jedním respondentem jsem se na rozhovoru domlouvala přes sociální síť. Všechny rozhovory byly nahrávány, přepsány a následně podrobeny *obsahové analýze*.

Obsahová analýza

Vyhodnocení rozhovorů proběhne pomocí obsahové (věcné) analýzy. Obsahová analýza *„označuje výzkumný nástroj, postup, techniku, metodu, ale také přístup, metodologickou cestu či konceptuální rámec, teoretickou perspektivu.*⁹³

Výhodou této techniky je využití na různé typy textových dat. Původně byla obsahová analýza užívána v kvantitativním výzkumu. Dnes ji lze užít i v kvalitativním výzkumu.

⁹² ŠVARŤÍČEK, Roman a ŠEĎOVÁ, Klára. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007, s. 17.

⁹³ Online. DVOŘÁKOVÁ, Ilona. AntropoWeb. 2010. Dostupné z: <http://www.antropoweb.cz/cs/obsahova-analyza-formalni-obsahova-analyza-quantitativni-obsahova-analyza>. [cit. 2023-12-01].

Kritéria výběru respondentů a průběh rozhovoru

Aby respondenti byli kompatibilní s prováděným výzkumem, museli splňovat následující podmínky:

- vysokoškolské vzdělání
- způsobilost vykonávat učitelskou profesi
- vyučování na druhém stupni základní školy
- schopnost upřímně a otevřeně hovořit o daném tématu

Rozhovory proběhly osobně. Pouze jeden rozhovor byl proveden skrze videohovor. Se třemi respondentkami jsem se setkala ve škole, jednu respondentku jsem navštívila u ní doma.

V úvodu každého rozhovoru byli pedagogové informováni o tom, že rozhovor bude nahrávám. Zároveň byli seznámeni s možností okamžitého ukončení rozhovoru. Dále měli samozřejmě právo neodpovídat na otázky, které by jim byly například nějakým způsobem nepříjemné. Žádná dotazovaná osoba této možnosti nevyužila. Rovněž byli respondenti upozorněni, že rozhovor bude anonymní a použit výhradně pro zpracování předkládané diplomové práce. Po těchto formálních náležitostech proběhl samotný rozhovor. Se všemi respondenty se znám osobně, proto jim během rozhovoru tykám.

Respondenti předem věděli téma a účel rozhovoru, i přes to jsem jim znovu připomněla, z jakého důvodu se rozhovor koná. Na konci rozhovoru jsem vždy poděkovala a dala prostor pro případné otázky ze strany dotazovaných. Tato část již nebyla zaznamenávána.

Jména respondentů jsou pro účely této práce smyšlená. V analýze rozhovorů jsou uváděna počáteční písmena (M – Monika, S – Simona, J – Jana, K – Klára, V – Vilém).

Charakteristika respondentů

Všechny respondenty znám osobně, což jistě přispělo k uvolněné atmosféře během rozhovoru.

Mezi respondenty byl jeden muž a 4 ženy ve věku od 27 do 46 let. Jednalo se o pedagogy ze tří různých základních škol. Jedna škola se nachází na vesnici. Zbýlé dvě školy sídlí na malém městě (každá v jiném). Jedna respondentka je momentálně na

mateřské dovolené. Do školství se plánuje vrátit. Styk se žáky a školním prostředím si udržuje prostřednictvím pravidelných hodin doučování.

Analýza rozhovorů

Jak už jsem psala výše, rozhovory jsem uskutečnila s pěti pedagogy působící na druhém stupni základní školy. Jedna respondentka je v současné době na mateřské dovolené, ale i během tohoto životního období je v kontaktu s žáky, neboť pravidelně doučuje a připravuje na přijímací zkoušky na střední školy. Díky této činnosti, která úzce souvisí s jejím povoláním (učitelstvím), může nadále uplatňovat své sociální dovednosti. Z tohoto důvodu jsem si ji do svého výzkumu zahrnout.

Do výzkumu jsem zapojila pedagogy s různým věkem (27 – 46 let) a různou délkou praxe. Pro výzkum by bylo jistě zajímavé provést rozhovory s učiteli, kteří jsou mnohem starší. Jejich vnímání sociálních dovedností by bylo určitě příhodné, neboť tito učitelé prošli jiným způsobem vzdělávání, učili ještě za minulého režimu, tudíž by mi mohli poskytnout srovnání, jak byly sociální dovednosti využívány dříve a s tím, jak jsou využívány nyní. Bohužel se mi nakonec nepodařilo žádného takového kolegu k rozhovoru přesvědčit.

Všechny rozhovory jsem přepsala a vytiskla, aby se mi s nimi lépe pracovalo. Při zpracování rozhovorů jsem používala zvýrazňovací fixy pro lepší přehlednost.

Při rozboru rozhovorů jsem se snažila rozklíčovat následující informace:

- povědomí o sociálních dovednostech
- připravenost z vysoké školy
- motivace vzdělávat se v sociálních dovednostech
- aplikace sociálních dovedností v životě / osobní i profesní
- nejdůležitější sociální dovednosti
- sociální dovednosti u jiných učitelů
- péče o duševní zdraví
- mentoring, supervize
- potřeby pro rozvoj sociálních kompetencí

Povědomí o sociálních dovednostech

Všechny dotazované osoby byly schopné hovořit o sociálních dovednostech. A to i přesto, že některé si tímto pojmem nebyly hned jisté. Když jsem je oslovila s prosbou o rozhovor poprvé, byly tímto pojmem mírně zaskočené, trochu zapochybovaly o tom, zda termínu rozumí správně.

Simona například tuto skutečnost sama zmínila při samotném rozhovoru. I Vilém naznačil, že pojem sociální dovednosti nemusí být mezi učiteli zcela jasným pojmenováním, ačkoli je přesvědčen, že dovednosti jako takové znají.

S: „Přiznám se, že když jsi mi řekla, že bys se mnou chtěla udělat rozhovor na sociální dovednosti, nebyla jsem si hned jistá, jestli úplně vím, co to je. Ale trochu jsem pátrala a zjistila jsem, že jsem si to myslela správně.“

V: „Řekl bych, že mnoho kolegů nebude znát termín sociální dovednost, ale pokud bych jim naznačil, o co jde, budou chápat a vědět, co tím myslím.“

Všichni dotazovaní si sociální dovednosti spojují s komunikací, která je ve společnosti lidí velice důležitá.

M: „.....jak umí člověk komunikovat.“

S: „...dovednosti potřebné ve společnosti, abychom mohli komunikovat s druhými lidmi.“

J: „...dovednosti, které potřebujeme, abychom mohli fungovat ve společnosti, k interakci s ostatními, komunikaci ...“

K: „.....dovednosti, které souvisí s komunikací ...“

V: „.....schopnost komunikovat s lidmi v dané situaci.“

Klára a Monika také zmínily empatii:

K: „Nahodile mě napadají slova jako empatie, respekt, tolerance, schopnost řešit problémy.“

M: „Člověk musí být komunikativní (...), aby zaujal žáky a musí být i empatický.“

Přípravenost z vysoké školy

Každý učitel musí projít odpovídajícím stupněm vzdělání. Na vysoké škole se kromě předmětů, které se rozhodl vyučovat, musí vzdělávat také v pedagogických a psychologických záležitostech, zajímalo mě tedy, zda se na vysoké škole školili v sociálních dovednostech. Všichni respondenti odpověděli, že se s tím na škole setkali. Jen tedy byl rozdíl ve způsobu a míře „dotknutí“ této problematiky. Absolventi UHK odpověděli, že se s tímto pojmem určitě setkali. Poznatky z této problematiky jim byly předávány v rámci pedagogicko-psychologického základu pro učitele. Vilém se s tím ještě setkával při studiu oboru Výchova k občanství.

V: *„...se to zmiňovalo na takových těch obecných pedagogických předmětech. (...) určitě předměty, které jsme měli na oboru Výchova k občanství“*

K: *„Myslím, že jsme měli i konkrétní předmět, který se zabýval komunikačními a jinými dovednostmi (...)“*

Simona odpověděla, že se sociálních dovedností dotkli spíše jenom okrajově. Není si vědoma toho, že by měli vyloženě předmět zabývající se sociálními dovednostmi. Toto příkládám k faktu, že absolvovala doplňkové pedagogické minimum, na kterém zřejmě nebylo tolik prostoru věnovat se sociálním dovednostem jako na běžném denním studiu pedagogické fakulty.

S: *„Možná, že jsme si o tom někdy něco okrajově říkali.“*

Podobnou zkušenost jako Simona má i Monika.

„Úplné minimum v prvéku, když se učily ty obecné pedagogické předměty.“

Jana v této souvislosti vzpomíná na předmět sociální pedagogika.

J: *„Měli jsme předmět sociální pedagogika...“*

Aplikace sociálních dovedností v životě (osobní / profesní)

Všichni dotazovaní si uvědomují, že sociální dovednosti používají. A to hlavně díky komunikaci s jinými lidmi. Klára je přesvědčená, že každý učitel by měl sociální dovednosti používat.

K: „*Nedokážu si představit, jak by to u učitele vypadalo, kdyby je nepoužíval vůbec.*“

Simona sociální dovednosti spatřuje v základech slušného chování, které se snaží vštěpovat i dětem.

S: „*Řekla bych, že s tímto pojmem souvisí i zásady slušného chování. Tak to se určitě snažím v dětech podporovat.*“

Sociální dovednosti jsou mými respondenty vnímány v pozitivním slova smyslu, protože je považují za důležité pro fungování ve společnosti. Přesto jsem si ale u Moniky všimla, že svou vysokou „empatičnost“ považuje trochu za nedostatek. Byla by raději, kdyby si tolik nepřipouštěla některé projevy žáků. Někdy si vše bere moc osobně.

M: „*Někdy si říkám, že možná by bylo líp, kdybych nebyla až tak empatická.*“

O práci s dětmi hovoří i Vilém, který rád diskutuje a podporuje v tom i děti.

V: „*Jedna z mých „guilty pleasure“ je diskutovat na internetu. Ve výuce se snažím děti k efektivní komunikaci vést...*“

Zajímalo mě, zda dotazování sociální dovednosti záměrně zohledňují při tvorbě příprav. Kolega považuje sociální dovednosti za automatické, tudíž nad nimi při přípravě nepřemýšlí. Do hodiny je zapojuje podle aktuální situace.

V: „*Pro mě je to taková automatika.*“

Stejný přístup má i Simona. Během přípravy na ně nemyslí, ale když nastane situace, kdy je potřeba sociální dovednosti více upevňovat, určitě je do hodiny zařadí. Například když nastane nějaký problém, který musí s dětmi řešit.

S: *Během příprav na ně nemyslím, ale během výuky kolikrát vyvstane situace. (...).*

Jana, Monika i Klára upevňování sociálních dovedností do hodin zařazují plánovaně.

Monika říká, že se snaží „*aby spolu spolupracovali a tyhle dovednosti si procvičili.*(...) *Osvědčilo se mi, když ty rychlejší děti odevzdají práci a jdou pomoci těm pomalejší, jdou jim to dovysvětlit (...)* prostě vrstevnické učení, to funguje dobře.“

Jana s Klárou vyučují jazyky. Během jejich hodin potřebují, aby děti mezi sebou komunikovaly, spolupracovaly, dost často do své výuky zařazují skupinové práce.

J: *„Při tvorbě hodiny se skupinovou prací, prací ve dvojicích, při vzájemném hodnocení.“*

K: *„Třeba při skupinové práci. Tu jsem v hodinách využívala moc ráda.“*

Všichni dotazovaní se shodli na tom, že sociální dovednosti využívají i mimo školní prostředí. Opět tu hodně zmiňovali komunikaci. Komunikovat musí všichni i mimo práci. Samozřejmě komunikují s rodinou, přáteli ale i ostatními lidmi, které během dne potakají. Simona si myslí, že sociální dovednosti člověk nabírá s věkem.

S: *„Myslím si, že se sociální dovednosti rozvíjí s rostoucím věkem (...).“*

M: *„Dnes a denně se učím trpělivosti, toleranci, pochopení.“*

Motivace vzdělávat se v sociálních dovednostech

Zajímalo mě, zda se pedagogové v sociálních dovednostech záměrně vzdělávají a co je motivuje, aby dále získávali další poznatky z této oblasti.

Jelikož si všichni uvědomují důležitost sociálních dovedností pro život ve společnosti, nevyhýbají se ani jejich prohlubování. Všechny respondentky uvedly, že se určitě v této oblasti vzdělávají. Vilem si myslí, že sociální dovednosti má na vysoké úrovni, proto je cíleně nerozvíjí, pouze si je udržuje.

V: *„Řekl bych, že je mám na vysoké úrovni a jen si je tam udržuju, ale nijak nerozvíjím.“*

Monika ve škole zastává funkci výchovného a kariérního poradenství. Tyto funkce sebou samozřejmě nesou i potřebu vzdělávat se, aby bylo možné dětem poskytnout odpovídající pomoc. Monika se o tuto problematiku zajímá opravdu hodně, dokonce by si v budoucnu chtěla udělat psychoterapeutický výcvik. Zatím ji ale tedy odrazuje finanční a časová náročnost.

M: *„Nedávno jsem byla na dvoudenním kurzu kariérového poradenství. (...) Hrozně moc mě láká si udělat ten psychoterapeutický výcvik.“*

Simona sice v úvodu rozhovoru uvedla, že cíleně sociální dovednosti nerozvíjí, ale poté si uvědomila, že se účastnila webinářů Učíme spolu.

S: „...na webinářích, kde se hodně mluvila o laskavém učení.“

Také Jana a Klára využívá možností webinářů a online kurzů.

J: „...webináře – at' již na didaktické praktiky, metodiku, vedení třídnických hodin, jak vylepšit klima třídy.

