

cem děje, aktivním spolutvůrcem (výuky, ducha školy, vztahů s lidmi v ní). Učitelská profese naplňuje jejich přání, potřeby a cíle. Nestali se učitelem ani omylem, ani z donucení. Svou práci zastávají dobrovolně, z vlastního rozhodnutí. Je to obtížná profese, ale spokojený pedagog či pedagožka si udržuje odstup a cítí se užitečný/á.

Být maratoncem spíše než sprinterem. Být učitelem znamená spíše běhat maraton než sprint. A jako každý běžec na dlouhé tratě o sobě učitel ví, že školní rok má rozjezdy, kopce i cílové rovinky. Dobrý běžec o sebe pečuje v kontextu vědomí svých silných stránek a limitů. Drží hranice, jejichž překročení by mohlo ohrozit jeho profesionalitu. Hospodaří s energií a zdravím, relaxuje, má čas pro své zájmy a umí říct ne. A tím dělá službu druhým, svým žákům a kolegům, ale i své rodině, protože se udrží svěží a „přičetný“, nevyhoří. Spokojený učitel je bojovník proti chaosu, ale neomezuje svou bodu. Přináší řád a tím dělá bezpečí pro sebe i své žáky, ale pravidla nejsou příliš úzká a rigidní.

Stanovit si priority a hranice. Spokojený profesionál je realista. Ví, že přijdou těžší období a konflikty, a přemýšlí proto o svých prioritách a hranicích. Drží balanc mezi únavou a zkušeností během školního roku i v celé profesní kariéře. Poučí se ze zkušeností těch, kteří přežili krizi, a dlouhodobě pracuje na vztahu k sobě. Ti, kdo krizi propluli, se dnes jeví jako ti nejspokojenější učitelé: Mají na sebe reálné nároky a dokážou sami sebe ocenit. Jsou aktivními spolutvůrci vlastní profese. Anebo jsou to lidé, kteří učitelskou profesi opustili. Učitelství je náročné a není pro každého. Jako lékař musíte počítat s tím, že se nevyhnete pohledu na krev, jako učitel musíte počítat se stresem. Pokud větší zátěž nesnesete, možná je lepší rozhodnout se pro jinou profesi.

Čas nezastavíme – zralé víno kysne, nebo nabírá na kvalitě. Kromě všech výše zmíněných proměnných vstupuje do hry také čas. Můžeme být sebevědomým pozitivně laděným profesionálem, držet si hranice, ale přesto v průběhu učitelské kariéry nastanou období, která jsou potenciálně rizikovější. Pro každého jsou složitě začátky. Po určité době se vyučující dostávají na úroveň, kdy si již jsou vědomi svých kvalit, vědí, co chtějí učit a jak. Krizo-

o doplňování potřebných poznatků a kompetencí. Pozornost je třeba věnovat všem třem.

Důvěra v kolegy otevírá cestu. Žádní vyučující, zvláště na druhém stupni ZŠ a SŠ, nemohou být ve své práci úspěšní, pokud by byli zcela izolovaní od zbytku pedagogického sboru. Školy jsou příliš složité organismy a žáci potřebují cítit, že vyučující (být jsou každý trochu jinou osobností) táhnou za jeden provaz. Úspěšná výuka vyžaduje spolupráci mezi učiteli. Kolegiální vztahy jsou navíc zdrojem opory, pomoci, inspirace, zastání, zábavy, nových obzorů... Dobré vztahy s kolegy a s vedením jsou účinnou ochranou proti syndromu vyhoření.

Učitel je profesionální průvodce, nemusí být eskamotér ani varietní umělec. Ve škole učitele sytí především samotní žáci a práce s nimi, pokud se daří. Někteří žáci jsou ale nároční a zdá se, že současné generace a realita tříd složených z dětí s velmi rozdílnými vzdělávacími potřebami dokonce vyžaduje vyšší nasazení. Spokojenosti vyučujících může výrazně pomoci, pokud si uvědomí svou odpovědnou roli zprostředkovatele vzdělání, ale zároveň odmítnou být bavičem. Výuka má dítě motivovat, ale nemusí být za každou cenu zábavná. Učitelé si také mohou přiznat, že ne všechny emoce, které v nich děti vyvolávají, jsou vždy pozitivní.

Rodiče nejsou zákazníci ani problém. Vztahy s dětmi vyučujícím mnohdy komplikují rodiče, kteří do školy nějakým způsobem intervenují. Spokojený učitel většinou není ve vleku událostí, a proto i vztahy s rodiči má ve svých rukou. Je přátelský, a zároveň klade hranice, drží „otěže“ procesu. Problémy s rodiči řeší ihned, neodkládá je. Pokud se cítí v ohrožení, vyhledá pomoc kolegů či vedení. Chybovat je lidské. Spokojený učitel chyby nezapírá, reflektuje je s ostatními profesionály, před rodiči se však neobhajuje a necouvá. Je naopak transparentní, říká svým žákům i jejich rodičům, co chce a co od nich žádá, jeho hodnocení je srozumitelné.

Nebrat si věci osobně. Z osobního hlediska je obrovskou profesní devizou schopnost reflektovat ruku v ruce s uměním nebrat si věci osobně. Spokojené učitelky či učitelé nejsou závislí na ocenění od okolí, pěstují si vnitřní sebedůvěru, self-efficacy, která se s věkem prohlubuje. Jsou původ-