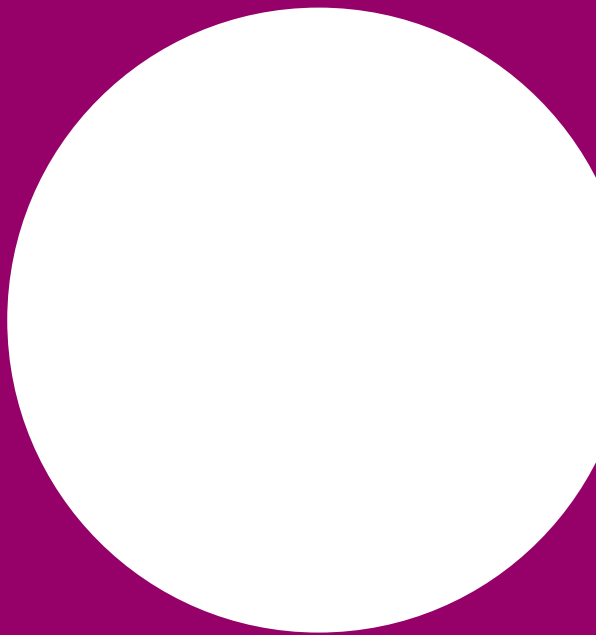



Šťastný koordinátor

Ako spojiť náročnú prácu učiteľa
s osobnou vyrovnanosťou





pre koordinátorov
žiackych školských rád

Táto príručka je darčekom pre koordinátorov žiackych školských rád. Dopĺňa a rozširuje ďalšie materiály pre učiteľov, ktoré vznikli v Centre pro demokratické učení (CEDU) a ktoré do slovenčiny preložila IUVENTA – Slovenský inštitút mládeže. Na rozdiel od príručiek, ktoré sú zamerané na rozvoj vedomostí a odovzdávanie skúseností v oblasti práce so žiackymi školskými radami, Šťastný koordinátor sa zameriava na psychohygienu a osobný rozvoj koordinátora.

Prečo vznikla táto príručka?

Myslíme si, že existuje veľká spojitosť medzi koordinátorovou spokojnosťou, vyrovnanosťou, radosťou a kvalitou fungovania žiackej školskej rady. Preto je cieľom tohto zošita pomôcť koordinátorovi naplňať jeho rolu tak, aby sa v nej osobne cítil spokojne a zmysluplne. Zošit by mal pre vás byť:

- príjemným a zábavným ČÍTANÍM,
- IMPULZOM k zamysleniu,
- POMÔCKOU na prežitie v role koordinátora a RADOU, ako sa z toho nezblázniť,
- ZASTAVENÍM a UVOĽNENÍM,
- PREVENCIU pred pracovným vyhorením,
- UISTENÍM, že vaše pocity sú normálne a že v tom nie ste sami.

Na čo ešte slúži?

Budeme radi, keď na tomto zošite bude po čase vidieť, že ho používate a že sú pre vás témy, ktoré obsahuje, živé. Preto autori podporujú koordinátorov v tom, aby tento zošit skladali, ohýbali, písali si doň, kreslili a všelijako ho skrášľovali. Vo chvíľach beznádeje a zlosti je dovolené zošit hádzať o zem, dupať po ňom, kričať naň a trieskať ním o stenu. Naopak, vo chvíľach radosti nad činnosťou žiackej školskej rady ho vezmite so sebou na prechádzku, nechajte ho zohriať sa na slniečku a napíšte si doň oslavnú básničku na vašu žiacku radu.

Ako sa v príručke orientovať?

Kapitoly sú rozčlenené podľa otázok, ktoré najčastejšie počúvame od koordinátorov žiackych školských rád a ktoré majú vplyv na osobnú spokojnosť koordinátora. Stačí si len v obsahu nájsť otázku, ktorá vás práve najviac trápí a začítať sa... V každej kapitole potom nájdete trochu teórie, niekoľko tipov či rád a priestor pre vás samých, aby ste si tému spracovali, ako potrebujete.

Prajeme vám, aby táto príručka prispela k tomu, že nech sa v žiackej školskej rade bude diať čokoľvek, vy sa na to budete pozerat' s nadhľadom a vnútorným pokojom.

Kamila a Honza

Obsah:

ČO BUDEME DNES ROBIŤ?	7
AKO ZVLÁDAŤ NEPRIAZEŇ NIEKTORÝCH KOLEGOV?	11
AKO SI ODDÝCHNUŤ OD ŽIACKEJ ŠKOLSKEJ RADY?	15
AKO BYŤ NAD VECOU?	18
ČO MÁM ROBIŤ, KEĎ NESTÍHAM?	22
AKO ZISTÍM, ČI UŽ NEHORÍM?	25
POTREBUJEM SI DOBIŤ BATERKY?	31
PREČO TO VLASTNE VŠETKO ROBIŤM?	34
ČO ČÍTAŤ?	36
AKO ĎALEJ?	37
POVIEDKA NA ZÁVER	40

Čo dnes budeme robiť?

Pre koordinátorovu vnútornú spokojnosť je dôležité, aby mal každé zasadnutie vopred dobre naplánované, a to ideálne už od minulého stretnutia. Chvilke času, ktoré venujete plánovaniu, vám prinesú väčší pokoj, menej stresu a pocit, že viete, akým smerom sa žiacka rada uberá.

Pri plánovaní zasadnutí myslite na to, že vaším cieľom je odovzdať väčšinu činností a zodpovednosti spojených s činnosťou žiackej školskej rady samotným žiakom. Preto si do plánu napíšete, čo máte na starosti vy a čo žiaci. Ak bude mať zasadnutie pevnú štruktúru vrátane rozdelenia rolí, väčšinu činností zvládnu žiaci sami a vám plánovanie zasadnutia nezaberie veľa času. V skúsených žiackych radách dokonca môžu plány zasadnutí tvoriť sami žiaci a koordinátorom ich dávať len na kontrolu či doplnenie.

Pri plánovaní je dobré mať jeden zošit (alebo súbor v počítači), do ktorého si prípravy píšete. Formuláre prípravy môžu byť rôzne, dôležité je, aby ste si vybrali taký, ktorý bude vyhovovať predovšetkým vám a vášmu spôsobu uvažovania.

PLÁNOVACÍ FORMULÁR MÔŽE VYZERAŤ NAPRÍKLAD TAKTO:

Deň, miesto, čas: pondelok 14. februára, miestnosť ŽŠR, 14:30 – 16:15

Ciele:

- Oslávime spoločne s oslávencami ich narodeniny a sviatok sv. Valentína.
- Zrekapitulujeme posledné zasadnutie a spoločne sa naladíme na ďalšiu prácu.
- Pomenujeme prvé kroky potrebné k realizácii vybraného projektu.

Pomôcky: kofola, sušienky, balík papierov, flipchart s návrhmi projektov, notebook, kartičky na rekapituláciu (povedať, napísať, predviesť).

Aktivity: Téma zasadnutia: Príprava na projekt

- 1) **Hra** – kreslenie imaginárneho darčeka (oslávenci – čo by chceli dostať, ostatní – čo by chceli darovať)/Valentín: čo by sme si navzájom dali – Hedviga.

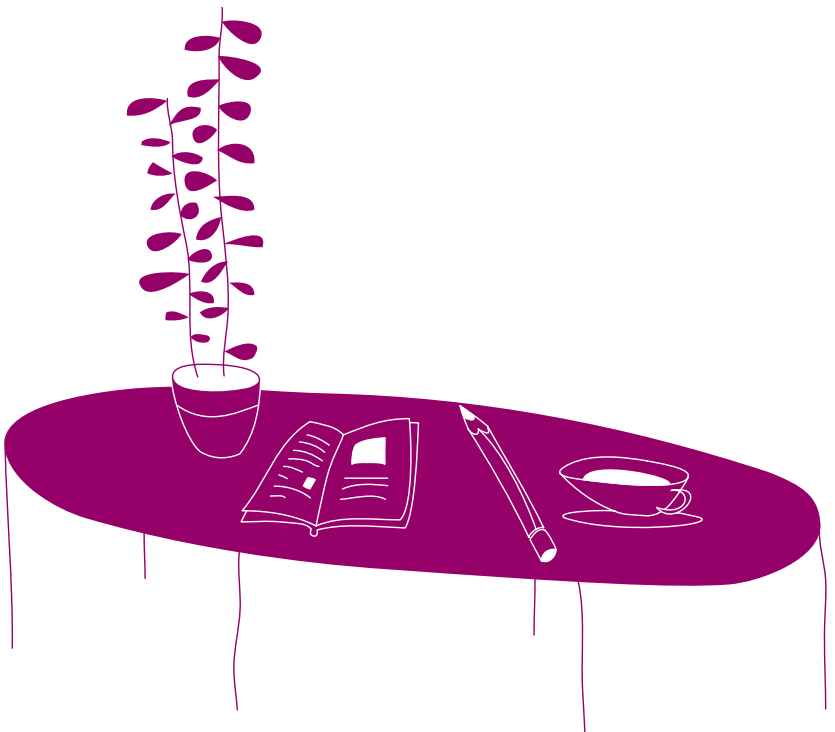
2) Plán dnešného dňa

- a) **Čo sme robili pred prázdninami, čo minule, čo budeme robiť:**
povedať, predviesť, nakresliť – ostatní hádajú – *Ozzy*.
- b) **Vysvetlenie zodpovednosti za pracovné skupiny projektu:**
projektový kruh – *Hedviga*.
- c) **Výmena kontaktov medzi členmi navzájom:**
formou binga: číslo, e-mail – *Ozzy*.
- d) **Príprava na projekt:** výberové konanie (čím začať), prezentácia
a následné hlasovanie, uverejnenie témy projektu – *Hedviga*.

