

## Správa o činnosti pedagogického klubu

1. Prioritná os	Vzdelávanie
2. Špecifický cieľ	1.1.1 Zvýšiť inkluzívnosť a rovnaký prístup ku kvalitnému vzdelávaniu a zlepšiť výsledky a kompetencie detí a žiakov
3. Prijímateľ	Gymnázium, Komenského 32, 075 01 Trebišov
4. Názov projektu	Rozvíjanie matematickej, finančnej, čitateľskej a prírodovednej gramotnosti - nevyhnutný predpoklad na rozvíjanie kľúčových kompetencií a získavanie praktických a profesijných zručností žiakov Gymnázia v Trebišove.
5. Kód projektu ITMS2014+	312011U093
6. Názov pedagogického klubu	5.6.3. Človek a príroda
7. Dátum stretnutia pedagogického klubu	7.6. 2021
8. Miesto stretnutia pedagogického klubu	Gymnázium, Komenského 32, 075 01 Trebišov, OUCH
9. Meno koordinátora pedagogického klubu	RNDr. Dagmar Ružinská
10. Odkaz na webové sídlo zverejnenej správy	<a href="http://www.gymtv.sk">www.gymtv.sk</a>

### 11. Manažérske zhrnutie

*Beseda učiteľov s psychológom – ako zvládať stres na pracovisku*

Pozn. s ohľadom na súčasnú epidemiologickú situáciu nie je možné v tejto dobe zorganizovať besedu učiteľov s psychológom. V budúcnosti by sa to mohlo podariť zrealizovať.

**klúčové slová:** stres v škole

**krátka anotácia:** Ako poraziť stres a zvládnuť náročné situácie v škole

Stres v škole nezažívajú len žiaci, ale aj učitelia a je dôležité, aby s ním vedeli pracovať.

Rýchle pracovné nasadenie, presmerovanie pozornosti a prispôbovanie sa deťom, ich veku, náladám, potrebám, množstvo najrozličnejších situácií počas prestávok, dozory na chodbách, rýchle prehodenie podkladov potrebných na ďalšiu hodinu, medzitým rýchla porada a do toho rýchlo zjedené jedlo, či vypitý nápoj. Čas strávený v škole je pre učiteľa naozaj niekedy podobný dostihom, bez možnosti vypnúť a súvislo sa koncentrovať na to podstatné v práci učiteľa – vyučovací proces.

Ako si nájsť v celom tomto zhone čas na seba a svoje myšlienky? Ako sa dá spracovať toľko podnetov v priebehu pár minút, hodín dennodenne a udržať si trochu životnej rovnováhy, vnútornej stability a radosti?

### 12. Hlavné body, témy stretnutia, zhrnutie priebehu stretnutia:

➤ **Otvorenie zasadnutia klubu.**

Otvorenie aktuálneho stretnutia členov klubu a oboznámenie sa s cieľom a programom stretnutia.

➤ **Program stretnutia: Ako zvládať stres na pracovisku**

## Kufrík emocionálnej prvej pomoci

Česká psychologička Kamila Dvořáková hovorí, že pomáha, ak má učiteľ pri sebe imaginárny „kufrík emocionálnej prvej pomoci.“ Ten by mal obsahovať tri veci:

1. **Dovoliť si doslova vytriasť zo seba napätie a stres**, napríklad cez prestávku. Postavte sa a vytraste si ruky, akoby ste zo seba striasli stres. Alebo sa poriadne ponaučujte, urobte si malý nenápadný strečing. Je fajn doplniť to hlbokým nádychom a pomalým výdychom. Prečo ten nádych? Pretože aktivujete vo svojom tele nervový systém (parasymptikus), ktorý hovorí o uvoľnení, skludnení a pokoji.
2. **Cielené spomalenie seba a ukludnenie vnútorného hlasu.** Vnútorný hlas, či vnútorný kritik je veľmi veľký nahlodávač nášho pokoja a rozmyšľania. Prvým krokom k tomu, aby sme ho dokázali utíšiť je UVEDOMIŤ si ho a urobiť rozhodnutie, že mu nedáme šancu, aby nás ničil ďalej. Aj keď to znie veľmi ľahko, jasne a možno aj povrchno, vôbec to tak nie je. V dnešnej dobe akoby sme strácali schopnosť spomaliť, reflektovať svoje pocity, myšlienky, ale aj správanie. Preto je nesmierne dôležité cielene si vytvoriť priestor (časový aj myšlienkový) k tomu, aby sme sa zamysleli, skludnili, dali si odstup, získali nadhľad a povedali si, že VŠETKO JE OK. Nejde o život a že v ňom máme kopec krásnych udalostí a ľudí, za ktorých sme vďační.  
Spomaliť sa stačí naozaj len o trošičku. O pár sekúnd, napríklad pri tom, ako kráčate do triedy. Spomalenie dosiahnete jedným, dvoma hlbokými nádychmi a výdychmi. Keď to doplníte o myšlienkový konštrukt, ktorý vás má posilniť, potešiť, ukludniť (podľa situácie), budete ako profesionálny športovec, ktorý podáva vrcholový výkon a využíva pritom svoju vlastnú vnútornú mentálnu silu. Skúste to. Chce to čas, tréning, no efekt sa dostaví.
3. **Buďte k sebe láskaví a prežívajte dobré chvíle.** Neznamená to sebeckto, zahľadenosť do seba a na seba. Je to uvedomenie si seba samého, svojich radostí, emócií, dovolenie si byť v klude ako aj stanovenie hraníc, či schopnosť povedať nie.  
**Koncentrovanie sa na pozitívne momenty v živote a ich hlbšie prežívanie nám pomáha budovať v sebe psychickú odolnosť a lepšie mentálne zdravie.** A to má za následok aj naše lepšie fyzické zdravie, či kvalitu života.

Vypočujte si prezentáciu Kamily Dvořákovéj, ktorá rozpráva o tom, ako aj **učitelia môžu, ba dokonca by mali byť viac k sebe láskaví, pozorní a dobrí.**

<https://youtu.be/6p8HGwI7Ba8>

### Tipy ako zvládnuť stres

Okrem emocionálneho balíčka prvej pomoci skúste využiť aj nasledovné tipy:

#### **Buďte v kontakte s bývalými žiakmi**

Neprerušte kontakty s bývalými žiakmi, ktorí vás mali radi, ktorým ste pomohli, pre ktorých ste znamenali veľa. Spomienka na nich, či krátka správa od nich vždy poteší a povzbudí.

#### **Zaujímajte sa o žiakov, komunikujte s nimi, smejte sa s nimi**

Záujem o žiakov sa vám tisíckrát vráti. Deti vám „dobijú baterky“ presne vtedy, keď to budete potrebovať.

#### **Venujte sa svojim záľubám, koníčkam**

Nezabúdajte na všetko to, čo vás robí šťastnými a radostnými. Či už je to dobrá káva s priateľmi, maľovanie, čítanie kníh, šport alebo čokoľvek, kedy naberáte silu. Práca učiteľa je náročná a preto

relax s činnosťou, pri ktorej ste uvoľnení a cítite sa dobre je dôležitý.

### **Nezabúdajte na prírodu**

Nech už je to čokoľvek, ako práca v záhrade, prechádzka lesom, parkom, nezabúdajte na prírodu. Tá nám dáva obrovskú silu a ponúka vnútorný reset. Nie je nič krajšie ako dotýkať sa zeme, počuť spev vtákov, šum listov na strome, či potoka. Vnímajte intenzívne tieto okamihy v prírode, pretože „príroda lieči“.

### **Skúste myslieť optimisticky**

Vedieť vnímať svet okolo seba optimisticky, aj napriek problémom, je výzva. V dnešnej dobe určite. No nevzdávajte sa. Nebojujte s negatívnym, nechajte to „odznieť“. Ak treba, prijmite aj negatívne emócie, nevytláčajte ich. Patria k životu. Tak ako máme čiernu farbu, máme aj bielu. Nič nie je dokonalé, ideálne a len pekné, krásne, dobré, výnimočné, radostné, šťastné. Prijmite negatívny okamih, no potom si skúste z neho odnieť to, čo vás obohatí a posilní.

Sústredte sa na pozitívne, optimistické momenty, situácie dňa, života. Vnímajte svet z tej krajšej strany. Buť optimistom neznamená, že ste naivný. Naopak ste veľmi reálny. Vidíte veci okolo seba tak, ako sú. No máte nádej, odvahu a ste psychicky odolný. A v tom tkvie vaša sila a zdravie.

### **Komunikujte s inými učiteľmi, spolupracujte, vymieňajte si skúsenosti**

Výmena odborných informácií, vedomostí medzi učiteľmi je kľúčom k zvyšovaniu kvality učiteľa. Učiteľ je vďaka spolupráci s iným učiteľom nie len odborne zdatnejší, ale aj ľudsky istejší.

