

Projekt „Posilování kompetencí pedagogických pracovníků škol a školského poradenského zařízení i dětí a dospívajících v oblasti péče o duševní zdraví prostřednictvím vzdělávání a rozvoje psychosociálních dovedností“

Stručně „Duševní zdraví“

Za hradecké Gymnázium J. K. Tyla bych ráda poděkovala za možnost zúčastnit se tohoto přínosného projektu.

Asi jako na všech školách i u nás se stále častěji setkáváme se situacemi, v nichž je třeba řešit psychickou nepohodu žáků a její následky. Psychický tlak se pak přenáší i na nás učitele.

Všechny aktivity projektu byly připraveny tak, aby nám k řešení těchto situací nabízely účinné nástroje. Kolega Lukáš Bohuslav podrobněji promluví o metodických seminářích s paní Alenou Chmelíkovou a aktivitách s našimi třídními kolektivy, já se zaměřím na vzdělávací kurzy a supervize, jichž jsem se osobně zúčastnila.

Všechny vzdělávací kurzy nás – dle mého názoru –v problematice duševního zdraví výrazně posunuly. V některých (Tělo a emoce, Cesta hrdiny) jsme se učili pracovat s vlastním tělem a psychikou, v dalších jsme měli možnost natrénovat „správné komunikační vzorce“ při jednání s ostatními lidmi, ať už s žáky, s rodiči nebo s kolegy (Kniha života, Dynamika problémového jednání, Nezraňující komunikace). Dodnes si vybavuji, jak jsme úpěli, když nám lektor Zdeno Matula opakovaně dokazoval, jak svou komunikací vyvoláváme obranné reakce svých komunikačních partnerů. Pilně jsme ale trénovali – mnozí i na svých rodinných příslušnících (snad nebyly následky těchto pokusů osudné pro rodinné vztahy) a pomalu jsme se ke správné nezraňující komunikaci přibližovali. Na její pravidla se snažím myslet při každodenních situacích ve škole.

Díky školením Jiřiny Majerové, která si obdivuhodně poradila i s online formátem, jsme objevili pestrý svět MBTI typů. Nejprve jsme pečlivě prozkoumali sami sebe, některým z nás to např. pomohlo pochopit, proč pokaždé dodělávají práci až poslední den před termínem a konečně jsou si schopní odpustit (cituji kolegyni Terezu Kantovou). Následně jsme si z vlastní iniciativy „otypovali“ značnou část našeho pedagogického sboru a došlo nám, proč je vzájemná spolupráce někdy tak obtížná. Zároveň jsme si ale uvědomili, že až složením celého spektra vznikají ty nejlepší týmy – pokud ovšem strukturovaný věcný typ (STJ) dřív nepřizabije svého intuitivně asociativního (NFP) kolegu. To ale zdaleka nebylo vše, v dalším pokračování MBTI 2 jsme načerpali řadu námětů, jak pracovat ve výuce s různými typy studentů. Snažíme se na to pamatovat při zadávání práce, snažíme se nabízet různorodé varianty a nezapomínat na ty, co jsou jiní než my sami. A nakonec se sebezposouzení na základě MBTI typologie stalo nedílnou součástí naší výuky v prvních ročnících, aby všichni studenti naší školy mohli zažít podobné zásadní AHA momenty jako my.

Cesta hrdiny, pod vedením lektora Štefana Schwarce, byla pro některé z nás – včetně mě – velkou výzvou. Museli jsme v sobě někdy skutečně objevit velkou odvahu, když jsme v jednotlivých fázích cesty hrdiny „vytahovali své kostlivce ze skříní“. Jsem však přesvědčena, že většině z nás kurz otevřel obzory jak pro práci se sebou, tak s našimi žáky. Aktivity v kurzu nás navíc vedly k rozhovorům a diskusím s dalšími kolegy a kolegyněmi. S některými jsme se sblížili natolik, že jsme založili what´s appovou skupinu Štefanovy holky. Dodnes si navzájem posíláme

zajímavé materiály a o vlastní duševní zdraví dbáme např. tím, že společně chodíme do divadla a pak na nějaký ten drink.

Ale zpět k projektu. Velké vzdělávací kurzy vhodně doplňovaly stručné kazuistické webináře. Škoda, že nebyl prostor si zajímavé nápady z webinářů více rozebrat a simulovat v prezenčním semináři. Uvědomuji si ale, že všechny aktivity nebylo možné z časových důvodů uskutečnit prezenčně.

Na závěr bych ještě ráda vyzdvihla supervize, kterých jsme se účastnili jednak individuálně, jednak skupinově. Mně osobně dala tato setkávání s Jitkou Musilovou možnost, podívat se jinýma očima na jednu velmi náročnou situaci, kterou jsem zažila se studentem na exkurzi, a hlavně mi pomohla ujasnit si, jak příště v podobné situaci postupovat. Navíc jsme se touto problematikou následně zabývali i v rámci skupinové supervize, na jejímž základě vznikl metodický pokyn, který, jak doufáme, bude systematicky přispívat k vytváření podpůrného prostředí v oblasti duševního zdraví. Díky tomu si každý žák v případě potřeby může s pomocí ŠPP vytvořit individuální plán podpory v této oblasti.

Jsem si jistá, že tento projekt přispěl k rozšíření kompetencí nás učitelů v oblasti péče o well-being našich žáků a dal nám i mnoho tipů, jak pečovat o vlastní duševní zdraví.

Jitka Sirůčková