5. Príjemné zakončenie a „tešenie sa“ na ďalšie stretnutie, reflexia – *Ozzy*.

Reflexia:

- Čo sme dnes robili?
- Čo pre mňa bolo zaujímavé?
- Ako vyzerá správny projekt?





Tip

Pred začiatkom zasadnutia si nájdite pár minút len pre seba v miestnosti, kde vás nikto nebude rušiť. Zatvorte si oči a predstavujte si, aký pocit by ste chceli mať po skončení zasadnutia (veselý, napíňajúci, upokojujúci či iný). Pocit si napíšte a porovnajte si ho potom s tým, ako sa budete po zasadnutí cítiť. Skúste tento malý rituál opakovať a pred každým zasadnutím sa pozorujte, aké zmeny vám to prinesie.

Informujte žiakov o tom, aký je plán zasadnutia, mesiaca, školského roka... Na začiatku zasadnutia si napíšte na tabuľu (flipchart) hlavnú tému stretnutia. Na konci každého zasadnutia oboznámte žiakov s tým, čo sa bude diať na ďalšom zasadnutí. Tieto drobné aktivity pomôžu vám aj deťom v orientácii, zachytení či uvedomení si toho, že vieme, kde teraz sme a kam smerujeme.

Ďalšie zasadnutie skúste plánovať hneď po skončení toho predchádzajúceho. Všetko budete mať čerstvo v pamäti a navyiac tým získate pokoj na celý nasledujúci týždeň a vyhnete sa stresu z toho, že neviete, čo budete nabudúce robiť, čo všetko potrebujete pripraviť a pod. Zároveň, ak nevediete žiacku radu sami, pripravujte program zasadnutia vždy spolu s kolegom (kolegyňou) a ideálne aj so žiakmi.



Z teórie do praxe

Vytvorte si vlastný plánovací nástroj. Navrhňte si svoju vlastnú štruktúru formulára a vyskúšajte si, či vám bude vyhovovať.

„Človek veľa vydrží, ak má cieľ.“

Tomáš Garrigue Masaryk

**„Ten najpomalší, ktorý nestratil
z očí cieľ, je ešte stále rýchlejší, než
ten, kto blúdi bez cieľa.“**

Gotthold Ephraim Lessing

**„Keď nevieš, kam sa plavíš, žiadny
vietor ti nie je priaznivý.“**

Arabské príslovie

**„Vízia bez akcie je len sen.
Akcia bez vízie je strata času.
Vízia spojená s akciou môže
zmeniť svet.“**

Joel A. Barker

Ako zvládať nepriazeň niektorých kolegov?

Často sa stáva, že žiacka rada dobre funguje, žiaci pracujú, formálne podmienky sú nastavené, a aj napriek tomu nie ste vo svojej role koordinátora úplne spokojní. Príčinou býva malá podpora zo strany kolegov v škole, či dokonca od vedenia školy. O tom, ako pracovať s učiteľským zborom píšeme v metodikách pre koordinátorov. Na tomto mieste preto vynecháme možnosti, ako zmeniť pohľad učiteľov na žiacku školskú radu, a budeme sa venovať tomu, ako sa môžete vy ako koordinátori s nespolupracujúcimi kolegami vyrovnáť.

Keby sme pátrali po názoroch na žiacku školskú radu, môžeme učiteľov rozdeliť do 3 základných kategórií:

1. SYMPATIZANTI – učitelia, ktorým je myšlienka žiackej participácie blízka a podporujú ju.
2. VÁHAJÚCI – učitelia, ktorým je žiacka rada v niečom sympatická, ale majú tiež množstvo výhrad a váhajú, či a ako ju vlastne podporiť.
3. ODPORCOVIA – učitelia, ktorí považujú žiacku školskú radu za zoskupenie, ktoré nemá zmysel, prináša zbytočnú prácu a aj tak sa žiadna zmena v škole nedosiahne.

Ako s týmito typmi učiteľov pracovať?

1. SO SYMPATIZANTMI ÚZKO SPOLUPRACUJTE.

Týmto kolegom venujte najviac energie. Rozmaznávajte ich, starajte sa o nich, prizývajte ich k spolupráci. Môžu sa chodiť pozeráť na zasadnutia, pomáhať vám s organizáciou akcií či podporovať myšlienku medzi ostatnými kolegami. Pokiaľ tvoríte dlhodobé plány a stratégie týkajúce sa žiackej rady, spolupracujte s nimi. V tejto skupine si tiež hľadajte niekoho, kto by vám s vedením žiackej školskej rady pomohol a kto by po vás vedenie mohol prevziať, keď príde čas na zmenu.

2. VÁHAJÚCICH INFORMUJTE.

Táto skupina má pre vás veľký potenciál. Sú to kolegovia, ktorí sú občas práci žiackej školskej rady pozitívne naklonení a inokedy majú zase kritické pripomienky. Ak budete s touto skupinou pracovať cielene a dlhodobo, kritické pripomienky postupne zmiznú a tie, čo ostanú, budú prevažne konštruktívne. Tento stav dosiahnete tak, že budete kolegov v maximálnej možnej miere informovať o prínosoch a zmysle žiackej rady, o tom, čo ŽŠR robí, pozývať ich na niektoré akcie, ukazovať im prospech, ktorý z nej môžu mať aj oni, a trpezlivo si vypočujete ich obavy z činnosti žiackej rady. Týmto kolegom píšete informačné e-maily, zverejnite im do zborovne novinky zo žiackej rady, na pedagogických poradách sa ich pýtajte, v čom by im mohla byť žiacka školská rada prospešná.

3. NA ODPORCOV ZMEŇTE UHOL POHĽADU.

S týmito kolegami bude práca vždy najťažšia. Pri predstavovaní novínok zo žiackej rady budú prevracajú oči, žiadosť o spoluprácu pri voľbách odmietnu a na otázky, prečo sa takto k žiackej rade stavajú, budú odpovedať, že to aj tak nemá zmysel a že žiaci sa majú predovšetkým učiť, a nie sa hrať na nejakú školskú radu. Títo učitelia s najväčšou pravdepodobnosťou svoj postoj nezmenia. Máte preto dve možnosti. Buď sa budete stále znovu a znovu rozčuľovať nad ich prístupom, presviedčať ich o dôležitosti ŽŠR a budete opätovne sklamaní, že sa ich postoj aj napriek všetkej vašej snahe vôbec nezmenil, alebo prijmete fakt, že existujú kolegovia, ktorí boli, sú a budú smerom k žiackej rade negatívne naladení. Pokúste sa teda s nimi uzavrieť aspoň dohodu, že činnosť žiackej rady budú prinajmenšom tolerovať a nebudú jej zámerne klásť do cesty prekážky.



Z teórie do praxe

Prečítajte si nasledujúci príbeh a napíšte si, čo z neho vyplýva pre vás ako koordinátora/ku ŽŠR.

Bájka o ľuďoch a oslovi

Mladý pár sa spolu so synom rozhodol cestovať a spoznávať cudzie kraje. A tak posadili syna na osla a vybrali sa do sveta.

Keď prišli do prvej dediny, ľudia ich príchod okomentovali slovami: „Pozrite sa na toho nevychovaného chlapca... On sedí na oslovi a chudáci, unavení rodičia, idú pešo. Že s tým niečo neurobia!“ Vtedy manželka povedala manželovi: „Nesmieme dovoliť, aby tak zle rozprávali o našom synovi.“ Manžel teda zložil dieťa a sám si sadol na osla.

Prišli do druhej dediny a tamojší ľudia šomrali: „Pozrite sa na toho bezcharakterného otca! Nechá svoju manželku a syna trápiť sa pešo, kým on sa vezie na oslovi.“

Muž teda zosadol, nechal nasadnúť ženu a spolu so synom viedli osla.

V tretej dedine však začuli, ako ľudia reptajú: „Chudák muž! Po namáhavej celodennej ceste musí ísť pešo, kým sa jeho žena vezie. A chudák chlapec! Akú má hroznú matku!“

Preto nasadli na osla všetci traja a vyrazili na ďalšiu cestu.

Keď prišli do štvrtej dediny, začuli, ako si ľudia šepkajú: „Sú to beštie. Chudáka osla by umorili na smrť, len aby nemuseli vedľa neho kráčať pešo...“

A v piatej dedine už ani nemohli uveriť svojim ušiam, keď počuli: „Aha, to sú ale traja hlupáci, idú peši, hoci majú osla, ktorý by ich mohol niesť.“

Otec nakrímil osla plnou hrstou slamy a synovi položil ruku na plece: „Nech robíme, čo robíme, vždy sa nájde niekto, kto s tým nebude súhlasiť. Myslím, že sami by sme mali vedieť, čo je pre nás dôležité.“



Z teórie do praxe

Napíšte si niekoľko viet, ktoré si budete v duchu opakovať, keď sa stretnete s negatívnymi reakciami na činnosť žiackej školskej rady (mali by byť sformulované pozitívne).

**Tip**

Je dôležité si pripomenúť, že to sú len predstavy druhých o našej role, a nie naša vlastná osobnosť, čo je vo výrokoch kolegov napádané.

Ľudia sa skôr zaoberajú sami sebou, než aby sa zaoberali druhými. Každé vyjadrenie na vašu adresu ako koordinátora je preto z veľkej časti vyjadrením osobnosti kolegu, ktorý o vás hovorí.

