

# Lidské zdroje ve školství. A co jejich zdroje?

MARTIN HOFMAN

**Jeden inspirativní citát přisuzovaný Sokratovi říká, že žák není nádoba, kterou má učitel naplnit, ale pochodň, kterou má pomoci rozhořet. Což mnohdy není úkoly právě snadný. Navíc: jak může zájem o obor, informace, vzdělání jako takové, podnít učitel – člověk, který sám čelí vyčerpání nebo dokonce vyhoření?**

Naše školství stále ještě klade mnohdy větší důraz na informace a jejich memorování, tedy plnění oné nádoby, zatímco rozvoj osobnosti, vztah, pocity a wellbeing žáka a učitele stojí opodál. Přitom jste to možná sami zažili: neměli jste rádi určitý předmět, ne bavil vás, ale pak se změnil vyučující a dokázal vás strhnout, záleželo na něm, že ho to baví, dokázal to „prodat“ jako něco zajímavého, vaší pozornosti hodného. A vás to prostě strhlo. Moderní neurovědy rozumí tomuto typu vztahového vyladění a observačního učení (které je velice mocné) díky objevu zrcadlových neuronů. Pokud to učitele nebaví, tuto atmosféru a tento postoj šíří, ať vědomě, či nevědomě. Tomuto poznání navzdory podpora pedagogů v pregraduální přípravě i postgraduálním vzdělávání na něj častěji zaměřena opět na informace nebo v lepším případě skills – didaktické dovednosti.

Přitom osobnost učitele a emoční vztahové klima je možná tou nejlhubší základovou vrstvou vzdělávacího procesu. Praktické semináře osobnostně sociálního výcviku či supervize by měly mít své místo nejen na fakultách, ale i v následných postgraduálních kurzech, které posouvají adepta učitelství od učně přes tvary až k mistrovi.

Co by mohl stát (či MŠMT) dělat pro péči o své lidské zdroje, o wellbeing učitelů? Tvůrčí volno po třeba sedmi či deseti odučených letech by bylo pomyslnou třešničkou na dortu. Zcela reálné by však už nyní bylo, kdyby se např. část všech těch „evropských peněz“ mohla použít pro to, aby si učitel měl možnost po několika letech záslužné a velmi náročné práce vybrat stáž v zahraničí a stát by mu třeba zaplatil týden, dva nebo i klidně čtyři ve Finsku nebo jinde. Potenciál takto vynaložených prostředků vidím jako nesmírný: takový člověk by si rozšířil obzory, načerpal inspiraci a tu šířil přirozeně v první linii. A také by si odpočinul. A také by měl pocit hodnoty, že něco za svou práci od státu dostal. Protože aby náš vnitřní oheň hořel, potřebuje palivo. Nejen skrze tu základní odměnu (tedy plat), ale i emoční a vztahové ocenění (kolegy, žáka, nadřízeného). Ovšem tady se máme ještě co učit. Inspekce přijde do školy a vznešeně mluví o hezkých principech jako pozitivní motivace a formativní hodnocení, ale káže vodu a víno pije a v inspekční zprávě pak škola

o sobě čte spoustu s prominutím hnidopišských poznámek a kritiky. A to je systémové observační učení. Takto se učí od inspekce školy, jejich vedení a učitelé, jak to je s tou pozitivní podporou prakticky, mimo ten svět vzletných frází, na které je naše MŠMT, ale právě i ČŠI expertem světovým. Jednou ze zásadních transformací by byla přeměna inspekce z orgánů kontroly v prostředek podpory. Tedy do školy by přijel tým těch nejlepších profesionálů z praxe, kteří by se zeptali: s čím potřebujete pomoci, co chcete posunout? A místo toho, aby hodnotili a šířili strach, nedůvěru v systém a atmosféru kritiky, nabízeli by ukázky, inspirace, podporu...

Zpět do Finska. Nesmírně mě baví a naplňuje četba rozhovorů nebo články českých učitelů, co je tam na stážích překvapilo. Tak třeba česká učitelka hledá ve finské škole na chodbě dozor. A nemůže ho najít. A tak se ptá místní kolegyně, kde ty jejich dozory probíhají. A ta jí s úsměvem odpoví, že přece učitelé chodí po chodbách, že přece žáci ví, kde je v případě potřeby najdou, tak na co by tu měli takové formalizované dohledy. Ale zkuste tuto myšlenku prosadit u lidí, kteří nikdy neviděli na vlastní oči, že to takto bez problémů může fungovat, a žijí ve svých zaběhlých starých vzorcích a strnulých obrazech, nebo si dokonce ve formalizovaných procesech postrádajících smysl libují. Pokud ale máte ve škole lidi, kteří inovace viděli na vlastní oči, budou je přirozeně předávat dál a šířit mezi kolegy, prostě budou to sami autenticky žít.