K: „Online kurzy od Dovyhcovat, nyní hlavně oblast laskavé komunikace, výchova kluků a zvýšení vnitřní pohody.“

I přestože Vilém tvrdil, že sociální dovednosti nijak záměrně nerozvíjí, absolvoval kurzy rétoriky a komunikace v různých situacích. Tyto kurzy ho naplňují, neboť je velice komunikativní člověk.

V: „Všechny tyto kurzy mě dost bavily.“

Potěšující je zjištění, že veškeré aktivity v rozvoji sociálních dovedností vyučující absolvují z vlastní iniciativy. Neberou to jako nutnou povinnost, poněvadž jinak by se to míjelo účinkem. Vedení je do ničeho netlačí.

M: „...Od vedení školy máme ve výběru seminářů volnou ruku. (...) vše je to z mého rozhodnutí, protože mě to baví.“

S: „Kdybych měla dělat něco z donucení, tím pádem by to nepřineslo vytoužené ovoce.“

J: „Nenutí. Pouze okolnosti v mých třídách.“

K: „Některá školení byla sice povinná, ale často jsem si pak ještě pročetla nějaké materiály navíc.

V: „Pokud mi někdo nabídne tuto možnost, tak se jí chopím. Například ve škole mám povinnost se jednou ročně účastnit nějakého rozvojového semináře. Vždy si tedy vybírám témata, které nějak souvisí s mluvením.“

Dále mě zajímalo, zda si kolegové z těchto vzdělávacích aktivit odnášejí potřebné informace. Ve všech pěti případech zaznělo, že je pro ně toto vzdělávání obohacující. Vždy

si z něho něco odnesou. Například Monika uvedla, že získané dovednosti se snaží hned aplikovat.

M: *„Zkousím, jestli to funguje, nebo jestli si k tomu potřebuju dočíst něco dalšího.“*

Vilém tvrdí: *„Z kurzů si odnáším věci, které si z nich odnést mám.“*

Klára si myslí, že sociální dovednosti by měly být rozvíjeny postupně, poněvadž ve výuce musí učitel sledovat více skutečností zároveň. *„...nemůže rozvíjet vše najednou. Asi je lepší postupně, vybrat si dovednost, rozvíjet ji a trénovat.“*

Nejdůležitější sociální dovednosti

Na otázku nejdůležitějších sociálních dovedností respondenti opět zmiňovali komunikaci, všichni mluvili o komunikaci.

Vilém a Monika dále zmínili asertivitu, kterou Monika vnímá jako určitou prevenci před duševním vyhořením. Tito dva se také shodli na schopnosti vytvářet si zdravé mezilidské vztahy. Monika zmínila, že toto je důležité, aby lidé věděli, ke komu si mohou v případě potřeby dojít pro radu.

U Simony, Jany a Kláry dále ještě zazněly pojmy jako tolerance (S, K) a respekt (J, K.).

Simona s Janou za důležitou dovednost považují schopnost vhodně řešit problémové situace (problémy, konflikty).

Jana s Klárou se shodly na důležitosti naslouchání. Jana dále ještě zmínila empatii.

Simona nezapomněla zmínit, že mezi důležité kompetence by jistě měly patřit zásady slušného chování.

Klára ve vztahu k žákům za nezbytné považuje přirozenost a věrohodnost, aby nebyla zklamána křehká důvěra dětí.

Monika vyzdvihuje odpočinek a odolnost vůči stresu. A také dodává, že všechny sociální dovednosti jsou potřebné.

M: *„Komunikace, vytváření zdravé sítě sociálních vztahů, právě proto, aby se nehroutili a věděli, kde hledat podporu a pomoc. Umět odhadnout, kdy potřebuju odpočinek. Jsem člověk, který se rozdá a vyčerpá. Kdybych se nehlídala, tak se asi doženu“*

k syndromu vyhoření. Takže za mě je určitě důležité odhadnout ty síly a to asi souvisí s asertivitou, umět říct ne. (...) Všechny sociální dovednosti jsou důležité.“

S: „Určitě komunikace. Ale ne taková, že jenom mluvíme, ale že se s druhým dokážeme bavit laskavě, s úctou.(...) dodržování pravidel slušného chování (...) řešení konfliktů – opět slušně, bez násilí. (...) Umět vycházet s jinými lidmi. Mít nějakou toleranci.“

J: „Vzájemná komunikace a její pravidla, empatie, vzájemné naslouchání, respektování druhých a jejich názoru, schopnost v klidu řešit problémy.(...)“

K: „Je to hlavně respekt, naslouchání, tolerance. Laskavá komunikace bez urážení. Při komunikaci s žáky mě ještě napadá přirozenost a věrohodnost našeho projevu a vystupování, být autentický a nezklamat křehkou důvěru.“

V: „Řekl bych, že schopnost plynule vyjadřovat myšlenku a být asertivní. A dále umět udělat si přátele. To jsou dle mého názoru tři nejdůležitější věci v této souvislosti.“

Péče o duševní zdraví

Správné osvojení sociálních dovedností je klíčové pro duševní zdraví. Všichni respondenti jsou obeznámeni s tímto pojmem. Nestalo se, že by některý z nich nevěděl, co tento termín obnáší. Ihned na mou otázku reagovali. Ve všech případech zaznělo, že si rádi odpočinou u čtení knih. Respondentky dále uvedly, že rády relaxují ve společnosti rodiny či přátel. Jako dobrý způsob psychohygieny považují možnost vypovídat se, rozebrat své problémy s někým jiným.

J: „Někdy si stačí popovídat s kamarádkou. To mi hodně pomáhá, že když mě něco trápí, nemusím to v sobě dusit.“

Monika i Klára (každá pracuje na jiné škole) si také pochvalují bezproblémovou spolupráci s kolegy, v rámci které rozebírají své problémy s výukou, sdílejí své nápady, připomínky, možná řešení problémových situací.

M: „Taky mi hodně pomáhá, jak tady ve škole máme dobrý tým a jak ihned všechno řešíme. (...) jakmile je nějaký problém, hned se jde řešit a neustále to probíráme.“

K: „V práci mi pomáhalo sdílení s kolegy po vyučování. Byl to skoro rituál. (...) s několika kolegy jsme si sedli ve sborovně (...), postěžovali si na těžkosti pracovního týden, probrali náročné situace, zasmáli se některé školní situaci. (...) to nám pomohlo některé starosti symbolicky nechat ve sborovně a jet domů s čistou hlavou.“

Monika dále uvádí, že pro to, aby se duševně cítila dobře, je pro ni důležitý spánek. Má vyzorováno, že jakmile není dostatečně odpočinitá má větší náchylnost k nemocem.

M: „Naučila jsem se, že tělo mi dá signál, že teď už musím vypnout a nějakým způsobem si jít odpočinout, protože jinak to upadne do nemoci.“

Kláře dále pomáhá fyzická aktivita a pozitivní přístup k životu.

K: „...večer před spaním si představit, jak ráno vstanu spokojená, co pěkného mě ten den potká. Nebo někdy sepsání toho, za co jsem vděčná.“

Kolega jako způsob relaxace uvádí četbu, sledování seriálů a rybaření.

Sociální dovednosti u jiných učitelů

Setkali se dotazovaní někdy s učitelem, který měl velmi dobře vyvinuté sociální schopnosti?

Všichni respondenti mají osobní zkušenost s takovýmto učitelem. Kvalitu jeho sociálních dovedností poznali při sledování jeho chování k ostatním lidem. Vilem kromě tohoto znaku taky zmínil, že kvalitu sociálních dovedností pozná podle „úrovně dialogu, plynulosti myšlenek a schopnosti dosáhnout svého cíle.“

Klára se s tímto typem učitele setkala při svém vlastním studiu a dále potom v zaměstnání, kde pro ni byli inspirací její kolegové, ale také učitelé ze spřátelené školy.

K: „Ať už to byli učitelé, kteří mě učili, nebo potom kolegové. Nebo někteří učitelé na spřátelené škole...“

Monika se s dobrými učitelkami setkává ve své druhé práci, ve které pořádají projekty pro školky, tudíž potká mnoho pedagožek, u kterých si může všimnout, jak pracují s dětmi.

M: *“(…) mám možnost během týdne vidět několik paní učitelek ze školek, kde teda můžu krásně pozorovat, jak která přistupuje k dětem a jak má sociální dovednosti vyvinuté. (…)*

Simona jako vzor učitele pokládá jejich výchovnou poradkyni, která podle ní má snad všechny sociální dovednosti na velké úrovni.

S: *„(…) nenapadá mě dovednost, kterou by vyvinutou neměla. (…) Vše řeší v klidu, laskavě, pro každého má pochopení.“*

Vilém vyjadřuje názor, že každý učitel by měl oplývat sociálními dovednostmi, tudíž i on říká, že se s učiteli s dobrými sociálními dovednosti setkává ve škole.

V: *„Myslím si, že většina mých kolegů má dobře rozvinuté sociální dovednosti. On je to tak trochu předpoklad učitelské profese...“*

Zajímala mě i opačná zkušenost – učitel bez dobře osvojených sociálních dovedností.

Simona a Vilém uvedli, že s takovým pedagogem se nesetkali. Simona zde projevila stejný názor jako Vilém, že každý učitel by měl sociální dovednosti ovládat.

S: *„Asi nepotkala. Řekla bych, že zrovna u učitelů se tak nějak počítá s tím, že mají sociální dovednosti dobře vyvinuté.“*

V: *(…) že bych potkal učitele, který by byl na žáky vyloženě nějaký zlý, nepříjemná, netrpělivý...to asi ne.*

Monika s Janou se podělily o zkušenost s některými učiteli ze střední školy, které spíš než žáci zajímají jejich vyučované předměty a příliš neberou ohledy na potřeby žáků. Monika ale dodává, že podle ní takových učitelů není mnoho. Stejnou zkušenost sdílí i Jana. Monika se s nedovinutými sociálními dovednostmi setkala i u vyučujících z mateřské školy.

M: *„Dost učitelé na středních školách (…) jsou dost po známkách a po výkonu. (…) I ve školkách některé paní učitelky, u kterých se divím, že dělají toto povolání. (…) ale nemyslím si, že jich je moc.“*

J: *„Ano na střední. Tam jsme měli pár učitelů, kteří žili jen tím svým předmětem, my jsme je moc nezajímali. A někdy to dávali dost teda i najevo. Ale naštěstí to byli jen výjimky.“*

I Klára vzpomínala na učitele, které potkala při svém vlastním vzdělávání.

K: *„Asi bych neřekla, že je nepoužíval vůbec, (...) spíš byly na nízké úrovni. Byl to některý z mých učitelů, chyběla mi u něj větší empatie, vlídnější řešení konfliktů.“*

Setkání jak s dobrým učitelem, ale i tím horším respondenti vnímají jako dobrou zkušenost. Dobří učitelé se jim stali vzorem. Ti, kteří se nechovali podle jejich představ zase odstrašujícím případem.

M: *„Řekla jsem si, že taková nikdy nebudu, že nikdy takto nebudu učit, nebo se chovat k dětem.“*

S: *„Určitě se někteří učitelé stali mým vzorem.“*

J: *„Nechci být jako naše paní učitelka na střední škole, která byla naprosto odstrašující případ.“*

K: *„První uvedení mě inspirovali. A u těch druhých je to taky zkušenost, vím, že to tak nechci dělat jako oni.“*

Mentoring a supervize

S psychohygienou také souvisí mentoring a supervize. Využívají dotazování této možnosti?

S cílenou pravidelnou supervizí se setkává pouze Monika. Ostatní kolegové supervizi zažívají „pouze“ ve škole, když se naskytne nějaký výchovně-vzdělávací problém.

M: *„Jsem teď částečně zaměstnaná v pedagogicko-psychologické poradně. Tam jednou za měsíc probíhá supervizní setkání, kde opravdu to probíhá tak, jak má.“*

Simona se jako metodik prevence se supervizí setkává jednou ročně, konkrétně na setkání metodiků prevence.

Jana, Vilém a Klára přiznávají, že se supervizí zkušenost nemají, nebo alespoň ne na profesionální úrovni.

J: *„Supervize taky jen ve škole, když si povídáme o problémech, které se ve škole objevily.“*

V: *„Zkušenosti s tím nemám, protože ani nechci. Podle mého se supervize zavádí, nebo by alespoň měla, když je nějaký problém.“*

K: *„Se supervizí zkušenost nemám, nebo aspoň ne v tom pravém slova smyslu.“*

Většina oslovených mentoring zažila také v rámci svého zaměstnání ve škole. Monika za mentory považuje své kolegy, od kterých se může učit a inspirovat. A také za dobrý způsob mentoringu považuje hospitace paní zástupkyně, která dokáže poskytnout zpětnou vazbu, jiný úhel pohledu. Ale zároveň uznává, že i když si uvědomuje prospěšnost této činnosti, je z každé hospitace nervózní.

M: *„(...) vždycky je tu někdo, od koho se mám so učit. (...) Já se hrozně bojím, když má někdo přijít hodnotit tu moji činnost pedagogickou. (...) mám obavu, že uslyším kritiku“*

Simona se sama trochu považuje za mentora, jakožto pedagog. S mentorem se setkala při nástupu do zaměstnání, kde jí byla přidělena uvádějící učitelka, která ji prováděla a vedla v pedagogických začátcích. Stejnou zkušenost s pedagogickou podporou má také Vilém a Klára. Ačkoli Vilém na prvotní otázku na zkušenost s mentoringem odpověděl negativně, posléze se zmínil, že i jemu byl přidělen uvádějící učitel.

S: *„Pedagog je vlastně takovým mentorem, ne?(...) Takže vlastně ta kolegyně, která mě měla na starosti, byla takovým mým mentorem.“*

V: *„Mám svého uvádějícího učitele.“*

K: *„(...) jako začínající učitelka měla jsem svou zavádějící učitelku, tedy mentorku, jestli to chápu správně, na tu jsem se mohla obracet.(...) V rámci jednoho projektu jsme spolu učily párovou výuku, obnášelo to společné přípravy, realizaci hodin, potom reflexe.“*

Klára se s mentoringem setkala také při realizaci párové výuky.

