



Osobnost VŠ učitele, studenta a základy duševní hygieny pro pedagogy

Doc. PhDr. Eva Bedrnová, CSc.

Teaching Excellence

Osobnost a společnost



Vztahy a jejich členění



vertikální

formální

spolupráce

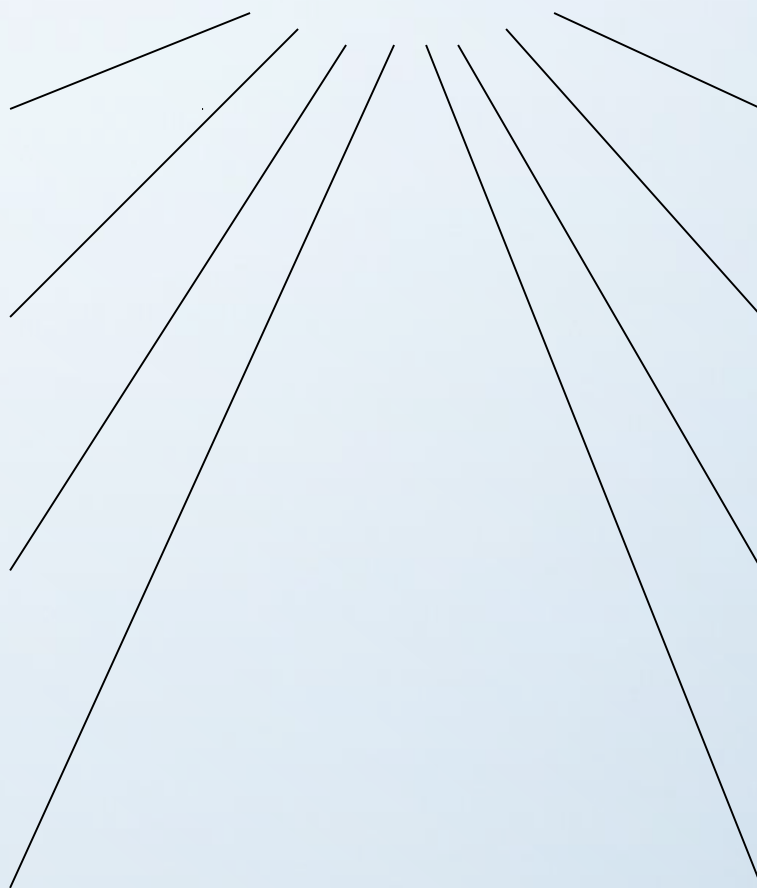
podpory

horizontální

neformální

soupeření

soutěžení

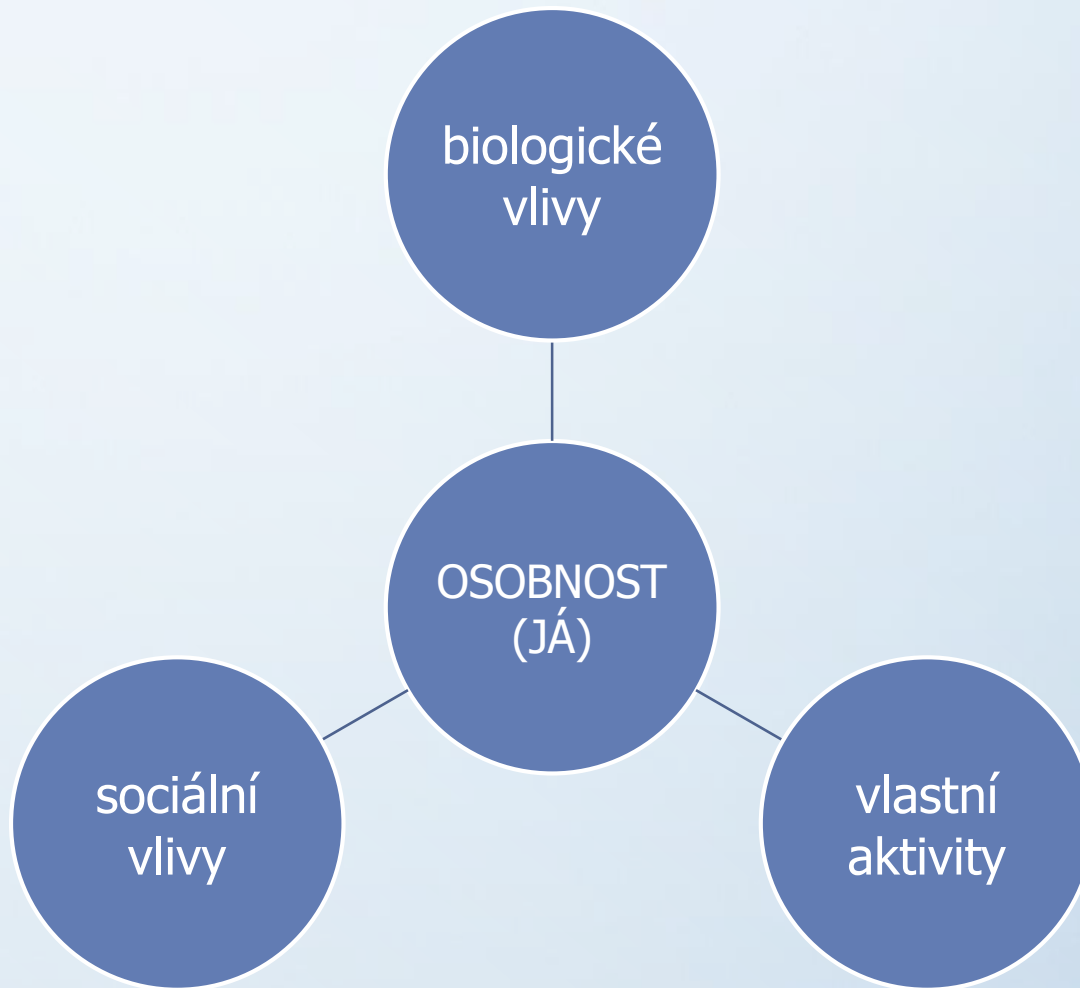


Osobnost



- ✓ CO UMÍM
