

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Faktory stresu v učitelské profesi ve výchovném ústavu
pro děti

Stress factors in the Teaching Profession in an Educational
Institution for Children

STUDIJNÍ PROGRAM

Specializace v pedagogice

STUDIJNÍ OBOR

Učitelství praktického vyučování a odborného výcviku

VEDOUCÍ PRÁCE

PhDr. Jarmila Vobořilová

LUPOMĚSKÁ

ŽANETA

2022

I. OSOBNÍ A STUDIJNÍ ÚDAJE

Příjmení: **Lupoměská** Jméno: **Žaneta** Osobní číslo: **492907**
Fakulta/ústav: **Masarykův ústav vyšších studií**
Zadávací katedra/ústav: **Institut pedagogických a psychologických studií**
Studijní program: **Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Učitelství praktického vyučování a odborného výcviku**

II. ÚDAJE K BAKALÁŘSKÉ PRÁCI

Název bakalářské práce:

Faktory stresu v učitelské profesi ve výchovném ústavu pro děti

Název bakalářské práce anglicky:

Stress factors in the Teaching Profession in an Educational Institution for Children

Pokyny pro vypracování:

Cílem BP je analýza stresových faktorů, se kterými se setkávají učitelé a vychovatelé ve výchovném ústavu pro děti a praktických zkušeností s jejich zvládnutím. BP má teoreticko-empirický charakter. Teoretická část je zaměřena na utřídění poznatků z relevantních oblastí - hygiena duševního zdraví v pedagogické profesi, stresové faktory ve výchovných ústavech. Empirická část je založena na dotazníkovém šetření mezi pedagogickými zaměstnanci dětského domova se školou s cílem identifikovat významné stresující faktory v daném prostředí a navrhnout přístup k jejich zvládnutí.

Seznam doporučené literatury:

Čáp, J., Mareš, J.: Psychologie pro učitele. Praha, Portál, 2001.
Míček, L., Zeman, V.: Učitel a stres. Brno, Masarykova universita, 1992.
Křivohlavý, J.: Jak zvládat stres. Praha, Grada, 1994.
Průcha, J.: Učitel. Praha, Portál, 2002.

Jméno a pracoviště vedoucí(ho) bakalářské práce:

PhDr. Jarmila Vobořilová Masarykův ústav vyšších studií ČVUT v Praze

Jméno a pracoviště druhé(ho) vedoucí(ho) nebo konzultanta(ky) bakalářské práce:

Datum zadání bakalářské práce: **05.01.2022** Termín odevzdání bakalářské práce: **10.05.2022**

Platnost zadání bakalářské práce: _____

PhDr. Jarmila Vobořilová
podpis vedoucí(ho) práce

doc. Ing. David Vaněček, Ph.D.
podpis vedoucí(ho) ústavu/katedry

prof. PhDr. Vladimíra Dvořáková, CSc.
podpis děkana(ky)

III. PŘEVZETÍ ZADÁNÍ

Studentka bere na vědomí, že je povinna vypracovat bakalářskou práci samostatně, bez cizí pomoci, s výjimkou poskytnutých konzultací. Seznam použité literatury, jiných pramenů a jmen konzultantů je třeba uvést v bakalářské práci.

Datum převzetí zadání

Podpis studentky

LUPOMĚSKÁ, Žaneta. *Faktory stresu v učitelské profesi ve výchovném ústavu pro děti*.
Praha: ČVUT2022. Bakalářská práce. České vysoké učení technické v Praze, Masarykův
ústav vyšších studií.



**MASARYKŮV ÚSTAV
VYŠŠÍCH STUDIÍ
ČVUT V PRAZE**

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem svou bakalářskou práci vypracovala samostatně. Dále prohlašuji, že jsem všechny použité zdroje správně a úplně citovala a uvádím je v příloženém seznamu použité literatury.

Nemám závažný důvod proti zpřístupňování této závěrečné práce v souladu se zákonem č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) v platném znění.

V Praze dne: 10. 05. 2022

Podpis:

Poděkování

Ráda bych poděkovala PhDr. Jarmile Vobořilové za její čas, vstřícný přístup a cenné rady při psaní této práce. Dále bych chtěla poděkovat svým blízkým a kolegyním za podporu, bez které bych tuto práci nedopsala. Velké díky patří všem respondentům, kteří vyplnili můj dotazník.

Abstrakt

Bakalářská práce popisuje téma faktorů stresu v učitelské profesi ve výchovném ústavu pro děti. Cílem bakalářské práce je popsat, s jakými stresovými faktory se v každodenní pedagogické praxi setkávají učitelé a vychovatelé ve výchovném ústavu pro děti a jaké jsou jejich praktické zkušenosti se zvládáním těchto nežádoucích faktorů.

V teoreticko-metodologické části se věnuji charakteristice stresu, důvodům stresových situací, působení stresu v učitelské profesi a na pozici vychovatelů ve výchovných ústavech, typům ubytovacích zařízení pro děti, syndromu vyhoření a kázeňským problémům a jejich řešení.

V praktické části se věnuji vzniku stresových faktorů. K analýze vlivu stresu na tyto profese jsem využila dotazník, který nám pomůže zjistit, co je pro vychovatele a pedagogické pracovníky nejvíce stresující. V závěru teoretické části bakalářské práce jsou zpracovány možnosti eliminovat nebo úplně odbourat stres a tím se stát kvalitnějším učitelem či vychovatelem.

Klíčová slova

Stres, syndrom vyhoření, zvládání stresu, učitel, vychovatel, dětský domov.

Abstract

The bachelor's thesis describes the topic of stress factors in the teaching profession in an educational institution for children. The aim of the bachelor thesis is to describe what stress factors are encountered in everyday pedagogical practice by teachers and educators in an educational institution for children and what are their practical experiences with managing these undesirable factors.

In the theoretical and methodological part, I deal with the characteristics of stress, the reasons for stressful situations and the effects of stress in the teaching profession and the position of educators in educational institutions, types of accommodation facilities for children, burnout syndrome and disciplinary problems and their solutions.

In the practical part I deal with the emergence of stress factors. To analyze the effect of stress on these professions, a questionnaire helped me to find out what is most stressful for teachers and educators. At the end of this bachelor's thesis, the possibilities of eliminating or completely reducing stress and thus becoming a better teacher or educator are elaborated.

Key words

Stress, bournout syndrome, coping strategies, teacher, tutor, children´s Home.

Obsah

Úvod	5
TEORETICKÁ ČÁST	6
1 Stres	7
1.1 Co je stres	7
1.1.1 Druhy stresu	8
1.1.2 Příznaky stresového stavu - reakce na stres.....	9
1.1.3 Stresory, druhy stresorů	10
1.2 Měření stresu	11
1.2.1 Reakce na stresory.....	12
2 Vliv stresu na zdraví	13
2.1 Psychosomatika a somatopsychika	13
2.1.1 Psychosomatická onemocnění.....	14
2.2 Pojem zvládání stresu - coping	16
2.1.2 Zvládání zátěže v učitelské profesi.....	16
2.3 Psychohygienu - péče o duševní zdraví	17
3 Ubytovací zařízení pro děti.....	19
3.1 Diagnostický ústav (DÚ).....	19
3.2 Dětský domov (DD)	20
3.3 Dětský domov se školou (DDŠ)	21
3.4 Středisko výchovné péče (SVP).....	22
3.5 Základní škola speciální a praktická.....	22
3.6 Výchovný ústav pro děti	23
4 Poruchy chování na podkladě výchovné nebo sociální narušenosti	24
4.1 Možnosti odstraňování poruch chování žáků základní školy	25
4.2 Použití a působení trestu.....	26
4.3 Odměny a pochvaly.....	27
5 Učitel, vychovatel, asistent pedagoga	27
5.1 Učitel ve výchovném ústavu pro děti	27
5.2 Vychovatel ve výchovném ústavu pro děti	29
5.3 Asistent pedagoga ve výchovném ústavu pro děti	29

5.4	Etoped ve výchovném ústavu pro děti	30
6	Stresory v učitelské a vychovatelské profesi.....	30
6.1	Stresující faktory učitelů	30
6.2	Stresující faktory vychovatelů.....	31
7	Syndrom vyhoření.....	32
7.1	Rozdíl mezi stresem a vyhořením	33
7.2	Jak se bránit stresu a syndromu vyhoření:.....	35
7.2.1	Odreagování.....	36
8	EMPIRICKÉ ŠETŘENÍ.....	38
8.1	Cíl empirické části	38
8.2	Dětský domov se školou Chrudim	38
9	VÝSLEDKY EMPIRICKÉ ČÁSTI	39
9.1	Odpovědi na otázky.....	39
	Souhrn	55
	Ověření hypotéz:	55
	Návrhová část.....	56
	Závěr	57
	Seznam použité literatury.....	58
	Zákony	59
	Elektronické zdroje	59
	Seznam obrázků.....	60
	Seznam tabulek.....	60
	Seznam grafů.....	61
	Příloha - Dotazník.....	62

Úvod

Se stresem se setkává každý z nás. Ať už je to stres pracovní nebo v soukromém životě. Pro někoho může být stresující úmrtí v rodině, zdravotní potíže nebo stres v zaměstnání. Bohužel se s ním, téměř, všichni potýkáme. Někdo každý den, někdo občas. Stresování mohou být i děti. Vyrůstají ve stresujícím prostředí ze strany rodičů, mohou se stresovat ze studijních výsledků nebo ze spolužáků či učitelů. Dnešní doba je hektická a jde se stresem ruku v ruce. Lidé jsou uspěchaní, snaží se vydělávat více financí, jelikož mají vyšší nároky, které přináší moderní doba. Berou si půjčky a mnohdy je nezvládají splácet. Každý stres snášíme a zvládáme jinak. Někdo je odolnější vůči stresu, někdo se psychicky hroučí z "malých věcí". Člověk pod vlivem stresu ztrácí chuť pracovat, výkonnost, není schopen se soustředit, reaguje podrážděně na své okolí, cítí se vyčerpan a trvalý stres může přerůst do chronického stavu, jakým je deprese. Pokud procházíme stresovým obdobím a jsme kladně nakloněni pomoci odborníků, není žádnou ostudou některého z nich navštívit. Dnes najdeme mnoho odborníků, kteří znají rizika spojená se stresem a jsou vyškoleni k tomu, aby nám pomohli.

Stres není brán jen jako negativní postoj, naopak pozitivní stres nás vede k lepším výkonům, dokážeme překonávat překážky, které se nám běžně zdají nemožné.

O tom se zmíním podrobněji i v teoretické části bakalářské práce.

Cílem této bakalářské práce je zjistit stresové faktory a jejich vliv na pedagogické pracovníky a vychovatele. Jak stres ovlivňuje výkon vyučujících a zda se odráží na vztahu a chování pedagogických pracovníků k dětem.

V první teoretické části uvedu definice stresu, druhy stresu a příznaky stresu.

Ve druhé teoretické části charakterizují pracovní stres, stresové faktory v pracovním prostředí a jaký vliv má stres na učitele, vychovatele.

V poslední teoretické části se budu věnovat syndromu vyhoření a nabídnu rady, jak se bránit stresu v učitelské a vychovatelské profesi.

V praktické části bude v rámci šetření pomocí dotazníku zjištěno, co ovlivňuje psychiku a duševní zdraví vyučujících. Předmětem zkoumání budou učitelé a vychovatelé ve výchovných domovech pro děti.

Pokusím se navrhnout opatření, která vedou ke zmírnění nebo úplnému odstranění stresorů pedagogických pracovníků a vychovatelů.

V analytické části bakalářské práce se budu zabývat rozborem písemného dotazníku, který jsem si zvolila ke zjištění příčin stresových faktorů a zda pracovní stres ovlivňuje duševní zdraví učitelů a vychovatelů.

Důvodem výběru tématu této bakalářské práce je, abych upozornila na stres pedagogických pracovníků a vychovatelů ve výchovných zařízeních pro děti, jelikož je to práce psychicky velmi náročná a v každém tomto zařízení by měl být alespoň jeden vyškolený specialista, který by psychicky pomohl dospělým.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Stres

V první teoretické části své bakalářské práce se zabývám definicí stresu, druhy stresu, příznaky stresových faktorů a co jsou to tzv. stresory.

1.1 Co je stres

Stres pochází z anglického "strengo", což znamená být vystaven vnějšímu tlaku. Toto slovo pochází z druhé poloviny 20. století. Stres je stav fyzického či psychického napětí, který je vyvolán stresorem, což je vnější nebo vnitřní faktor. Určitá míra stresu je pro člověka důležitá. Zvyšuje koncentraci a povzbuzuje k vyšší výkonnosti. Pokud je stres častý, působí na organismus člověka zátěžově, až škodlivě.

Americký fyziolog Cannon definoval již v roce 1920 stres jako stav, do něhož se zvíře dostane při stimulaci vyvolávající útekovou nebo útočnou reakci. Jinými slovy - je to reakce na agresi. Teprve až v letech padesátých se pojem stres dostal díky pracím kanadského fyziologa Hansa Selyeho i do širšího povědomí mimo kruhy vědecké a lékařské (Renaudová, 1985).