„Na párovou výuku jsme měly ještě svou mentorku, tzv. pedagogickou konzultantku.“

„Hodně mě to obohatilo.“ Říká Klára o mentoringu.

I Jana mentoring spojuje s pedagogy, kteří jsou na začátku své učitelské profese.

„Možná vlastně takový mentoring probíhá, když do sboru přijde nový kolega, tím, že se snažíme mu pomáhat, tak možná jsme všichni trochu mentorové.“

Potřeby pro rozvoj sociálních kompetencí

V této části rozhovoru mě zajímalo, zda pocítují nějakou potřebu v souvislosti se sociálními dovednostmi a ve vztahu k sobě a kolegům.

Všeobecně mí respondenti mají nutkání se dále rozvíjet. Simona i Jana by se rády účastnily seminářů, webinářů na toto téma. Monika by dokonce uvítala, kdyby se podobný seminář o sociálních dovednostech konal pro celou sborovnu. Nebránila se, kdyby se podobné semináře konaly pravidelně. Třeba jednou za měsíc by přijel odborník, který by je vzdělával právě v této oblasti. Uvítala by i supervizi.

M: *„(...) chtěla pro celou sborovnu nějaký zajímavý seminář, kurz právě o sociálních dovednostech.“*

S: *„Asi by neuškodily nějaké zážitkové programy či webináře.“*

J: *„Asi další webináře, semináře. Z každého si člověk odnese alespoň něco, co mu pomůže se zdokonalit.“*

Vilém by potřeboval více času. *„Mám tolik práce a ostatních zájmů, že na seberozvoj v této oblasti už mi ho mnoho nezbyvá.“*

Klára cítí potřebu více číst odbornou literaturu. *„Víc číst odbornou literaturu nebo sepsané zkušenosti z praxe.“*

Co by potřebovali od svých kolegů?

Simona, Vilém a Klára u kolegů vítají sdílení zkušeností, spolupráci

K: *„Konkrétní tipy, konkrétní situace, jak to řešili.“*

V: *„Asi ať jsou dál nakloněni vzájemné pomoci, protože si myslím, že kolektiv jsem dobrý.“*

S: *„Od kolegů asi sdílení zkušeností.“*

Janě na kolezích vadí, že nemají větší pochopení pro děti.

J: *„Větší pochopení pro chování dětí. Všichni jsme byli jednou dětmi a určitě ne o moc lepšími.“*

Co by potřebovali od sebe?

Při této otázce se dotazovaní zaměřili spíše na zhodnocení svých slabších stránek.

Monice dělá problém organizování času a neschopnost delegovat část práce na někoho jiného.

M: *„Umět nedělat tolik věcí, umět svěřit nějaký úkol i někomu jinému,“*

Jana si uvědomuje, že by se mohla zlepšit v péči o duševní zdraví.

J: *„Možná někdy trochu větší schopnost psychohygieny. Někdy o všem moc přemýšlím a trápí mě to. Umět občas hodit některé věci za hlavu. Nebo je aspoň nechávat ve škole.“*

Klára zatím ještě neměla možnost být třídní učitelkou. Uvědomuje si ale, že i v této oblasti je dobré se vzdělávat.

K: *„Určitě budu potřebovat rozvíjet dovednosti, kterými pak pomůžu žákům řešit konfliktní situace. Zatím nemám zkušenost s třídnictvím, tato oblast mi pak přinese nové výzvy.“*

Simona by chtěla umět konflikty řešit s klidnou hlavou.

S: *„Myslím, že sama od sebe bych potřebovala, abych se naučila některé konflikty řešit s klidnou hlavou a nenechávat se vytočit.“*

Vilém by si přál mít větší trpělivost s lidmi.

V: *„Možná abych měl větší trpělivost s lidmi. (...) stojí mě velké úsilí, abych mu nedal najevo, co si o něm myslím. Jsem dost upřímněj.“*

SHRNUTÍ

Pokládám za důležité zmínit, že následující řádky vypovídají informace pouze o pěti českých pedagogích. Nelze níže uvedené postřehy zevšeobecňovat na všechny učitele České republiky.

Z rozhovorů vyplývá, že všechny dotazované osoby se orientují v problematice sociálních dovedností. Nečinilo jim větší problém na mé otázky reagovat. Všichni respondenti se shodli na tom, že mezi SD⁹⁴ patří komunikace. Dvě respondentky také zmiňovaly empatii.

Na otázku problematiky SD a připravenosti z vysoké školy se odpovědi různily. Dvě dotazované odpověděly, že na VŠ se s pojmem setkali spíše okrajově. Zbylí tři na vysoké školy studovali předmět, který se přímo zaměřoval na tyto dovednosti.

Všichni dotazovaní si uvědomují, že sociální dovednosti používají v profesním i osobním životě. Tři dotazované SD zohledňují v samotné přípravě na vyučování. Zbylí dva sociální dovednosti neplánují předem, zařazují je podle situace.

Jelikož si učitelé uvědomují důležitost SD, aktivně se v nich zdokonalují. Účastní se webinářů, seminářů. Vše absolvují z vlastního přesvědčení. Nikdo je k tomu nenutí. Absolvování dalšího vzdělávání je obohacuje a snaží se získané poznatky aplikovat do své praxe.

Všichni za nejdůležitější SD považují komunikaci. Dva dotazovaní k tomu ještě přiřadili asertivitu a schopnost utvářet si zdravé sociální vztahy. U třech respondentek zazněla ještě tolerance a respekt. Jako další důležitá SD se v rozhovorech objevovala schopnost vhodné řešení konfliktů. Dále naslouchání, empatie, pravidla slušného chování. Jedna respondentka zmínila, že u učitele je důležité, aby byl přirozený, věrohodný, autentický, aby mu děti věřily. Jedna respondentka nezapomněla zmínit odpočinek a odolnost vůči stresu.

Psychohygienu je pojem, který mnou osloveným učitelům není cizí. Rozumí mu. Všichni rádi relaxují u knihy. Dále většině pomáhá se ze svých problémů tzv. vypovídat – ať už u kamarádky nebo rozebíráním problémů s kolegy. Jedna respondentka připomíná důležitost spánku.

Každý učitel (z mého výzkumu) se někdy v životě setkal s učitelem, který v něm zanechal pozitivní vzpomínky a který se stal jejich vzorovými učiteli. Někteří zastávají

⁹⁴ SD = sociální dovednosti

názor, že každý učitel by měl ovládat SD. Na druhou stranu špatní učitelé v nich zanechali negativní vzpomínku a stali se tak odstrašujícím případem – takovým vzorem, jací by určitě nechtěli být. Zároveň ale dodávají, že takových učitelů za svůj život nepotkali mnoho.

Rozhovory ukázaly, že supervize a mentoring není na školách, na kterých respondenti působí, zcela běžnou praxí. Se supervizí v tom pravém slova smyslu se setkávají pouze dvě dotazované – metodička prevence a výchovná poradkyně. Ostatní supervizi spatřují v tom, že si s kolegy ve škole vzájemně radí, probírají, jak zvládat určitý problém, který se vyskytl.

Mentoring vnímají jako pomoc začínajícímu kolegovi. Mentoring považují za dobrý způsob inspirování a učení se od druhých. Pouze jedna respondentka se setkala s pravidelným mentoringem, a to při párové výuce, s kolegyní měly svou mentorku.

Z rozhovorů dále vyplývá, že by se učitelé rádi v sociálních dovednostech vzdělávali dál. Uvítali by semináře, webináře. Jedna dotazovaná by u nich ve škole zavedla supervizi. Zároveň by byla ráda, kdyby u nich ve škole probíhalo pravidelné školení sociálních dovedností odborníkem, který by jim předával své znalosti. Jedna respondentka si uvědomuje potřebu číst odbornou literaturu. Dotazovaný kolega by se rád vzdělával více, ale vzhledem k množství práce a koníčků mu nezbyvá tolik času, kolik by si představoval. Uvědomuje si důležitost seberozvoje, ale bohužel z časových důvodů se mu seberozvoj plně nedaří.

V souvislosti se SD by dotazovaní od svých kolegů uvítali větší sdílení nápadů, způsobů, jak řešit konkrétní situace. Jedna respondentka by chtěla, aby kolegové byli více tolerantní k dětem.

Při otázce, co by potřebovali od sebe samotných, se respondenti podrobili vlastní kritice a zmínili oblast, ve které mají menší či větší nedostatky. Zde se odpovědi celkem lišily. Jedna respondentka odpověděla, že by potřebovala umět si lépe zorganizovat čas a dokázat svěřit část své práce na někoho jiného (pokud je to samozřejmě možné). Další kolegyně si uvědomuje, potřebnost psychohygieny, která jí občas činí potíže. Přála by si dokázat některé věci „hodit“ za hlavu, nebo alespoň nechat ve škole. Další respondentka by si chtěla rozvíjet kompetence, které jsou potřebné pro třídního učitele. Ještě nikdy nebyla třídní učitelkou a je přesvědčená, že díky třídnictví bude jednou vystaven výzvě, Jiná kolegyně by chtěla zvládat řešit konflikty s klidnou myslí. A kolega by

v sobě chtěl probudit větší trpělivost, což by mu usnadnilo komunikaci s ostatními lidmi.

ZÁVĚR

Hlavním cílem diplomové práce bylo zjištění, jaké povědomí mají učitelé druhého stupně základní školy o sociálních dovednostech. Co si pod pojmem sociální dovednosti představí? Jsou si vědomi toho, že sociální dovednosti používají? Vzdělávají se v sociálních dovednostech?

V teoretické části jsem se snažila popsat sociální dovednosti. Sociální kompetence jsou potřebné pro začlenění do společnosti, tedy pro socializaci. Z tohoto důvodu jsem se v první části práce věnovala i socializaci. Dále dobré osvojení sociálních dovedností je velmi důležité jako prevence před syndromem vyhoření, z kterého mám osobně respekt. Bohužel učitelé patří do skupiny lidí, kteří jsou touto nemocí ohroženi, proto jsem část práce věnovala i tomuto problému.

V práci také píšu o učiteli, jeho potřebné kvalifikaci a klíčových kompetencích.

Zjišťování odpovědí na výše uvedené otázky proběhlo prostřednictvím rozhovorů. Rozhovory byly provedeny s pěti druhostupňovými pedagogy – z toho čtyři ženy a jeden muž.

Z uskutečněných rozhovorů vyplývá, že pedagogové se v problematice sociálních dovedností správně orientují, pojmu sociální dovednosti rozumí. Uvědomují si, že sociální dovednosti aktivně používají jak v pracovním, tak i v osobním životě. Je potěšující, že všichni respondenti mají o sociální dovednosti zájem a chtějí se v této oblasti dále vzdělávat.

Jelikož praktická část byla realizována pomocí kvalitativní strategie výzkumu za použití malého vzorku osob, nelze výsledky analýzy rozhovoru generalizovat.

POUŽITÉ ZDROJE

Tištěné zdroje

- 1) ČAPEK, Robert; PŘÍKAZSKÁ, Irena a ŠMEJKAL, Jiří. *Učitel a syndrom vyhoření*. Já, učitel. Praha: Raabe, [2021]. ISBN 978-80-7496-472-5.
- 2) DYTRTOVÁ, Radmila a KRHUTOVÁ, Marie. *Učitel: příprava na profesi*. Pedagogika (Grada). Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2863-6.
- 3) FONTANA, David. *Sociální dovednosti v praxi*. Přeložil Alice ZAVADILOVÁ. Praha: Portál, 2017. ISBN 978-80-262-1197-6.
- 4) GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Edice pedagogické literatury. Brno: Paido, 2000. ISBN 80-85931-79-6.
- 5) GILLERNOVÁ, Ilona a KREJČOVÁ, Lenka. *Sociální dovednosti ve škole*. Pedagogika (Grada). Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3472-9.
- 6) GILLERNOVÁ, Ilona. Sociální dovednosti jako součást profesní kompetence učitele. *Pedagogická orientace 2003*, č. 2, ISSN 1211- 4669.
- 7) GILLERNOVÁ, Ilona. Sociální dovednosti jako součást profesní kompetence učitele. *Pedagogická orientace 2003*, č. 2.
- 8) HELUS, Zdeněk. *Sociální psychologie pro pedagogy*. 2., přepracované a doplněné vydání. Pedagogika (Grada). Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-4674-6.
- 9) HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-040-2.
- 10) HORYNA, Břetislav (ed.). *Filosofický slovník*. 2. rozš. vyd. Olomouc: Nakladatelství Olomouc, 2002. ISBN 80-7182-064-4.
- 11) KOSÍKOVÁ, Věra. *Psychologie ve vzdělávání a její psychodidaktické aspekty*. Pedagogika (Grada). Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-2433-1.
- 12) KRAHULOVÁ, Katarína. *Stres a syndrom vyhoření v pomáhajících profesích In Sociální služby*. 10/2010. Dostupné na: https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwj-gN_MsPuCAxXDhP0HHSoWCPAQFnoECBAQAQ&url=https%3A%2F%2Fwww.socialnisluzby.eu%2Fimages%2Fobr%2F1357573402_socialni-sluzby-rijen2010-final.pdf&usq=AOvVaw1Kfg_QSOKT1fjtINfuJu3E&opi=89978449

- 13) KRAUS, Jiří. *Nový akademický slovník cizích slov A-Ž*. Praha: Academia, 2005. ISBN 80-200-1351-2.
- 14) KYRIACOU, Chris. *Klíčové dovednosti učitele: cesty k lepšímu vyučování*. Vyd. 3. Přeložil Dom.inik DVOŘÁK, přeložil Milan KOLDINSKÝ. Pedagogická praxe (Portál). Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-434-2.
- 15) MAREŠ, Jiří a KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Sociální a pedagogická komunikace ve škole*. Pedagogické a psychologické studie. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1990. ISBN 80-04-21854-7.
- 16) MAROON, Istifan. *Syndrom vyhoření u sociálních pracovníků: teorie, praxe, kazuistiky*. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0180-9.
- 17) MERTIN, Václav. Sociální dovednosti by měly být součástí školní výuky. *Řízení školy*. 2020, roč. 2020, č. 12.
- 18) MIKULÁŠTÍK, Milan. *Komunikační dovednosti v praxi*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-8864-7.
- 19) MÜHLEISEN, Stefan a OBERHUBER, Nadine. *Komunikační a jiné měkké dovednosti: soft skills v praxi*. Praxe & kariéra. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2662-5.
- 20) NAKONEČNÝ, Milan. *Úvod do psychologie*. Praha: Academia, 2003. ISBN 80-200-0993-0.
- 21) NOVÁK, Tomáš. *Jak vychovat sebevědomé dítě*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4522-0.
- 22) PETERS-KÜHLINGER, Gabriele a JOHN, Friedel. *Komunikační a jiné "měkké" dovednosti: využijte svůj potenciál, rozvíňte své soft skills a staňte se úspěšnějšími*. Poradce pro praxi. Praha: Grada, 2007.
- 23) PLAMÍNEK, Jiří. *Řešení konfliktů a umění rozhodovat*. Praha: Argo, 1994. ISBN 80-85794-14-4.
- 24) PODLAHOVÁ, Libuše (ed.). *Učitel sekundární školy: studijní opora*. Texty k distančnímu vzdělávání v rámci kombinovaného studia. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. ISBN 978-80-244-1828-5.
- 25) POSCHKAMP, Thomas. *Vyhoření: rozpoznání, léčba, prevence*. Rádce pro pedagogy. Brno: Edika, 2013. ISBN 978-80-266-0161-6.
- 26) PRIESS, Mirriam. *Jak zvládnout syndrom vyhoření: najděte cestu zpátky k sobě*. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5394-2.