(schopnosti, vědomosti, dovednosti, zkušenosti)
- ✓ CO CHCI
(potřeby, zájmy, ideály, cíle, hodnoty, návyky)
- ✓ JAKÝ JSEM
(temperament, postoje, charakter, svědomí)

Utváření osobnosti



Sebereflexe ve vztahu k druhým

TE

JÁ jsem O.K.
ONI jsou O.K.

JÁ nejsem O.K.
ONI jsou O.K.

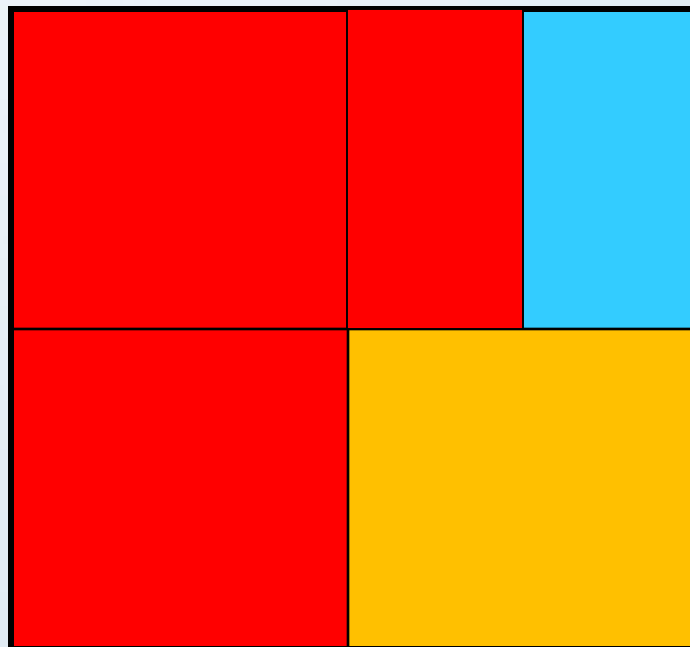
JÁ jsem O.K.
ONI nejsou O.K.

JÁ nejsem O.K.
ONI nejsou O.K.