Kanadský endokrinolog maďarského původu Hans Selye se zabýval reakcemi organismu při jeho nadměrném psychickém zatížení. Prováděl tyto pokusy na zvířatech. H. Selye poprvé použil termín stres a definoval ho jako nespecifickou odezvu těla na jakýkoliv podnět. Chápal stres jako stav porušené homeostázy, jako fyziologickou disfunkci nebo nemoc.

Stres je často chápán jako stav zvýšeného opotřebování organismu. Lékaři a lidé, kteří se vědecky zabývají stresem, mají pro stres i své definice. Uvedu zde alespoň dvě definice stresu.

"Stres je nespecifická fyziologická reakce organismu na jakýkoli nárok na organismus kladený" (Selye, 1976)

"Stresem se rozumí vnitřní stav člověka, který je buď přímo něčím ohrožen, nebo takové ohrožení čeká a přitom se domnívá, že jeho obrana proti nepříznivým vlivům není dostatečně silná" (Křivohlavý, 1994)

Lze říci, že množství publikovaných prací o stresu a distresu je dnes nepřehledné (v odborných časopisech vychází ročně přes čtyři sta dílčích sdělení). Velkou pomocí k pochopení celé problematiky nám mohou být teorie, které se snaží vystihnout určitou strukturu a řád dílčích empirických a experimentálních zjištění v dané oblasti. Teorie stresu a distresu je možno rozdělit do tří oblastí - kognitivní, emocionální psychologické teorie a fyziologické teorie (Křivohlavý, 2001).

Stres na každého jedince působí jinak. Někdo je citlivý na sebemenší zvuk, druhého nevyvede z míry ani třeba životně důležitá zkouška. Každý jedinec je stresovaný něčím jiným a každý se s tlakem vnějších vlivů a nároků na jedince kladených, vypořádává po svém. Každá práce přináší celé rozpětí stresů.

Se stresem se setkává každý z nás. V dnešní uspěchané době slovo stres patří k našemu hektickému životu každého z nás. Stres, především dlouhodobý stres, se na nás podepisuje jak po psychické stránce, tak po stránce fyzické. V současné době je sledovaný stres v učitelské profesi. Z výzkumů vyplývá, že duševní rovnováha učitelů je neuspokojivá a u mnoho učitelů dochází k léčbě déletrvajících poruch úzkostného spektra. Je potřeba stresu předcházet nebo ho co nejvíce minimalizovat, než dojde k vyčerpání organismu, vyhoření nebo k větším zdravotním potížím. Stres z našeho života neodstraníme, ale můžeme jej ovládat a udržovat v rozumných hranicích.

1.1.1 Druhy stresu

Jak jsem se již ve své práci zmínila, je stres pozitivní, který nás povzbuzuje k lepší výkonnosti (eustres) a stres negativní (distres), který je nežádoucí a snižuje naši výkonnost. Stres dělíme také dle intenzity a časového hlediska.

Dělení stresu dle kvality:

- Eustres - kladně působící stres. Tento druh stresu máme pevně pod kontrolou a vyvolává v nás příjemné pocity. Může to být stres před svatbou, adrenalinový stres, setkání s milovanou osobou apod.
- Distres - negativně působící stres. Prožíváme nepříjemné pocity, nezvládáme situace, cítíme se přetížení a v krajních případech může vést až ke smrti. Do této kategorie stresu patří zkouškové období na školách, mezilidské konflikty, smrt blízkého člověka, přírodní katastrofy apod.

Dělení stresu dle intenzity:

- Hyperstres - nadměrný, nezdravě vysoký stres. Hyperstres vede k psychosomatickému zhroucení. Následky jsou nejen psychické, ale i fyzické.
- Hypostres - zvládnutelný stres malé intenzity. Nebezpečný může být pouze při dlouhodobém trvání.

Dělení stresu z časového hlediska:

- Akutní - krátkodobý stres, trvajících několik minut až hodin. Z lékařského hlediska při tomto stresu dochází k rozvoji ochranných buněčných mechanismů a je tak prospěšný v prevenci řady onemocnění. Projevy akutního stresu mohou být nejen psychické, ale mohou se projevit ztrátou vědomí, vznikem šoku nebo ztrátou paměti.
- Anticipační - emoční vypětí z blížící se kritické události. Může to být blížící se zkouška, nástup do nového zaměstnání, výsledky lékařského vyšetření, operace, apod. Objevuje se u lidí s nízkým sebevědomím. Avšak stav úzkosti velmi rychle odezní.
- Chronický - dlouhodobý stres, trvajících týdny až roky. Při tomto druhu stresu dochází ke změnám v nervovém, imunitním a dalších systémech. Může vést k onemocnění štítné žlázy, žaludečním potížím a mnoha dalším. Dlouhodobý stres může vyvolat pocity beznaděje a může vést až k depresím. Jedná se o nezvládnutelný stres

životních situací nebo zklamání z neúspěšných očekávání. Je rizikovým faktorem pro vznik řady onemocnění.

- **Posttraumatický** - se projevuje vzpomínkami na určitou stresovou situaci, prožitou katastrofu, která se vrací ve snech. Tímto stresem mohou trpět záchranáři, lidé, kteří přímo katastrofu prožili, nebo ji zahlédly v médiích. U některých lidí se posttraumatický stres objeví hned po události, u jiných až po několika dnech až měsících. I tato stresová porucha může vést k dlouhodobé depresi.

Uvážíme-li, že mnoho stavů strachu vzniklo tímto způsobem, a uvážíme-li dále, že na každou situaci, která v nás vyvolá strach, stud, zábrany, nejistotu atd., automaticky reaguje mozek stresovou reakcí, je jasné, kolik zbytečných distresových situací musí člověk nevyhnutelně zažít! (Birkenbihlová, 1994, s. 28)

1.1.2 Příznaky stresového stavu - reakce na stres

U stresu jako u řady jiných zdravotních problémů - se na počátku setkáváme s určitou nejistotou. Něco cítíme, na něco máme podezření, avšak nejsme si tím jisti. Navštívíme lékaře. Ten zkoumá příznaky stavu, který nás trápí. Zkusme i zde jít obdobnou cestou a podívat se na příznaky stresu (Křivohlavý, 2010, s. 22).

Příznaky a reakce na stres můžeme rozdělit do třech hlavních oblastí. Rozlišujeme poruchy fyziologické, emocionální a projevy v chování.

- **Fyziologické**
 - bušení srdce
 - bolest a sevření za hrudní kostí
 - nechutenství
 - křečovitě bolesti v dolní části břicha, průjem
 - časté nucení k močení
 - sexuální impotence či nedostatek sexuální touhy
 - změny v menstruačním cyklu
 - svalové napětí v krční oblasti a v dolní části páteře, bolesti v těchto částech těla
 - bolesti hlavy či migréna
 - zvýšení hladiny cukrů v krvi
 - dvojité vidění
 - vyrážka v obličeji
- **Emocionální**
 - rychlé změny nálady
 - nadměrné trápení se s věcmi, které nejsou tak důležité
 - neschopnost projevít sympatizování s druhými lidmi
 - nadměrné starosti o zdravotní stav a fyzický vzhled
 - nadměrné snění a omezení kontaktu s druhými
 - zvýšená podrážděnost, popudlivost a úzkostnost

- pocit bezmoci a naděje
 - pocit ohrožení
 - pesimismus a negativní postoje
- **Projevy v chování**
 - nerozhodnost a nerozumné nářky
 - zvýšená osobní nehodovost
 - zhoršená kvalita práce
 - snaha vyhnout se úkolům, výmluvy až podvádění
 - zvýšená konzumace cigaret a alkoholu
 - zvýšená spotřeba drog, léků na spaní či uklidnění
 - ztráta chuti k jídlu či přejídání
 - problémy s usínáním a pozdní vstávání s pocitem velké únavy
 - snížené množství vykonané práce
 - snížená kvalita práce
 - snížená psychická odolnost k hluku, prostoru
 - třes rukou a prstů, pocení dlaní
 - špatné držení těla

1.1.3 Stresory, druhy stresorů

Stresory jsou vnitřní či vnější podněty, které narušují přirozenou rovnováhu organismu. Zjednodušeně - činitelé způsobující stres.

Podle původu je dělíme do pěti kategorií:

- Psychické stresory - vnitřní podněty, které mají původ v emocích a myšlenkách. Jsou způsobené depresí, hněvem, strachem, touhou, žalem, steskem, duševním traumatem. Psychické stresory jsou často doprovázeny fyzickým stresem.
- Fyzikální stresory - podněty vnějšího prostředí jako například extrémní teplota, velký hluk, prudké světlo, špatná strava, návykové látky či nadměrné zatížení svalů
- Sociální stresory - nezdravý životní styl, vyhrocené vztahy s ostatními lidmi
- Dětské stresory - nepříjemné zážitky z dětství se mohou v dospělosti projevit zvýšenou citlivostí na stresové situace
- Traumatické stresory - dramatické události v životě jako například ztráta zaměstnání, smrt blízkého člověka narození dítěte nebo válka

Podle povahy rozlišujeme stresory:

- Biologické - chemikálie, bakterie, u žen hormonální nerovnováha v době premenstruační tenze a v klimakteriu nebo těhotenství
- Fyzikální - vliv UV paprsků, nízký obsah kyslíku ve vzduchu, otřesy, hluk a radiace
- Psychologické - životní události (svatba, úmrtí blízké osoby), každodenní běžné vlivy (finanční starosti, časový tlak) a osobnostní vlivy (netrpělivost, nízké sebehodocení)
- Sociální - přelidnění, osamění, sociální konflikty

Podle zdroje působení dělíme stresory na:

- Vnější - zima, horko, písemné práce, ztráta blízkého člověka
- Vnitřní - hlad, žízeň, nemoc, únava, emoce

H. Selye považuje stres za nespecifickou odpověď organismu na podněty, které narušují jeho homeostázu. Pro udržení této rovnováhy musí jedinec neustále reagovat na okolní prostředí. Tato reakce se nazývá GAS (General Adaptation Syndrom) - Obecný adaptační syndrom

a je rozdělena na tři fáze, u kterých se mění intenzita.

1. Poplachová reakce - první reakce organismu na stresor. V této fázi se může objevit šok, po chvíli se jedinec adaptuje na vzniklou situaci. Zvyšuje se srdeční tep, krevní tlak, nadměrně pracují i potní žlázy. Nyní dochází k útoku nebo útěku.

2. Stadium rezistence - v tomto stádiu dochází ke zklidnění organismu a probíhá i vyhodnocování, zda je potřeba udržet stresovou reakci aktivní, nebo zda nebezpečí pominulo.

3. Stadium vyčerpání - pokud jedinec nedokáže situaci vyřešit, stres intenzivní, dochází k vyčerpání organismu a ten se hroutí.

1.2 Měření stresu

Američtí psychologové Holmes a Rahe sestavili tabulku životních událostí. Každá událost má určitou bodovou hodnotu. NA základě těchto ohodnocených událostí můžeme zjistit, v jakém stresovém vypětí se nacházíme a zda nepřekračujeme hranici rizika zdravotních komplikací.

Tabulka 1: Životní události

Smrt manžela, manželky	100
Rozvod, rozchod	73
Vězení	63
Smrt v rodině	63
Zranění, nemoc	53
Sňatek	50
Ztráta zaměstnání	47
Odchod do důchodu	44
Onemocnění blízké rodiny	44
Těhotenství	40
Sexuální problémy	39
Přírůstek do rodiny	39
Zvykání si v nové práci	39
Změna finanční situace	38
Smrt blízkého přítele	37

Změna v povolání	36
Častější manželské hádky	35
Velká půjčka	31
Zrušení půjčky	30
Potíže s tchýní, tchánem	29
Změna pracovních povinností	29
Dítě opouštějící domov	29
Osobní úspěch	28
Partner přestane pracovat	26
Začátek nebo konec školy	26
Změna životních podmínek	25
Změna v osobních zvycích	24
Potíže s nadřízenými	23
Změna bydliště	20
Změna pracovní doby	20
Změna školy	20
Změna v rekreaci	19
Změna v náboženském životě	19
Změna ve společenském životě	18
Malá půjčka z banky	17
Změna v rutině spánku	16
Změna v rodinných vztazích	15
Změna stravy (dieta)	15
Prázdniny	13
Vánoce	12
Malé porušení zákona	11

Zdroj: <https://is.muni.cz/el/1451/podzim2014/nk2002/STRES.pdf>

300 bodů za poslední rok = vysoké riziko, 50 - 80% riziko zdravotních komplikací
155 - 299 bodů = středně vysoké riziko, 30 - 50% riziko zdravotních komplikací
méně než 150 bodů = nízké riziko, méně než 30% riziko zdravotních komplikací

Pomáhající profese běžně 200 bodů za rok.

U jedinců, kteří dosáhnou více než 300 bodů, je vysoká pravděpodobnost vzniku psychického nebo tělesného onemocnění. Několik osob, které dosahovali vyšších hodnot, se zkoumal psychický i fyzický stav pomocí 31 ukazatelů. Zjišťovalo se také, jakým způsobem a jak dlouho se dotčení vyrovnávali se situací. Ukázalo se, že schopnost zvládat stresové situace jsou mimořádně podstatné.

1.2.1 Reakce na stresory

Organismus tedy musí ve stavu stresu snášet nejen zátěž svých fyziologických reakcí, ale navíc ještě další zátěž přidává svou činností. Důsledky takové situace lze snadno

uhodnout. První ze všech orgánů trpí srdce, a zároveň s ním cévy, zvláště tepny (Renaudová, 1985, s. 21).