Ale zpět na zem, doslova. V psychoterapeutickém systému biosyntézy, který mimochodem založil původně britský učitel David Boadella, slovo uzemnění používáme pro spojení se zemí, s realitou, se svým tělem. Pokud není vize uzemněná, jsme jako balónek, který uletí kamsi do výšin a ztratí se... Pokud ale vizi nemáme, tedy nedíváme se na věci i z nadhledu a jiných perspektiv, říká se, že jsme přizemní. V biosyntéze hledáme přirozenou vyrovnanost, harmonii, pulzaci. Aby byl člověk v pohodě, odborně je to ten známý wellbeing, potřebuje nejen dávat, ale taky přijímat, sytit se. V hladině duše a těla je to v tak náročné práci nejprve o tom, jak dokáže zacházet se stresem. Aby nežil v přetížení stresových hormonů, neustále pře-aktivaci nervové větve sympatiky,

což vede k vyčerpání, psychosomatické zátěži, oslabení imunity a chronifikaci v těle i duši. Navíc – jak vystresovaný učitel působí na své okolí? Stresuje žáky, kolegy... Tedy potřebujeme pro rovnováhu zažívat i klid, blaho, naplnění, ocenění, bezpečí a uvolnění nervové větve parasympatiku. Stav vědomí, pro které jsou typické tzv. alfa vlny. Jenže toho nejde dosáhnout pouze teoreticky. Potřebujeme se tak učit i relaxovat – uvolnit se – sytit se mimo práci/školu, ale i v ní. Inspiraci můžeme najít třeba v malých praktických mindfulness cvičeních, které v dnešní roztěkané a přehlcené době můžeme krásně využívat na začátku, v průběhu či na konci hodiny. „Děcka, pojdte si na minutu zavřít oči a vnímejte plnou pozorností každý svůj nádech a výdech. Koukněte se do svého těla, jak se cítíte. Co z toho, co jste dnes už zažili, vás zaujalo/bavilo/překvapilo?“ Tohle nám umožní zpomalit a jít do větší hloubky. Je zajímavé, jak vzdělávací systém, který lpí na informacích, zároveň znalosti nevyužívá. Co všechno se žák učí o kyslíku, mozku, buňkách. A pak vejdete do třídy a tam je totálně vydýcháno, někteří žáci jsou od pohledu svým vědomím někde jinde, až mimo. Že by to bylo tou hypoxií, proč učitelé častěji nevětrají?

V biosyntéze se učíme vnímat a využívat své tělo, abychom byli celejší. Protože žák ani učitel není jen hlava a informace. My s těmi informacemi potřebujeme něco udělat, využít je v nějaké akci, sdílet, klást otázky, hledat aplikace. A především potřebujeme hledat a rozšiřovat repertoár svých zdrojů. Abychom cítili rovnováhu mezi prací a osobním životem. Abychom cítili, že nám práce dává smysl. Viktor Emanuel Frankl, zakladatel logoterapie a existenciální analýzy, mluvil o neuroze nedělního večera. Znáte ten pocit? Znají ho žáci i učitelé, že se nám prostě nechce do školy, do práce. A to právě proto, že nejsme spojení s tím pocitem smyslu – tedy že nám to dává smysl. Jak je to možné? Pokud dlouhodobě převažuje princip „musím“ nad „chci“, tedy vnější motivace nad motivací vnitřní, prostě mě to nebaví, jsem vyčerpán. Zatímco vnitřní motivace v nás živí pocit „baví mě to, naplňuje, zajímá“. A to je ta hořící energie v žákovi i učiteli. Ovšem

je tu zákon zachování energie: aby učitelé mohli v duši i těle hořet inspirací a dobrou energií, potřebují podporu, dobré zdroje a inspiraci. Proto třeba s učiteli na vzdělávacích programech pracuji na jejich vnitřním nastavení, sebeděči, využívám mindfulness, relaxace, práci s dechem, pohybem, vnitřními i vnějšími zdroji – a především potřebou smyslu. A takto naplněný člověk to pak může zářit a dávat dál. Místo aby produkoval dál svůj stres, pocit prázdnoty a vyhořelost.

Takže jaké jsou vaše zdroje uvnitř? Máte spojení se svým tělem? Co vám říká? Znáte ještě ten pocit, že se na něco (v práci i mimo ni) těšíte? Znáte ten pocit uspokojení, blaha? Co vám přináší důvěru a naději, když je vám těžko? A přesně s tímto potřebuje pomoci i současná generace dětí topící se v depresích, úzkostech, sebepoškození...

A co vaše zdroje venku? Jaké aktivity, jací lidé, která zvířata, jaké knihy, filmy, teoretické či filozofické systémy, příroda nebo třeba i psychospirituální aktivity vám přinášejí inspiraci?

Např. **Biosyntéza pro učitele** je vzdělávací seberozvojový prožitkový cyklus čtyř dvou denních setkání, která na sebe navazují a která tyto inspirace nabízejí. Je zaměřen především na to, aby byl učitel jako osobnost sám v pohodě, aby vnímal své potřeby, pocity a pečoval o sebe, protože pak může tuto pohodu šířit i navenek. A nabízí zároveň paletu inspirací pro práci se žáky, ať už v rovině propojení těla – mysli – emocí, nebo v zacházení s energií, agresí, přesahovými tématy jako smrt, pocit smyslu či prázdnoty naší existence. Tedy hledá to spojení mezi uzemněním a přesahem. Jako strom, který stojí pevně zakořeněn v zemi a čerpá z ní výživu a jehož listy se smějí ke slunci, ke spojení se světlem, energií, nadějí, radostí, důvěrou v život.

Milé kolegyně, milí kolegové, přeji vám dostatek zdrojů, ať váš plamen hoří silně a jasně!



**Mgr. Martin Hofman**, psycholog, terapeut, lektor, působí v Českém institutu biosyntézy, ve vlastní terapeutické praxi a jako školní psycholog

[www.rizeniskoly.cz](http://www.rizeniskoly.cz) 

Kompletní nabídka odborných informací pro oblast školství