Okénko JOHARI



Okénko JOHARI



Důležité pro pedagoga jsou zejména

- ✓ Odpovídající intelektové předpoklady
- ✓ Přiměřené organizační schopnosti
- ✓ Objektivita
- ✓ Flexibilita
- ✓ Sociální citlivost
- ✓ Komunikační způsobilost
- ✓ Tvořivost
- ✓ Vyšší míra odolnosti vůči zátěži
- ✓ Autorita
- ✓ Smysl pro humor

Sociální percepce a přiměřené sebehodnocení



- ✓ čitelnost pro sebe a pro ostatní
- ✓ přiměřené sebehodnocení a hodnocení ostatních
- ✓ pozitivní přístup
- ✓ poznávání sebe a druhých
- ✓ vnější a vnitřní charakteristiky
- ✓ typické omyly
- ✓ specifika komunikace ve vertikálních a horizontálních vztazích

Sociální percepce - nedostatky



- ✓ haló efekt
- ✓ projekce
- ✓ černobílé vidění
- ✓ efekt pořadí
- ✓ stereotypizace
- ✓ předčasná zobecnění
- ✓ zkreslení vlastní osobou a profesně ovlivněným paradigmatem

Jak lze ovlivňovat druhé

- ✓ osobním příkladem
- ✓ vytvářením podmínek
- ✓ záměrně uplatňovanou komunikací:
 - a) vysvětlováním a přesvědčováním
 - b) demonstracemi, příklady
 - c) procvičováním
 - d) jen zcela výjimečně sugescí

Co určuje průběh a kvalitu komunikace



- ✓ To, co je sdělováno
 - ✓ Informace
 - ✓ prožitky
- ✓ Poměr mezi komunikací
 - ✓ verbální
 - ✓ neverbální
- ✓ Zastoupení
 - ✓ sdělování
 - ✓ ovlivňování
- ✓ komunikační styl (rodič, dospělý, dítě)

Ovlivňování lidí v pedagogickém procesu

- ✓ sdělování informací
- ✓ aktivní naslouchání
- ✓ vymezení pravidel spolupráce
- ✓ zadávání úkolů
- ✓ kontrola a hodnocení
- ✓ uplatňování osobního vlivu
- ✓ zvládání negativního chování

Poskytování informací

- ✓ získávejte si pozornost publika
- ✓ sdělení přehledně a logicky uspořádejte
- ✓ průběžně kontrolujte porozumění
- ✓ nesdělujte každému něco jiného
- ✓ podstatné informace sdělujte v plénu
- ✓ nepracujte jen s e-maily a písemnostmi

Aktivní naslouchání

- ✓ projevujte o studenty zájem
- ✓ zaměřujte se na podstatu věci
- ✓ na slyšené reagujte přikyvováním
- ✓ správnost ověřujte otázkami, shrnováním a parafrázováním
- ✓ snažte se nalézt podstatu sdělení
- ✓ reagujte na pocity a nálady studentů


Uplatňování osobního vlivu

- ✓ moc vyplývající z pozice
- ✓ moc založená na znalostech a zkušenostech
- ✓ moc odměn a uznání
- ✓ moc vyplývající z hrozby potrestání a trestu
- ✓ moc daná schopností inspirovat

Ke zvládnutí negativního chování studentů je třeba:

- ✓ poskytovat jim o něm zpětnou vazbu
- ✓ objevovat za ním skryté potřeby
- ✓ odměňovat jen žádoucí chování
- ✓ usilovat o dosažení změny prostřednictvím vyjednávání
- ✓ připomínat vymezená pravidla
- ✓ nebrat podobné situace osobně

Sociální kompetence

- ✓ Pozitivní postoj ke studentům
- ✓ Přirozené navazování kontaktů s nimi
- ✓ Široký rejstřík navazování způsobů jednání podle situace a konkrétního jedince
- ✓ Aktivita a iniciativa při jednání se studenty
- ✓ Příjemné, přirozené a klidné jednání
- ✓ Důvěryhodnost a spolehlivost 
- ✓ Schopnost předcházet konfliktům a schopnost je řešit
- ✓ Percepční citlivost