Nejprve může dojít ke zvýšení krevního tlaku, mohou se tvořit sraženiny v krvi a po té dochází k infarktu, může se zhoršit pohyblivost končetin a také mohou trpět střeva. Důsledkem poruchy mechanismu špatného trávení je zácpa a může přerůst v chronickou formu. Stres nepříznivě působí i na žaludek, kdy může dojít ke vzniku vředů. Od tohoto zažívacího traktu může docházet s problémy se žlučníkem a játry.

2 Vliv stresu na zdraví

2.1 Psychosomatika a somatopsychika

Jednorázový stres obvykle nebývá příčinou onemocnění. Jak jsem se v této práci již zmínila, tak krátkodobý stres může být i motivační a může podněcovat k vyšší výkonnosti. Pokud se však stresujeme dlouhodobě, naše tělo si na psychickou i fyzickou zátěž pomalu zvyká a návrat do běžného klidového režimu je o to delší a náročnější. Roste tak riziko psychosomatických chorob. Tyto choroby se pak negativně projevují na orgánech, které jsou delší dobu u daného člověka oslabené. Ze zmíněných onemocnění se nejčastěji vyskytují žaludeční vředy, hypertenze, anorexie, bulimie, mozková mrtvice, astma nebo cukrovka.

Dle dotazníkového šetření způsobuje pracovní stres nemoci u 69 % zaměstnanců v dětských domovech.

Dva termíny, které se používají v souvislosti se stresem jsou:

1. Psychosomatika - zabývá se souvislostmi mezi stavy těla (soma), duše (psyché) i vlivy životního prostředí. Dle odborníků se naše tělo psychiku snaží chránit tím, že na problémy upozorňuje fyzickými příznaky. Pak je potřeba zvolnit a snažit se zlepšení svojí psychické i fyzické stránky.

2. Somatopsychika - vliv tělesného stavu na pocity, myšlenky a celkovou psychiku člověka. Potlačované pocity vyvolávají stres a mohou vést k výše uvedeným zdravotním problémům. Emoce, které v sobě potlačujeme, mohou "vybuchnout" v okamžiku, kdy je nejmíň očekáváme a můžeme vyřknout věci, kterých později litujeme. I pro pozitivní emoce platí,

že pokud je nedokážeme projevovat, ztrácíme emocionální kontakt s druhými lidmi. Je tedy třeba naučit se vnímat své emoce jako něco pozitivního a užitečného. O emocích platí, že čemu se bráníme, to se nám začne vnucovat, ale co přijímáme, to má tendenci odejít a uvolnit se. K duševní harmonii patří uvolňování emocí jako je pláč, řev, smích. Ventilovat tyto emoce znamená předcházet zdravotním komplikacím.

2.1.1 Psychosomatická onemocnění

Je těžké určit diagnózu těchto onemocnění. Jak jsem výše uvedla, psychosomatická onemocnění se projevují tělesnou bolestí, která mohou trvat i několik let. Lékaři většinou léčí určené místo bolesti. V neposlední řadě posílají "postiženého" k psychiatrovi nebo psychologovi. Tito odborníci se dostanou k jádru onemocnění a začnou léčit psychický stav pacienta.

Velmi často psychosomatická onemocnění postihují osoby:

- které žijí chaotickým životem
- týrané, sexuálně zneužívané či zanedbané v dětském věku
- které jsou závislé na drogách či alkoholu
- neschopné najít si trvalé zaměstnání

Faktorů, které vyvolávají psychosomatická onemocnění, je mnoho. My si popíšeme alespoň ta nejběžnější.

Nespavost - není to nemoc, ale poruchou spánku trpí většina populace. Důvodem insomnie (nespavosti) může být nějaké provinění, strach, přemýšlení o řešení životních situací. Důležité je, nemyslet před spaním na nic závažného a důležitého, vytvořit si uklidňující rituál.

Žaludeční vředy - velmi časté psychosomatické onemocnění. Nejčastěji vředy způsobuje zloba z minulosti, něco, co nám psychicky ublížilo. Řešením je promluvit si s tím, kdo způsobil negativní pocity, ventilovat je kreativitou, psaním, malováním, ale i bojovými sporty.

Chronická únava - ztráta životní energie a nelze se posunout dále. Zde je třeba najít si zálibu ve sportu, relaxovat, novou zálibu v tvorbě něčeho a hlavně se obklopovat lidmi, které máme rádi.

Hypertenze - bývá dědičná, ale vzniká i nezdravým životním stylem a potlačováním emocí. Nedáváme své emoce znát, i když nás to vnitřně trhá na kusy. Ke zlepšení a předcházení této nemoci je třeba uznat své chyby, projevit emoce a říkat názory nahlas.

Bolesti hlavy - má několik příčin. Může to být vysazení léků na bolest, noční skřípání zubů (svaly v obličeji jsou stále napjaté), špatné držení zad, ale nejčastěji je to právě stres. Dle statistik touto bolestí trpí jednou měsíčně 50 - 70% populace. Neurolog nám může pomoci se správným držením těla, je třeba více pobytu na čerstvém vzduchu, pomůže relaxace, jóga a protahovací cviky.

Migrény - bolesti hlavy, které jsou časté, opakující se, mohou vyčerpat každého člověka. Příčinou je nedůvěra v okolí nebo sebe samotného. Zde je důležité pracovat na sebevědomí, sdílet své emoce s někým blízkým, svěřovat se mu.

Bolest v zádech - prvotní příčinou vzniku je dlouhodobá nebo jednostranná zátěž. K této bolesti zad se ale může připojit i psychický faktor jako je akutní stres a bolest zad se stává chronickou. Až 80% chronických bolestí zad je psychického původu. Je třeba předcházet této bolesti tím, že si vybereme práci dle svých možností, dodržujeme pravidelné přestávky, zorganizujeme si práci a správným držením těla a protahovacími cvičeními uvolníme ztuhlé svaly.

Menstruační bolesti - stres, především dlouhodobý, může způsobit buď zpoždění nebo ztrátu menstruace. Pokud se perioda neobjeví více jak 3 měsíce, hovoříme o tzv. amenoree. Amenoreu způsobuje nejen nízká hmotnost, ale i přísný trénink. Proto touto nemocí trpí převážně baletky, vrcholové sportovkyně, ale i modelky. Amenoreu dělíme na primární, kdy žena nezačne menstruovat ani po 15. roku života a sekundární, kdy pravidelná menstruace náhle vymizí. Sekundární amenorea je nejčastěji způsobena stresovou situací. Je 6x častější než amenorea primární. Je potřeba odstranit psychické problémy, upravit hmotnost, vyléčit daný problém. Po vyřešení stresové situace, která způsobila amenoreu, by se menstruační cyklus měla sám od sebe upravit a vrátit do své běžné podoby.

Sexuální problémy - stres má velký vliv na erekci a sexuální výkonnost. Podle studií trpí poruchou erekce muži mladší 30 let. Tudíž to nesouvisí s vyšším věkem mužů. Mezi stresové faktory sem patří pracovní povinnosti, ztráta někoho blízkého, finanční potíže, obava

ze selhání při sexu. Toto způsobuje začarovaný kruh a je mnohdy obtížné jej prolomit.

Je tedy potřeba znát, co je původem stresu a snažit se ho eliminovat pomocí cvičení, odpočinku, příjmu více ovoce a zeleniny a v neposlední řadě doplňku stravy na erekci.

Impotence - neschopnost dosáhnout úplné erekce pohlavního údu, případně její následné udržení ovlivňují příčiny fyziologické (nemoc, úraz), psychologické (stres, deprese) a příčiny vyplývající z nesprávné životosprávy (kouření, užívání alkoholu, nezdravé stravování).

Ischemické choroby - Lidé, kteří vykonávají velmi vysoce stresující zaměstnání (s vysokými nároky a nízkými možnostmi ovlivnění), jsou více ohroženi ischemickou chorobou srdeční než lidé s méně stresujícím povoláním (Atkinson, 2003).

Ischemická choroba se vyskytne, když se tepny zásobující srdeční sval krví zúží nebo uzavřou v důsledku vápenatých a tukových látek, čímž dojde k přerušení přísunu kyslíku a živin do srdce. U lidí, kteří mají ischemickou poruchu v rodině, je vyšší riziko dědičnosti této choroby. Kromě stresového zaměstnání mohou mít nepříznivý vliv na kardiovaskulární systém vysoké nároky v rodině. Toto se objevuje převážně u žen. Dle Atkinsonové nejsou zaměstnané ženy obecně vystaveny vyššímu riziku vzniku ischemické srdeční choroby než ženy

v domácnosti. U zaměstnaných matek je však vyšší pravděpodobnost jejího vzniku.

Deprese - dlouhodobé psychické onemocnění, které se vyznačuje změnou nálad spjatou se ztrátou zájmů a radosti. Pacient je smutný, bez energie, ztratil chuť k životu, sexu, jídlu, je unavený, vyčerpaný, špatně spí a má bolesti hlavy a na hrudi. Pro některé typy deprese je vhodná fototerapie, návštěva psychiatra, antidepresiva, vhodný jídelníček a relaxace.

Úzkosti - z lékařského hlediska je to stav plný emocí, zahrnující strach, zlé předtuchy a obavy. Mezi fyzické příznaky patří bušení srdce, nevolnost, bolest na hrudi, zkrácené dýchání, chvění rukou. Úzkost může být akutní, trvat krátce nebo dlouhodobě. Může vzrůstat i intenzita úzkosti od neklidu po stav paniky. K léčbě úzkosti je třeba odborníka, hovořit o těchto stavech nepohody, nasadit psychoterapii a kognitivní behaviorální terapii.

Neurózy - není to nemoc, ale lehká forma narušení psychiky, která většinou nevyžaduje hospitalizaci. Osoba s neurózou je velmi smutná, chybí jí motivace, špatně spí a může mít

i některé poruchy příjmu potravy. Neurózu lze řešit psychoterapií v kombinaci s předepsanými léky, posílit psychickou odolnost a sebevědomí, zvládat běžné situace, posilovat imunitu

a hlavně nastavit harmonii života.

Cílem léčby většiny psychických onemocnění je najít zdroj obtíží, obnovit rovnováhu a dbát na svou psychohygienu.

2.2 Pojem zvládání stresu - coping

Autor jedné z nejznámějších teorií stresu R. S. Lazarus tvrdí, že stres vzniká v důsledku fyzického ohrožení. Pro Lazarusovo pojetí boje člověka se stresem je charakteristický pojem zvládání (coping).

Lazarusova definice zvládání klade důraz na čtyři skutečnosti:

1. Zvládání není jednorázovou záležitostí. Je to dynamický proces.
2. Zvládání není automatickou reakcí.
3. Zvládání vyžaduje určitou (vědomou) snahu a námahu jednajících osoby.
4. Zvládání je snahou řídit dění ("ukočírovat je" - viz. termín "stress management").

Tam, kde jde o zvládání stresu, bylo Lazarusem vytipováno několik pozitivních momentů - věcí, které nám mohou být pomoci v boji se stresem.

Patří sem:

- dobrý zdravotní stav a dostatek síly
- pozitivní postoj daného člověka k možnostem úspěšného zvládnutí situace
- dobré znalosti a dovednosti zvládání těžkostí
- dovednosti sociálního chování

Lazarus klade důraz také na kladný vliv sociální opory a materiální situaci daného člověka. (Křivohlavý, 2003, s. 172).

Dle Křivohlavého je třeba osvojit si postoj k úzkostem provázejícím váš každodenní pracovní život a stát se realističtějším ve svých očekáváních a odhadech, co je v každé naskytnuvší se situaci možné a co už je nemožné. Stejně důležité je umění smát se, zvláště sám sobě, když se něco nedaří. Smysl pro humor nejen úžasně pomáhá zbavit se napětí, ale také má zřejmý vztah k sebepřijetí. Naše reakce jsou naší věcí. Může pro nás být obtížné vyrovnat se s nimi, avšak při důkladném přezkoumání z nich nemůžeme automaticky obvinít druhé lidi. Je na nás, abychom se na ně podívali a zhodnotili, proč jsou takové.

2.1.2 Zvládání zátěže v učitelské profesi

Z výzkumů z roku 2020/2021 lze vyvodit, že zdravotně nejohroženějším typem v učitelské profesi jsou patrně ženy - učitelky základních a zvláštních škol. Jelikož je většina žen v pedagogické oblasti, může se jednat o velmi rozšířený faktor negativního charakteru v populaci učitelů.

Je několik způsobů, jak sami učitelé zvládají své potíže v povolání. Téměř 80% učitelů užívá farmakologické prostředky. Kouření je další rozšířenou variantou na zklidnění nervového vypětí. V neposlední řadě je jako jednorázový prostředek k zvládnání stresu konzumace alkoholu. Tyto zmíněné prostředky lze považovat za nevhodné. Jiná část učitelů se vyrovnává se stresem zájmovými činnostmi, sportovními aktivitami, odpočinkem a někteří využijí odbornou psychologickou pomoc.

Pozitivní myšlení, relaxace a zdravý životní styl je vhodným způsobem v boji proti stresu nejen v učitelské profesi.