- 27) PRŮCHA, Jan; WALTEROVÁ, Eliška a MAREŠ, Jiří. *Pedagogický slovník*. 6., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-647-6.
- 28) SMĚKAL, Vladimír. *Pozvání do psychologie osobnosti: člověk v zrcadle vědomí a jednání*. Studium (Barrister & Principal). Brno: Barrister & Principal, 2002. ISBN 80-85947-80-3.
- 29) STOCK, Chrustian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3553-5.
- 30) ŠVARŘÍČEK, Roman a ŠEĎOVÁ, Klára. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0.
- 31) ŠVARŘÍČEK, Roman a ŠEĎOVÁ, Klára. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0.
- 32) Zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon)
- 33) Zákon č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů.

Elektronické zdroje

- 1) *Co je supervize?* [Online]. Asociace supervizorů pomáhajících profesí. Dostupné z: <https://asupp.cz/co-je-supervize/>.
- 2) *Definice asertivity*. [Online]. Dostupné z: <https://www.asertivita.com/>.
- 3) *Je umění odolat pokušení zásadní pro úspěch v životě?* [Online]. In: MACHOVCOVÁ, Kateřina. RVP.CZ. 2020. Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/g/22325/JE-UMENI-ODOLAT-POKUSENI-ZASADNI-PRO-USPECH-V-ZIVOTE.html>
- 4) *Metoda nácviku sociálních dovedností*. In: Youtube [online]. Dostupné z: https://www.youtube.com/watch?v=2AG_yL6lsu8. Kanál uživatele Projekt SYPO
- 5) *O mentoringu*. [Online]. Česká asociace mentoringu. Dostupné z: <https://www.asociacementoringu.cz/mentoring/>.
- 6) *Průřezové téma Osobnostní a sociální výchova*. [Online]. Dostupné z: <https://digifolio.rvp.cz/view/view.php?id=10908>.

- 7) *Rámcový vzdělávací program.* [Online]. Edu.cz. Dostupné z: <https://www.edu.cz/rvp-ramcove-vzdelavaci-programy/ramcovy-vzdelavacici-program-pro-zakladni-vzdelavani-rvp-zv/>.
- 8) *Sociální dovednosti.* [Online]. Nzip.cz. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/rejstrikovy-pojem/5177>.
- 9) *Umění seberegulace.* [Online]. In: KŠIŇAN, Albert. Psychologie.cz. 2017. Dostupné z: <https://psychologie.cz/umeni-seberegulace/>.

PŘÍLOHA

ROZHOVOR

- 1) Co si představíš pod pojmem sociální dovednosti?
- 2) Setkal/a jsi se s pojmem sociální dovednosti na vysoké škole?
- 3) Myslíš si, že sociální dovednosti používáš?
- 4) Jak pečuješ o své duševní zdraví?
- 5) Máš zkušenosti s mentoringem a supervizí?
- 6) Jaké klima panuje na škole?
Mluví se na škole o sociálních dovednostech?
- 7) Jaké sociální dovednosti jsou podle tebe nejdůležitější?
Potkal/a jsi učitele, který měl dobře vyvinuté SD⁹⁵?
Potkal/a jsi učitele, který měl SD na nízké úrovni?
- 8) Vzděláváš se v této oblasti?
Jak?
Vlastní iniciativa nebo požadavek vedení?
Obohacuje tě toto další vzdělávání? Uplatňuješ získané poznatky?
- 9) Potřeboval/a bys něco konkrétního pro rozvoj SD?
Od vedení, od sebe, od kolegů.

⁹⁵ SD = sociální dovednosti

ROZHOVOR 1

Monika, 42 let

Co si představíš pod pojmem sociální dovednosti? Co tě napadne, když se řeknou sociální dovednosti?

Tak určitě to, jak umí člověk komunikovat. Jak se umí prezentovat. Empatie vůči druhým lidem. Jak umí spolupracovat ve skupině. To je asi ten základ, takhle nějak bych to viděla.

Setkala ses někdy s tímhle pojmem na vysoké škole. Měli jste při studiu třeba nějaký předmět, který by se tímto zabýval?

Ty jo...já...tak tohle jsme neměli.

Vůbec?

Ne, vůbec. Vzhledem k tomu, že jsem studovala vysokou školu od roku 2002 do roku 2006, tak...no takhle, není to zase tak dlouho, ale ne, tohle si nepamatuju... Možná, když byl nějaký ten úvodní seminář v prváku o nějakých dovednostech učitele. Taková ta úvodní pedagogika, tak možná, že nějaká kapitola tam byla. Úplné minimum v prváku, když se učily ty obecné pedagogické předměty.

Na začátku jsi řekla, co to jsou ty sociální dovednosti. Myslíš, že je ty sama používáš?

Jejdanácky..noo tak to víš, že se snažím, hodně moc se snažím, abych nějak...nebo takhle...já si myslím, že jsem empatický člověk, takže jako dost prožívám, jak se děti chovají, nebo poznám už podle výrazu, nebo podle pohledu, jestli mají nějaký potíže velký, nebo jestli se něco děje. Tak co se týče empatie, to asi problém není. Myslíš, jestli ve výuce je používám nebo v setkání s žáky?

Ve výuce i mimo. Tak třeba nejdřív ve výuce

Snažím se...člověk samozřejmě musí být komunikativní, musí nějakým způsobem umět prezentovat látku, aby vlastně zaujal ty žáky a musí být právě i empatický v tom, aby stačil pozorovat tu třídu. Jak hodně se nudí, nebo jestli stíhají látku, jakým způsobem je ta třída naladěná. To víš, že se snažím, ale jak jsem v tom úspěšná, to vůbec netuším (lehký smích). Tak a teď ještě jestli je používám já vůči dětem, nebo jestli se snažím ty děti vést těm dovednostem. Tak to myslíš?

Spíš myslím ty vůči dětem.

Měkké dovednosti – to víš, že jo, to používám, to je svým způsobem takový základ, jak k těm dětem přistupovat. Někdy si říkám, že možná by bylo líp, kdybych nebyla až tak empatická. Kdybych přišla do té třídy, nevnímala tolik to klima, co tam panuje, u těch devátáků třeba a kdybych rovnou začala vykládat tu látku, hlava nehlava, že by mi možná někdy bylo trochu líp i no.

Myslíš to tak, že se tím někdy až moc zbytečně trápíš?

Určitě, určitě, že to někdy až moc prožívám. To, jak se děti chovají ke mně, k sobě navzájem. Někdy vlastně na úkor té výuky řeším věci, které možná bych nemusela řešit.

A třeba mimo výuku?

Mimo výuku tyhle ty sociální dovednosti používám vlastně pořád. Protože tím, že jsem výchovný poradce a zároveň speciální pedagog, tak si s dětmi povídám a potřebuju, aby mi nějakým způsobem důvěřovaly, aby teda kdyžtak přišly, kdyby měly nějaký problém. Takže při pohovorech, rozhovorech s dětma to používám velmi. Bez toho by to nešlo.

Mně se docela líbilo, jak ses mě ptala, jestli to myslím jenom ty vůči dětem, nebo jestli k tomu vedeš i děti.

No...tak právě že si myslím, že vlastně tím jak se mění svět, jak technika se zdokonaluje, jak umělá inteligence nastupuje a čím dál víc věci bude jednodušší si vyhledat nebo utřídit a tak dále, tak si myslím, že právě ty sociální dovednosti nebo ty měkké dovednosti budou čím dál důležitější, mnohem víc důležitý než doposud, protože to bude to, co ten robot nemá, takže si myslím, že i zaměstnavatelé a vlastně pak v práci budou lidi mnohem víc potřebovat tohleto umění kooperace, to umění rozhovorů, umění tolerance, empatie. Myslím, že zaměstnavatelé teď už začnou víc si vybírat lidi podle těch měkkých dovedností do práce. Takže v hodinách se snažím v rámci naší občanské a etické výchovy. A pak teda při hodinách se snažím střídat frontální výuku s jinými způsoby výuky, takže kooperativní učení, vrstevnické učení, projekty. Prostě tam, kde by měli spolupracovat, domlouvat se. Musím teda říct, že u těch velkých, u těch devátáků, tam co funguje, to je práce ve dvojicích, maximálně trojicích. Moc se mi neosvědčuje, když je ta skupina větší, tak je tam někdo, kdo to táhne, kdo pracuje hodně a pak jsou tam ti další, kteří se jen vezou. Takže mně se osvědčuje dvojice, trojice.

A když si děláš přípravy, tak tam taky zohledňuješ sociální dovednosti?

Určitě... když si dělám přípravy, tak určitě ano. Snažím se tu hodinu rozložit tak, aby se tam střídaly metody. Aby chvilku byl nějaký výklad, nebo nejdřív teda nějaká rozcvička mozku, nějaká motivace. Pak teda chvilku výklad a pak aby děti dohledávaly informace, doplňovaly si samy. Přišly na něco samy a právě je většinou nechávám, aby dvojice nebo trojice pracovaly na zadaném úkolu. Nebo se snažím zařadit nějakou hru, kde právě mezi sebou komunikují. Lidské Bingo se mi osvědčilo, to je prima. Vlastně musí hledat, vyptávat se, doptávat se. No tak snažím se vždycky, neříkám, že v každé hodině, alespoň 1 za 14 dní, aby spolu spolupracovali a tyhle dovednosti si procvičili a pak taky se mi osvědčilo, nebo co dělám ráda... ale já teď pořád myslím na tu devátou třídu, možná kdybych myslela na ty mladší děti, tak tam bych ti řekla, že tam jedeme mnohem víc ty sociální dovednosti. Ale v té devítce, jak se snažím udržet aspoň trochu kázeň ještě, tak se úplně nepouštím do velkých akcí a pokusů, ale co se mi osvědčilo, když ty rychlejší děti odevzdají práci a jdou pomoci těm pomalejším, jdou jim to dovysvětlit, jiným způsobem vysvětlit – prostě to vrstevnické učení, to funguje dobře.

A mimo školu sociální dovednosti používáš? Popřípadě rozvíjíš?

Jasně, musím vyjít se svým mužem a se svými dětmi (*smích*). Asi jo, určitě, já jsem hodně povídací člověk, takže určitě dnes a denně se učím trpělivosti, toleranci, pochopení. A určitě i spolupráce, tím že mám ještě jednu práci, kde jsme jeden malý tým a spolupracujeme spolu úžasným způsobem, musím říct. Komunikace a spolupráce je to hlavní, domluvíme se, kdo co udělá, kdo co připraví. Bez toho by to nešlo.

Se sociálními dovednostmi souvisí psychohygienu. Jak o sebe pečuješ? A teď mám na mysli hlavně to duševní zdraví. Máš něco, co ti pomáhá? Třeba nějaký rituál?