**„Čo môžete zmeniť – zmeňte,
čo nemôžete zmeniť – na to zmeňte
uhol pohľadu.“**

Anonym

**„Zmeň postoj k veciam, ktoré ťa
rozčulujú, a budeš mať od nich
do smrti pokoj.“**

Anonym

Ako si oddýchnuť od žiackej školskej rady?

Vedenie žiackej školskej rady je jednou z činností, ktorá si vyžaduje nielen plnú pozornosť učiteľa, ale tiež aj časť voľného času, množstvo energie a neustále motivovanie seba, detí aj dospelých. Koordinátor do toho najskôr ide „po hlavu“, s radosťou, nadšením a pocitom, že odpočinok vôbec nepotrebuje. Táto fáza ale netrvá dlho a prichádzajú prvé známky únavy a demotivácie. Práve v tomto okamihu je čas zamerať sa na oddych.

Cieľom odpočinku, teda relaxácie, je uvoľniť telo a myseľ a na chvíľu zabudnúť na všetko ostatné. Znie to jednoducho, ale v praxi to také jednoduché nie je. Zastaviť na chvíľu prúd myšlienok (na prácu, manžela, rodičov, deti atď.) je náročné a väčšinou si vyžaduje dlhodobý tréning. Avšak práve tieto chvíle, keď sa nám podarí úplne uvoľniť a chvíľu nemyslieť na každodenné starosti, sú tie, ktoré nás občerstvia, povzbudia a dodajú nám novú energiu.

Trénovať relaxáciu sa dá viacerými spôsobmi a každý si musí vybrať, čo mu najviac vyhovuje. Máte napríklad nasledujúce možnosti:

- PRÁCA S TELOM – joga, tanec a pod.
- PRÁCA S DYCHOM – spev, dychové cvičenia a pod.
- PRÁCA S MYSLOU – meditácia a pod.



Každý si odpočinie pri niečom inom, naši učitelia vyskúšali a odporúčajú napríklad toto:



Čo pomáha vám?



Z teórie do praxe

Vyskúšajte si jedno krátke koncentračné cvičenie (maximálne päťminútové), ktoré údajne využívajú aj členovia amerického námorníctva:

1. Vzpriamene si sadnite, zatvorte si oči alebo ich nechajte uvoľnene hľadiť do zeme pred vami.
2. Svojím „vnútorným zrakom“ si zbežne prehladnite svoje telo – od hlavy až po päty – a všímajte si pri tom, či nie sú vo vašom tele oblasti, kde cítite nejaké napätie, nepohodu. Nemusíte sa snažiť niečo urobiť, stačí si len všimnúť napätie a ono sa niekedy uvoľní samo. (Keď budete skúsenejší, môžete vyskúšať poslať do napätého miesta dych – nesťahovať sval, ale naopak to miesto svojím dychom uvoľňovať.)
3. Teraz zamerajte svoju pozornosť na miesto, kde sa svojimi sedacími svalmi dotýkate podložky alebo stoličky. Môžete sebou trochu zavrtieť, aby ste to miesto lepšie cítili.
4. Keď si uvedomíte, že je vaša pozornosť mimo vášho tela a sústreďuje sa na iné myšlienky (obvykle sa to stáva po niekoľkých prvých sekundách), upriamte ju opäť na miesto kontaktu tela so stoličkou. Vnímajte tento kontakt.
5. Po chvíli pomaly otvorte oči a ponášajte sa. Uvidíte, že sa budete cítiť sviežo a pokojne.

Na záver si rýchlym pohybom pošúchajte dlane tak, aby sa zo-hriali, a potom si ich priložte na to miesto na tele, ktoré ich tep-lotu práve teraz najviac ocení (napríklad oči, spánky, bedrá...).



Tip

Pozor na klamlivé sebapresvedčanie, že na oddych nemáte čas, pretože sa musíte venovať dôležitejším veciam. Práve čas odpočinku a relaxácie je totiž zdrojom energie pre vaše každodenné úlohy a povinnosti. Ak tento zdroj necháte vyschnúť, budete sa motať v začarovanom kruhu: mám veľa práce – nemám čas na oddych – nemám dostatok energie na svoju prácu – množstvo práce narastá, nestíham, nemám čas na relax, ktorý by som tak potreboval...

Ako byť nad vecou?

Zoznámte sa so svojimi asertívnymi právami – ich napĺňanie je veľmi psychohygienické! „Asertívne desatoro“ určite prispeje k pohode hlavne u tých, ktorí sú až príliš dobrí. K emocionálnej slobode ale patrí aj tolerancia a takt; inými slovami umenie odhadnúť, kedy je na mieste reagovať asertívne a kedy je lepšie nechať veci tak, ako sú. Ak teda chceme vychádzať s tými, na ktorých nám záleží, stojí za to pamätať si svoje práva aj povinnosti. Medzi „povinnosťi“ by sme mohli zaradiť umenie taktu, diskrétnosti, tolerantnosti a rešpektovania slobody druhého človeka.

1. MÁTE PRÁVO SAMI POSUDZOVAŤ SVOJE SPRÁVANIE, MYŠLIENKY, EMÓCIE A NIESŤ ZA NE A ZA ICH DÔSLEDKY ZODPOVEDNOSŤ.

Naučili ste sa byť dobrí a neproblematickí? Nechce sa vám riskovať, že budete v očiach druhých nepríjemní, neposlušní alebo dokonca neslušní? Za tento ústupok však mnohokrát platíme vysokú daň – stávame sa závislými od mienky iných ľudí a strácame tak svoju osobnú a emočnú slobodu. Ľahko potom o sebe príliš pochybujeme v situáciách, keď nás niekto kritizuje alebo chváli.

2. MÁTE PRÁVO NEHĽADAŤ ŽIADNE VÝHOVORKY ČI OSPRAVEDLIVENIA ZA VAŠE SPRÁVANIE.

Existujú ľudia, ktorí si komplikujú život tým, že musia každému všetko vysvetliť a zdôvodniť. Je pre nich veľmi dôležité to, čo si o nich druhí ľudia myslia, a neprežili by, keby ich okolie odsúdilo len na základe toho, že nevyvetlia PREČO to či ono urobili alebo neurobili. Boli totiž vychovaní tak, že podať vysvetlenie je slušné!

3. MÁTE PRÁVO SAMI POSÚDIŤ, ČI A NAKOLKO STE ZODPOVEDNÍ ZA PROBLÉMY DRUHÝCH ĽUDÍ.

Občas od ľudí počujeme, že cítia vinu za to, že niekomu niečo odmietli alebo mu priamo povedali, čo sa im nepáči – berú tak na seba zodpovednosť za pocity druhého človeka. Nechávajú sa vťahovať do prežívania ostatných, podliehajú tak manipulácii, dokonca urobia niečo, na čo sami právo nemajú – pletú sa druhým do života. Nie každý dokáže a je ochotný túto hranicu vnímať ako asertivitu. Neasertívni jedinci vnímajú toto vymedzenie skôr ako bezohľadnosť a ignoranciu.

Vzdať sa ale tohto práva znamená zaplatiť stratou svojej osobnej pohody, nechať sa vydierať nepríjemnými pocitmi viny a úzkosti.

4. MÁTE PRÁVO ZMENIŤ SVOJ NÁZOR.

Niektorí zásadoví ľudia považujú zmenu rozhodnutia či názoru za niečo neprípustné, za známku nestabilnej osobnosti, za dôvod na nedôveru. Ak to budete brať tak, že toto vaše právo ide ruka v ruke s vašou zodpovednosťou za akúkoľvek zmenu rozhodnutia či názoru, potom budete niekedy v očiach druhého odvážnymi a úprimnými, kým v očiach iného napríklad aj nespoľahliví.

5. MÁTE PRÁVO ROBIŤ CHYBY A BYŤ ZA NE ZODPOVEDNÍ.

Skúste si predstaviť, ako sa asi žije človeku, ktorý si odnáša zo svojho detstva a dospievania presvedčenie, že robiť chyby znamená byť zlým, slabým alebo neschopným človekom. Azda si tak dokážete skôr pripustiť, že robiť chyby je ľudské. Dôležité je niesť za tieto chyby zodpovednosť, pripustiť si ich, prijať informácie o nich len ako informácie a pokúsiť sa ich v budúcnosti využiť ako skúsenosti. Práve z takých chýb najlepšie zistíme, čo nabadúce nerobiť alebo urobiť inak.

6. MÁTE PRÁVO POVEDAŤ: „JA NEVIEM.“

Mnohým z nás bolo vštepané, že v živote nikdy nesmieme nevedieť, pretože to znamená, že sme hlúpi, nerozhodní, zlí a podobne. Skúste prevziať zodpovednosť sami za seba a s rizikom, že budete v očiach druhých skutočne vyzeráť divne, sa nenúťte do vyhýbavých a obširných vysvetľovaní. Zaručene sa budete cítiť slobodne a dobre.

7. MÁTE PRÁVO BYŤ NEZÁVISLÍ OD DOBREJ VÔLE OSTATNÝCH.

Mnohí ľudia skrátka neunesú, že sa nespriavate podľa ich predstáv a oni prostredníctvom vás nedosiahnu, čo chcú. Potom sa na vás možno budú hnevať, urazia sa či rozčúlia, budú vás za chrbtom ohovárať alebo dokonca vymýšľať, ako by vám mohli uškodiť. Majte dostatočne radi hlavne sami seba, aby ste sa dokázali ubrániť manipulácii druhých ľudí a zmierili sa s tým, že okolo seba budete neustále stretávať aj takých, ktorí „nestrávia“ vašu osobitosť, úspech alebo len odlišný názor.

