

Obsah

Úvod: Proč a jak vznikla tato kniha?

O čem kniha je?	11
Kdo autorsky za knihou stojí?	12
Co je cílem knihy?	13
Jak probíhal náš výzkum učitelského vyhoření?	15
Jak je kniha rozdělena – jak ji číst?	17
Pár slov závěrem...	20

1 Příběhy vyhoření 21

Zničená Julie, která odchází ze školství	23
Obětavá Lenka, která se ocitá na hraně krize	25
Zkušená Helena, která to má v ruce	26
Zmatená Dana, která běhá v bludišti	28
Snaživá Katka, která překonala krizi	30
Pohodář František, který je hrdý, že je učitelem	31
Unavená Bohumila, které dochází síly	33
Veselá Jana, která umí rozlišit, co je podstatné	35
Zklamaná ředitelka Květa, která chce jen přežít	36
Ředitelka Gabriela, která se rozhodla postavit venkovskou školu na nohy	38

2 Co je syndrom vyhoření? 41

2.1 Jak se vyhoření projevuje?	42
--	----

2.2	Cesty k vyhoření	44
2.3	Syndrom vyhoření jako diagnóza	45
2.4	Jak se vyhoření měří?	46
2.5	Jak souvisí stres a syndrom vyhoření?	50
2.6	Co jsou stresory v učitelství?	51
2.7	Jak vnímají zdroje stresu učitelé a učitelky?	52
2.8	Jaký je výskyt učitelského vyhoření v různých zemích?	55
2.9	Nejnovější údaje o vyhoření českých učitelek a učitelů	56
2.10	Komu hrozí vyhoření?	58
2.11	Vyhoření versus spokojenost a pohoda	61
2.12	Vyhoření jako narušená rovnováha	63
2.13	Jak reagujeme, když dojde k narušení rovnováhy?	65
2.14	Jaký je učitelský coping?	67
2.15	Učitelský coping a vyhoření	71
2.16	Učitelské kompetence a sebedůvěra	73
3	Učitelství jako „ukradená“ profese	77
3.1	Patří učitelství mezi profese?	78
3.2	Doba respektovaných profesí je pryč	80
3.3	Učitelství pod palbou: demokratizace přístupu ke vzdělání, informační exploze a požadavek maximální otevřenosti školy	85
3.3.1	Škola pro všechny	86
3.3.2	Příliš snadno dostupné informace	89
3.3.3	Otevřenější společnost	91
3.4	Snižující se pracovní pohoda a zvyšující se počet odchodů z profese	94
3.4.1	Faktory ovlivňující učitelskou pohodu	96
3.4.2	Učitelská dilemata: přirozený stres	99
4	Jak je nám spolu ve škole?	103
4.1	Vztahy ve škole: podhoubí spokojenosti	103

4.2	Vztahy v učitelském sboru: vně i pod povrchem	104
4.3	Vztahy, stres a vyhoření – jak to vlastně funguje?	108
4.4	Osobní a pracovní vztahy	110
4.5	Kvalita kolegiálních vztahů = kvalita vedení školy	111
4.5.1	Co očekávají vyučující od vedení školy?	112
4.5.2	Srozumitelnost, pravidla a spravedlnost	113
4.5.3	Bezpečí a ochrana učitelů pod křídly vedení školy	115
4.5.4	Vize školy v pojetí manažerů a srdcařů	117
4.5.5	Bez vize – loď bez kormidla a plachet	119
4.5.6	Vize v čase a prostoru	120
4.6	Budování pracovních vztahů	121
4.6.1	Otevřít prostor	123
4.6.2	Učitelé a učitelky ponechání sami sobě	125
4.7	Shrnutí: Vztahy a vyhoření	126
5	Lidé přicházející: žáci a rodiče	129
5.1	Vyučující a jejich žáci	129
5.2	Jak žáci a žákyně přispívají k pocitům profesní spokojenosti svých vyučujících?	130
5.3	Co nejvíce trápí české vyučující v souvislosti s žáky?	135
5.4	Problémy s žáky – jak z toho ven?	139
5.5	Vztahy učitelů s rodiči žáků	140
5.6	Rodiče jako zdroj profesní podpory	143
5.7	Rodiče jako zdroj stresu	145
5.8	Shrnutí: Problémy s rodiči – jak z toho ven?	148
6	Já učitel	151
6.1	Co bylo dřív: slepice, nebo vejce?	151
6.2	Vztah k sobě a prožívání	153
6.2.1	Vědomí vlastní hodnoty	153

6.2.2	Akce, nebo reakce?	156
6.2.3	Musím být perfektní?	158
6.2.4	Mám odstup, nebo jsem stále „ve vleku“?	160
6.3	Zachovej řád a řád zachová tebe	163
6.3.1	System práce	163
6.3.2	Hranice: já versus okolí	166
6.4	Soukromý život a volný čas	169
6.4.1	Relaxace, zábava, koníčky	169
6.4.2	Rodina a přátelé = sociální opora?	170
6.5	Zdraví a prožívání	174
6.5.1	Pozitivně, nebo negativně?	174
6.5.2	Jsem v pohodě, nebo se nemám moc dobře?	176
6.6	Sytící momenty profesního života	178
6.7	Čas přináší změny	179
6.7.1	Aby čas pracoval pro nás, a ne proti nám	181
6.7.2	Udělat si pořádek v životě a v sobě	183
6.8	Shrnutí: Složitost fenoménu vyhoření	186
7	Prevence učitelského vyhoření	189
7.1	Musíme začít u sebe	190
7.2	Prevence: Sebereflexe	191
7.2.1	Sebereflexe: Cvičení 1 – Moje zdroje	192
7.2.2	Sebereflexe: Cvičení 2 – Fáze školního roku	193
7.2.3	Sebereflexe: Cvičení 3 – Moje slepé skvrny	194
7.2.4	Sebereflexe: Cvičení 4 – Fáze mé profesní kariéry	195
7.2.5	Sebereflexe: Cvičení 5 – Pracovní inventura	196
7.2.6	Sebereflexe: Cvičení 6 – Kufr proti stresu	197
7.2.7	Sebereflexe: Cvičení 7 – Efektivní coping	198
7.3	Prevence: Nastavování profesních hranic	201
7.4	Prevence: Organizace práce a úprava pracovních podmínek	203
7.5	Prevence: Budování kvalitních vztahů s kolegy	205

7.6	Prevence: Rekapitulace na osobní úrovni	206
7.7	Prevence: Test, jak jsem na tom s vyhořením já osobně	207
7.8	Prevence: Supervize jako jeden z nástrojů péče o učitele	210
7.8.1	Je supervize efektivní?	212
7.8.2	Je těžké supervizi ve škole zavést?	212
7.9	Prevence v posledním stadiu: A co když už jsem vyhořelý?	216
7.10	Poselství na závěr	220
8	Nová učitelská profesionalita	221
8.1	Co pomáhá, a co ohrožuje?	222
8.2	Staronová profesionalita	224
8.3	Stavební kameny spokojené profesionality	227
	Summary	231
	Bibliografie	235
	Slovníček	243