### **Spomeňte si, aké to bolo, keď ste boli žiakmi vy**

Spomínajte. Ale nie len na to, ako ste v škole počúvali učiteľa, čo všetko ste si nemohli dovoliť k učiteľovi a podobne. Spomínajte na tie pocity a emócie, ktoré ste ako dieťa prežívali pri kontakte s učiteľom, rozhovore s učiteľom, na hodine, keď ste dostali písomku, domácu úlohu, mali ísť odpovedať, koho ste mali radi a prečo, čoho ste sa báli, čo sa vám páčilo, nepáčilo.... Aké to bolo byť dieťaťom. Pomôže vám to napojiť sa na prežívanie dnešných detí. A možno v nejakej konkrétnej stresovej či ťažkej situácii v škole vám to ponúkne potrebný nadhľad a odstup.

<https://eduworld.sk/cd/kornelia-durikova/6486/ako-porazit-stres-a-zvladnut-narocne-situacie-v-skole>

### ***Výmena skúseností medzi kolegami***

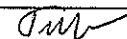

Meniace sociálne, ekonomické a politické podmienky, ktoré neustále zvyšujú nároky na vzdelanie, kvalifikáciu, odbornosť a osobnostné vlastnosti ľudí vyvolávajú stále intenzívnejšiu potrebu, aby na škole žiakom, rodičom i pedagógom ponúkal svoje služby školský psychológ. Mladý človek dnes už nevystačí len s dobre osvojeným množstvom informácií, poznatkov a vedomostí, ale potrebuje sa tiež dozvedieť viac o tom, kto je, aký je, ako ho vníma okolie a ako rieši svoje problémy. Sú to pomerne nové a veľmi náročné úlohy vo výchove a vzdelávaní mladej generácie, ktoré si vyžadujú každodennú a systematickú kooperáciu všetkých odborníkov, podieľajúcich sa na výchove a vzdelávaní. Škola a školské zariadenie sú miestom, kde sa vždy nachádzajú žiaci, ktorí vyžadujú špecifickú individuálno-poradenskú činnosť, prípadne aj dlhodobé vedenie psychológa. Ak postačuje krátkodobá odborná intervencia, zvyčajne ju poskytne sám školský psychológ, v prípade vážnejších, kumulovaných problémov, môže požiadať školský psychológ o pomoc poradenských psychológov z pedagogicko-psychologickej poradne, prípadne osloviť klinických psychológov, logopédov, pedopsychiatrov a pod. a pri riešení s nimi ďalej úzko spolupracovať. Školský psychológ ako súčasť výchovného a psychologického poradenstva, v súvislosti so schválením zákona 138/2019 z 10. mája 2019 o pedagogických zamestnancoch a odborných zamestnancoch a o zmene a doplnení niektorých zákonov, sa priamo zúčastňuje na práci školy a poskytuje odborné pedagogicko-psychologické služby študentom, rodičom, zákonným zástupcom a pedagogickým pracovníkom pri plnení výchovno-vzdelávacích cieľov školy.

### 13. Závěry a odporúčania:

Na zasadnutí klubu členovia zhrnuli problematiku stresu, ktorý zažívajú učitelia na pracovisku. Diskutovali o rôznych spúšťačoch stresu a ako sa im vyhnúť alebo ich aspoň minimalizovať. Učitelia by ocenili, keby bol na škole k dispozícii školský psychológ, a to nielen pre žiakov, ale aj pre učiteľov.

#### Členovia prírodovedného klubu na základe vlastných skúseností odporúčajú:

- Pohovory s psychológom- nielen žiaci, ale aj učitelia
- Rozhovory s kolegami a výmena skúseností
- „nevytvárať si stres sami“
- Znížiť nároky na učiteľov, nepreťažovať ich zbytočnými byrokratickými úkonmi
- Mať pocit bezpečia a možnosť bez obáv povedať svoj názor
- Zvonček a akustická pohoda na pracovisku

14.	Vypracoval (meno, priezvisko)	RNDr. Ján Treľo
15.	Dátum	7.6.2021
16.	Podpis	
17.	Schválil (meno, priezvisko)	RNDr. Dagmar Ružinská
18.	Dátum	8.6.2021
19.	Podpis	

### Príloha:

Prezenčná listina zo stretnutia pedagogického klubu