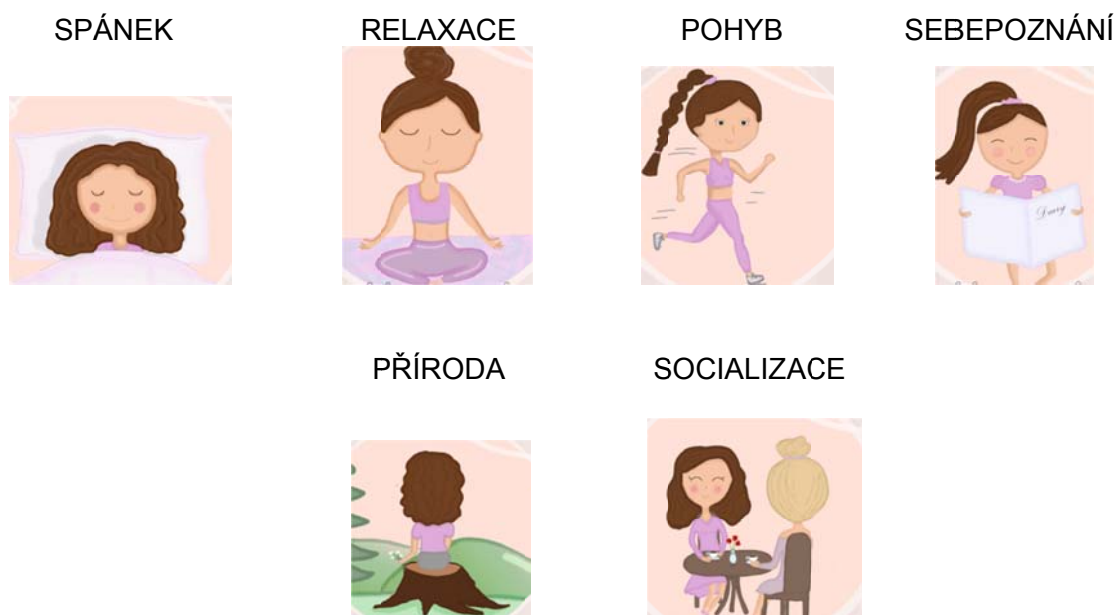
2.3 Psychohygienu - péče o duševní zdraví

Psychické problémy dnes trápí každého třetího dospělého. Musíme se sami začít učit, jak pečovat o duševní zdraví a v tom nám pomůže duševní hygiena.

Dalajláma prohlásil: *"V dnešní době říkám lidem, že moderní vzdělávání zahrnuje o hygieně fyzického těla a nyní by se mělo přidat i vzdělání o té emoční hygieně".*

Fyzickému zdraví věnujeme značnou pozornost, ale zapomínáme na zdraví naší duše. V dnešní uspěchané době nemáme čas na sebe, na naše tělo a už vůbec ne na naši mysl. Psychohygienu není pouze pro lidi s psychickými problémy, ale je pro každého z nás, kdo chce být klidnější, zdravější a spokojenější se svým životem. Duševní hygiena je i prevencí před negativními dopady stresových faktorů.

Obrázek 1: **Šest nejdůležitějších základních zásad psychohygieny:**



<http://navybranou.cz/psychohygienu/>

Spánek - je jednou z nejzákladnějších zásad psychohygieny. Dle statistik čtvrtina Čechů nemá dostatek spánku. Délka spánku záleží na individuálních faktorech a na našem věku. Ideální délka spánku je sedm hodin. Spánková deprivace má negativní vliv na naše psychické i fyzické zdraví, ovlivňuje naši náladu a psychickou pohodu. Lidé, kteří trpí úzkostí, depresí, ADHD mohou mít se spánkem problémy. Pokud máme se spánkem dlouhodobé potíže, měli bychom vyhledat odbornou pomoc.

Rady pro kvalitnější spánek:

- vhodnou činností před spánkem je čtení knihy, jóga, relaxace
 - nepoužívat mobilní telefon, počítač či televizi
 - dvě až tři hodiny před spánkem nepožívat těžká jídla a alkohol
 - zajistit přísun čerstvého vzduchu a příjemnou teplotu
- Spánek je pro nás velmi důležitý v jakémkoliv věku.

Relaxace - má pozitivní vliv na naše psychické zdraví. Snižuje deprese, pocity úzkosti, stres, deprese, frustraci a vztek. Záleží na typu relaxace, ale každý z nich má na naše tělo pozitivní účinky, uvolňuje tělo i mysl, zvládáme lépe těžké situace, zvyšujeme si sebevědomí a načerpáme více energie. Někdo má jako relaxaci čtení knihy, jiný kreslení, koupel, zahrádku a mnoho dalších relaxačních metod. Nejdůležitější složkou relaxace je dýchání. Pokud nám opravdu záleží na pocitech našeho těla a mysli, je vhodné se naučit správné technice dýchání.

Relaxační techniky slouží jako prevence a léčba řady onemocnění způsobené stresem. Lze tak mírnit poruchy spánku, úzkostné stavy, bolesti hlavy apod. Relaxace vede ke změnám, které ovlivňují tělesné funkce jako je sekrece hormonů nadledvin. Různé relaxační a meditační techniky mohou mít navíc specifické účinky a klást důraz na činitele, které přesahují rámec relaxace, např. sebeuvědomování nebo autosugesce (Nešpor, 2013, s.47)

Mezi relaxační techniky patří tělesné cvičení nebo tělesná práce, jóga, chůze, meditace. Záleží na vhodném klidném a čistém prostředí, pomůže i relaxační hudba, dotek blízkého člověka a jedna z neúčinnějších metod je dýchání.

Tabulka 2: Dýchání při stresu a při relaxaci

Dýchání při stresu	Dýchání při relaxaci
Břicho je napjaté a nehybné. Břišní svaly tím chrání útroby (stres připravuje tělo na útěk nebo boj)	Břicho je pohyblivé a ve svislé poloze trupu se rytmicky stahuje a uvolňuje. Stažení břišních svalů pomáhá výdechu, jejich uvolnění umožňuje nadechovat se za pomoci bránice. Vleže na zádech se břicho může uvolnit docela, protože výdech z velké části obstará hmotnost útroby, které vytlačují bránici nahoru.
Dýchání se děje především do horní části hrudníku, to je neefektivní a namáhavé.	Dýchání se děje především do břicha a dolní části hrudníku, což je efektivní a zklidňující.
Dech je mělký a rychlý.	Dech je klidný a pomalý.
Zdůrazněn je nádech, často bývá dokonce delší než výdech.	Zdůrazněn je výdech (člověk si "oddech!"), výdech bývá delší než nádech.

Nešpor, 2013 s. 49

Pohyb - je jednou z důležitých preventivních a léčebných aktivit. Pod pojmem pohyb si představíme mnoho činností a každý z nás si vybere dle svých potřeb a možností. Fyzická aktivita je nápomocná nejen při léčbě některých psychických onemocnění jako jsou úzkost a deprese, ale zvyšuje i kvalitu spánku a zkracuje dobu usínání. Délka a intenzita cvičení je individuální. Není ale jednoduché se rozhodnout k jakémukoliv pohybu, proto je důležitá motivace. Samozřejmě ke sportu též patří odpočinek.

Sebepoznání - je důležité pro určení našich cílů a životních hodnot. S věkem se každý z nás mění a proměňují se i naše koníčky a názory. Pokud se naučíme sebe respektovat jako osobu, která má dobré i špatné vlastnosti, jsme na dobré cestě k lepšímu sebevědomí psychickému zdraví. Je dobré vnímat své emoce, radosti a komplimenty od ostatních.

Příroda - každý z nás je součástí přírody a ta má na náš psychický stav velký vliv. Redukuje stres, pocity úzkosti, deprese a vyvolává v nás příjemné prožitky radosti, klidu a spokojenosti. Někomu může pomoci fotografie přírody, ale nic nehradí opravdový zážitek v přírodě. Výzkumy prokázaly, že pro lepší pocit stačí 20 minut času stráveného v přírodě. Pokud se nedostaneme do přírody, postačí i květiny v naší blízkosti.

Socializace - již od raného dětství se socializujeme. Předškolní věk je ideální přípravou na naše pozdější vystupování mezi lidmi. Každý jsme jiný a na každého socializace působí jinak. Introverti jsou raději doma a nemají chuť se stýkat s lidmi a extroverti milují společnost a vyhledávají ji. Lidé, kteří tráví čas ve společnosti, trpí méně depresemi a stavy úzkosti. Mají někoho blízkého, komu se mohou svěřit s čímkoliv. Dobrou terapií je i návštěva nějakého kroužku, kde se setkávají lidé, kteří mají společné zájmy. Je potřeba o vztahy pečovat, aby byly v rovnováze. Nelze nikoho nutit, aby se přátelil na povel. Je hezké obdarovávat ostatní, ale stejně důležité je i dostávat. A pokud člověk věří v něco vyššího, nadpřirozeného, může se vyrovnat s těžkými životními situacemi.

3 Ubytovací zařízení pro děti

V této kapitole se blíže seznámíme s pojmy a zkratkami DD, DDŠ, SVP, VÚ, ZŠS a ZŠP, uvedeme si fakta o zařazování dětí, které se dostávají do těchto speciálních škol a ústavů. Z nejaktuálnějších dat se dozvíme o statistice dětí v dětských domovech. Ztráta rodičů, nedostatečná finanční péče a nevhodné podmínky k výchově dítěte bývají důvodem odebrání dítěte z rodiny a umístění do některého z výchovných ústavů.

Ústavní výchova je výchovné opatření, které soud nařídí, jestliže je výchova dítěte vážně ohrožena či vážně narušena a jiná výchovná opatření nevedla k nápravě nebo jestliže z jiných závažných důvodů nemohou rodiče výchovu dítěte zabezpečit. Nedostatek citových vazeb vede ke změně dítěte, špatné integraci do společnosti, apatii a ztrátu důvěry v okolní svět.

3.1 Diagnostický ústav (DÚ)

Diagnostický ústav (dále jen "DÚ") je zařízení, které poskytuje péči dětem s nařízenou ústavní výchovou nebo uloženou ochrannou výchovou, nebo dětem, u nichž bylo nařízeno předběžné opatření. Sem se dítě dostane výhradně na základě rozhodnutí soudu. V diagnostickém ústavu může dítě být maximálně 8 týdnů. V průběhu pobytu dítě absolvuje

psychologická vyšetření a dochází do školy, která je součástí DÚ. Klienti jsou rozděleny podle věku na dětské diagnostické ústavy (3 - 15 let) a diagnostické ústavy pro mládež (15 - 18 let).

Diagnostický ústav na základě zdravotního stavu dítěte, výsledků komplexního vyšetření a volné kapacity zařízení umísťuje děti do DD, DDŠ nebo VÚ.

3.2 Dětský domov (DD)

Zajišťuje péči pro děti ve věku od 3 - 18 let a to pro děti bez závažných poruch chování. Definice dle zákona č. 109/2002 Sb., o výkonu výchovy nebo ochranné výchovy ve školských zařízeních a o preventivně výchovné péči ve školských zařízeních

1) Dětský domov pečuje o děti podle jejich individuálních potřeb. Ve vztahu k dětem plní zejména úkoly výchovné, vzdělávací a sociální.

2) Účelem dětského domova je zajišťovat péči o děti s nařízenou ústavní výchovou, které nemají závažné poruchy chování. Tyto děti se vzdělávají ve školách, které nejsou součástí dětského domova.

3) Do dětského domova mohou být umísťovány děti ve věku zpravidla od 3 do nejvýše 18 let. Do dětského domova se rovněž umísťují nezletilé matky spolu s jejich dětmi.

V dětském domově (dále jen "DD") jsou děti umístěny dočasně, do doby, než se o ně rodiče budou moci starat. Některé DD jsou nápomocni rodičům, kteří jsou ochotni zapracovat na změně svých životních podmínek a chtějí si své dítě vzít co nejdříve domů. Pokud však aktivita ze strany rodičů klesá nebo není vůbec žádná, vyrůstají děti v DD a náhradními rodiči se tak stávají vychovatelé. Těm tyto děti vyrůstají před očima v mladé dospělé. Bývají zde umístěny děti ve věku od tří do osmnácti let nebo nejdéle do šestadvaceti let. Pro některé děti je to jediný domov. Děti v DD nemají závažné poruchy v chování, mají však nařízenou ústavní výchovu. Vychovatelé se snaží podporovat a dále rozvíjet zájmy a talenty dětí. Je zde celodenní péče ze strany vychovatelů. Záleží tedy na věku dítěte. Pro dospělé děti bývají možnosti osamostatnění v bytech nebo garsonkách a učení se tak běžným činnostem potřebných pro život. I zde jsou děti stále pod kontrolou vychovatelů. Velké sourozenecké skupiny se nemusí dostat do stejného DD a jsou rozmístěny na různá místa v České republice. Děti se tak mohou ocitnout daleko od své rodiny. Tyto děti mají těžký start do samostatného života, mají nalomenou vnitřní stabilitu a oslabenou důvěru v život.

Podle Nadačního fondu Veroniky Kašákové je v České republice 142 dětských domovů, ve kterých žije 6 345 dětí a mladých lidí.