Osobnost studenta



- ✓ **intelektové dispozice**
- ✓ **motivace** (význam růstových/rozvojových potřeb, zájmů a hodnotových orientací)
- ✓ **postoje a charakter** – morální vlastnosti a vůle
- ✓ **míra zralosti osobnosti** + osobní, studijní, partnerské a rodinné problémy

Nejčastější objektivní problémy

- ✓ přechod ze střední školy
- ✓ velké množství subjektů
- ✓ problémy s orientací a adaptací
- ✓ zvládání kreditního způsobu studia
- ✓ obtíže spojené s bydlením a dopravou
- ✓ někteří začátečníci, jiní pokročilí
- ✓ souběh studia a práce

Nejčastější subjektivní problémy



- ✓ osobnostní nevyzrálост
- ✓ nedostatečná motivace
- ✓ rodinné prostředí
- ✓ absence přátel
- ✓ partnerské záležitosti
- ✓ hledání sebe sama
- ✓ nedostatečné studijní návyky
- ✓ problémy s TM a SM

Pedagogické a poradenské působení



- ✓ audiovizuální formy vzdělávání
- ✓ samostatná práce studentů (individuální a týmová)
- ✓ zážitkové učení (tréninky sociálních, komunikačních a prezentačních dovedností)
- ✓ konzultace a koučink
- ✓ poradenství v osobních záležitostech

Psychická zátěž

- ✓ prosté náročné situace
- ✓ limitní zátěž
- ✓ extrémní zátěž

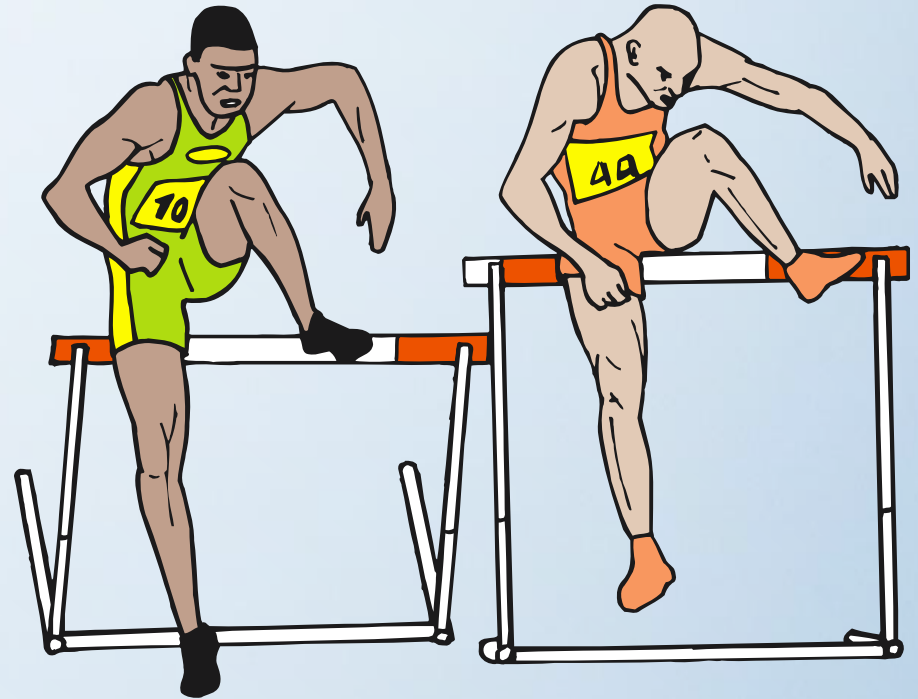


Zdroje zátěže

- ✓ nové, neobvyklé, obtížné životní situace
- ✓ chybějící algoritmy
- ✓ nezpůsobilost překročit stereotypy
- ✓ extrémní fyzické podmínky
- ✓ náročné sociální situace
- ✓ specifické profese
- ✓ akcentované osobnosti

Typy zátěže

- ✓ náročné situace
- ✓ nepřiměřené úkoly
- ✓ konflikty
- ✓ překážky
- ✓ problémy a starosti
- ✓ stres