8. MÁTE PRÁVO ROBIŤ NELOGICKÉ ROZHODNUTIA.

Za čokoľvek, čo urobíte či neurobíte, ste zodpovední vy sami. Mnohé nelogické rozhodnutia preukážu svoju logiku až vo vašom nevedomom konaní. Možno práve vďaka nelogickým rozhodnutiam sami seba lepšie spoznáte. Skúste teda uniesť riziko, že budete v očiach druhých nedokonalí, iní, len nie podľa ich predstáv.

9. MÁTE PRÁVO POVEDAŤ: „JA TI NEROZUMIEM.“

Bojíte sa, že budete vyzeráť hlúpo? A kto má právo posudzovať, či ste múdri alebo hlúpi? Podľa čoho sa spozná múdry či hlúpy človek? Vy sami sa posudzujte. Informácie od druhých by pre vás mali zostať len informáciami, ktorými sa môžete, ale nemusíte riadiť.

10. MÁTE PRÁVO POVEDAŤ: „JE MI TO JEDNO.“

Mnohým z nás bolo vštepované, že v živote nikdy nesmieme nevedieť, pretože to znamená, že sme hlúpi, nerozhodní, zlí a podobne. Skúste prevziať zodpovednosť sami za seba a s rizikom, že budete v očiach druhých skutočne vyzeráť divne, sa nenúťte do vyhýbavých a obširných vysvetľovaní. Zaručene sa budete cítiť slobodne a dobre.



Z teórie do praxe

Vyskúšajte si hovoriť jasné „nie“. Najskôr si to skúste sami doma pred zrkadlom. Váš postoj aj hlas musia jasne vyjadrovať vaše odmietnutie. Potom vyrazte do terénu a odmietajte všetky ponuky od cudzích ľudí (mobilných operátorov, pouličných predajcov a pod.).

**„Dobre si vyberajte svoju cestu,
pretože dnešok je začiatkom
zvyšku vášho života.“**

Rubens Banuelos

**„Na svete nie je človeka,
ktorý by sa zavďačil
všetkým ľuďom.“**

ľudová múdrosť

**„Keď sa zmení situácia,
zmením názor. A čo vy?“**

pripisované Winstonovi Churchillovi



Čo mám robiť, keď nestíham?

Nestíhať je typickým neduhom doby, ktorý je však možné úspešne vyliečiť. Ponúkame vám tu niekoľko osvedčených receptov na sebariadenie. Ako prvé predstavíme dva spôsoby sebariadenia v akútnych prípadoch, potom nadviažeme modelom pre vyrovnaný život ako celok.

Bývalý prezident USA Dwight Eisenhower bol veľmi zamestnaný muž. Preto si pre svoju prácu vymyslel pomôcku, ktorej sa dnes hovorí Eisenhowerova matica. Jej základom je rozčlenenie všetkých vykonávaných činností na naliehavé/nenaliehavé a dôležité/nedôležité. Na obrázku tak vidíme štyri oblasti činností:

I. NALIEHAVÉ A DÔLEŽITÉ

sú také činnosti, ktoré by sme mali osobne čo najskôr vyriešiť (napr. na začiatku roka zorganizovať voľby do žiackej školskej rady).

II. NENALIEHAVÉ A DÔLEŽITÉ

úlohy je vhodné naplánovať (zaznamenať do diára), kedy sa im budeme venovať, aby sme neboli neustále zaneprázdnení aktuálnymi činnosťami (napr. pamätať na to, kedy budeme odpočívať).

III. NEDÔLEŽITÉ A NALIEHAVÉ

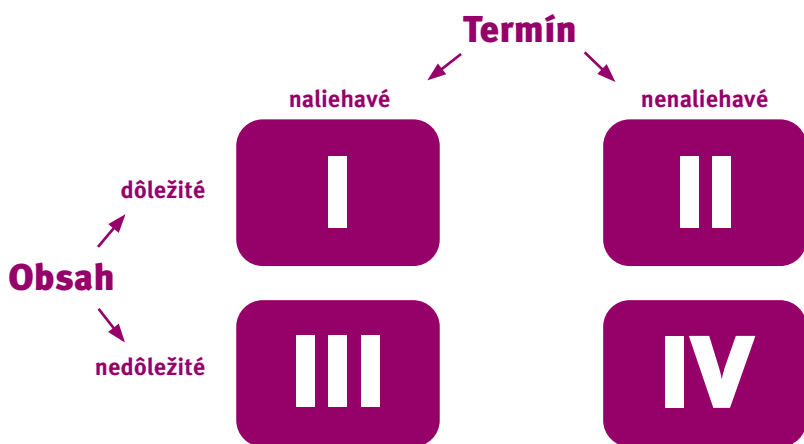
činnosti odporúčame delegovať, teda preniesť ich vyriešenie na niekoho iného (napr. je to činnosť dôležitá pre niekoho iného, nie pre mňa, tak nech ju rieši niekto iný).

IV. NEDÔLEŽITÉ A NENALIEHAVÉ

úlohy neriešime. Prečo aj? Vedieť odmietiť je užitočné.

Možno si hovoríte: „No dobre, ale ako zistím, čo je dôležité?“ Napríklad tak, že sa sami seba opýtate, čo by sa stalo, kedy ste tú ktorú činnosť neurobili.

Schválne, čo by bolo na prvom mieste vášho zoznamu vecí, ktoré robíte, ale vôbec robiť nemusíte?



Životná rovnováha nie je nemenný stav, ale naopak neustále sa meniaci proces. Tu predložený model vyrovnaného života (podľa: SEIWETR, L., TRACY, B.: *Lifetime-Management. Mehr Lebensqualität durch Work-Life-Balance*. Gabal, Offebach, 2002) má štyri zložky, ktoré by z dlhodobého hľadiska mali byť uspokojované. Nezáleží pritom na tom, koľko času ktorej oblasti venujete (na kvantite), ale skôr na vašej spokojnosti (na kvalite). Napríklad pokiaľ práci venujete len 10 % svojho celkového času a starostlivosti o svoje telo a zdravie napríklad 50 % a tento spôsob života zodpovedá vašej prirodzenosti, nie je v žiadnom prípade potrebné nič meniť. Pokiaľ však cítite, že by ste radi s pomerom týchto štyroch zložiek niečo urobili, budeme vám držať palce.





Z teórie do praxe

Čo vám pri prezeraní obrázku o životnej rovnováhe napadlo k vašej vlastnej harmónii? Z čoho konkrétne by sa skladal váš vyvážený život?



Z teórie do praxe

Skúste si zhmúť, kto a čo sú pre vás ZLODEJI ČASU. Koľko času vám berú? A ako im v tom môžete už zajtra začať brániť?

**„Najlepší čas na odpočinok
je vtedy, keď naň nemáte čas.“**

Sydney J. Harris

**„Zasejte zmysel pre čas,
zožnete čas pre zmysel.“**

ľudová múdrosť

Ako zistím, či už nehorím?

Ak učiteľom hrozí syndróm vyhorenia, koordinátorom dvojnásobne. Začína to veľkým zanietením viesť žiacku školskú radu, množstvom nápadov, časom navyiac venovaným prípravám na zasadnutia. Končí to väčšinou pocitom prepracovania, nevoľnosťou pred každým stretnutím rady, stratou radosti a presvedčením, že by ste to najradšej nechali tak, ale nemôžete, pretože nie je nikto iný, kto by to robil namiesto vás. Aby ste sa ešte nedostali až do tohto bodu, je dôležité o syndróme vyhorenia vedieť, poznať jeho príznaky, včas si uvedomiť, že sa za vami naťahujú jeho chápadlá, a niečo s tým urobiť.

SYNDRÓM VYHORENIA vzniká často v dôsledku dlhodobého stresu a týka sa najviac tých ľudí, ktorí pracujú s inými ľuďmi (jednou z ohrozených skupín sú práve učitelia).

Môže mať tieto príznaky:

ROZUMOVÁ ROVINA:

- strata nadšenia, pracovného nasadenia, zodpovednosti,
- nechuť, ľahostajnosť k práci,
- negatívny postoj k sebe, k práci, k inštitúcii, k spoločnosti, k životu,
- úniky do sveta fantázie,
- problémy so sústredením sa, zabúdanie.

EMOCIONÁLNA ROVINA:

- sklúčenosť, pocit bezmocnosti, podráždenosť, agresivita, nespokojnosť,
- pocit nedostatku uznania.

TELESNÉ PRÍZNAKY:

- poruchy spánku,
- nechutenstvo,
- náchylnosť na ochorenia, ťažkosti so životnými funkciami (srdce, dýchanie, trávenie),
- rýchla únava, vyčerpanosť,
- svalové napätie, vysoký krvný tlak.

SOCIÁLNE VZŤAHY:

- úbytok angažovanosti, pokles snahy pomáhať problémovým žiakom,
- obmedzenie kontaktov so žiakmi a ich príbuznými,
- obmedzenie kontaktov s kolegami,
- pribúdanie konfliktov v súkromí,
- nedostatočná príprava na výkon práce.

Proces, ktorého vrcholom je vyhorenie, väčšinou trvá mnoho mesiacov až rokov. Prebieha v niekoľkých fázach, ktoré môžu mať rôznu dĺžku.

Vývoj syndrómu vyhorenia:

1. NADŠENIE

Vysoké ciele, vysoká angažovanosť.

2. STAGNÁCIA

Ciele sa nedarí realizovať, mení sa ich zameranie; požiadavky žiakov, ich príbuzných či zamestnávateľa začínajú obťažovať.