3.3 Dětský domov se školou (DDŠ)

Pečuje o děti se závažnými poruchami chování ve věku povinné školní docházky, u nichž soud nařídil ústavní případně ochrannou výchovu nebo vydal předběžné opatření.

Definice dle zákona č. 109/2002 Sb., o výkonu výchovy nebo ochranné výchovy ve školských zařízeních a o preventivně výchovné péči ve školských zařízeních

1) Účelem dětského domova se školou je zajišťovat péči o děti

a) s nařízenou ústavní výchovou:

1. mají-li závažné poruchy chování, nebo

2. které pro svou přechodnou nebo trvalou duševní poruchu vyžadují výchovně léčebnou péči, nebo

b) s uloženou ochrannou výchovou:

c) jsou-li nezletilými matkami a splňují podmínky stanovené v písmenu a) nebo b) a jejich děti, které nemohou být vzdělávány ve škole, jež není součástí dětského domova se školou.

2) Dětské domovy se školou lze zřizovat odděleně pro děti podle odstavce 1 nebo se v nich zřizují rodinné skupiny odděleně pro děti podle odstavce 1.

3) Výjimky z ustanovení odstavce 2 může udělit ministerstvo.

4) Do dětského domova se školou mohou být umísťovány děti zpravidla od 6 let do ukončení povinné školní docházky.

5) Pokud v průběhu povinné školní docházky pominuly důvody pro zařazení dítěte do školy zřízené při dětském domově, je dítě na základě žádosti ředitele dětského domova se školou zařazeno do školy, která není součástí dětského domova se školou.

6) Nemůže-li se dítě po ukončení povinné školní docházky pro pokračující závažné poruchy chování vzdělávat ve střední škole mimo zařízení nebo neuzavře-li pracovní právní vztah, je přiřazeno do výchovného ústavu.

Dětský domov se školou (dále jen "DDŠ") je poskytuje dětem nejen ubytování, ale také možnost výuky ve třídách, jako v běžné škole. Pokud není ubytovna a budova vhodná pro výuku v jednom zařízení, ale je možnost dvou budov, pak bývají obě budovy propojeny, pro snadný přechod dětí. Kapacita DDŠ bývá okolo 40 dětí. Domovy bývají rozděleny dle věku dětí na 1. stupeň a 2. stupeň. Pokud děti v DDŠ ukončí povinnou školní docházku, mají několik možností, jak pokračovat ve svém životě. Jestliže je viditelné zlepšení v chování dítěte a rodinná situace vykazuje zlepšení, je možné zrušit ústavní výchovu. Pokud to možné není, lze zařadit dítě do běžného dětského domova co nejbližší bydliště dítěte. Při setrvávání výchovných problémů u dítěte, jsou umístěny, dle jejich výběru povolání, do výchovných ústavů pro mládež, kde pokračují ve studiu. Bývá též možnost, pokud dítě není tak problémové a je snaživé, může mu být nabídnuto, pokud to DDŠ umožňuje, setrvání v zařízení, než se postaví na vlastní nohy.

Obě tato zařízení vyžadují každodenní práci učitelů a vychovatelů, asistentů pedagoga a nočních vychovatelů. Škola v DDŠ má většinou čtyři a více tříd. V jedné třídě může být maximálně 9 žáků. Dle možností jsou tyto budovy vybaveny počítačovými učebnami,

knihovny, tělocvičny, jídelny, dílny i posilovny. Děti mívají velké vyžití zábavných kroužků a mohou navštěvovat nejen kroužky v zařízení, ale po domluvě mohou docházet i do kroužků vedených ve volnočasových centrech, pokud tato možnost v dané obci je. V DDŠ jsou ráno děti odvedeny do školy a po skončení vyučování jdou zpět na ubytovnu. V ubytovací části jsou děti rozděleny do rodinných skupin, kterých bývá 5 - 6 na jedné ubytovně. V některých DDŠ jsou holky a kluci zvlášť, někde bývají skupiny smíšené. Děti mají na skupinách různé zábavné programy a volné vycházky.

DD a DDŠ spolupracují s rodinami dětí a poskytují jim pomoc při zajišťování záležitostí týkajících se dítěte. Z nejaktuálnějších dat vyplývá, že do DD a DDŠ se za minulý rok dostal nejmenší počet dětí za posledních sedm let. I tak je v dětských domovech převážně plno. Na některých místech jsou na umístění dětí do DD a DDŠ čekací listiny.

3.4 Středisko výchovné péče (SVP)

Úkolem SVP je poskytovat preventivně výchovnou péči, předcházet rozvoji negativních projevů chování dítěte, odstraňovat či zmírňovat příčiny vzniklých poruch chování a přispívat ke zdravému vývoji dítěte. Cílem je zachovat rodinné vazby a zamezit odtržení dítěte z rodinného prostředí. Poskytuje služby dětem od 3 - 26 let, rodičům, ale i pedagogickým pracovníkům.

3.5 Základní škola speciální a praktická

Základní školy speciální (dále jen "ZŠS") se liší od běžných základních škol nejen organizačními formami vzdělávání, ale i obsahem výuky. Jsou zde vzdělávání žáci se středně těžkým mentálním postižením, žáci se souběžným postižením, s více vadami a autismem. Vzdělávání se přizpůsobuje žákům se sníženou rozumovou schopností, psychickou zvláštností a nedostatečným udržením pozornosti. O přiřazení žáka do těchto speciálních škol rozhoduje ředitel školy na základě písemného doporučení školského poradenského zařízení, pouze s předchozím písemným souhlasem zákonného zástupce žáka.

V této škole se žákům rozvíjejí jejich schopnosti, což jim usnadňuje vstup do dalšího vzdělávání a praktického života. V ZŠS učitelé vyučují děti dle speciálně upraveného školního vzdělávacího programu, který je přizpůsobený jejich mentálnímu a fyzickému znevýhodnění. Pro středně těžké mentálně postižené žáky jsou zde vytvořeny optimální podmínky, klidné a nestresující prostředí pro uspokojování základních potřeb, ale i potřeb psychických a sociálních. V rámci možností tak žáci dosáhnou cílů základního vzdělávání.

Základní škola speciální má deset ročníků a člení se na 1. stupeň (1. - 6. ročník) a 2. stupeň (7. - 10. ročník). Rodiče dětí, které nedokážou udržet tempo s dětmi na běžné základní škole, pomohou svému dítěti přestupem na základní speciální školu. Nejen,

že zde děti mají možnost zvládat učivo dle rámcového vzdělávacího plánu pro ZŠS, ale nabudou své ztracené sebevědomí. Mohou tedy po skončení základní povinné docházky jít na vybraná učiliště nebo speciální střední školy.

Praktická škola umožňuje žákům s mentálním postižením pokračovat ve vyšší úrovni vzdělání. Žáci praktických a speciálních škol si tak mohou doplnit a rozšířit všeobecné vzdělání a získat dovednosti potřebné v osobním a pracovním životě. Absolventi se učí základům matematiky, českého jazyka, občanské nauky a pracovním činnostem v oblasti vaření, keramiky, šití a údržbě domácnosti. Praktické školy jsou jednoleté a dvouleté. Žáci nezískají výuční list, ale závěrečné vysvědčení.

3.6 Výchovní ústav pro děti

Pečuje o děti se závažnými poruchami chování ve věku po ukončení povinné školní docházky do 18 let.

Definice dle zákona č. 109/2002 Sb., o výkonu výchovy nebo ochranné výchovy ve školských zařízeních a o preventivně výchovné péči ve školských zařízeních

1) Výchovní ústav pečuje o děti starší 15let se závažnými poruchami chování, u nichž byla nařízena institucionální výchova nebo uložena ochranná výchova. Ve vztahu k dětem plní zejména úkoly výchovné, vzdělávací a sociální.

2) Výchovní ústavy se zřizují odděleně pro děti s nařízenou institucionální výchovou a uloženu ochrannou výchovou, popřípadě jako výchovní ústav nebo výchovná skupina pro děti podle odstavců 1 a 3, které jsou nezletilými matkami, a jejich děti, nebo pro děti podle odstavců 1 a 3, které vyžadují výchovně léčebnou péči.

3) DO výchovního ústavu může být umístěno i dítě starší 12 let, má-li uloženu ochrannou výchovu, a v jeho chování se projevují tak závažné poruchy, že nemůže být v dětském domově se školou. Výjimečně, v případech zvláště závažných poruch chování lze do výchovního ústavu umístit i dítě s nařízenou institucionální výchovou mladší 15 let.

4) Výjimky z ustanovení odstavce 2 může udělit ministerstvo.

Ve výchovných zařízeních jsou děti s poruchami chování nejrůznějšího druhu. Ve většině případů se jedná o děti, které byly delší dobu nepřítomné ve škole z důvodu záškoláctví.

Dalšími poruchami chování je chování asociální a antisociální. Asociálním chováním se jedinec vylučuje ze svého společenského prostředí a škodí sám sobě (alkoholismus, toxikomanie, sebevražda). Antisociálním chováním jedinec poškozují společnost, přičemž z této činnosti má prospěch a prožívá tuto činnost pozitivně. Někdy je toto chování označováno jako delikvence nebo kriminalita mládeže.

Pro vznik poruch chování má zásadní význam prostředí rodinné a školní. Nejčastěji vznikají poruchy chování v rodinném prostředí. Jsou to zejména rodiny neúplné, rozvrácené, problémy rodičů s alkoholem, toxikomanií nebo mravní narušení v rodině. Vznik poruch chování se může vyskytovat i v rodinách úplných, kde je péče o dítě nedůsledná, nejednotná, ale rovněž škodí i přemíra citového vztahu.

Ve školním prostředí může být porucha interakce žáka s učitelem, žáka se žákem, nebo ve vztahu žáka k učení. Vliv na vznik poruch může mít nevhodné působení sdělovacích prostředků, film i některé hudební skupiny.

Podle Sováka u ostatních defektních jedinců však různé formy poruchy chování mohou vzniknout pouze tehdy, jestliže tito postižení jedinci nejsou schopni svůj defekt kompenzovat, překonat jej sociálně přijatelnou formou (Edelsberger, Kábele, 1987, s. 39).

Poruchy chování lze odstranit přímo ve škole ve spolupráci s pedagogicko-psychologickou poradnou, se zdravotnickým zařízením nebo s orgány sociální péče. Při závažnějších poruch se děti umísťují do speciálně nebo nápravně výchovných zařízení. Po odstranění výchovných obtíží se mohou děti vrátit zpět do svých běžných škol.

4 Poruchy chování na podkladě výchovné nebo sociální narušenosti

Podle stupně řadíme poruchy chování:

1. Chování disociální

- *špatné návyky, zlozvyky* - návyk je naučený způsob chování, opakováním se upevňuje a automatizuje. Takto vznikají i špatné návyky, kterým říkáme zlozvyky.
- *dětská neposlušnost a nekázeň* - dva pojmy se stejným obsahem. Nekázeň je pojem používaný ve vztahu ke školnímu prostředí. Neposlušnost je pojem používaný v rodinném a mimoškolním prostředí. Jde o neplnění pokynů vychovávajících, neposlušnost i vzdorovitost. Tyto projevy přecházejí v útěky z domova, záškoláctví.
- *lež* - je vědomé a záměrné zkreslování skutečnosti za účelem ochránit se, vyhnout se povinností nebo ublížit druhému.
- *poruchy afektivní* - jsou na rozhraní mezi poruchami disociálními a asociálními. Vznikají jako následek nedostatečného nebo chybného citového působení vychovávajících. Projevují se agresí, výbuchy vzteku, apatií nebo euforií.
- *úzkost* - je nepříjemný prožitek jedince. Je to neschopnost jedince zvládnout danou situaci.
- *strach* - je rovněž negativní prožitek tísně, nejistoty a nepříjemného očekávání. Vychází však z konkrétní situace, která je pro jedince nebezpečná.

Disociální chování je možné zvládnout běžnými pedagogickými prostředky.

2. Chování asociální

- *útěky a toulky* - jsou svévolná vzdálení se nedospělého jedince z rodiny, internátního zařízení či z výchovného ústavu. Trvají různě dlouho. Zpravidla mají tyto projevy setrvalý a opakující se charakter.
- *záškoláctví* - je útek ze školní výuky nebo nedostavení se do školy bez patřičné či zfalšované omluvy. Objevuje se v individuální i skupinové formě. Záškoláctví

posunuje jedince do nižších tříd. Náprava již rozvinutého záškoláctví je velmi obtížná.

- *negativismus* - je psychickou formou úniku jedince z náročné situace. Je to již asociální porucha s psychopatologickými prvky. Takový jedinec zůstává vůči všem podnětům netečný a uzavírá se do sebe.
- *toxikomanie* - je závislost jedince na užívání drog. V našich zemích je nejrozšířenější nikotinismus, alkoholismus a zneužívání běžně dostupných léků, případně jejich úprava v toxické návykové léky. Toxikomanie je velmi nebezpečná a obtížně se léčí a jedinec se těžko napravuje.
- *sebeпоškozování* - je klasickou formou asociálních poruch chování. Zahrnuje tétování, sebezraňování, polykání cizích předmětů a sebevražedné pokusy. Jedinec na sebe buď upozorňuje nebo uniká ze situace, kterou neumí řešit.

Psychickým mechanismem většiny těchto poruch je únik, případně snaha o únik, a to ve formě psychické nebo fyzické, někdy i kombinované.

