

Jak zvyšovat psychickou odolnost pracovníků mateřských škol

V případě profese pedagoga předškolního zařízení nabývá téma psychické odolnosti na důležitosti a významu. Péče o psychickou stabilitu je na prvním místě v každém zaměstnání, kde se pracuje s lidmi. Role pedagoga však navíc spadá do oblasti pomáhajících profesí, čímž se potřeba péče o psychickou odolnost a stabilitu mnohonásobně zvyšuje.

Bc. EVA RADILOVÁ



Co ovlivňuje psychickou odolnost

Nejobecněji bychom mohli psychickou odolnost definovat jako kapacitu odolávat a čelit požadavkům prostředí. Je do určité míry vrozená, ale ovlivňuje ji také prostředí a samozřejmě se dá posilovat a zvyšovat. V každodenních situacích není psychickou odolností umění přepínat se, klást na sebe obrovské nároky či snaha dovést vše do perfektního konce. Zpravidla se spíše stává, že vlivem neúměrného vlastního očekávání psychická stabilita klesá a vzrůstá vnitřní napětí, jež způsobuje strach ze selhání. Psychickou odolnost potřebujeme v případech, že se odehrává určitá situace, kterou je potřeba ustát a zvládnout s profesionálním nadhledem nebo diplomaticky, kdy potřebujeme zaujmout určitý postoj vedoucí k řešení situace. Místo toho se však může stát, že si vezmeme to, co se děje, příliš osobně, zpanikaříme, nezvládneme své emoce nebo se zhroutíme.

Naši psychickou odolnost tedy ovlivňuje řada faktorů a kromě výše zmíněných **vrozených předpokladů, výchovy a prostředí**, které nás formovalo, existuje **řada technik a přístupů**, jimiž lze psychickou odolnost posilovat a zvyšovat. Zamysleli jste se někdy nad tím, jak je možné, že někdo přejde silně vypjatou situací se zvýšeným hlasem, ale bez větší újmy, zatímco jiný se zhroutí?

Jak podpořit psychickou odolnost

1. Snižte přílišné nároky a očekávání.

Pro svoji psychickou odolnost uděláte nejvíce, budete-li podporovat sebe

samé, a to tak, že se zaměříte především na to, co děláte dobře, co se vám daří a co jste úspěšně vyřešili. Tím se posílíte pro situace, které budou vyžadovat, abyste je ustáli a nezhroutili se. Naopak vnitřní kritika, výčitky nebo zaměřením se na chyby vaší psychickou odolnost výrazně oslabí.

2. Pozor na syndrom pomocníka.

Toto riziko platí obzvlášť pro pomáhající profese, mezi něž učitelka a ředitelka mateřské školy bezesporu patří. Je velmi důležité dbát na vlastní hranice a naučit se stavět sebe a své potřeby na první místo. Člověk, který je nastaven tak, aby neustále monitoroval potřeby druhých a byl k dispozici, pokud někdo jiný něco potřebuje, velmi často přehlídá vlastní potřeby a postupně mu hrozí vyčerpání. A v té chvíli, pakliže musí například řešit konflikt nebo vypjatější situaci, jen obtížně hledá řešení kapacity.

Své potřeby kladte na první místo. Začíná to čistě fyziologickými potřebami a končí třeba přáním zažádat si o dovolenou nebo se věnovat svým koníčkům či přátelům, zkrátka dělat něco, co „chci já sám“.

3. Naučte se říkat NE.

Toto pravidlo platí nejspíš pro všechny oblasti života, ovšem v praxi pedagoga předškolního zařízení se pojí se schopností říci „ne“ i případ, kdy by pedagog teoreticky vyhovět mohl, ale v podstatě jde o princip či jednotná pravidla.

Jako příklad poslouží situace, kdy je učitelka požádána rodičem, aby přišla

každé úterý do školky o třicet minut dříve, aby rodič dítěte mohl stihnout pravidelnou ranní pracovní poradu. Učitelka by v zásadě vyhovět mohla (řekněme, že bydlí blízko zařízení), ale na druhou stranu vystavuje samu sebe riziku dalších požadavků či proseb, a to i ze strany rodičů ostatních dětí, kteří se o této laskavosti mohou dozvědět. Rodiče posleze začnou laskavost považovat za samozřejmost a stupňovat své nároky.