3. FRUSTRÁCIA

Učiteľ vníma žiaka negatívne, pracovisko preňho predstavuje veľké sklamanie.

4. APATIA

Medzi učiteľom a žiakom vládne nepriateľstvo. Učiteľ sa vyhýba odborným rozhovorom s kolegami a akýmkoľvek aktivitám.

5. SYNDRÓM VYHORENIA

Dosiahne sa štádium úplného vyčerpania – strata zmyslu práca, cynizmus, odosobnenie, odcudzenie, chýba reflexia vnútorných noriem.



Ako na tom ste so syndrómom vyhorenia?

Ak chcete, urobte si test, ktorý vám napovie, do akej miery ste ohrození syndrómom vyhorenia:

	VŽDY	ČASTO	NIKEDY	OBČAS	NIKDY
1. Ťažšie sa sústredím.....	4	3	2	1	0
2. Z práce koordinátora nemám radosť.....	4	3	2	1	0
3. Pripadám si fyzicky „vyžmýkaný/á“.....	4	3	2	1	0
4. Nemám chuť pomáhať problémovým členom ŽŠR.	4	3	2	1	0
5. Pochybujem o svojich profesionálnych schopnostiach.....	4	3	2	1	0
6. Som sklúčený/á.....	4	3	2	1	0
7. Som náchylný/á na choroby.....	4	3	2	1	0
8. Ak je to možné, vyhýbam sa odborným rozhovorom s kolegami.....	4	3	2	1	0
9. Vyjadrujem sa posmešne o žiakoch v žiackej rade.....	4	3	2	1	0
10. V konfliktných situáciách v škole sa cítim bezmocne.....	4	3	2	1	0
11. Mám problémy so srdcom, dýchaním, trávením a pod.....	4	3	2	1	0
12. Frustrácia a problémy v škole narúšajú moje súkromné vzťahy.....	4	3	2	1	0
13. Môj odborný rast a záujem o problematiku žiackych školských rád zaostáva.....	4	3	2	1	0
14. Som vnútorne nepokojný/á a nervózny/a.....	4	3	2	1	0
15. Som napätý/á.....	4	3	2	1	0
16. Svoju prácu koordinátora vykonávam mechanicky, bez inovácií.....	4	3	2	1	0
17. Premýšľam o odchode zo školstva.....	4	3	2	1	0
18. Mám pocit, že ostatní moju prácu koordinátora nedoceňujú.....	4	3	2	1	0
19. Trápia ma poruchy spánku.....	4	3	2	1	0
20. Vyhýbam sa účasti na ďalších vzdelávaníach.....	4	3	2	1	0
21. Hrozí mi, že stratím prehľad o dani v oblasti žiackych školských rád.....	4	3	2	1	0
22. Cítim sa vystrašený/á.....	4	3	2	1	0
23. Trpím bolesťami hlavy.....	4	3	2	1	0
24. Ak je to možné, vyhýbam sa rozhovorom s členmi žiackej školskej rady.....	4	3	2	1	0

Vyhodnotenie testu

Do nižšie uvedených riadkov zapíšte vždy vedľa čísla položky počet bodov, ktoré ste pri tejto položke označili.

Potom v každom riadku sčítajte výsledky pre každú rovinu dotazníka osobitne. Z dosiahnutých hodnôt v každom riadku môžete vyčítať svoj individuálny stresový profil.

Maximálne hodnota bodov v jednom riadku je 24, minimálna 0 bodov.

ROZUMOVÁ ROVINA:

Položky č. 1 + č. 5 + č. 9 + č. 13 + č. 17 + č. 21 = bodov

EMOCIONÁLNA ROVINA:

Položky č. 2 + č. 6 + č. 10 + č. 14 + č. 18 + č. 22 = bodov

TELESNÁ ROVINA:

Položky č. 3 + č. 7 + č. 11 + č. 15 + č. 19 + č. 23 = bodov

SOCIÁLNA ROVINA:

Položky č. 4 + č. 8 + č. 12 + č. 16 + č. 20 + č. 24 = bodov

Rovina rozumová + emocionálna + telesná + sociálna

CELKOM = BODOV

Súčtom všetkých štyroch rovín získate celkovú mieru vašej náchylnosti na stres a syndróm vyhorenia. Maximálna hodnota celkového súčtu je 96, minimálna hodnota je 0.

Pamätajte si, že toto nie je hodnotiaci test. Test slúži len na orientačné zistenie toho, v ktorých zložkách vašej osobnosti nie je všetko v poriadku.

Vysoké hodnoty celkového súčtu bodov ešte nemusia svedčiť o vašom syndróme vyhorenia. Skôr môžu byť podnetom k ďalšiemu skúmaniu vášho životného štýlu, resp. vašich štýlov správania sa a vyrovnávania sa s problémami.

PRAKTICKÉ VYUŽITIE VÝSLEDKOV TESTU

Vysoké hodnoty súčtu bodov v niektorých z uvedených rovín vám napovedajú, ktorej zložke vašej osobnosti by ste sa mali viac venovať.



Z teórie do praxe

Podľa toho, ako vám vyšiel test, označte si z nasledujúcich možností prevencie syndrómu vyhorenia, čomu sa chcete viac venovať a čo by vám mohlo pomôcť:

- **DELEGUJTE PRÁCU.**
Čo zo svojej práce môžete preniesť na žiakov a na kolegov?
- **NERIEŠTE PROBLÉMY INÝCH LUDÍ.**
Berte si na seba len takú zodpovednosť, ktorá vám prináleží. Neriešte problémy za svojich žiakov, kolegov, deti, partnerov. Pomáhajte, ale nenakladajte si ich úlohy a problémy na svoj chrbát.
- **HOVORTE „NIE“.**
Odmietajte včas veci, ktoré odmietnuť chcete. Máte na to právo. Ak vás niekto o niečo požiada a vám sa pri tom stiahne žalúdok, je to správny signál, že máte odmietnuť. Dávajte si pozor na komunikáciu s manipulatívnymi ľuďmi. Viete, kto vo vašom okolí pri komunikácii používa manipuláciu a citové vydieranie? Viete odmietnuť jeho požiadavky a obhájiť si svoje hranice?
- **UROBTE SI PRESTÁVKU.**
Snažte sa nájsť si každý deň chvíľu len pre seba, keď nebudete robiť vôbec NIČ. Vyložte si nohy, uvarťe si dobrú kávu, prechádzajte sa, ľahnite si a opýtajte sa svojho tela, ako sa dnes má.
- **OTVORENE VYJADRUJTE SVOJE POCITY.**
Aký pocit či myšlienku voči niekomu máte stále v sebe? Nikdy ste mu o tom nepovedali? Považujete to za maličkosť či za vec, o ktorej sa ťažko hovorí? Vezmite telefón, zájdiťe si spolu na pivo, napíšte mu list... Skrátka, čo najskôr mu to povedzte. A tak to robte s väčšinou svojich pocitov a myšlienok, ktoré sa vo vás objavujú a potrebujú von.
- **HĽADAJTE EMOCIONÁLNU PODPORU**
Kto alebo čo je vám v živote oporou? Opríte sa oňho, o ňu, a to kedykoľvek, keď to budete potrebovať.



- **PODPORUJTE SAMI SEBA.**
Každý deň (najlepšie hneď po prebudení alebo pred zaspaním) si povedzte, čo si na sebe vážite, čo sa vám podarilo, za čo si vás cenia ostatní a z čoho máte práve teraz radosť. Nesťažujte sa na to, čo nemáte, ale podporujte to, čo máte.
- **VENUJTE ENERGIU LEN TOMU, ČO MÔŽETE ZMENIŤ.**
V rôznych problematických situáciách s inými ľuďmi majte na pamäti, že môžete meniť len svoj vzťah k nim (k danej situácii), nikdy však ich samotných.
- **BUĎTE SI VEDOMÍ TOHO, ČO Hovoríte.**
To, čo hovoríte, má často väčší vplyv na našu realitu, než si myslíme. Naučme sa hovoriť radšej „rozhodol/la som sa“ než „musím, mám povinnosť, mal by som“. Používajte radšej slovo „nechcem“ než „nemôžem“.
- **ROZMAZNÁVAJTE SVOJE TELO**
Čo robí vášmu telu dobre a čo nie? Čo hovorí na to, čím ho kýmíte? Má dostatok pohybu? Má iné potreby? Čo môžete zmeniť, aby mu bolo s vami lepšie?
- **STANOVTE SI SVOJE PRIORITY**
Vytvorte si svoj rebríček priorít. Kde sa v ňom nachádza práca? Zodpovedá jej poradie tomu, koľko času, energie a myšlienok práci venujete? Ako môžete svoj každodenný život zmeniť, aby viac zodpovedal vašim prioritám?

**„Je lepšie zhorieť,
ako vyhasnúť.“**

Neil Young

**„Aby lampa horela,
musíme do nej prilievať oheň.“**

Matka Tereza

Potrebujem si dobiť baterky?

Životná energia je jednou z vecí, ktoré sa ťažko popisujú, ale dobre vieme, kedy ju máme alebo nám práve dochádza. Vieme, ako pri chorobe svoju energiu šetríme a tiež vieme, ako vyzerá, keď sme jej plní.

K dispozícii máme tri veľké zdroje energie – minulosť, prítomnosť a budúcnosť. Na drahú minulosť môžeme SPOMÍNAŤ, prítomnosť si môžeme naplno VYCHUTNÁVAŤ, budúcnosť si s nádejou a očakávaniami môžeme PREDSTA-VOVAŤ.