3. Chování antisociální

- *Těžké ublížení na zdraví* - ve školním věku vzniká při rvačkách nebo záměrném ubližování nebo týrání slabších spolužáků. Přitom se projevuje necitelnost a brutálnost pachatelů. Je hodnoceno jako trestní čin.
- *Zneužití a znásilnění* - jsou trestné činy páchané na lidské důstojnosti. Pohlavní zneužití je soulož s osobou mladší patnácti let. Znásilnění znamená vykonání soulože proti vůli ženy. Jedná se o vážné poškození psychické, mravní i fyzické.
- *Krádež a loupež* - jsou antisociální činy proti majetku. při krádeži se původce zmocňuje bez dovolení cizí věci, při loupeži navíc používá násilí. Častým případem krádeží páchaných mladistvými je odcizování motorových vozidel.
- *Vandalství* - je ničení hodnot v osobním i veřejném vlastnictví. Patří sem i antisociální chování některých fanoušků sportovních klubů.
- *Výtržnictví* - jsou činy, kterými chtějí někteří jedinci na sebe upozornit. Patří sem hulákání, nevhodné chování na veřejnosti, vyvolávání rvaček až po ničení majetku.

Nejtěžší formou antisociálního chování je zmaření života druhé osoby, zabití nebo vražda.

4.1 Možnosti odstraňování poruch chování žáků základní školy

Při odstraňování poruch chování je nutno vycházet z charakteru a příčin jednotlivých poruch. Poruchy chování se odstraňují zpravidla ve spolupráci s pedagogicko-psychologickou poradnou, a to buď v původním prostředí nebo ve speciálních výchovných zařízeních. Péče v těchto zařízeních vyžaduje dočasný nebo i trvalý odchod žáka ze základní školy, případně

z rodiny. Předmětem odstraňování poruchy chování není jen samotná porucha, je nutno působit na celou narušenou osobnost žáka.

Celá péče probíhá v několika etapách:

- *Depistáž* - je vyhledávání jedinců s poruchou chování. Je to jeden z významných úkolů učitele a základní školy. Vyhledání a zjištění poruchy chování neznamená poznání jejího rozsahu, stupně a příčiny vzniku.
- *Diagnostika* - psychologická a speciálně pedagogická diagnostika má za úkol určit a vysvětlit poruchu chování z hlediska příčin, intenzity a stupně poruchy. Cílem diagnostiky je stanovení prognózy a doporučení převýchovných metod.
- *Odstraňování poruch chování* - je možné odstranit poruchy přímo ve škole, ve speciálně výchovných zařízeních nebo v nápravně výchovných zařízeních.

4.2 Použití a působení trestu

Trestání jako prostředek nápravy je často velmi problematický. Mnohdy je trestání chápáno jako odplata dospělého za nežádoucí chování dítěte. Trest je často nepřiměřený nebo dítětem nepochopený. Pokud je nezbytné uložit trest, je třeba přihlížet k věku dítěte, má být srozumitelný a navodit pocit viny. Trestem může být i náhrada škody.

Trest je přijatelný za předpokladu, že dítě z chování dospělého a z jeho emočních projevů chápe: Odsouzení se týká mého konkrétního chování nebo činu, ne mé osoby. Nedošlo ke ztrátě sympatie, lásky, důvěry, pomoci dospělého ve vztahu k dítěti. Dospělý nepovažuje dítě za nenapravitelně špatné (Čáp, 2001, s. 357).

Tělesné tresty jsou u nás ve školní výchově zakázány. Fyzické trestání může přejít do tělesného týrání dítěte. Fyzické trestání a týrání dětí je součástí vysoké míry agresivity ve společnosti. Psychickým trestáním se rozumí odepření projevů lásky, chladné a odměřené chování k dítěti a výčitky. Nesprávnou formou trestu, často užívanou, je i zhoršená známka z vyučovacího předmětu. Rovněž přenášení potrestání školních přestupků do rodiny formou zápisů do žákovských knížek je nevhodné. Rodiče jsou vystaveni před problém trestat dítě za přestupek, u kterého nebyli a učitel si tímto postupem podryvá svou autoritu (Edelsberger, Kábele, 1988, s. 49).

Pro školní práci je rozhodující, aby rodinné prostředí už před zahájením školní docházky naučilo budoucího žáka chápat smysl kázně. Učitelé prvního stupně počítají s tím, že přijdou žáci, kteří budou ochotni se řídit danými pravidly. Škola z pochopitelných důvodů pracuje v podmínkách silně omezujících možnosti vynucování kázně.

Výchova k poslušnosti a kázni je především úlohou rodičů dětí předškolního věku. Ve škole se žáci v rámci vyučování učí správnému chování. Škola se snaží zamezit chování nežádoucímu. Pokud se přesto vyskytnou obtíže s kázní a nejdou tak snadno napravit, musí škola žáky trestat či jinak řešit závažné kázeňské problémy.

Většina výchovných postupů na zvládnutí kázně může být uspořádána podle následujících tří cílů:

1. Zabránit nežádoucímu chování žáků a vypěstovat u nich sebekázeň.
2. Dosáhnout změny nežádoucího chování.
3. Zvládat žáky, kteří opakovaně narušují vyučování, a žáky, kteří se k neukázněnému chování snadno nechají svést.

Klíčovým momentem při řešení kázeňských potíží je těsná souvislost mezi chováním v domácím a školním prostředí. Řešení jednoho bez druhého by k ničemu nevedlo (Martin, Greenwoodová, 1997, s. 69).

Důležitou úlohu zde má motivace, ať už je to sport, hra na hudební nástroj, četba.

4.3 Odměny a pochvaly

Stejně jako tresty, mají i odměny ve výchově své místo. Odměnou může být pochvala, úsměv, kladné hodnocení, dárek, výlet nebo společná činnost s dospělými.

Odměna je působení rodičů, učitelů, vychovatelů na chování vychovávaného vyjadřující kladné ohodnocení a tím přináší vychovávanému uspokojení a radost. Záleží na druhu odměny a na věku vychovávaného. Nadměrné užívání materiálních odměn narušuje vývoj dítěte i jeho vztahy k dospělým. Chvála je určitý druh odměny. Je založena na soutěžení a dostává se jí tomu, kdo je nejlepší. Děti ve výchovných ústavech a jiných ubytovacích zařízeních rády slyší pochvaly a ještě raději mají sladké odměny. Jsou schopné spolupracovat a být nápomocné za drobnou sladkost. Ale ne na každé dítě platí stejná odměna. Sladkostmi však nelze děti odměňovat tak často. Mnohdy to děti chápou, jako "kupování" si jednotlivců a učitelé tak očekávají klidnou hodinu. Neměli bychom šetřit pochvalami, které dítě motivují k větší péli a teprve po té by měla následovat odměna.

5 Učitel, vychovatel, asistent pedagoga

V této kapitole popíšeme, jak náročná je role učitele, vychovatele a asistenta pedagoga nejen na běžných školách, ale velmi náročná je v dětských domovech a speciálních zařízeních pro děti. Na této učitelské pozici hraje velkou roli psychická rovnováha. Co a jakými faktory je učitel stresován se zmíním níže v podkapitole.

5.1 Učitel ve výchovném ústavu pro děti

Učitel tím, že sám nachází životní cestu, umožňuje ji snáze najít i dětem a mládeži, kterou ovlivňuje (Míček, Zeman, 1992, s. 137).

V minulosti byl učitel brán jako velmi vážená osoba. Učitel byl považován za hlavní subjekt vzdělávání, zajišťující předávání učiva žákům. Byl chápán jako jeden ze základních činitelů výchovně - vzdělávacího procesu. Dnes je role učitele o interakci s žáky, spolupráci v týmu učitelů a komunikaci s rodiči. Učitel uskutečňuje výchovu rozumovou, pracovní, mravní, estetickou a tělesnou. Žák si tak osvojuje určité poznatky a

formuje se jeho myšlení. Již J. A. Komenský vymezil cíl, aby se všechna mládež mezi šestým a dvanáctým rokem naučila hbitě číst, psát, počítat a správně měřit vzdálenosti. Vyučování ve škole připravuje žáky k životu a budoucí práci. I ve výchovném ústavu se pedagogové řídí stejnými školními plány, jako na běžných základních školách. Všechny děti jsou tak připravovány do života stejným způsobem. Aby se člověk mohl stát dobrým učitelem, nestačí mu jen pedagogické vzdělání, ale důležitý je cit pro tuto profesi. Je to profese o vztazích, komunikaci, reakci, naslouchání a psychické odolnosti.

Učitelova osobnost je tím nejvladnějším prostředkem jeho působení, přímo ovlivňuje, pozitivně nebo negativně, psychiku dětí. Učitel tím, že sám nachází životní cestu, umožňuje ji snáze najít i dětem a mládeži, kterou ovlivňuje. Činnost učitele není a neměla by být předepsána až do detailů, jak tomu bylo v době nedávno minulé. Dnes se po učiteli vyžaduje iniciativní přístup k řešení problémů. Učitel musí disponovat dostatečným množstvím relativně volného času, v němž sice musí splnit určité své povinnosti, ale do jehož organizace mu nikdo nezasahuje (Míček, Zeman, 1992, s. 138).

Jaké dovednosti by měl zvládat učitel:

- pozorovat, vnímat a pomáhat studentům, pokud pomoc vyžadují
- být empatický, tolerantní a umět pracovat s emocemi
- pravdivý, otevřený, upřímný
- taktní, klidný, spravedlivý
- trpělivý a moudrý
- nápaditý, tvořivý a inspirativní
- být vyrovnaný, naplněný klidem a láskou
- uznat svoji chybu a umět se poučit z chyb
- mít hluboký přístup k žákům

Vlastnosti dobrého učitele jsou především zakotveny v jeho vrozených predispozicích ("učitelem se člověk musí narodit"), kdežto přípravné vzdělávání asi nemůže tento vrozený předpoklad k profesi podstatně ovlivnit (samozřejmě máme tu na mysli psychickou vybavenost, nikoliv teoretické znalosti nabývané studiem) (Průcha, 2002, s. 18).

Celkem šest zákonů upravuje legislativní úpravu v oblasti školství. Za nejdůležitější z nich lze považovat Zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání, zkráceně nazvaný školský zákon. Tento zákon stanovuje podmínky, za nichž se vzdělávání a výchova uskutečňuje. Pro vykonávání profese učitele je nezbytné vysokoškolské vzdělání.

Být učitelem ve výchovném ústavu představuje s problémovými dětmi náročnější práci než na běžné škole. Zde je velmi důležitá odolnost proti stresu, individuální přístup k žákovi, kompetentní reakce na žákovo afektivní chování, adekvátní reakce na každou situaci a velmi důležitá je zde empatie. Snadno se píše o vlastnostech učitele v těchto zařízeních, ale realita v těchto školách je velmi tvrdá. Některé děti s výchovnými problémy se chtějí naučit novým věcem, zajímá je výuka a nechtějí jít po vzoru rodičů. Takových dětí je ale minimum. Převládá velké procento dětí, které naopak mají vzor v rodičích, že nikdy nebudou muset pracovat, tak k čemu se učit. Každý měsíc si dojdou pro sociální dávky a

budou celý den doma. Některá děvčata se chtějí věnovat svým dětem. Touží po dítěti již ve věku kolem patnáctého roku. Chlapci se těší, že budou mít po škole svobodu a budou holdovat nejen alkoholu s kamarády. Takové jsou vize některých dětí z výchovných zařízení. Pedagog se samozřejmě snaží děti seznámit s realitou v životě dospělého jedince, s hospodařením financemi, s plánováním budoucnosti, aby pro tyto děti nebyl krok do reálného života velkým šokem.

5.2 Vychovatel ve výchovném ústavu pro děti

Již v antickém Řecku se rozvíjely výchovné systémy a mnoho filozofů se zamýšlelo nad teorií výchovy a pedagogiky. Výchova má usilovat o rozvoj mravní stránky osobnosti. Vychovatel zastupuje roli pedagoga, ale hlavně roli rodiče. Některé děti citově strádají a rodičovskou lásku nikdy nepoznaly. Proto je pro ně vychovatel nejen jako zástupce rodiče, ale hlavně kamarád, kterému se mohou se vším svěřit.

Požadavkem na práci vychovatele v dětském domově je splňovat podmínku psychické způsobilosti. Tuto způsobilost provádí psycholog akreditovaný MŠMT. Vychovatel v dětském domově s ukončeným středoškolským studiem si musí doplnit vzdělání podle zákona č. 563/2004 Sb., O pedagogických pracovnících. Měl by absolvovat program celoživotního vzdělávání se zaměřením na speciální pedagogiku.

Vychovatel má díky studiu povědomí o různých typech znevýhodnění dětí. Práce vychovatele je psychicky velice náročná. Je zde potřeba mít chuť pracovat s "problémovými" dětmi, vynalézat aktivity, které budou děti bavit a motivovat je k lepším zítřkům. Ve výchovných ústavech jsou děti rozděleny do skupin, na které je vždy jeden denní vychovatel. Ten se v těchto zařízeních po školní výuce věnuje dětem do doby, než si je převezme noční vychovatel.