Já teda bych řekla, že pro mě je velká psychohygienu to, že mám takový rituál se svými dětmi. Mám 2 dospívající dcery a teď se i přidal syn, který chodí do šesté třídy. Dovolila jsem mu, že může s námi popíjet latté, protože my máme takový rituál, že když se sejdeme doma, což se děje kolem 4. hodiny, tak opravdu máme kafový rituál, během kterého si třeba hodinu povídáme, co se stalo, jak jsme se měli. Naučila jsem je, že to není, že jen oni povídají, ale že uměj dát prostor a naslouchat sourozencům a i mně, že se pak zeptají, jaký já měla den. Tohle mi hodně pomáhá, že si povídáme o tom dni. Pak mám spoustu kamarádek, se kterými si ráda povídám. Taky mi hodně pomáhá, jak tady ve škole máme dobrý tým a jak ihned všechno řešíme. Protože si myslím, že to není úplně běžný. A myslím, že je to tím, že

máme jenom 2 sborovny, že nejsme rozstrkaný po kabinetech, že se scházíme o velké přestávce u svačiny. A jakmile je nějaký problém, hned se jde řešit a neustále to probíráme. Tak to mi taky hodně pomáhá v tom, že si ten problém nenesu v hlavě domů, ale hned se tu s někým sejdu a hned to řešíme, jaký bude postup řešení, jak to budeme dělat dál. Tak to mi třeba strašně pomáhá v práci. Pak co se týče toho učení, asi nejhorší pro mě je opravdu učit v té deváté třídě, když už mají děti po zkouškách. Musím říct, že to je opravdu takový namáhavý, na to člověk musí mít energii. Takže pak si musím hlídat, že se musím vyspat, protože jsem zjistila, že když nemám dostatek spánku, tak jsem příšerná úplně. Jsem unavená, protivná, rychle se rozzlobím, naštvu. Všechno mnohem hůř prožívám. Takže určitě si hlídám, abych šla včas spát. To je pro mě taky dobrá psychohygienu, ten spánek. Víím, že bych měla mít nějaký čas pro sebe, ale to musím říct, že se úplně nedaří. To se stává málokdy, že bych si opravdu udělala volno a rodině zamávala a šla někam s kamarádkou. Ale když už cítím, že potřebuju si někam zajít, třeba na nějakou procházku, nebo si popovídat, tak mám komu zavolat, za což jsem hodně vděčná a opravdu si jdu třeba popovídat. A pak klasika kadeřnice 1 za měsíc, kosmetika 1 za měsíc, když to jde tak si zajdu na masáž. To je tak 1 za 2 měsíce. Vana s teplou vodou, pěkná písnička. A musím říct, že pro mě je psychohygienu, když si večer nepustím zprávy. A taky mi v péči o duševní zdraví pomáhají zvířata, kterých máme hodně. Myslím si, že pro mě psychohygienu je dobrá ve chvíli, kdy už jsem se naučila pohlídat si, kdy mám všeho plný zuby, nebo kdy toho je na mě opravdu už moc a kdy musím vypnout. A já víím, že musím vypnout, i když něco nestihnu, neodevzdám včas, i když neudělám něco, co bych měla. Naučila jsem se, že tělo mi dá signál, že teď už musím vypnout a nějakým způsobem si jít odpočinout, protože jinak to upadne do nemoci. Dostanu chřipku, angínu nebo něco. Jakmile to přetáhnu, není to dobrý.

Je paráda, že to už takhle poznáš.

Poznám. Už tolikrát se to stalo, že to poznám. Už si na to dávám pozor. Kolikrát tělo dávalo signály, ale já říkala, že to zvládnu, že musím něco dotáhnout do konce. Vždycky to dopadlo tak, že jsem nakonec padla a říkala si, k čemu to je, že teď týden ležím a neudělám vůbec nic. Místo toho, abych si na 2 hodiny šla odpočinout, vzít si knížku. Četba to je taky skvělá psychohygienu, ale teda čtu hlavně v zimě.

Co ty a mentoring a supervize? Máš s tím nějaké zkušenosti?

(přemýšlení) Já mám teda zkušenost se supervizí. Protože jsem teď částečně zaměstnaná v pedagogicko-psychologické poradně. Tam jednou za měsíc probíhá supervizní setkání, kde opravdu to probíhá tak, jak má. Každý

anonymně přinese nějaký případ a řeší se to a kolegyně a kolega se k tomu vyjadřují, jak by to řešili oni, co s tím dělat. Toto je supervize výborná. Co se týče školy...no já si myslím, že to jsou vlastně ta naše setkání u svačiny, kde se navzájem svěřujeme a radíme si. Radíme se, jak dál postupovat.

A ohledně mentoringu bych řekla, že vždycky je tu někdo, od koho se mám co učit. Já bych řekla, že my si vlastně radíme tím, jak třeba, a to se mi hrozně líbí, že když někdo z nás má nějakou novou pomůcku, tak ji dáme do placu. Řekneme tohle je dobrý, tohle se mi osvědčilo. Pak paní zástupkyně, která chodí na hospitace. To je taky dobrý, i když jsem byla neskutečně nervózní. Vůbec jsem nečekala, že můžu být tak moc nervózní. Bála jsem se asi jako při inspekci. Já se hrozně bojím, když má přijít někdo hodnotit tu moji činnost pedagogickou. Ale je určitě dobré slyšet, co by šlo třeba příště udělat jinak. Ale musím říct, že to ve škole neberu jako ještě úplně normální. Spíš z toho mám obavu, že uslyším nějakou kritiku.

Takže to nebereš jako něco pozitivního? Nevnímáš to tak, že by tě to mělo posunout, ale spíš z toho máš strach?

Řekla bych, že tady u nás to není nastavený tak, že by to bylo běžný, že si chodíme navzájem do hodin. Což si zase myslím, že na jiných školách to mají lepší v tom, že jsou zvyklí, že když se jdou podívat na hodinu, jdou se tam jen podívat, že to není nic špatného, nehodnotí se, není důvod proč se bát. Tím jak se to děje často, člověk to bere jako normální, kolegyně se jde jen podívat, jak to dělám já. Nebo jak se to dítě, se kterým mám problém, jak se chová v mojí hodině, jak se chová u jiných vyučujících. A tady u nás to tak častý není.

Proč myslíš, že to tak je?

Myslím, že většina z nás zatím hospitaci vnímá jako takového strašáka. Ale možná je to jenom ve mně.

To si nemyslím. Řekla bych, že to tak máme všechny, všechny jsme z hospitací nervózní, protože to vnímáme jako kontrolu, při které samozřejmě nechceme selhat. I když vlastně víme, že o nic nejde.

Přesně tak. Nakonec každá ta hospitace je vlastně fajn. Paní zástupkyně vždycky vypíchne to, co se povedlo a zároveň poradí, řekne, jak danou látku učí ona. Dává inspiraci.

A co si myslíš o podpoře vedení? Je na naší škole podpora od vedení?

Já podporu ve vedení určitě cítím. Tím, že si s paní ředitelkou i paní zástupkyní rozumím, tak já podporu ve vedení určitě vidím. Já to teda mám nastavený takhle, věřím, že třeba některé kolegyně to mají jinak, které by si

třeba představovaly, že to vedení bude fungovat trochu jinak. Mně styl paní ředitelky vyhovuje, protože nám nechává volnost, nešlape po nás. Dává nám možnosti, co vymyslet navíc, jak se projevit. Mně hrozně vyhovuje určitá volnost. Nemohla bych pracovat pod nějakým člověkem, který bude diktátorské, přísné. To bych asi nezvládla.

Kde hledáš podporu, když si nevíš rady s nějakým problémem, který souvisí s žáky.

Určitě mezi kolegy. Jdu za třídní učitelkou, nebo za vyučující toho předmětu. Fakt se radím tady. Nebo když se jedná o nějaký problém metodický, jak děti něco naučit, když jim to nejde, když to nechápou, tak občas chodím k mamce, která učila 35 let, takže zkušeností má na rozdávání.

A třeba jiného odborníka jsi nikdy nevyhledala?

Co se týče dětí, které mají problémy psychické, tak samozřejmě tím, že nejsem psycholog, ale jenom speciální pedagog, tak jsem moc ráda, když na tom supervizním setkání se vyjádří psycholožka k tomu problému. Pak teda ještě máme takový kroužek speciálních pedagogů, kde teda taky si píšeme přes WhatsApp, když se něco řeší. Většinou se to týká nových pomůcek. Nebo když nevíme něco jak vykázat, zapsat. Nebo když nevíme třeba, tak si takhle mezi sebou radíme. Ještě prý skvěle funguje nějaká facebooková skupina, ale já vůbec na Facebooku nejsem.

Celkové klima školy. Mluví se o sociálních dovednostech? Myslíš si, že ostatní kolegové vědí, co jsou to sociální dovednosti?

Řekla bych, že tady my to bereme, že jsme taková rodinná škola a že by se to nějak řešilo, nemám ten pocit. Já mám pocit, že všechno co tu děláme, směřuje k tomu, aby to klima školy bylo příjemné. At už se to týká výzdoby školy, zázemí školy, okolí školy. Vše to směřuje k tomu, aby to bylo příjemné. Co se týče klima sociální, tak to asi utužujeme na těch sedánkách. To je teda taky fajn, že vyrazíme společně všichni pedagogové na dobrou večeri nebo nějakou kulturní akci. Co se týče tříd...no, tam bych řekla, že ještě máme na čem pracovat. O klimatu se mluví, když máme nějaké školení, nebo poradu, kde se rozebírají kompetence a školní vzdělávací program, ve kterém částečně sociální dovednosti jsou. A pamatuju si taky, že jsme tu dělali SWOT analýzu. Jinak nevím. Nemyslím si, že bychom se tím nějak zaobírali. Spíš když nastane nějaký problém, tak se zaměříme na sociometrii ve třídě. Já bych řekla, že je velký rozdíl mezi 1. a 2. stupněm. Na 1. stupni mají učitelky víc času pracovat s tou třídou. I tím, jak jsou tam pořád, děti dobře znají, můžou si sedat do povídajícího kroužku, více můžou rozebírat, jak se děti mají. Na druhém stupni jsme hnaní tím, že je potřeba

probrat určité množství látky a není úplně čas na to, abychom třeba místo hodiny češtiny rozebírali nějaké problémy ve třídě. Tohle se mělo dít na třídnických hodinách, ale tam se zase ukázalo, že ta hodina týdně je až moc. A nebo, že ti učitelé na to nebyli připravení, že ještě nejsou vyškolení na to, jak s dětmi pracovat, aby se to klima třídy zlepšilo. Myslím si, že by nebylo špatné projít nějakým školením, které by se soustředilo na klima třídy.

Takže si myslíš, že se tu o sociálních dovednostech moc nemluví, protože na to nejsme úplně připraveni, nebyli jsme k tomu vedeni?

Tak trochu je to novinka. Nebo teda ne úplně novinka, ale byl víc kladen důraz na vědomosti, aby děti zvládly přijímačky, aby dobře napsaly písemky. Zaměřovalo se více na vědomosti než na vztahy. Kdy by se tohle mělo řešit? V hodinách občanské a etické výchovy, co ž je 1 hodina týdně. Jenomže v tomto předmětu máme velké penzum informací, které dětem musíme předat, které se týkají státu, občanství, práva, atp. Je tam potom učivo o psychice, ale musíme k tomu přidat další informace. Úplně nevím, kde by se to mělo objevit. Podle mě by to mělo být v každém předmětu, ale to zatím neumíme. Neumíme to u dětí rozvíjet.

Jaké sociální dovednosti jsou podle tebe nejdůležitější?

Komunikace, vytváření zdravé sítě sociálních vztahů, právě proto, aby se nehroutil a věděli, kde hledat podporu a pomoc. Pak určitě umět odhadnout, kdy potřebuju odpočinek. Protože já jsem člověk. Který se rozdá a vyčerpá. Kdybych se nehlídala, tak se asi doženu k syndromu vyhoření. Takže za mě je určitě důležité odhadnout ty síly a to asi souvisí s asertivitou, umět říct ne, teď ne, v tuto chvíli nemám možnost si s tebou popovídat. Nebo to řešit, ale domluvit se na jindy. Takže plánování, uvědomit si, že nejde řešit všechno a hned. Hlavně ne na úkor osobního života. To je pro mě důležité. Já jsem třeba asertivitu dětem vykládala jako slušnost a jako určitou pokoru. Ne že se prosadím za každou cenu, ale že beru ohled na druhého, takže ohleduplnost. To je něco, co mi teď chybí a oceňuju to na dětech i druhých lidech. Všechny sociální dovednosti jsou potřeba. Jinak co teď řešíme ve škole za problémy, tak jsme se shodli, že si myslíme, že děti jsou čím dál méně odolné vůči stresu, zátěži. Hrouť se mnohem víc z věcí, ze kterých my jsme se nemohli hrouť.

Čím myslíš, že to je?

U teenager je to tím, že si nemají s kým popovídat, protože většinou se hodně vyřeší, tím, že můžu ten problém někomu sdělit. Mají pocit, že rodičům to říct nemůžou, nemají v nich tu správnou důvěru. Nebo naopak rodiče jsou moc ochrannější a nevystavují je těm zátěžím. V některých

rodinách nemají děti povinnosti, nic nemusí, nepomáhají v domácnosti. Mám pocit, že i mnohem míň se děti dostávají do sociálních kontaktů. Spoustu času tráví u počítače, kde ta komunikace je hodně zjednodušená. Schovávají se za přezdívkou. Já pořád vidím základ v rodině. To jestli se dítě vrací do bezpečného prostředí. Jestli domov je místem, kde se můžou otevřít, svěřit se, jestli je tam někdo kdo jim poradí, pomůže. Úplně si nemyslím, že tuto roli, by měla přebírat škola. Nezažívají kontakty, denní situace. Třeba i při hrách. Hry mají naučit spolupracovat, naučit se prohrávat, fair play.

Potkala jsi někdy učitele, který měl dobře vyvinuté sociální dovednosti.

Já jich potkávám asi dost. Jak jsem mluvila o druhé práci, tak mi vlastně děláme projekty pro školky. Díky tomu mám možnost během týdne vidět několik paní učitelek ze školek, kde teda můžu krásně pozorovat, jak která přistupuje k dětem a jak má sociální dovednosti vyvinuté, jak to s těmi dětmi umí, jaké na ně jsou. Občas si říkám, že některé učitelky jsou prostě úžasné. Krásně umí pracovat s dětma, krásně rozvíjí ty jejich dovednosti sociální.

A co se týče naší školy, tak tím, že jsme každý jiný, všichni máme něco, co nám jde, tak si myslím, že se od každé kolegyně mám co učit.

A jak jsi poznala, že měl někdo dobře vyvinuté sociální dovednosti? Tím, že jsi viděla, jak pracuje s dětmi?

Ano, když ho vidím přímo v akci, když vidím, při práci, jak učí.

A potkala jsi naopak nějakého učitele, který by sociální dovednosti vůbec nepoužíval? Měl sociální dovednosti na nízké úrovni?