V nasledujúcich riadkoch vám ponúkame niekoľko tradične spomínaných postupov, ako si energiu môžete sami dodávať. Každému vyhovuje iný postup, odporúčame vám preto urobiť si cvičenie Moja nádrž energie, ktoré nájdete na konci kapitoly.

1. VYSTRITE SA

Držanie tela je v súlade s vaším prežívaním. Posadzte sa rovno, ramená tlačte dole, zdvihnite hlavu, vypnite hrud'... a hľa! Však sa odrazu cítite tak nejak krajšie, aktívnejšie a menej unavene?

2. PREČ S TÝM NEPORIADKOM

„Neporiadok nám pripomína nesplnené úlohy a nevyriešené problémy. Môže nás ovládnuť natolko, že sa cítíme ako stroskotanci,“ hovorí americká psychologička Elaine Aron. Na to, aby sme sa znovu cítili pánni situácie, niekedy stačí, aby sme si upratali pracovný stôl. Urobiť si okolo seba poriadok pomáha i k tomu, aby sme ho mali aj vo svojej mysli.

3. CHOĎTE NA PÄŤ MINÚT VON

Rýchla prechádzka vám pomôže doslova „prevetrať si hlavu“ a uviesť svoje ospalé a unavené telo znova do stavu tvorivého napätia.

4. ROZSVIETE SI

Ak pracujeme pri nedostatočnom osvetlení, trpia nielen naše oči, ale aj naša hlava. V severských krajinách sa odporúča ako prevencia depresie práve dostatočné osvetlenie.

5. VYTVORTE SI ZOZNAM

Keď sa vám začnú vaše povinnosti hromadiť ako jedna neprehľadná spleť, nie je divu, že vám to spôsobuje úzkosť a depresiu. Neexistuje jednoduchší spôsob, ako ich skrotiť, než si vytvoriť zoznam úloh. Akonáhle si ich takto roztriedite, už vôbec nebudú vyzeráť tak strašidelne. A navyše okamžite získate pocit, že už skutočne niečo robíte.

6. UVARTE SI PRED ZASADNUTÍM ZELENÝ ČAJ

Osvieži vám myseľ rovnako ako káva a navyše je to veľmi účinný antioxidant, ktorý môžete popíjať celý deň.

7. SPOČÍTAJTE SI PLUSY

Pokúste sa vymenovať päť príjemných vecí, ktoré ste v priebehu dňa zažili. Nebolo ich toľko? Len sa poriadne zamyslite. Tak napríklad: Ráno hrali v rádiu vašu obľúbenú pieseň. Autobus výnimočne nebol preplnený, takže ste si mohli sadnúť k oknu a v pokoji pozorovať okolie. V pekárni ste si kúpili vynikajúci chrumkavý rožok... Že sú to len drobnosti? Ale práve z tých sa skladá skvelý deň!

8. UROBTE SI ČAS PRE SEBA

Píšte si denník, venujte sa svojim záľubám, hudbe či športu, ale aj pokojnému ničnerobeniu. Napríklad raz týždenne a aspoň dve hodiny.

9. CHRUMKAJTE ORIEŠKY

Hlavne vlašské orechy. Sú totiž plné omega-3 mastných kyselín, ktoré vás chránia pred upadnutím do depresie.

10. VYŠKRTNITE SI NEPRÍJEMNÚ ÚLOHU

Zbavte sa nemilej povinnosti, ktorá vám už dlhší čas spôsobuje zlé svedomie. Či už je to návšteva u zubára, odoslanie vianočných pozdravov príbuzným alebo zaplatenie účtov. Keď to budete mať za sebou, budete sa cítiť skvele.

11. STRETÁVAJTE SA S ĽUĎMI, KTORÝCH MÁTE RADI

Čo k tomu dodať?

Upravené podľa: www.kafe.cz





Z teórie do praxe

Nakreslite si svoju „nádrž energie“. Odporúčame farbičky. Ako nádrž nakreslite, je len na vás. Môžete použiť tieto podnety: Skúste do nádrže zaznamenať všetky svoje zdroje pozitívnej energie (veci, ľudí a predmety, ktoré vám prinášajú radosť, pohodu a povzbudenie).

Znázornite toky energie – kadiaľ energia prúdi, kde vteká a kam vyteká, sú niekde praskliny? Existujú miesta, kde sa energia stráca, a naopak miesta, ktoré ju znásobujú?

»»»

Čo z toho pre mňa vyplýva? Zlaté pravidlo života hovorí: „Rob viac toho, čo funguje; nerob, čo nefunguje.“ Aké malé „predsavzatia“ by som si mal/a dať, aby som zvýšil/a svoju energetickú bilanciu? Čo vyskúšam, kedy a ako? Kto ma v tom môže podporiť?

„V tomto svete nie je nič natrvalo – dokonca ani naše trápenia.“

Charlie Chaplin

Prečo to vlastne všetko robím?

Tiež si niekedy kladiete otázku, prečo sa vlastne venujete žiackej školskej rade? Vladimír Holan v jednej svojej básni píše „čo je bez chvenia, nie je pevné“. Čo to môže znamenať? To, že nielen chybiť, ale aj pochybovať je ľudské. To, že je niekedy užitočné sa zastaviť, ohliadnuť sa a zhodnotiť situáciu, bilancovať, či a čo mi daná vec prináša, odnáša, či v nej chcem pokračovať, z akého dôvodu áno, z akého nie atď.

Americkí Indiáni odchádzali z času na čas osamote do prírody hľadať svoj cieľ, aj v našom európskom priestore je ČAS ZAMYSLEŤ SA súčasťou tradície. V manažérskom podnikovom prostredí sa na reflexiu a hodnotenie uplatňuje niekoľko postupov. Ponúkame vám tu metódu STOP od populárneho kouča Timothyho Gallaweya. Odporúčame vám urobiť si takéto osobné zhodnotenie minimálne raz ročne, lepšie však každý mesiac, ideálne každý deň. STOP je anglická skratka a znamená nasledovné:

STOP

STEP BACK/POZRITE SA NA VECI S ODSUPOM

Pozrieť sa s odstupom a ovládnuť svoje správanie. Pokoj a duševná rovnováha potom umožnia tvorivo a nezávisle premýšľať. Napríklad intenzívne riešite nejaký problém. Stále sa vám nedarí nájsť riešenie. Zastavte sa.

THINK/PREMÝŠĽAJTE

Čo sa pokúšam dosiahnuť? Na čo to slúži? Aké sú priority? Je potrebné zmeniť smer? Je to, čo robím, v súlade s tým, kam smerujem? Čo ma na žiackej školskej rade teší a čo naopak rozčuľuje?

ORGANIZE YOUR THOUGHTS/USPORIADAJTE SI MYŠLIENKY

Utriedte si všetky myšlienky k téme a stanovte si poradie jednotlivých aktivít, ktoré pre vás z premýšľania vplynuli.

PROCEED/KONAJTE

Je čas vrátiť sa do práce, kým opäť nenastane vhodná chvíľa na odpočinok alebo kým sa celý obraz nevyjasní.

Vnútorne hlasy

Aké vnútorné hlasy sa vo vás ozývajú, keď sa sami seba opýtate: „PREČO SOM KOORDINÁTOROM ŽIACKEJ ŠKOLSKEJ RADY?“

Možno sa ozve hlas *IDEALISTU*, ktorý hovorí: „Deti je potrebné učiť demokracii.“ Alebo hlas *PRAGMATIKA*: „Chcem, aby sa na poriadnej školskej akcii podieľali žiaci, aby v tom učitelia neboli sami.“ Možno poznáte aj ďalšie hlasy, ako napríklad *PREFÍKANCA*: „Keď povediem žiacku radu, nebudem musieť učiť hudobnú.“ *ZLEPŠOVATEĽA KLÍMY*: „Žiacka rada je nástroj, s ktorého pomocou sa naša škola zdokonaľuje a všetkým sa tu potom viac páči.“ Alebo *HRDINU*: „Nieкто to robiť musí.“ A určite vám napadnú aj ďalšie.



Z teórie do praxe

Vyskúšajte si *metódu vnútorného tímu*. Do tela veľkej postavy schematicky nakreslite niekoľko malých postavičiek, každej z nich dajte výstižné meno (podľa toho, akú hlavnú správu chce odovzdať) a napíšte k nej jej poslanstvo, jej vyjadrenie k otázke „Prečo to vlastne všetko robím?“

Ukazuje sa totiž, že takýto jednoduchý a hravý prístup (*metóda vnútorného tímu* – podľa nemeckého psychológa Schulza von Thuna) nám môže pomôcť roztriediť si svoje vnútorné hlasy (ten zmätok, čo niekedy máme v hlave) do niekoľkých prehľadnejších argumentov.

»»

Kto každý sa vo mne ozýva, keď sa sám seba opýtam: „Prečo sa vlastne zaoberám žiackou školskou radou?“

Čo čítat?