Stres



- ✓ stres jako charakter situace i jako stav organismu
- ✓ eustres a distres
- ✓ stresory
- ✓ problém času a jeho zvládání
- ✓ dopady somatické, psychosomatické a psychické

Příčiny únavy a stresu

- ✓ zvýšené životní tempo
- ✓ nutnost starat se o sebe (a své blízké)
- ✓ práce jako obživa a prostor k seberealizaci, ale i zdroj problémů a starostí
- ✓ specifika pedagogické profese
- ✓ životní stereotypy

Time management



- ✓ Systém hospodaření s časem, který má napomáhat dosahování životních a profesních cílů jednotlivce

Má naučit:

- ✓ rozlišovat podstatné a nepodstatné
- ✓ vyvarovat se časových tísňí – stresu
- ✓ vytvořit si životní program

Time management



Zahrnuje

- ✓ zásady – pravidla
- ✓ hlediska důležitosti a naléhavosti
- ✓ praktické pomůcky (mechanické, elektronické)

Vyžaduje

- ✓ důslednost při plánování a dosahování cílů



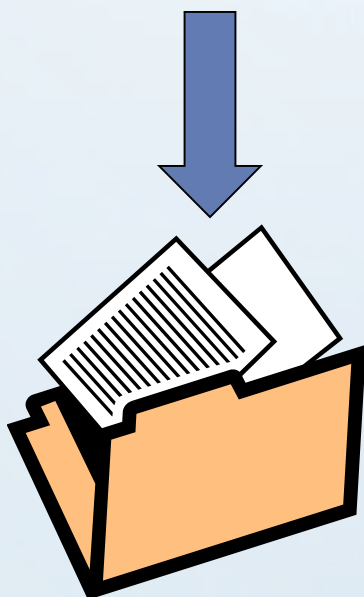
Plánování vychází z:

- ✓ přehledu úkolů pro určité časové období
- ✓ cílů a priorit
- ✓ využitelného časového fondu
- ✓ potřeby rozdělit úkoly podle důležitosti a naléhavosti
- ✓ pravidla 60:40 resp.(80:20)