Dost učitelé na středních školách. Myslím, že tam je docela dost takových učitelů, kteří jdou tvrdě po známkách a po výkonu. I ve školkách některé paní učitelky, u kterých se divím, že dělají toto povolání. Takže určitě i mezi učiteli jsou lidé, kteří mají sociální dovednosti na velmi nízké úrovni. Ale nemyslím si, že jich je moc. Většinou to ovládají. Protože děti je mají rádi a pak se úplně jinak pracuje. Já ještě vzpomínám na učitele ze svého dětství, kteří měli sociální dovednosti na velmi nízké úrovni a kterých jsem se opravdu hodně bála.

A myslíš si, že tě někdy ovlivnili?

Ano, ovlivnili mě. Řekla jsem si, že taková nikdy nebudu, že nikdy takto nebudu učit, nebo se chovat k dětem. Určitě mě ovlivnili v tom, že jsem nechtěla být jako oni. Chtěla jsem být jiná. Byli takovým odstrašujícím příkladem.

Vzděláváš se nějak v sociálních dovednostech?

Myslím si, že ano. Snažím se vzdělávat. Baví mě číst si časopis Psychologie. Baví mě číst si odborné knížky. O tom, jak vést rozhovor, jak správně dát ten správný prostor dětem, aby se mohly vyjádřit. Ráda čtu o tom, jak pracovat se třídou. Snažím se. A ráda si o tom čtu.

A absolvovala jsi nějaký kurz, nebo něco podobného?

Nedávno jsem byla na dvoudenním kurzu kariérového poradenství. To se prolínalo. Na ty poradenské služby tam byly semináře dvouhodinové tříhodinové, kde jsme hodně pracovali prakticky, zkoušeli různé techniky, metody. Hrozně moc mě láká si udělat ten psychoterapeutický výcvik, ale to je časově i finančně hodně náročný. Ale myslím, že až mi odroste poslední dítě, tak bych psychoterapeutický výcvik určitě chtěla absolvovat.

Všechno tohle děláš ze své iniciativy. Nikdo tě do toho nenutí.

Ano, je to z mé iniciativy. Od vedení školy máme ve výběru seminářů volnou ruku. Což je samozřejmě taky fajn. Nemáme přesně dané, v jaké oblasti bychom měli mít to školení. Takže požadavek od vedení v tom není. Vše je to z mého rozhodnutí, protože mě to baví.

A co si z toho odnášíš? Třeba z čtení odborných časopisů, absolvování kurzů. Obohacuje tě to?

Ano, určitě se vždy dozvím něco nového. Zamyslím se nad tím, jestli to třeba nedělám špatně, nebo co dělám špatně, jestli bych to neměla dělat jinak. Nové nápady. Vlastní seberegulaci, doufám, že se vždycky někam posunu aspoň o kousek, v něčem se vylepším. Pomáhá mi to v rozvoji. Hledám, co nového vyzkoušet v hodinách, nové přístupy k dětem, inspiraci.

Takže to, co se dozvíš, se snažíš potom aplikovat?

Ano, zkouším, jestli to funguje, nebo jestli si k tomu potřebuju dočíst něco dalšího. Takže hned se to snažím aplikovat, abych na to nezapomněla. Co nezačnu používat hned, upadá v zapomnění (smích).

Myslíš si, že bys potřebovala něco konkrétního pro rozvoj sociálních dovedností? Ať už od vedení, od kolegů nebo sama od sebe?

Já jsem hodně nakloněná tady tomu rozvíjení sociálních dovedností. Baví mě to. Takže já bych určitě byla, kdybychom měli nějaký hlasování, tak já určitě budu ta, která zvedne ruku pro to, že bych chtěla pro celou sborovnu nějaký zajímavý seminář, kurz právě o sociálních dovednostech. Jak je zlepšit. Mě by to moc zajímalo. A určitě bych uvítala, kdyby nám to vedení zaplatilo, protože tím, že neučím na plný úvazek, tak se trochu bojím,

jestli se nevzdělávám už moc, tak si některé semináře platím sama, protože se bojím, abych nevyčerpala peníze ostatním kolegům. Mě by to určitě bavilo. Pro mě by bylo školení o sociálních dovednostech určitě přínosem. Klidně třeba jednou za měsíc hodinu dvě věnovat tady tomu tématu a něco nového se dozvědět. Aby sem přišel nějaký odborník, který nám něco dalšího k tomu řekne, nebo něco nového naučí. Mně by se to líbilo.

Takže bys uvítala, kdyby tady na škole fungovala supervize?

Jo, já bych byla určitě pro. Mně by to nevadilo. Aspoň bych se právě naučila nebát, jít s kůží na trh.

A od kolegů bys chtěla něco konkrétního v této oblasti? Co by ti od nich pomohlo?

Na dvouletém kurzu výchovného poradce nám bylo sděleno, že jako správní učitelé bychom měli dětem dávat dotazníky, jaký jsem podle nich učitel. Pak bychom to měli vyhodnotit. V dotazníku byly například otázky, jak umím vysvětlit látku, jak jsem důvěryhodná. A jak jsem byla potom kurzu nadšená a plná odhodlání, tak jsem hned předhodila dotazníky devátákům. Jak na to nejsou zvyklí, byli docela vykulení z toho, že mají hodnotit učitele. A musím teda říct, že to nevyšlo úplně lichotivě, protože najednou se dozvíš i tu kritiku. Tak to bylo takový tvrdý. Spousta dětí napsala pochvalná slova, ale pak tam byla i ta kritika. A člověk má tendence brát si k srdci víc kritiku než tu pochvalu. Od té doby jsem dotazník znovu nepoužila. Už je to asi 5 let. Podle školitelů kurzu bychom podobný dotazník měli aspoň v jedné třídě dávat každý půl rok. Asi by to nebylo špatné, ale nechce se mi do toho. Asi si nevěřím, že by to dopadlo dobře. Člověk by se musel předem připravit i na tu kritiku, nebo to umět hodit za hlavu. Poradit se s kolegy, nestydět se za to, co tam o mně napsali. Umět přijmout tu kritiku. Ještě jsem ale k tomu nedospěla, abych se každý půl rok nechala bičovat.

Tím jsi mi trochu nahrála na další otázku. Co bys potřebovala od sebe, co se týče sociálních dovedností?

Já bych potřebovala umět organizovat čas. Umět nedělat tolik věcí, umět svěřit nějaký úkol i někomu jinému. Zájem mám, baví mě to, ale stále mám pocit, že by den potřeboval nafouknout. Je málo času.

Ještě by mě zajímalo. Kde jsi studovala? Jak dlouho učíš? A co máš za aprobaci?

Já jsem studovala nejprve 2 roky na filosofické fakultě UK obor bohemistika. Pak jsem ale přešla do Olomouce na fakultu pedagogickou, protože jsem zjistila, že ta filosofická fakulta je příliš teoretická a zlomilo se

ve mně to, že bych chtěla být učitelkou, takže jsem šla do Olomouce, kde mi část předmětů uznali a kde jsem vystudovala obor český jazyk pro 2. stupeň a speciální pedagogiku. Pak jsem si ještě dodělávala kurz výchovného poradenství v Hradci Králové. A co se týče délky praxe, tak odučeno mám 12 let, což není úplně moc, já vím. To udělaly ty 3 mateřský. Ale zase je pravda, že po nějakém čase na mateřské jsem začala učit na menší úvazek.

ROZHOVOR 2

Simona, 30 let

Co si představíš pod pojmem sociální dovednosti? Co tě napadne, když se řeknou sociální dovednosti?

Přiznám se, že když jsi mi řekla, že bys se mnou chtěla udělat rozhovor na sociální dovednosti, nebyla jsem si hned jistá, jestli úplně vím, co to je. Ale trochu jsem pátrala a zjistila jsem, že jsem si to myslela správně. Napadlo mě, že to jsou takové dovednosti, které jsou potřebné ve společnosti, abychom mohli komunikovat s druhými lidmi, mít mezi sebou dobré vztahy, dokázali spolu vyjednávat v dobrém bez násilí. Takže si myslím, že jsem nebyla úplně daleko od pravdy.

Setkala ses někdy s tímhle pojmem na vysoké škole. Měli jste při studiu třeba nějaký předmět, který by se tímto zabýval?

Možná že jsme si o tom někdy něco okrajově říkali. Ale už si přesně nepamatuji. Přímo předmět s tímto názvem jsme myslím neměli. Možná právě proto jsem si to hned nespojila.

Myslíš si, že ty sama sociální dovednosti používáš? Ve výuce i mimo ni.

Jelikož jako pedagog komunikuju se žáky, tak určitě se tu nějaké sociální dovednosti ve výuce objevují. Každý den s někým komunikujeme, ať už doma nebo v práci. Každý jedinec by tedy měl mít zajeté na nějaké úrovni sociální dovednosti. A řekla bych, že s tímto pojmem souvisí i nějaké zásady slušného chování, ne? Tak to se určitě snažím v dětech podporovat. A taky jsem metodik prevence. Takže když se ve škole objeví nějaký problém, musíme to řešit – pokud možno s klidnou hlavou.

A když si děláš přípravy, tak tam taky zohledňuješ sociální dovednosti?

Během příprav na ně nemyslím, ale během výuky kolikrát vyvstane situace, kde nejenom já se řídím pravidly slušného vychování, ale také ukazuji a říkám žákům, jak by se správně měly některé situace řešit, například uznat svou chybu a dotyčné osobě se omluvit.

A mimo školu sociální dovednosti používáš? Popřípadě rozvíjíš?

Řekla bych, že určitě ano. Jak už jsem říkala – denně se setkáváme s lidmi a musíme s nimi nějak komunikovat a třeba se k nim i nějak chovat. Myslím si, že se sociální dovednosti rozvíjí s rostoucím věkem – stáváme se moudřejšími. Nabíráme čím dál více zkušeností. Teď si úplně nejsem vědoma toho, že bych je rozvíjela nějak záměrně.

Se sociálními dovednostmi souvisí psychohygienu. Jak o sebe pečuješ?

Když mě něco vytočí, zkouším zachovat klid, pořádně se nadechnout, vydechnout a až pak začít něco řešit. Dále o své duševní zdraví pečuju četbou knih, poslechem hudby a sledováním filmů. Asi bych sem zařadila i čas strávený ve společnosti lidí, které mám ráda a se kterými je mi dobře.

To si užívám, protože mi to pomáhá takzvaně vypnout.

Co mentoring a supervize? Máš s tím nějaké zkušenosti?

Pedagog je vlastně takovým mentorem, ne? Ale myslím, že pod mentoringem by se mohlo zařadit i ubezpečování druhé osoby, že i když je právě teď situace špatná, určitě bude líp. Takové povzbuzení. A vlastně při nástupu do práce mi byl přidělen uvádějící učitel. Takže vlastně ta kolegyně, která mě měla na starosti, byla takovým mým mentorem. Supervize... Částečná supervize určitě probíhá v některých situacích ve výuce. Taky takovým naším supervizorem je určitě naše výchovná poradkyně, která tu je nejen pro děti ale i pro nás. Pomůže nám kouknout se na problém z jiné perspektivy. A celkově nám pomůže si ten problém nějak v sobě vyřešit. Snad to říkám srozumitelně (lehký smích). No a vlastně se supervizí se setkávám na setkání metodiků prevence, kterých se účastním každý rok a kde můžeme své problémy řešit s jinými učiteli a dalšími odborníky.

A co si myslíš o podpoře vedení? Je na naší škole podpora od vedení v souvislosti se sociálními dovednostmi?

Tím, že mám, máme, s vedením dobré vztahy, tak podpora tu je na dobré úrovni. Je tu příjemná atmosféra. Vedení za námi stojí. Což je pro mě zásadní. Víím, že na některých školách to tak není. Vedení ne vždy své pedagogy chrání. A to by mi vadilo

Kde hledáš podporu, když si nevíš rady s nějakým problémem, který souvisí s žáky?

Pokud je nějaký problém hledám podporu u kolegů. Někteří mají za sebou řadu let zkušeností a také se na ten problém kouknou z jiné strany, to mi taky pomáhá.

A nějakého jiného odborníka, který by ti pomohl řešit nějaký problém se žáky, jsi nevyhledala?

Zatím ne. Zatím jsme si se vším poradili ve škole. A doufám, že to tak i zůstane. Snad žádný velký problém nenastane.

Celkové klima školy. Mluví se o sociálních dovednostech? Myslíš si, že ostatní kolegové vědí, co jsou to sociální dovednosti?

Jakožto metodik prevence se o školní klima zajímám více. Myslím, že kolegové vědí. I když SD netvoří hlavní téma rozhovorů, myslím, že jsou takové všude přítomné. Možná na tom jsou jako já. Možná kdybychom se jich zeptali, tak by třeba taky museli přemýšlet, než by si to spojili.

Jaké sociální dovednosti jsou podle tebe nejdůležitější?

Určitě komunikace. Ale ne taková, že jenom mluvíme, ale že se s druhým dokážeme bavit laskavě, s úctou, ať už je to kolega nebo žák. Dále dodržování pravidel slušného chování – pod to se schová spousta věcí. A dále mě napadá řešení konfliktů – opět slušně, bez násilí. To je podle mě pro život úplně zásadní. Umět vycházet s jinými lidmi. Mít nějakou toleranci. To si myslím, že docela může usnadnit život.

Potkala jsi někdy učitele, který měl dobře vyvinuté sociální dovednosti?

Myslím, že to je naše školní výchovná poradkyně. Nebo mě teď aspoň nenapadá sociální dovednost, kterou by vyvinutou neměla. To je naše velká opora. Teda tu oporu cítím i u ostatních kolegů, ale u výchovné poradkyně je ohromná. Vše řeší v klidu, laskavě, pro každého má pochopení.

A jak jsi poznala, že měl někdo dobře vyvinuté sociální dovednosti? Tím, že jsi viděla, jak pracuje s dětmi?