NA POHLADENIE DUŠE:

- Bach, Richard: *Most přes navždy*. Synergie 1998
- De Fombelle, Timothée: *Tobiáš Lolness*. Big Bao 2007
- De Saint-Exupéry, Antoine: *Malý princ*. Albatros 2010
- Ende, Michael: *Děvčátko Momo a ukradený čas*. Albatros 2005
- Fulghum, Robert: *Všechno, co opravdu potřebuju znát, jsem se naučil v mateřské školce*. Odeon 1991 (a další knihy)
- Gilbert, Elizabeth: *Jíst, meditovat, milovat*. Metafora 2007
- Giono, Jean: *Muž, který sázel stromy*. Vyšehrad 2012
- Gounelle, Laurent: *Muž, který chtěl být šťastný*. Rybka 2008
- Gounelle, Laurent: *Bůh chodí po světě vždycky inkognito*. Rybka 2010
- Horníček, Miroslav: *Dobře utajené housle*. Motto 2005
- Peck, Scott M.: *Postel u okna*. Portál 2010
- Yalom, Irvin D.: *Léčba Schopenhauerem*. Portál 2010

NA ROZVOJ MYSLE:

- Babauta, Leo: *Zen a hotovo*. Melvil 2010
- Bahbouh, Radvan: *Pohádka o ztracené krajině aneb Psychologie sebekoučování*. Quedgroup 2010
- Boenisch, Ed: *Stres*. Books 1998
- Davidson, Jeff: *Jak zvládnout stres*. Pragma 1998
- Edmüller, Andreas: *Nenechte sebou manipulovat!*. Grada 2003 Goleman, Daniel: *Emoční inteligence*. Columbus 1997
- Gruber, David: *Time management: rady a tipy jak efektivně hospodařit s časem*. Management Press 2004
- Hájek, Karel: *Práce s emocemi pro pomáhající profese*. Portál 2006
- Hargašová, Marta: *Skupinové poradenství*. Grada 2009
- Horská, Viola: *Koučování ve školní praxi*. Grada 2009
- Kopřiva, Pavel a kol.: *Respektovat a být respektován*. Spirála 2005
- Moore, Thomas: *Knihy o duši*. Portál 2007
- Paulínová, Lea: *Pusa na dobré ráno, pusa na dobrou noc*. Bobo 2002
- Praško, Ján: *Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti*. Grada 2008
- Ruiz, Miguel: *Čtyři dohody*. Pragma 2001
- Schmidbauer, Wolfgang: *Syndrom pomocníka*. Portál 2008
- Vališová, Alena: *Asertivita v rodině a ve škole*. HaH 1998

Ako ďalej?

ČO MÁM ROBIŤ, KEĎ UŽ TO ĎALEJ NEHCEM ROBIŤ?

O každej aktivite v našom živote platí heslo: „Love it, leave it, or change it.“ („Robte to radi, prestaňte to robiť alebo to zmeňte.“) Keď sa dostanete do fázy, že už v koordinovaní žiackej rady nebudete chcieť pokračovať, je potrebné myslieť na to, ako bude ŽŠR fungovať bez vás.

Vhodné je takto premýšľať už vopred a vychovať si svojho nástupcu, kolegu, partnera. Nebyť na to sám/sama je základ. Vďaka tomu bude koordinátor viac v pohode, pretože bude mať možnosť sa o žiackej rade rozprávať s niekým, kto o tom niečo vie, a zároveň bude mať za seba náhradu, čo sa hodí napríklad v prípade choroby.

ČO MÁM ROBIŤ, KEĎ TO CHCEM ROBIŤ, ALE NEVIEM AKO ĎALEJ?

Ako sa môžem ako koordinátor rozvíjať? Ak ste si už prečítali všetky príručky pre koordinátora ŽŠR, zrejme pre vás z nich už niektoré typy na osobný rozvoj vyplynuli. Práca so žiackou radou je práca so sebou a so skupinou. Vhodnými oblasťami na vzdelávanie sa sú určite metódy efektívnej práce v tíme, sebaorganizácia, psychohygiena, motivácia, sociálno-psychologické aspekty pedagogickej práce atď. V odbornom vzdelávaní sa vo vedení žiackej školskej rady sa môžete rozvíjať niekoľkými spôsobmi:

- Tréningom pre koordinátora ŽŠR.
- Pomocou mentoringu – mentor sa príde pozrieť na zasadnutie vašej žiackej rady, následne ho spoločne vyhodnotíte a povieť si, čo bolo výborné a čo by sa dalo ešte zlepšiť.
- Pomocou koučovania – stanovíte si svoje rozvojové ciele a s pomocou kouča budete postupovať krok za krokom k ich dosiahnutiu. Kouč je vaším sprievodcom na ceste k efektívnosti a spokojnosti.
- Výmenou skúseností, či už reálne alebo virtuálne, s ostatnými koordinátormi žiackych školských rád.

KONZULTAČNÉ CENTRÁ CEDU V ČR PRE ŽIACKE ŠKOLSKÉ RADY:

ZŠ MASAROVA BRNO

www.zsmasarova.cz, Jihomoravský kraj

ZŠ A MŠ DOBRONÍN

www.skola-dobronin.cz, Kraj Vysočina

ZŠ A MŠ DOLNÍ ŽANDOV

www.zsdolnizandov.unas.cz, Karlovarský kraj

ZŠ JABLONNÉ NAD ORLICÍ

www.zs.jablonneno.cz, Pardubický kraj

ZŠ JANÁČKOVO NÁMĚSTÍ KRNOV

www.zsjnkrnov.cz, Moravskoslezský kraj

ZŠ K. V. RAISE LÁZNĚ BĚLOHRAD

www.zslb.cz, Královéhradecký kraj

ZŠ A MŠ NEDVĚDOVA OLOMOUC

www.zsnedvedova.cz, Olomoucký kraj

ZŠ PLAŇANY

www.zsplanany.cz, Středočeský kraj

28. ZŠ PLZEŇ

www.zs28plzen.cz, Plzeňský kraj

ZŠ A MŠ RASPEŇAVA

www.skolaraspenava.cz, Liberecký kraj

FZŠ ČESKÉ MLÁDEŽE ÚSTÍ NAD LABEM

www.zsceskemladeze.cz, Ústecký kraj

ZŠ, MŠ A SŠ PRO SLUCHOVĚ POSTIŽENÉ VALAŠSKÉ MEZIŘÍČÍ

www.val-mez.cz, Zlínský kraj

ZŠ VOLARY

www.zsvolary.cz, Jihočeský kraj

ŠKOLY V ČR SO ŽIACKOU ŠKOLSKOU RADOU NA 1. STUPNI:

ZŠ T. G. MASARYKA BLATNÁ

www.zstgmblatna.cz, Jihočeský kraj

ZŠ CHRAST

www.skola-chrast.net, Pardubický kraj

22. ZŠ PLZEŇ

www.22zsplzen.cz, Plzeňský kraj

ZŠ T. G. MASARYKA PODĚBRADY

www.zstgmpodebrady.cz, Středočeský kraj

ZŠ PEČKY

www.zspecky.cz, Středočeský kraj

ZŠ A MŠ LITVÍNOV, RUSKÁ

www.zsruska.cz, Severočeský kraj

ZŠ ZA ALEJÍ UHERSKÉ HRADIŠTĚ

www.zszaaleji.cz, Zlínský kraj

CÍRKEVNÍ ZŠ VESELÍ NAD MORAVOU

<http://czsveseli.cz/>, Jihomoravský kraj

ZŠ A MŠ REGIONU KARLOVARSKÝ VENKOV

www.skolaplnapohody.cz, Karlovarský kraj

ZŠ A MŠ ZÁKUPY

www.zszakupy.cz, Liberecký kraj

ZŠ MLÁDEŽNICKÁ TRUTNOV

www.zsmltu.cz, Královéhradecký kraj

ZŠ PŘEROV, TRÁVNÍK 27

www.zstravnik.cz, Olomoucký kraj

ZŠ VÍTKOV, KOMENSKÉHO

zs.vitkov.indos.cz, Moravskoslezský kraj

ZŠ ŽĎÁR NAD SÁZAVOU, ŠVERMOVA 4

www.4zszdar.cz, Kraj Vysočina

Poviedka na záver

Zatvorte za sebou dvere, uvarte si dobrý čaj, vyložte si nohy, odlomte si kúsok čokolády a začítajte sa...

Jan Werich o Vianociach

A teraz by som Vám ja, Jan Werich, chcel popriať veselé Vianoce a to tak, aby sme ani ja, ani vy, aby sme neupadli do vianočnej sentimentality. Keby to bolo v mojej moci, bol by som rád, keby som všetkým ľuďom na svete mohol dať pod stromček škatuľu – prázdnu škatuľu, ktorú keby si otvorili, museli by sa začať smiať, pretože by bola prázdna. A smiali by sa a smiali by sa, pretože verím, že keď sa ľudia smejú, tak nemajú čas hnevať sa na seba a nemajú čas sa hádať. Aspoň ten jeden deň v roku.

„U nás je na Štedrý večer vždy samé spomínanie, vzdychanie. No, div že to neskončí plačom,“ hovoril môj otec. „A ja by som raz chcel Štedrý večer plný zábavy, krikú a smiechu. Okolo plno detí, a tak vôbec.“ Matka vedela, že keď otec skončí spojením „a tak vôbec“, že to je, ako keď indiánsky náčelník povie „howgh“. Že je to definitívne, a preto jej neostalo iné, než aby sa usmiala a povedala: „Nič ľahšie, tak si pozvime nejakých ľudí a bude veselo, prečo nie?“

Aj sa zhodli, že by im najviac vyhovovali Krombachovci. Mali tiež dve malé deti a matka s pani Krombachovou chodila do školy. Otec zase poznal Krombachovho brata z vojny, tak o ňom tiež uvažovali aj s deťmi a aj s matkou jeho ženy, ktorú by zase poznala naša babička ešte z čias prvej svetovej vojny z Červeného kríža. A keď už boli všetky pozvania prijaté, nastal v našej rodine zhon. Bude nás pri večeri osem dospelých a šesť detí. To znamená, že my deti budeme mať osobitný stôl. Budeme večerať skôr, aby bol čas potom sa tešiť z darčiekov, a tak pôjdeme spať. A dospelí budú mať svoj nerušený čas pre svoju nerušenú zábavu až do rána. Krombachovci prinesú múčnik a moriaka a víno a darčeky a my zase budeme mať na starosti to ďalšie a tiež darčeky pre ich deti. Otec prikúpil príbor, vyťal na stráni smrek a my so sestrou sme ten smrek museli ozdobiť. Školník nám požičal rebrík. Sestra spadla a zlomila si kľúčnu kosť. Doktor Braun jej to dal do sadry, ruku mala ďaleko od tela a vyzerala ako aeroplán s jedným krídlom. Strom som musel pochopiteľne ozdobiť bez nej. Inak sa všetko darilo. Otec mal konečne dobrú náladu, matka tiež konečne, pretože ruch a zhon zaháňal vianočnú sentimentálnosť. Prišiel Štedrý deň. Stoly prestreté, stromček, teda strom, sa ohýbal pod ťarchou sladkostí, pečiva a čokolády. Otec vyrovnával fľaše do radu, oči sa mu leskli neobyčajne štedro. Matka vyzerala trochu unavená a skôr tak odovzdane osudu. Sestra s aeroplánovou rukou stála od piatej hodiny pri okne a vyzerala hostí.