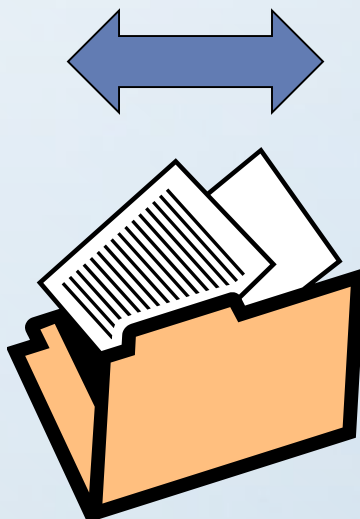
Eisenhowerův stůl



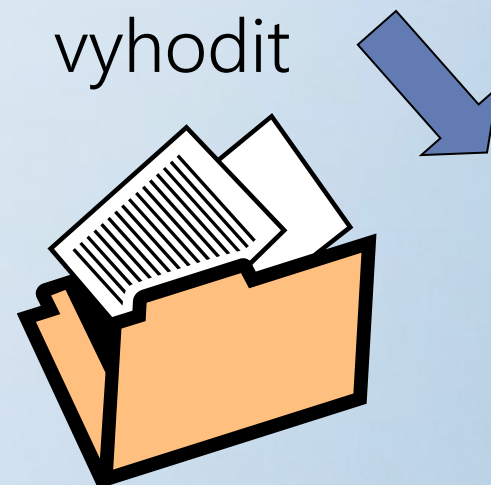
hned vyřídit



delegovat



vyhodit

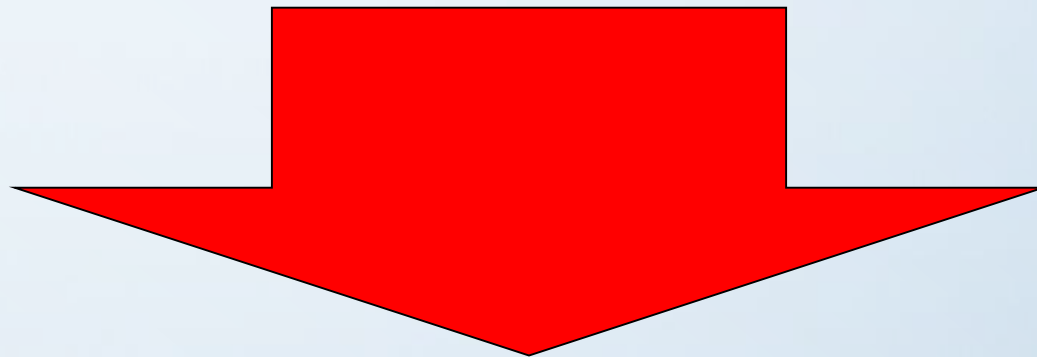


Reakce na stres



Do zátěžové situace se může dostat každý.

Ve stresu výkon klesá.



Jak reagujeme ?

Únikem či agresí - ne vždy je to možné a vhodné.

Obranné mechanismy

- ✓ **únikové** : denní snění, popření, únik do nemoci, izolace, regrese, trestání sebe a vykupování, sebevražda
- ✓ **agresivní**: racionalizace, sublimace, egocentrismus, negativismus a opačné reagování, identifikace, sebevražda

Jak postupovat při překonávání únavy a stresu



- ✓ rozpoznání únavy či stresu
- ✓ zmapování situace
(odborná literatura, rodina, přátelé, psycholog)
- ✓ přiměřená chuť k řešení situace
- ✓ aktivní jednání nebo trpělivé odolávání
- ✓ zvládnutí – zážitek vítězství – zvýšení laťky
(selhání – prožitek prohry - snížení laťky)

Co všechno můžeme dělat proti únavě a stresu



- ✓ **efektivní režim práce** (a odpočinku)
- ✓ **kvalitní spánek**
- ✓ **včasný a vhodný aktivní odpočinek**
- ✓ **zdravá životospráva** (strava bohatá na bílkoviny a vitamíny, málo cukrů, škrobů a tuků, menší příjem energie, než výdej – více pohybu, volný čas nad rámec péče o rodinu a výchovy dětí, přátelé, koníčky)
- ✓ **relaxace**

Pozitivní přístup k životu



obecné zásady

- ✓ od „musím“ ke „chci“
- ✓ pozitivní myšlení
- ✓ od aktivity k proaktivitě

prevencí jsou efektivní návyky

- ✓ osobní přínos
- ✓ tvůrčí přínos
- ✓ dobrý vztah k sobě i jiným
- ✓ řízení času

Jak se vyrovnávat s problémy a těžkostmi



- ✓ objektivizace problémů
- ✓ relativizace těžkostí
- ✓ přeladění
- ✓ transfer
- ✓ únikové mechanismy



První pomoc při akutním stresu



- ✓ Protistresové dýchání (hluboký nádech, dlouhý výdech)
- ✓ Chvilková tělesná relaxace
- ✓ Koncentrace na „kredenc“
- ✓ Odejít a zůstat chvíli sám
- ✓ Změna činnosti (uklidit šuplík, knihovnu, plánovat dovolenou...)
- ✓ Poslech relaxační hudby
- ✓ Rozhovor s někým třetím
- ✓ Počítání oveček
- ✓ Tělesná cvičení
- ✓ Četba, kulturní akce (kino, divadlo)

Praktická doporučení

- ✓ myslete pozitivně
- ✓ radujte se z maličností
- ✓ snažte se na život dívat s nadhledem
- ✓ buďte aktivní a tvořiví
- ✓ racionálně vyvažujte plusy a mínusy
- ✓ uvědomujte si, že by mohlo být i hůře
- ✓ odreagujte se pohybem
- ✓ podporujte své pozitivní emoce
- ✓ pokud možno se nevzdávejte
- ✓ zaplaťte si, ale hlavně se často a rádi smějte

Co je workholismus?