Spíš nejenom jak pracuje s dětmi, ale i s dospělými. Jinak se pracuje, komunikuje, s dětmi a jinak s třeba s kolegy nebo třeba se zákonnými zástupci žáků. Prostě podle chování.

A potkala jsi naopak nějakého učitele, který by sociální dovednosti vůbec nepoužíval? Měl sociální dovednosti na nízké úrovni?

Asi nepotkala. Řekla bych, že zrovna u učitelů se tak nějak počítá s tím, že mají sociální dovednosti dobře vyvinuté.

Ovlivnili tě tito učitelé?

Určitě se někteří učitelé stali mým vzorem. Víš, že jsem si řekla, že bych chtěla být jako oni, protože se mi líbilo, jak se chovají, jak dokáží řešit různé situace a tak.

Sice jsi na začátku říkala, že SD asi nijak nerozvíjíš. Ale stejně se zeptám. Třeba se ti to rozleželo v hlavě. Vzděláváš se nějak v sociálních dovednostech?

No vlastně nedávno jsem byla na webinářích Učíme společně, kde se hodně mluvilo o laskavém učení, takže bych mohla říci, že jsem takovým nějakým vzděláním prošla. Myslím, že i řešení každodenních situací ve škole nás v sociálních dovednostech aspoň o kousek výš posouvá.

Všechno tohle děláš ze své iniciativy? Nikdo tě do toho nenutí?

Ze své vlastní iniciativy. Kdybych měla něco dělat z donucení, tak by mě to nebavilo a tím pádem by to nepřineslo vytoužené ovoce.

A co si z toho odnášíš? Obohacuje tě to?

Myslím, že ano. Už jen tím, když se u něčeho člověk pozastaví a popřemýšlí o tom chvilku, tak ho to nějakým způsobem obohátí.

Myslíš si, že bys potřebovala něco konkrétního pro rozvoj sociálních dovedností? Ať už od vedení, od kolegů nebo sama od sebe?

Asi by neuškodily nějaké zážitkové programy či webináře – obojí je vždy v něčem přínosné.

A od kolegů bys chtěla něco konkrétního v této oblasti? Co by ti od nich pomohlo?

Od kolegů asi sdílení jejich zkušeností (což oni ale dělají).

A co bys potřebovala od sebe, co se týče sociálních dovedností?

Myslím, že sama od sebe bych potřebovala, abych se naučila některé konflikty řešit s klidnou hlavou a nenechávat se „vytočit“.

Ještě by mě zajímalo. Kde jsi studovala? Jak dlouho učíš? A co máš za aprobaci?

Studovala jsem Univerzitu v Pardubicích, magisterský obor Kulturní dějiny- Dějiny literární kultury. U toho jsem studovala doplňkové pedagogické studium pro základní a střední školy. A učím sedmým rokem.

ROZHOVOR 3

Jana, 46 let

Co si představíš pod pojmem sociální dovednosti? Co tě napadne, když se řeknou sociální dovednosti?

Že to jsou dovednosti, které potřebujeme, abychom mohli fungovat ve společnosti, k interakci s ostatními, komunikaci, atd....

Setkala ses někdy s tímhle pojmem na vysoké škole. Měli jste při studiu třeba nějaký předmět, který by se tímto zabýval?

Měli jsme předmět sociální pedagogika, kde jsme se s tímto pojmem setkali. Takže jo, setkala.

Myslíš si, že ty sama sociální dovednosti používáš? Ve výuce i mimo ni.

Myslím, že určitě. V obou případech.

Mohla bys být konkrétnější?

Tak určitě v tom komunikování s jinými lidmi. Snažím se s nimi dobře vycházet. A taky samozřejmě se snažím tyto dovednosti podporovat u dětí. Když mají mezi sebou nějaký problém, tak se to s nimi snažím nějak vykomunikovat.

A když si děláš přípravy, tak tam zohledňuješ sociální dovednosti?

Vlastně ano. Učím cizí jazyk, potřebuju, aby mezi sebou děti komunikovaly, dokázaly spolupracovat a vzájemně si pomáhaly. Při tvorbě hodiny se skupinovou prací, prací ve dvojicích, při vzájemném hodnocení.

A mimo školu sociální dovednosti používáš? Popřípadě rozvíjíš?

Myslím, že je používá snad každý a rozvíjíme je interakcí s ostatními lidmi v různých životních situacích.

Se sociálními dovednostmi souvisí psychohygienu. Jak o sebe pečuješ?

Odpočívám, chodím na procházky, trávím čas s našimi domácími mazlíčky, čtu. Někdy si stačí popovídat s kamarádko. To mi hodně pomáhá, že když mě něco třeba trápí, nemusím to v sobě dusit. A taky trávit čas s blízkými.

Co ty a mentoring a supervize? Máš s tím nějaké zkušenosti?

Moc ne. A když už, tak jen v rámci naší školy. Možná vlastně takový mentoring probíhá, když do sboru přijde nový kolega, tím, že se snažíme

pomáhat, tak možná jsme všichni trochu mentorové. No a supervize taky jen ve škole, když si povídáme o problémech, které se ve škole objevily. Ale třeba nějaká vyloženě odborná supervize mě zatím mívá.

A co si myslíš o podpoře vedení? Je na naší škole podpora od vedení v souvislosti se sociálními dovednostmi?

Od vedení asi v rámci školy jo. Já s vedením problém nemám.

Kde hledáš podporu, když si nevíš rady s nějakým problémem, který souvisí s žáky?

Mám babičku, která celý život učila, ráda si vyslechnu její rady. Byla skvělá učitelka. Je vlastně zvláštní, že oni byli zvyklí běžně řešit problémy způsoby, které jsou dnes nazývány inovativními. Dále si ráda promluví ve škole s kolegy, nebo s naší speciální pedagožkou, která je takovým naším psychologem, i když čistě psychologii vystudovanou nemám.

Celkové klima školy. Mluví se o sociálních dovednostech? Myslíš si, že ostatní kolegové vědí, co jsou to sociální dovednosti?

Ano, jestli si to vykládám správně, je to vlastně chování dětí vůči sobě a i vůči ostatním ve škole. Schopnost komunikovat mezi sebou, tolerovat jiný názor. Myslím, že ve škole o těchto věcech v rámci porad dostatečně diskutujeme. Kolegové určitě pojem sociální dovednosti znají. Děti se učí sociální dovednosti i v rámci předmětu etická výchova.

Jaké sociální dovednosti jsou podle tebe nejdůležitější?

Vzájemná komunikace a její pravidla, empatie, vzájemné naslouchání, respektování druhých a jejich názoru, schopnost v klidu řešit problémy. Prostě bych řekla takový ten základ pro hladší fungování ve společnosti

Potkala jsi někdy učitele, který měl dobře vyvinuté sociální dovednosti? Určitě ano.

A jak jsi poznala, že měl někdo dobře vyvinuté sociální dovednosti?

Tím jak se chová k ostatním, ne pouze k dětem. Prostě ke všem. Jak jedná, jak řeší problémy... vše v klidu, bez negativních emocí.

A potkala jsi naopak nějakého učitele, který by sociální dovednosti vůbec nepoužíval? Měl sociální dovednosti na nízké úrovni?

Ano na střední škole. Tam jsme měli pár učitelů, kteří žili jen tím svým předmětem, a my jsme je moc nezajímali. A někdy to dávali dost teda i najevo. Ale naštěstí to byli jen výjimky, jinak ostatní učitelé byli v pohodě.

Ovlivnili tě tito učitelé?

Ano, snažím se využívat své sociální dovednosti ku prospěchu všech zúčastněných a jít tím i příkladem svým žákům. Nechci být jako naše paní učitelka na střední škole, která byla naprosto odstrašující případ.

Vzděláváš se nějak v sociálních dovednostech?

Myslím, že mě vzdělává sám život a interakce s ostatními, ať už s žáky nebo s dospělými. Ale vlastně v rámci různých metodických školení, kde se řeší vztahy, klima třídy atd., tam se vzdělávám také. Učím se různé nové dovednosti jak pracovat se žáky v různých situacích, které ve třídě můžou nastat.

A absolvovala jsi nějaký kurz, nebo něco podobného?

Ano, metodické semináře, v současnosti teda spíš webináře – ať již na didaktické praktiky, metodiku, vedení třídnických hodin, jak vylepšit klima třídy, atd.

Všechno tohle děláš ze své iniciativy? Nikdo tě do toho nenutí?

Ano. Nenutí. Pouze aktuální okolnosti v mých třídách.

A co si z toho odnášíš? Obohacuje tě to?

Ano obohacuje. Učím se nové praktiky, jak řešit tu a tu situaci, jak s dětmi mluvit, jak je podporovat v komunikaci s ostatními, v empatii, respektu sám k sobě i k ostatním.

Myslíš si, že bys potřebovala něco konkrétního pro rozvoj sociálních dovedností? Ať už od vedení, od kolegů nebo sama od sebe?

Ani nevím. Asi další semináře, webináře. Z každého si člověk odnese alespoň něco, co mu pomůže se zdokonalit.

A od kolegů bys chtěla něco konkrétního v této oblasti? Co by ti od nich pomohlo?

Větší pochopení pro chování dětí. Všichni jsme byli jednou dětmi a určitě ne o moc lepšími, než jsou ty dnešní. Občas si kolegové podle mě zbytečně stěžují. (smích) Myslím teda na to chování dětí.

A co bys potřebovala od sebe, co se týče sociálních dovedností?

Možná někdy trochu větší schopnost psychohygieny. Někdy o všem moc přemýšlím a trápí mě to. Umět občas hodit některé věci za hlavu. Nebo je aspoň nechávat ve škole, nevozit si je domů

Ještě by mě zajímalo. Kde jsi studovala? Jak dlouho učíš? A co máš za aprobaci?

Studovala jsem Masarykovu Univerzitu v Brně, katedra cizích jazyků, aprobace Učitelství anglického jazyka. Učím 15. rokem.

ROZHOVOR 4

Klára, 31 let

Co si představíš pod pojmem sociální dovednosti? Co tě napadne, když se řeknou sociální dovednosti?

Budou to různé dovednosti, které souvisí s komunikací s ostatními lidmi, ve škole tedy hlavně s žáky. Dalo by se mluvit o dovednostech nás učitelů, jak je u sebe rozvíjíme. Nebo dovednosti žáků, které svým působením nějak ovlivňujeme a rozvíjíme. Nahodile mě napadají slova jako empatie, respekt, tolerance, schopnost řešit problémy...

Setkala ses někdy s tímhle pojmem na vysoké škole. Měli jste při studiu třeba nějaký předmět, který by se tímto zabýval?

Ano, určitě setkala, mluvili jsme o tom v rámci pedagogiky a psychologie. Myslím, že jsme měli i konkrétní předmět, který se zabýval komunikačními a jinými dovednostmi, ale teď si z hlavy nevzpomenu na konkrétní název předmětu.

Nemám tak dlouhou učitelskou praxi a jsem nyní na rodičovské dovolené, moje odpovědi tím asi budou ovlivněné.

Myslíš si, že ty sama sociální dovednosti používáš? Ve výuce i mimo ni.

Myslím, že aspoň nějaké sociální dovednosti používá každý učitel, kterému záleží na tom, aby se jeho žáci rozvíjeli i komunikačně nebo ve vzájemných vztazích, nejen v učivu. A určitě jsem některé principy nebo dovednosti používala i mimo výuku, při komunikaci na chodbě, v kabinetě, s rodiči... Některé dovednosti používáme přirozeně, máme to v sobě, na některých můžeme více pracovat a rozvíjet je.

Vlastně bych to řekla tak, že si nedokážu představit, jak by to u učitele vypadalo, kdyby je nepoužíval vůbec.

A když sis dělala přípravy, zohledňovalas tam sociální dovednosti?

V některých přípravách na hodiny, zejména čeština, konkrétně sloh, jsem nějaké sociální dovednosti určitě zohlednila. Třeba při skupinové práci. Tu jsem v hodinách využívala moc ráda.

A mimo školu sociální dovednosti používáš? Popřípadě rozvíjíš?

Asi v interakci s ostatními lidmi ano, myslím, že tak nějak přirozeně. Sociální dovednosti se hodí každému, nejen učitelům. Respekt, naslouchání, laskavá komunikace, tolerance, to by mělo být součástí našeho života. Nyní při mateřské se rozvíjím v online kurzech zabývajících se laskavou

komunikací, respektováním odlišností...ted' se to všechno týká hlavně mých malých dětí, určitě to pak využiju po návratu do práce.

Se sociálními dovednostmi souvisí psychohygienu. Jak o sebe pečuješ? A ted' mám na mysli hlavně to duševní zdraví. Máš něco, co ti pomáhá? Třeba nějaký rituál?

Pomáhá mi hlavně fyzická aktivita, dechová cvičení a relaxace. V práci mi pomáhalo sdílení s kolegy po vyučování. Byl to skoro rituál, někdy po skončení pátečního vyučování jsme si s několika kolegy sedli ve sborovně, hlavně kdo jsme ještě neměli děti nebo naopak, kdo je měl už velké, tolik jsme nespěchali domů, dali si kafe, postěžovali si na těžkosti pracovního týdne, probrali náročné situace, zasmáli se některé školní situaci nebo našemu přeroknutí při výuce, pak si řekli, na co se těšíme na víkend. To nám pomohlo některé starosti symbolicky nechat ve sborovně a jet domů s čistou hlavou. Někdy stačila i čtvrthodinka.

Činnosti zatím nesouvisející s prací – večer před spaním si představit, jak ráno vstanu spokojená, co pěkného mě ten den potká. Nebo někdy sepsání, za co jsem vděčná. Nebo seznam, co mi bere energii, co mi ji naopak dodává.

Co ty a mentoring a supervize? Máš s tím nějaké zkušenosti?