Už bola dávno tma a práve začal padať sneh, keď sestra spustila poplach. „Už sú tu!“ kričala. „Už sú tu dva taxíky. Choď im oproti.“

Otvoril som dvere a záhradkou sa k nám hrnuli všetci Krombachovci – deti, dospelí, babička. Každý niečo niesol – basy plné fliaš, misy zakryté hodvábnym papierom. Naši ich vítali, oni zase vítali nás. My deti sme sa začali guľovať a do toho celého hurhaja štekal obrovský pes. Veľká mladá doga, ktorá nám brala snehové gule z rúk, skákala na nás, potom skákala na matku a na otca, vrčala, vrtela chvostom, a tak s nami všetkými vošla k nám do bytu.

Kým si dospelí pomáhali z kabátov, doga nám deťom priateľsky pooblizovala tváre. Postrčila matku pani Krombachovej do hojdacieho kresla, až tej starej pani zabehlo. Kým sme sa nazdali, bola v kuchyni. Oprela sa o stôl, aby skontrolovala, čo sa varí, a zhltna kosť-nekosť dve porcie kapra. Za neustáleho priateľského štekotu a iných psích zvukov a krochkania začala oberať vianočný strom, pričom oblízala nejaké to decko v dosahu a zanechala na rozžiarenej tváričke stopu čokoládového jazyka. Keď si bola usrknúť trochu rybacej polievky, ktorá stála pripravená na servírovanom stolíku, začala oblizovať aj prázdne tanieri. Najskôr preto, aby sa zbavila tej rybacej chuti. Nálada dospelých poklesla a na najnižší bod sa dostala, keď doga vyskočila na prestretý detský stôl a chodila po tanieroch.

„Tak dost!“ hovorí náš otec. „Dost! Choď dole! Lahni! Lahni, hovorím!“ Doga to považovala za štedrovečerný žartík, usadila sa na stole, vyplazila na otca jazyk a začala dýchať tým rýchlym, veselým psím dychom, až nakoniec začala štekať. „Ako sa ten pes volá?“ otočil sa otec na Krombachovcov. „Zavolajte si ho!“

„To je predsa váš pes,“ odpovedal pán Krombach, čo sa poznal s otcom ešte z vojny.

„Ako to, že náš pes? Prišiel predsa s vami.“

„Nie, neprišiel. Vítal nás u vás v záhrade a ja som si myslel, že to je váš pes.“

Tak dogu vyhnali ako psa. Chvíľu to síce trvalo, pretože to spočiatku považovala za hru a skákala zo stola na stôl, ale keď videla, že to myslíme vážne, schytila moriaka – darček od pani Krombachovej – a vybehla do štedrovečernej chumelice. Nás deti odvedli do kúpeľne, dôkladne nám umyli oblízané tváričky, tanieri a príbor odniesli do kuchyne, kde ich umývali a drhli, začínajúc štedrovečernú hostinu tým, čím zvyčajne končí. Rybaciú polievku vyliali. Ale bol to veselý Štedrý večer. Bez sentimentálnych spomienok, tak, ako si to otec želan. A čo sa mňa týka, ja som lepší nezažil.

Váš Jan Werich

**Priestor na
poznámky, nápady,
obrázky, básničky...**

Podakovanie

Rady a metódy pre šťastných koordinátorov vyskúšalo v priebehu testovania 39 učiteľov spolupracujúcich s Centrom pro demokratické učení. Príručka bola upravená na základe ich spätnej väzby a až následne vydaná.

ZA CENNÉ SKÚSENOSTI Z PRAXE AJ ZO ŽIVOTA ĎAKUJEME TÝMTO UČITEĽOM:

IVO ZÁLEŠÁK, HANA POLLAKOVÁ, MARTINA KADLČKOVÁ

ZŠ Masarova Brno

IVO MIKULÁŠEK, DAGMAR MIKULÁŠKOVÁ, ILONA SOCHOROVÁ-KOTAČKOVÁ

ZŠ a MŠ Dobronín

IVANA WEINZETTLOVÁ, VLASTA HRBKOVÁ, MIROSLAVA FICTUMOVÁ

ZŠ a MŠ Dolní Žandov

SIMONA MIKYSKOVÁ, ROBERT JEŽEK, MARKÉTA DOSTÁLOVÁ

ZŠ Jablonné nad Orlicí

KAREL HANDLÍŘ, HANA WIEDEMANOVÁ, MARCELA RYCHTOVÁ

ZŠ Krnov

JAROSLAV JIRÁSKO, MARTINA MÜHLOVÁ, MIROSLAVA BRYCHTOVÁ

ZŠ K. V. Raise Lázně Bělohrad

GERD DIMMROTH, LENKA WACLAWIKOVÁ, LENKA DIMROTHOVÁ

ZŠ a MŠ Nedvědova Olomouc

MARTIN ŠMAHEL, ZUZANA HANYKOVÁ, LUCIE SKALOVÁ

ZŠ Plaňany

PAVLA JEDLIČKOVÁ, JANA HOREŠOVSKÁ, JANA VACÁTKOVÁ

28. ZŠ Plzeň

PETR CHOVIKA, PETR KOZLOVSKÝ, LIBUŠE GONDKOVSKÁ

ZŠ a MŠ Raspenava

VLASTA RYTÍŘOVÁ, PETRA HOLASOVÁ, VĚRA NĚMCOVÁ

FZŠ České mládeže Ústí nad Labem

ANTONÍN LIEBEL, JAROSLAVA VRCHOVSKÁ, IVANA JARMEROVÁ

MŠ, ZŠ a SŠ pro sluchově postižené Valašské Meziříčí

PETR HORÁLEK, KATEŘINA JANDEJSKOVÁ, IVA ČERNÁ

ZŠ Volary

O autoroch

MGR. KAMILA PETROVSKÁ

Inšpiráciu k vytvoreniu príručky Šťastný koordinátor získala počas práce s koordinátormi žiackych školských rád po celej ČR v rámci Centra pro demokratické učení. Dôležitou skúsenosťou pri jej prenikaní do duše koordinátorov bolo päťročné vedenie žiackej školskej rady na ZŠ Táborská v Prahe. Psychohygienou a osobným rozvojom sa zaoberala ako lektorka kurzov „Prevenca stresu a pracovného vyhoření pro učitele“ a „Rozvoj komunikačních dovedností a mezikultúrní citlivosti“. Na individuálny rozvoj učiteľov a ďalších klientov využíva metódy koučovania, mentoringu a gestalt terapie.

MGR. JAN FRONĚK

Lektor a kouč. Osobnostné a sociálne zručnosti vyučuje na Filozofickej fakulte Karlovej univerzity. Pre firmy a vedenia škôl ponúka koučovanie predovšetkým v oblastiach vyváženia pracovného a osobného života, nastavenia priorít a zvládania času. Je rád, keď môže robiť menej vecí, ale za to kvalitných.

Pri písaní tejto príručky sme sa inšpirovali nielen vlastnými vedomosťami a skúsenosťami, ale tiež voľne sa na internete šíriacimi informáciami a niektorými knihami, ktoré sú uvedené v kapitole „Čo čítať?“. Niektoré informácie sme zaradili do príručky aj napriek tomu, že už nie je možné vyhľadať si ich pôvodný zdroj, no zdali sa nám užitočné.

ŠŤASTNÝ KOORDINÁTOR

Ako spojiť náročnú prácu učiteľa s osobnou vyrovnanosťou

© CEDU - Centrum pro demokratické učení,
o. p. s., Praha, www.cedu.cz, 2012

Autori:

Kamila Petrovská, Jan Froněk

Testovali na základných školách:

Učiteľia z partnerských škôl, uvedení v Poďakovaní.

Grafická úprava:

Anežka Martínková

Slovenské vydanie:

© IUVENTA – Slovenský inštitút mládeže, Bratislava,
www.iuventa.sk, 2021

Preklad a redakčné úpravy:

Petra Baranová, Martin Gič, Peter Lenčo, Anna Sádovská

Grafická úprava:

Rastislav Biznár

1. vydanie

ISBN 978-80-8072-188-6 (tlačená verzia)

ISBN 978-80-8072-189-3 (elektronická verzia)



MINISTERSTVO
ŠKOLSTVA, VEDY,
VÝSKUMU A ŠPORTU
SLOVENSKEJ REPUBLIKY



Slovenský inštitút mládeže

IUVENTA