Děti mají pravidelnou stravu a v určité dny si každá skupina vaří obědy i večeře. Učí se finančně hospodařit, sžívat se s kolektivem a každý den hodnotit nejen sebe, ale i své spolubydlící. Velkým pomocníkem jsou pro vychovatele a děti hry.

Hry přivedou dítě k dodržování pravidel, k ovládnutí afektu, překonávání únavy a obtíží, soustředění pozornosti, mají tedy značné formativní účinky, a to zvláště proto, že jsou to činnosti silně motivované (Čáp, Mareš, 2001, s. 285).

Dnešní děti jsou velmi náročné a ničeho si neváží, ani lásky a péče vychovatelů.

5.3 Asistent pedagoga ve výchovném ústavu pro děti

Náplň práce asistenta sestavuje ředitel školy po dohodě s asistentem.

Hlavními činnostmi jsou:

- a) pomoc žákům při aklimatizaci na školní prostředí, dle podpůrných opatření pomáhat dětem se zadanými úkoly, s prací v učebnici
- b) pomoc pedagogům školy při vlastní výchovné činnosti při komunikaci se žáky, vytvořit podpůrné materiály, připravit pracovní listy, zjednodušit texty

Lze pracovat individuálně s žákem nebo se skupinkou. Je možné domluvit se s učitelem, že povede hodinu asistent a učitel se věnuje jednomu dítěti s vysvětlením látky. Je dobré i kroky ve výuce zapisovat, aby žák měl motivaci a viděl, co vše už zvládl.

Ve výchovných zařízeních odpadá asistentům komunikace s rodiči. Plní ale jiné práce požadované buď pedagogem, asistentem nebo vychovatelem. V dnešní době je kladen důraz na inkluzi, proto je poptávka po asistentech pedagoga a jejich pomoc je ve třídě pedagogem ceněna.

5.4 Etoped ve výchovném ústavu pro děti

Etoped je speciální pedagog, který se zabývá poruchami chování u dětí, agresivitou a agresivním chováním. Není to snadná práce a pokud má být úspěšná, je potřeba spolupráce dítěte. Nelze daný problém vyřešit jednou návštěvou, ale je to dlouhodobá záležitost. Etoped zjišťuje příčinu problému a je potřeba, aby našel i řešení. Práce s problémovými žáky vyžaduje psychickou i fyzickou odolnost, ale je třeba mít i dostatek empatie

a respektovat postoj dítěte. Často se tyto jedinci chovají nevyzpytatelně a etoped by měl zachovat klid a zachovat se adekvátně v dané situaci. Role etopeda by měla být spíše kamarádká, než autoritativní. Rozpoznat, co na dané dítě funguje, jelikož a všechny děti nelze použít jednu a též metodu. Náplň práce etopeda není ve všech zařízeních stejná. Jeho práce se odvíjí podle cílové skupiny dětí s ohledem na věk a pohlaví. Pro komunikaci s dětmi je třeba se zamyslet, zda přijmout muže etopeda nebo ženu etopedku. Chlapci ve výchovných ústavech budou mít problém s autoritou etopedky, protože si nesou z domu problém autority matky, která selhala, a oni ženám nevěří. Ne všichni to tak mají a někteří chlapci naopak ženu uvítají. Proto je třeba, aby o tomto rozhodl kompetentní člověk. Pokud si to ústav může dovolit, nejlepší varianta je, mít obě pohlaví v oblasti etopedie.

6 Stresory v učitelské a vychovatelské profesi

O stresorech jsem se zmínila již výše v předchozích kapitolách. Nyní se zaměřím přímo na stresující podněty pedagogickém prostředí, jejich následky a následnou pomoc.

6.1 Stresující faktory učitelů

Učitel se snaží být na svoji hodinu vždy připraven, mít rozložená témata a postupy tak, aby nedocházelo ke stresu z nepřípravenosti, že v polovině hodiny nemá co probírat apod. Ve vyučovacích hodinách je třeba interakce mezi studenty a učitelem.

V dnešní době však vnímáme i fakt, že studenti mohou vše a učitel nemůže nic. Mají jen povinnosti a to nejen vzdělávat a vychovávat, ale jsou zahrnuti zbytečnou administrativou. Pokud učitel chce napravit problémové dítě a vychovat z něj slušného, rozumově uvažujícího člověka, musí počítat s tím, že se často neseťká s pochopením ani u něj, ale ani u rodičů.

Prestiž učitele klesla, co se uznání týče. Není jednoduché pracovat s dětmi, natož s problémovými dětmi. Vyžaduje to velkou míru tolerance, trpělivosti a odolnosti psychické zátěže. Učitelé bývají unavení, ale jinak, než dělníci u pásové výroby. Což je málokdy okolím chápáno.

Vznik stresu je v současné době ovlivněn i podstatně vyšším počtem problémových žáků ve třídách. Postižení jsou především učitelé tzv. sociálně rizikových škol. Tam už tradiční repertoár výchovných prostředků k udržení řádu školy a zabezpečení jejího působení nestačí (Hennig, Keller, 1995).

Z vlastní zkušenosti vím, že i já jsem se podivovala nad tím, jak může být pedagog unavený, když nevykonává žádnou fyzickou práci. Nyní vím, jak je psychicky náročné pracovat s dětmi a v dnešní době obzvláště, kdy učitel není již takovou autoritou, jako bývával.

Stresovaný učitel jako by vypouštěl ze souborů svých zájmů děti a mládež, tedy vlastní centrum svého povolání. Výrazný stresor (bolest) činí člověka sebestředným, stresovaný učitel přestává vidět žáka, přestává se o něj zajímat, akutně zajímavá je pro něj pouze vlastní stresová situace (Míček, Zeman, 1992, s. 54).

Každodenní zátěž učitelů jsou chybějící výukové prostředky, obtěžující hluk, chybějící možnost kariérního růstu, nedostatečná podpora kolegů a v neposlední řadě jsou to problémy s disciplínou žáků. Citově na učitele působí i úspěchy a selhání jejich žáků. Možná to zní podivně, ale v mnoha ohledech je vyučování velice osamělým povoláním, kde každý učitel zůstává po celou vyučovací hodinu uzavřen se svými problémy. Vzájemná podpora a povzbuzení od lidí plnících stejné úkoly a chápající své obtíže může člověku neobyčejně pomoci vyrovnat se stresem (Fontana, 1997, s. 371).

Proto se toto povolání vyskytuje na přední příčce ve výskytu syndromu vyhoření.

6.2 Stresující faktory vychovatelů

Na zdraví vychovatelů se negativně podepisuje nejen hluk, nedostatek personálu, nevhodné držení těla, ale i duševní nepohoda. Od učitelů mají hodně odlišného, nahrazují dětem rodiče ve výchově, komunikují s rodiči, s kterými nejsou rozhovory snadné a mohou vyústit až v konflikt a v neposlední řadě je zde tlak nadřazených ohledně dodržování daných pravidel. Jelikož se mění vyhlášky a pravidla vůči výchově dětem, stěžuje to i nemožnost poskytnout dětem podporu a rozvoj, které by skutečně potřebovaly. U vychovatelů může vést ke stresujícím faktorům počet dětí na skupině. Na jednoho vychovatele je 6 - 8 dětí různého věku. Každé dítě je jiné a reaguje na věci a pravidla jinak, než ostatní a to je mnohdy velkým problémem. Je potřeba ke každému dítěti přistupovat individuálně. Mnoho dětí se schovává před realitou a nachází uklidnění a potěšení v lehčích formách drog.

Mnoho mladistvých zkouší různé typy drog, mezi nejčastější patří alkohol, cigaret, marihuana, pervitin nebo extáze. Pro prevenci je důležité zjistit důvody, které mladé lidi vedou ke zkoušení drog. Může jimi být např. touha uvolnit se, zapomenout na špatnou rodinnou situaci a zbavit se nepříjemných vzpomínek (Švarcová, 2008, s. 257).

Zde se nejen učitel, ale i vychovatel podílí na prevenci a odstranění útěku do drog. Snaha zabavit některé děti aktivitami a hrami je velmi těžké. V dnešní době se jedná převážně o jednu, pro nás učitele a vychovatele velice problémovou věc, mobilní telefony. Děti jsou na nich závislé a i když jsou pro ně velkou motivací, jsou zároveň důvodem spousty konfliktů mezi vychovatelem a dítětem. Stejně jako v učitelské profesi, tak i ve vychovatelství hraje syndrom vyhoření významnou roli.

7 Syndrom vyhoření

Pojem vyhoření byl do psychologické literatury zařazen teprve po roce 1970. Tento termín pro psychický stav či proces poprvé použil i americký klinický psycholog, vědec a psychoanalytik německého původu Herbert Freudenberger.

Člověk, který se propadá do stavu psychického vyhoření, prožívá celou řadu negativních citových stavů a těžkých myšlenek. A nejen to. Když se setkává s druhými lidmi, projevují se u něho stavy a myšlenky, které dříve neměl (Křivohlavý, 2012, s. 22).

Příznaků je velmi mnoho, uvedeme si jen pár z nich:

- Člověk se cítí tělesně i emocionálně vyčerpan
- Duševně i duchovně na dně
- Cítí se, jako by byl na tomto světě bezcenným předmětem
- Je smutný a smutně něšťastný
- Zklamán a přetížen starostmi
- Je plný pesimismu, je sláb a na konci svých sil
- Je plný beznaděje, úzkosti a strachů
- Ztratil všechny iluze, naděje a plány
- Neví si rady sám se sebou, ani s problémy, které ho trápí
- Vše ho nadměrně zatěžuje
- Žije v neustálém napětí

Co vede člověka k psychickému vyhoření?

V pracovním prostředí to mohou být:

- nastavená přísná pravidla či příliš tvrdě vyžadované dodržování jistých pravidel
- diktátorský režim nadřízeného a bezohledné manipulování lidmi
- přetěžování, příliš velkým množstvím úkolů kladených na zaměstnance
- dlouhodobé neúspěšné jednání s lidmi
- dlouhodobý bezprostřední, osobní styk s lidmi

Je tomu tam, kde:

- je nedostatek personálu

- chybí respekt k lidem
- chybí kladné oceňování práce
- lidé neustále více dávají, nežli přijímají
- vedení je příliš necitlivé k potřebám podřízených
- zatížení pracovníka je vyšší, než je jeho kapacita
- nepříznivé pracovní podmínky trvají dlouho

Kde se s ním setkáváme nejčastěji:

Ve **zdravotnictví**, kde je velice náročná práce s lidmi nejen fyzicky ale i psychicky. Nedostatek personálu právě ve zdravotnictví je markantní. Sdělování špatných zpráv rodinným příslušníkům je emocionální tíží, kterou nemusí personál zvládat.

Ve **školství** je syndrom vyhoření vyskytován ve vysoké míře. Týká se učitelů a učitelek všech stupňů. Ve velké míře syndromu podléhají speciální pedagogové, zvláště pak ti, kteří pracují s dementními školáky a psychiatricky postiženými dětmi.

V **administrativě** se to týká mistrů, dílovedoucích až po generální ředitele, kde se projevuje vysoká míra stresu a distresu.

V **sociální péči a službách**, kde jde o styk s druhými lidmi v těžkých situacích. Jde o pracovníky v sociálních službách, poradcích sociální služby a sociálních kurátorech, příslušnících kriminálních služeb, policie a vězeňských služeb.

V **rodině** se setkáváme se syndromem vyhoření velmi často. Jde o soužití příbuzných, v životě manželů, rodičů.

Láska mezi milenci se nejen rodí, ale i umírá. Manželé uzavírají nejen svatby, ale i dohody o rozchodu a rozvodu. Příbuzní se nejen milují, ale i nenávidí. Rodiče mají nejen radosti, ale i starosti se svými dětmi, zvláště pak když dospívají. Děti mají rády své rodiče, avšak v řadě případů tato láska i vyhasíná. Mezi nejbližšími příbuznými je nejen nejvíce krásných mezilidských vztahů (lásky), ale i nejvíce vražd a sebevražd. Míra spokojenosti s manželstvím a s rodinou je proměnlivá (Křivohlavý, 2012, s. 29).

Nespokojenost v těchto vztazích má velice blízko k syndromu vyhoření.

O jevech vyhoření se vědělo i v antickém světě. Ve starověkém Řecku se zrodila pověst o Sisyfosovi, která též vyjadřuje, co je to totální vyčerpání. Sisyfos byl podle této pověsti odsouzen k tomu, aby dovalil na vysokou horu velký balvan. Rozkazu uposlechl. Kámen poslušně valil nahoru. Když se však blížil k samému vrcholu, balvan se mu vždy vysmekl, svalil se dolů a Sisyfos musel začít znovu. Není divu, že takovému trápení, kterému není konce,

se dodnes říká *sisyfoská práce* (Křivohlavý, 2012, s. 61).

7.1 Rozdíl mezi stresem a vyhořením

Burnout (syndrom vyhoření) je odborný termín, který se objevil v psychologii a psychoterapii v sedmdesátých letech 20. století. Použil jej poprvé Hendrich Freudenberger, Označil jím jev, který byl dobře znám Freudenberger ho však pojmenoval, a mnoho dalších psychologů začalo tento jev soustavně studovat (Křivohlavý, 2012, s.58).