Mám zkušenost s mentoringem, jako začínající učitelka jsem měla svou zavádějící učitelku, tedy mentorku, jestli to chápu správně, na tu jsem se mohla obracet. Nebylo to jen formálně nařízené od vedení, skutečně mi velmi pomohla, navíc jsme spolu byly v kabinetě. Sdílela se mnou pedagogické zkušenosti, mohla jsem se inspirovat přípravami. V rámci jednoho projektu jsme spolu učily párovou výuku, obnášelo to společné přípravy, realizaci hodin, potom reflexe. Na párovou výuku jsme měly ještě svou mentorku, tzv. pedagogickou konzultantku. Hodně mě to obohatilo a zároveň jsem mohla do hodin taky přinést vlastní nápady nebo jiný pohled, pedagogická nezkušenost nebyla překážkou.

Se supervizí zkušenost nemám, nebo aspoň ne v tom pravém slova smyslu.

A co si myslíš o podpoře vedení? Je na vaší škole podpora od vedení v souvislosti se sociálními dovednostmi?

Na škole, kde jsem učila před rodičovskou dovolenou, byla velká podpora od vedení s různými oblastmi, určitě i se sociálními dovednostmi. Souviselo s tím i další vzdělávání učitelů a různé aktivity podporující upevnování sociálních dovedností.

Kde hledáš podporu, když si nevíš rady s nějakým problémem, který souvisí s žáky?

Hledala jsem podporu u kolegů i u vedení. Měli jsme na škole pedagogickou konzultantku, mohli jsme si domluvit konzultaci. Některé věci jsme probrali při učitelském klubu. Vyhrazené středeční odpoledne, když nebyla porada, myslím, že to byly zhruba dvě hodiny po vyučování, kdy bylo „povinné“ zůstat ještě v práci, něco jsem řešila neformálně průběžně při povídání s kolegy. Vyložení odborníka jsem nevyhledala. Na škole potom začal pracovat školní psycholog, ale to už jsem nastupovala na mateřskou.

Celkové klima školy. Mluví se o sociálních dovednostech? Myslíš si, že ostatní kolegové vědí, co jsou to sociální dovednosti?

Ano, je to součástí naší práce, mluvíme o tom. Měli jsme i některá společná vzdělávání, výjezdy učitelů. Někakým způsobem se vždy řešila komunikace, různé sociální interakce, určitě jsme mluvili i sociálních dovednostech.

Jaké sociální dovednosti jsou podle tebe nejdůležitější?

Některé už jsem zmiňovala. Je to hlavně respekt, naslouchání, tolerance. Laskavá komunikace bez urážení. Při komunikaci s žáky mě ještě napadá přirozenost a věrohodnost našeho projevu a vystupování, být autentický a nezklamat křehkou důvěru.

Potkala jsi někdy učitele, který měl dobře vyvinuté sociální dovednosti?

Ano, ať už to byli učitelé, kteří mě učili, nebo potom kolegové. Nebo někteří učitelé na spřátelené škole, kam jsme v rámci projektu jeli a čerpali zkušenosti, inspirovali se.

A jak jsi poznala, že měl někdo dobře vyvinuté sociální dovednosti?

Asi podlé té práce s dětmi, viděla jsem, jak na tyto učitele reagují žáci v hodině i mimo ni, většinou jim to klapalo, žáci za nimi šli třeba pro radu i mimo vyučování, respektovali je, měli důvěru. Myslím, že tak se to asi pozná.

A potkala jsi naopak nějakého učitele, který by sociální dovednosti vůbec nepoužíval? Měl sociální dovednosti na nízké úrovni?

Asi bych neřekla, že je nepoužíval vůbec, ale spíš jak říkáš, byly na nízké úrovni. Asi to byl některý z mých učitelů, chyběla mi u něj větší empatie, vlídnější řešení konfliktů.

Ovlivnili tě tito učitelé?

Ano, první uvedení mě inspirovali. A u těch dalších je to taky zkušenost, vím, že to tak nechci dělat jako oni.

Vzděláváš se nějak v sociálních dovednostech?

Jak jsem už zmiňovala, vzdělávám se hlavně v oblasti komunikace s malými dětmi, myslím, že to všechno spolu souvisí. Konkrétní sociální dovednosti u sebe teď cíleně nerozvíjím.

A absolvovala jsi nějaký kurz, nebo něco podobného?

Online kurzy od Dovychovat, nyní hlavně oblast laskavé komunikace, výchova kluků a zvýšení vnitřní pohody. To vlastně bude souviset s psychohygienou, kterou jsme už řešily.

Všechno tohle děláš ze své iniciativy? Nikdo tě do toho nenutí?

Určitě z vlastní iniciativy. I předtím v práci. Některá školení byla sice povinná, ale často jsem si pak ještě pročetla nějaké materiály navíc. Předpokládám, že po návratu do práce se budu v této oblasti zase vzdělávat.

A co si z toho odnášíš? Obohacuje tě to?

Ano, obohacuje. Ale popravdě, člověk je tak zahlcen informacemi a v práci musí sledovat tolik věcí při výuce, ve vztazích žáků atd., že to nemůže obsáhnout a rozvíjet vše najednou. Asi je lepší postupně, vybrat si dovednost, rozvíjet ji a trénovat.

Myslíš si, že bys potřebovala něco konkrétního pro rozvoj sociálních dovedností? Ať už od vedení, od kolegů nebo sama od sebe?

Ještě větší sdílení zkušeností. Víc číst odbornou literaturu nebo sepsané zkušenosti z praxe. Možná by mi v budoucnu mohlo pomoci některé situace stručně popsat do nějakého sešitu, pak se k nim vrátit.

A od kolegů bys chtěla něco konkrétního v této oblasti? Co by ti od nich pomohlo?

Konkrétní tipy, konkrétní situace, jak to řešili. Někdy pomůže i sdílení nepříliš povedené situace, to je taky zkušenost.

A co bys potřebovala od sebe, co se týče sociálních dovedností?

Určitě budu potřebovat rozvíjet dovednosti, kterými pak pomůžu žákům řešit konfliktní situace. Zatím nemám zkušenost s třídnictvím, tato oblast mi pak přinese nové výzvy.

Ještě by mě zajímalo. Kde jsi studovala? Jak dlouho učíš? A co máš za aprobaci?

Studovala jsem UHK, aprobace ČJ pro SŠ, FJ pro 2. stupeň ZŠ, učila jsem dva školní roky. Nyní jsem na rodičovské dovolené. Ale 1-2x týdně individuálně doučuju.

ROZHOVOR 5

Vilém, 27 let

Co si představíš pod pojmem sociální dovednosti? Co tě napadne, když se řeknou sociální dovednosti?

Sociální dovednost je schopnost komunikovat s lidmi v dané situaci. Napadne mě, že v dnešní době docela dost lidem schází.

Setkal ses někdy s tímhle pojmem na vysoké škole. Měli jste při studiu třeba nějaký předmět, který by se tímto zabýval?

Ano, na vysoké škole se to zmiňovalo na takových těch obecných pedagogický a psychologických předmětech. A taky určitě v předmětech, které jsme měli na oboru Výchova k občanství.

Myslíš si, že ty sám sociální dovednosti používáš? Ve výuce i mimo ni.

Rozhodně ano. Jedna z mých guilty pleasure je diskutovat na internetu. Ve výuce se snažím děti k efektivní komunikaci vést v rámci výuky občanská a rodinná výchova.

A když si děláš přípravy, tak tam taky zohledňuješ sociální dovednosti?

Ne. Pro mě je to taková automatika, že bych si tím akorát přidělával starosti a práci. Prostě to tam zakombinuju v rámci výuky, ne v rámci dělání příprav. Zkrátka podle konkrétní situace, která zrovna ve třídě třeba nastane.

A mimo školu sociální dovednosti používáš? Popřípadě rozvíjíš?

Určitě. Jak už jsem řekl, tak velmi rád diskutuji na různá témata na různých fórech, případně se nebráním ani diskusi v osobní rovině. Tím pádem sociální dovednosti aktivně využívám a i rozvíjím.

Se sociálními dovednostmi souvisí psychohygienu. Jak o sebe pečuješ? A teď mám na mysli hlavně to duševní zdraví. Máš něco, co ti pomáhá? Třeba nějaký rituál?

Hmm...to je zajímavý dotaz. Každopádně bych jmenoval asi tyto tři věci: seriály, knihy a rybaření. U těchto činností vždy vypnu a zrelaxuju.

Co ty a mentoring a supervize? Máš s tím nějaké zkušenosti?

Zkušenosti s tím nemám, protože ani nechci. Nepotřebuji v práci mentora a podle mého se supervize zavádí, nebo by alespoň měla, když je nějaký problém. Takže s pojmy seznámen jsem, ale nevyužívám toho – stejně tak, jako „koučink“.

A co si myslíš o podpoře vedení? Je na vaší škole podpora od vedení v souvislosti se sociálními dovednostmi?

Nad tímhle jsem nikdy nepřemýšlel. Myslím si, že od vedení dostáváme podporu všeho, co potřebujeme. Takže pokud by byl problém v oblasti sociálních dovedností, tak by nám vedení určitě pomohlo.

Kde hledáš podporu, když si nevíš rady s nějakým problémem, který souvisí s žáky?

Oficiální postup je tento: Mám svého uvádějího učitele. Vešel v platnost zákon o tom, že začínající pedagogové ho musí mít dva roky. Další v řadě je zástupkyně pro druhý stupeň a pak bych měl jít za ředitelkou. Ale já mám štěstí, že se mnou v kabinetě sedí kolegyně, která kdysi bývala ředitelkou, je neskutečně chytrá a bystrá, takže se máme opravdu rádi a kdykoli něco řeším, mohu se na ni obrátit a ona mi vždy pomůže. Ve škole jsou dle mého názoru všichni odborníci, takže za kýmkoli zajdu, mohu očekávat dobrou radu a moudrý názor na věc.

Celkové klima školy. Mluví se o sociálních dovednostech? Myslíš si, že ostatní kolegové vědí, co jsou to sociální dovednosti?

Řekl bych, že mnoho kolegů nebude znát termín sociální dovednost, ale pokud bych jim naznačil, o co jde, budou chápat a vědět, co tím myslím. O sociálních dovednostech se moc nemluví, protože je to doména českého jazyka a literatury a občanské a rodinné výchovy. V ostatních předmětech si myslím, že není čas to nějak probírat a zdokonalovat.

Jaké sociální dovednosti jsou podle tebe nejdůležitější?

Řekl bych, že schopnost plynule vyjadřovat myšlenku a být asertivní. A dále umět udělat si přátele. To jsou dle mého názoru tři nejdůležitější věci z této problematiky.

Potkala jsi někdy učitele, který měl dobře vyvinuté sociální dovednosti?

Myslím si, že většina mých kolegů má dobře rozvinuté sociální dovednosti. On je to tak trochu předpoklad učitelské profese...

A jak jsi poznala, že měl někdo dobře vyvinuté sociální dovednosti? Tím, že jsi viděla, jak pracuje s dětmi?

Mimo jiné podle toho, jak pracují s dětmi. Déle také podle úrovně dialogu, plynulosti myšlenek a schopnosti dosáhnout svého cíle.

A potkala jsi naopak nějakého učitele, který by sociální dovednosti vůbec nepoužíval? Měl sociální dovednosti na nízké úrovni?

To asi naštěstí ne. Spíš jsem měl problém s tím, že třeba měli jiný vyučovací styl, než bych si představoval. Ale že bych potkal učitele, který by byl na žáky vyloženě nějaký zlý, nepříjemný, netrpělivý... to asi ne.

Ovlivnili tě tito učitelé?

Samozřejmě. Rád si myslím, že mě ovlivnili ti dobří učitelé. Ale ono i ti špatní. Protože jsem si řekl, že takový učitel nikdy nechci být.

Vzděláváš se nějak v sociálních dovednostech?

Nechci se chvástat, ale mám na sociální dovednosti „přirozený talent“, takže ne. Řekl bych, že je mám na vysoké úrovni a jen si je tam udržuji, ale nijak je nerozvíjím. Nevím moc kam a jak. Víím, že je plno odborné literatury na toto téma, ale přiznám se, že odbornou literaturu moc nečtu, není na to čas.

A absolvoval jsi nějaký kurz, nebo něco podobného?

Byl jsem na pár kurzech správné rétoriky a toho, jak komunikovat v určitých situacích. Všechny tyto kurzy mě dost bavily. Já jsem dost komunikativní, takže jsem si to užíval.

Všechno tohle děláš ze své iniciativy? Nikdo tě do toho nenutí?

Ano i ne. Pokud mi někdo nabídne tuto možnost, tak se ji chopím. Např. ve škole máme povinnost se jednou ročně účastnit nějakého rozvojového semináře. Vždy si tedy vybírám témata, která nějak souvisí s mluvením.

A co si z toho odnášíš? Obohacuje tě to?

Z kurzů si odnáším věci, které si z nich odnést mám. Ale to je dost individuální.

Myslíš si, že bys potřeboval něco konkrétního pro rozvoj sociálních dovedností?

Konkrétně víc času. Mám tolik práce a ostatních zájmů, že na seberozvoj v této oblasti už mi ho mnoho nezbývá...

A od kolegů bys chtěl něco konkrétního v této oblasti? Co by ti od nich pomohlo?

Nic mě nenapadá. Asi jen ať jsou dál nakloněni vzájemné pomoci, protože si myslím, že kolektiv jsme dobrý.

A co bys potřeboval od sebe, co se týče sociálních dovedností?

Možná abych měl větší trpělivost s lidmi. Pokud poznám, že mluvím s idiotem, pardon za ten výraz, stojí mě velké úsilí, abych mu nedal najevo, co si o něm myslím. Jsem dost upřímnej.

Ještě by mě zajímalo. Kde jsi studoval? Jak dlouho učíš? A co máš za aprobaci?

Studoval jsem na UHK. Učím druhým rokem a moje aprobace je Český jazyk a Výchova k občanství.