- ✓ závislost na práci
- ✓ trávíme spoustu času povinnostmi spojenými s prací
- ✓ nedá se „vypnout“
- ✓ vzniká pozvolna a neuvědoměle
- ✓ negativní účinky na organismus se neprojeví hned
- ✓ souvisí se syndromem vyhoření



Jak poznat závislost na práci



- ✓ **pozitivní odpověď na většinu následujících otázek by vás měla donutit k zamyšlení:**
 - ✓ Jste neklidní a nesoustředění, když právě nepracujete?
 - ✓ Vnímáte s vyloženou nelibostí, když vás někdo vytrhuje z práce?
 - ✓ Narušuje práce váš rodinný a společenský život?
 - ✓ Nahradili jste prací všechny své záliby?
 - ✓ Narušují nepracovní víkendy a svátky váš psychický život?
 - ✓ Nedovedete dodržet stanovený rozsah vaší činnosti?

Koho workholismus postihuje především?



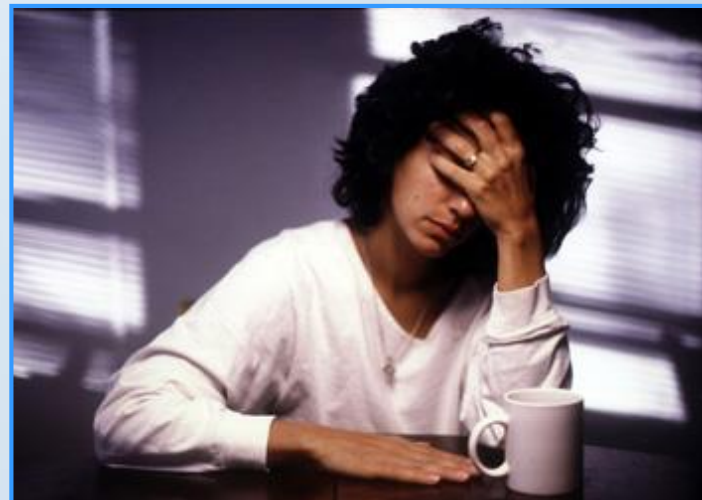
- ✓ v největší míře muže
- ✓ obecně osoby se SŠ a VŠ vzděláním
- ✓ ty, kteří zakládají novou firmu, získali nové zaměstnání
- ✓ ty, kteří jsou nespokojeni v osobním životě, mají problémy v rodině...

Burn-out syndrom

- ✓ „vyhoření“, „vyhasnutí“
- ✓ vyčerpání, pasivita a zklamání v důsledku chronického pracovního stresu
- ✓ stav emocionálního vyčerpání v důsledku nadměrných psychických nároků
- ✓ 1/5 obyvatel planety je pracovníě přetížena

Podmínky vzniku, rizikové faktory

- ✓ osoby s omezenou kapacitou vstupovat do kontaktů s lidmi
- ✓ nedostatečný prostor pro seberealizaci
- ✓ chybějící rámec vyžadovaných pravidel
- ✓ vyšší vzdělání (vede k burn-outu častěji než nižší)
- ✓ nenaplněná očekávání
- ✓ přílišné sebeobětování



Možné řešení?

- ✓ **opuštění zaměstnání i oboru**
 - ✓ zrádné pro pocit osobního selhání
- ✓ **změna pracoviště v rámci oboru**
 - ✓ problémy v bývalém složení a intenzitě
- ✓ **povýšení „vyhořelého“**
 - ✓ určitá úleva, např. bez styku se zákazníky
- ✓ **neřešení situace**
 - ✓ zhoršení psychiky a následné poškození organismu



Poučte se ze situace a negativa v budoucnu
využijte ve svůj prospěch!

Jak se z toho dostat?

- ✓ rozhodně to „nepřecházet“
- ✓ kompletně změnit pracovní a životní styl
- ✓ naučit se přiměřeně odpočívat
- ✓ rozčleňovat si pracovní dobu pauzami
- ✓ procházka na vzduchu, zacvičit si
- ✓ kombinovat manuální a duševní práci
- ✓ odstranit ze svého slovníku „musím“ a naučit se říkat NE

Zásady duševní hygieny pro „profesionály“



- ✓ přiměřené nadšení
- ✓ určitý odstup od lidí
- ✓ nepotlačovat své pocity a mluvit o nich
- ✓ přestávky k regeneraci sil
- ✓ důsledné oddělení pracovního života od osobního