4. Nepříjemné úkoly řešte jako jedny z prvních.

Co se týče pracovních úkolů, doporučuje Brian Tracy, expert na time management, každé ráno tzv. sníst žábu (z angl. *eat the frog*), což znamená věnovat se jako prvním nejmeně příjemnému pracovnímu úkolu na našem seznamu a ten vyřešit nejdříve. Tato teorie je postavena na myšlence, že pokud byste každé ráno vstali

a měli sníst syrovou žabu, jen stěží vás ten den potká ještě něco horšího. Takovýmto návykem si zároveň posílíte psychickou odolnost v práci.

5. Vymyslete si rituál oddělující práci a volný čas.

Může se jednat téměř o cokoli, co pomůže ohraničit a oddělit pracovní záležitosti od nepracovních. Platí to zejména pro ty, kteří mají tendenci nosit si práci domů a ještě u večere přemýšlet o pracovních záležitostech. Podobá rituálu je tedy na každém z vás. Můžete si třeba určit, že každé ráno při odchodu z kanceláře vědomě vypnete počítač s tím, že vypínáte i své pracovní myšlenky. Můžete si stanovit, že před odchodem z kanceláře si na stůl napíšete seznam věcí, jimiž chcete další ráno hned po příchodu do zaměstnání začít pracovní den. Anebo zakončíte práci například umytím hrnků v kuchyňce, hlubokým nádechem

při odchodu z budovy, odemykáním dveří od bytu a tak dále. Podstatné je, že daný rituál vědomě vykonáte s tím, že odcházíte z práce a veškeré pracovní záležitosti a starosti ponecháte ve své kanceláři.

6. Hleďte a využívejte emocionální a věcnou podporu.

Tímto doporučením mám na mysli v první řadě schopnost dokázat si o podporu nebo pomoc včas požádat. A následně – pokud se vám nabídne – umět ji využít, ať už je jí zájem kolegů, rady či mentoring nadřízeného, nebo třeba externí nabídka koučinku, supervize či jiné podpory. Uvědomte si, že platí zásada, že jakmile pracujete s lidmi, pak problémy, napětí, stres či otázky a nedorozumění z toho pramenící nevyřešíte sami se sebou. Opět je nezbytné zapojit do toho ostatní, a hlavně ty osoby, které si pro podporu své psychické stability

sami zvolíme, jimž důvěřujeme nebo jejichž doporučení a rady nám pomáhají a prospívají.

7. Vnímejte včas signály svého těla.

Naše tělo velmi citlivě a prakticky okamžitě reaguje na vše, co v průběhu celého dne prožíváme, nebo na to, jak si vykládáme, co se děje. Psychickou odolnost můžeme v tomto případě posílit tím, že budeme pozorní k tomu, co se s námi na fyzické úrovni děje. V oblasti prevence syndromu vyhoření a psychické stability se jedná především o tělesné signály stresu, jako je například nedostatečné dýchání, tenze v ramenou, za krkem či v zádech, opomíjená žízeň, hlad a únava.

8. Odpočívajte a snažte se vědomě uvolňovat celé tělo, kdykoliv je to možné.

Tento bod souvisí s bodem předchozím. Ve více či méně vypjatých situacích se tělo přirozeně dostává do tenze, aby se připravilo na boj, nebo útek. Po odeznění dané situace je však žádoucí zaměřit vědomou pozornost na uvolnění celého těla, k čemuž není třeba žádných speciálních metod. Stačí se jen co nejpohodlněji usadit, na několik minut úplně uvolnit celé tělo a zhluboka dýchat. Již po několika vteřinách zaznamenáte změnu v podobě klidu, nárůstu energie a odeznění napětí v těle.

Zajímavé informační zdroje

- Monika Gruhl, Hugo Körbächer: *Psychická odolnost*, Portál, Praha 2013
- Brian Tracy: *Sněžte tu žábu!*, Anag, Praha 2007
- Myron D. Rush: *Syndrom vyhoření*, Návrat domů, Praha 2003
- Zdenka Bártová: *Jak zvládnout stres za katedrou*, Computer Media, Prostějov 2011

Autorka působí jako kouč a zároveň lektorka vzdělávacích programů neziskové organizace Alfa Human Service