Burnout postihuje lidi, kteří vstupují do zaměstnání s velkou mírou nadšení. Jsou vysoce motivovaní. Burnout může být na jedné straně mimořádně bolestivým a tíživým zážitkem. Na druhé straně se však tam, kde se s ním moudře zachází, dá překonat. Může se dokonce stát prvním krokem ke zlepšení povědomí o tom, kým jsme (Křivohlavý, 2012, s. 13).

Stres, podobně jakou burnout patří mezi negativní emocionální zážitky. Do stresu se může dostat každý člověk, avšak burnout se objevuje jen u lidí, kteří jsou intenzivně zaujati svou prací. Mají vysoké cíle, vysoká očekávání a výkonovou motivaci. Kdo takovouto vysokou motivaci (nadšení) nemá, ten se může dostat do stresu, ne však do stavu burnout (vyhoření) (Křivohlavý, 2012, s. 69).

Když jsme stresováni, stále si umíme představit, že až se věci dostanou pod kontrolu, bude lépe. Pocit vyhoření znamená, že se cítíme naprosto vyprázdněně, bez motivace a nic nemá cenu.

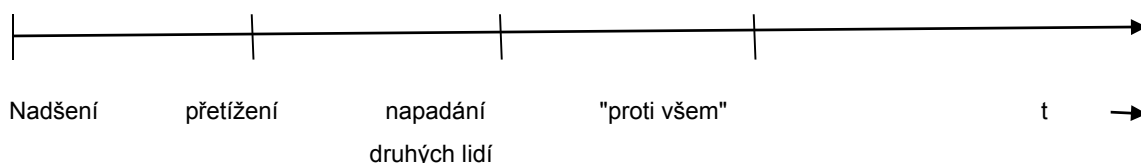
Charakteristiky stresu:

- vyvolává pocit naléhavosti a vede k hyperaktivitě
- Ztráta energie
- Může vést až ke vzniku vředů, srdečním kolapsům nebo jiným tělesným onemocněním

Charakteristiky vyhoření:

- Vyvolává pocit beznaděje a bezútěšnosti
- Ztráta motivace
- Může vést k depresím
- Může vyvolat pocit, že život nemá cenu
- Vyvolává u lidí negativní postoje

Fáze procesu burnout



Vyhoření, přesněji vyhořívání je procesem, který probíhá v čase. Ten je na obrázku uveden šipkou s označením t. Uvedeny jsou charakteristiky jednotlivých fází tohoto procesu vyhořívání tak, jak se s nimi setkáváme, když pozorujeme lidi, kteří se postupně dostávají do situace vyhoření (Křivohlavý, 2012, s. 83)

Lidé v procesu vyhoření mají pocit, že se jim nic nedaří. Tak dochází ke ztrátě důvěry v sebe samu. Máme ale i jiné stresové reakce, s kterými se jako učitelé potýkáme.

Frustrace - Neuspokojení našich potřeb

Obecně se jedná o očekávání například společenského uznání, ocenění naší práce a námahy druhými lidmi, o vyjádření se druhých lidí k tomu, co jsme udělali. Dostane-li se nám kladného ocenění, hovoříme o uspokojení - **satiaci**. Nedostane-li se nám tohoto kladného ocenění, hovoříme o neuspokojení - **frustraci** (Křivohlavý, 2012, s. 39).

Ať chceme nebo nechceme, potřebujeme vidět, že si nás někdo váží, že k nám chová úctu a že jsme pro někoho důležití.

Strach a úzkost

Strach je zcela přirozenou, vrozenou reakcí na těžké situace. Strach matky o dítě, je zcela normální. Strach je možné ovlivňovat hlubším poznáváním toho, jak se věci mají.

Úzkost je však plíživá mlha obav, které třeba jen tušíme, pro které žádná konkrétní fakta (že to tak je), ale přitom tušíme, že se něco strašného stane. Takovéto tušení může mít velice destruktivní vliv na naše zažívání, na činnost srdce, na náš krevní tlak apod (Křivohlavý, 2010, s. 65).

7.2 Jak se bránit stresu a syndromu vyhoření:

My učitelé jsme denně vystaveni velkému množství drobných stresorů, kterým obvykle nevěnujeme příliš velkou pozornost (zlobení dětí ve třídě, drobné rozpory kolegyní, problémy při nakupování, dopravě apod.). Jsou však stresové situace, kdy si začínáme být vědomi svého neklidu, přičemž nám záleží na tom, abychom tyto situace bez problémů zvládli, např. vystoupení před veřejností (třeba s rodiči na třídních schůzkách), důležitý pohovor s ředitelem, umělecké vystoupení, podání sportovního výkonu před diváky apod. (Míček, Zeman, 1992, s.101).

Nejlepší obrana je:

- pustit se do nové práce, i kdyby to znamenalo změnit obor.
- vyjasnit si, co od práce čekáme
- naučit se v práci odpočívat
- uspořádat si pořadí v pracovních úkolech
- akceptovat své vnitřní "já"
- poslouchat své tělo
- udržet si nadhled
- přestat se považovat za nenahraditelného
- vyhnout se izolaci
- přijmout profesionální psychoterapii

Pohlížíme-li na vyhoření jako na proces probíhající na osobnostní, organizační a vztahové úrovni, je patrné, že opatření jen na jedné ze tří úrovní nemají slibné vyhlídky na úspěch (Poschkamp, 2013, s. 83).

Cíle, které si klademe tam, kde stojíme tváří v tvář stresu, jsou různé. Uvedme si v přehledu ty, které byly zjištěny při rozboru řady postupů lidí ve stresu:

- Snížit úroveň toho, co nás zatěžuje (např. snížit určitý pracovní úkol).
- Tolerovat - unést po určitou dobu to, co není únosné - v naději, že se vše v průběhu času změní k lepšímu.
- Zachovat si emocionální klid (vnitřní pokoj, duševní rovnováhu apod.).
- Zlepšit své životní podmínky, za nichž by bylo možno se po zážitku stresu zregenerovat.
- Pokračovat v sociální interakci (soužití s pracovním týmem) v naději, že se situacelepší.

Při rozhodování o tom, co dělat, když se dostaneme do stresové situace, je dobré zvažovat, co nás stojí to, že zůstáváme ve stresu (Křivohlavý, 2010, s. 31).

7.2.1 Odreagování

- Zjistíme-li, že se dostáváme do psychického napětí (do stresového stavu), zkusme na chvíli přerušit to, co děláme, zavřít oči, hluboce vydechnout a pak se pomalu zase hluboce nadechnout.

- Pokud cítíme, že na nás padá tíha, či napětí, pomůže nám omýt si ruce a obličej studenou vodou.

- Zjistíme-li, že se dostáváme do nervového napětí, všeho nechme a zkusme zavřít oči a představit si místo, které je pro nás uklidňující a krásné.

- Cítíme-li napětí způsobené určitými stresory, zkusme se na chvíli projít. Zprvu pomalu, pak chůzi zrychlíme.

- Jsme-li unaveni z práce, dejme si čtvrt hodinku odpočinku a klidu. K uvolnění napětí si můžeme dopřát i klidnou hudbu.

- Velkou pomocí je i práce na zahradě.

Humor a smích patří k nejlepším relaxacím (prostředkům boje proti stresu). Nikdy jich není dost. Mají různé formy. Podstatné však je mít "smysl" pro humor a smích. Vítat ho v jeho nejrůznějších formách a nebát se smát - upřímně a opravdově (Křivohlavý, 2012, s. 166).

PRAKTICKÁ ČÁST

8 EMPIRICKÉ ŠETŘENÍ

V empirické části realizujeme výzkum pracovní zátěže pedagogických pracovníků ve výchovných ústavech pro děti a praktickými zkušenostmi se zvládáním těchto nežádoucích faktorů.

Respondenty dotazníku jsou pracovníci z různých výchovných zařízení.

8.1 Cíl empirické části

Hlavním cílem empirické části bylo zjistit, s jakými stresovými faktory se v každodenní pedagogické praxi setkávají učitelé a vychovatelé ve výchovném ústavu pro děti (resp. dětském domově se školou) a jaké jsou jejich praktické zkušenosti se zvládáním těchto nežádoucích faktorů.

Stanovila jsem tedy těchto 5 hypotéz.

1. Hypotéza

Stres z pracovního prostředí se přenáší do soukromého života pedagoga, vychovatele.

2. Hypotéza

U pedagogických pracovníků jsou zdravotní problémy vyvolány stresem z pracovního prostředí.

3. Hypotéza

Většina pedagogických pracovníků a vychovatelů je spokojena se svými nadřízenými

4. Hypotéza

Výuka a výchova žáků je spojena s nadměrnou mírou administrativní práce

5. Hypotéza

Za porušení školního řádu a překročení daných pravidel je třeba žáky potrestat

Pro zjištění daných cílů jsem provedla kvantitativní výzkum. Pomocí anonymního dotazníku, který je časově i finančně nenáročný, jsem vyhodnotila výsledky a zařadila respondenty do jednotlivých skupin. Dotazník byl adresovaný pracovníkům výchovných ústavů, dětských domovů a dětských domovů se školou. Dotazník obsahuje 25 otázek. V první části dotazníku jsou obsaženy otázky zjišťující pohlaví, věk, dosažené vzdělání, odpracovaná léta v tomto oboru, pracovní zařazení a města, kde respondenti pracují. Uzavřené otázky mají formu škálového dotazování, kde si dotazovaní mohli vybrat jednu ze tří možností. Pouze 2 otázky jsou otevřené a u 5 uzavřených otázek mají respondenti možnost vyjádřit se podrobněji.

8.2 Dětský domov se školou Chrudim

Nejvíce respondentů odpovídalo z DDŠ Chrudim a jelikož zde pracuji, ráda bych ostatní seznámila s chodem tohoto domova.

Dětský domov se školou, SVP a ZŠ je školské zařízení pro děti s nařízenou ústavní výchovou nebo uloženou ochrannou výchovou a pro děti umístěné na základě předběžného opatření s diagnostikovanými poruchami chování, a to do ukončení povinné školní docházky nebo přípravy na povolání a poskytuje preventivně výchovnou péči.

Tento dětský domov poskytuje péči pro děti od 6 let do ukončení školní docházky. Kapacita školy je 48 žáků. Do tohoto zařízení jsou umísťovány děti s rizikovým chováním, které představuje zejména: nerespektování autority, záškoláctví, šikanu, útěky, krádeže, experimentace s drogou, děti s lehkým mentálním postižením, citovou deprivací, syndromem CAN, děti se specifickými poruchami učení, děti z rodin sociálně slabých nebo dysfunkčních rodin.

Domov je rozdělen na dvě ubytovací zařízení. Výchovně léčebné oddělení se nachází v nedalekých Přestavlkách, kde jsou umístěny děti prvního stupně ZŠ. Děti, které navštěvují ZŠ druhý stupeň, jsou umístěny v DDŠ Chrudim. Celoročně se o výchovu a vzdělávání dětí starají učitelé, vychovatelé, speciální pedagogové, etopedi a sociální pracovníci. Je zde i zdravotní sestra, která se stará o jakékoliv zdravotní potíže dětí. Šestkrát denně mají děti stravu a dbá se na pitný režim. Školní budova je propojena s ubytovnou, kde jsou byty pro šest rodinných skupin. Na pokoji bývají maximálně tři klienti. Volný čas mohou trávit společně se skupinou na hřištích, v tělocvičně, posilovně i v keramické dílně. Mají možnost chodit samostatně na vycházky. Vychovatelé dětem připravují různé aktivity a akce jako jsou návštěvy divadel, kin, bazénů a pobytových táborů. Rodiče mohou své děti navštěvovat po domluvě se sociálními pracovníci.

9 VÝSLEDKY EMPIRICKÉ ČÁSTI

9.1 Odpovědi na otázky

Dotazníky vyplnilo 65 respondentů pracujících ve výchovných ústavech a dětských domovech.

1. otázka zněla „Jakého jste pohlaví?“

Z celkového počtu pedagogických i nepedagogických pracovníků bylo 49 žen (75 %) a 16 mužů (25 %).

2. otázka zněla „Kolik je Vám let?“

Tabulka 3: Věková struktura

Věk	Počet respondentů
19 – 29 let	4
30 – 39 let	11
40 – 49let	31

50 – 55let	17
Nad 55let	2

Zdroj: vlastní data

Nejvíce respondentů odpovědělo ve věkové skupině 40 - 49 let v počtu 31 (48 %), odpovídajících ve věku 50 - 55 let bylo 17 (26 %), věková skupina 30 - 39 let měla 11 (17 %) odpovídajících, ve věku 19 - 29 let odpověděli 4 (6 %) respondenti a nad 55 let odpověděli 2 (3 %) dotazovaní.

3. otázka zněla „Jaké je Vaše dosažené vzdělání?“

Tabulka 4: Dosažené vzdělání

Dosažené vzdělání	Počet respondentů
SŠ	19
OU	15
VOŠ	16
VŠ	15

Zdroj: vlastní data

Dosažené středoškolské vzdělání má 19 (29 %) odpovídajících. 15 (23 %) respondentů jsou studenty odborného učiliště. Vyšší odbornou školu vystudovalo 16 (25 %) odpovídajících a vysokou školu má vystudováno 15 (23 %) respondentů. Při zájmu na pozici učitele je potřeba započít studium na vysoké škole. V případě ukončení středoškolského studia v oboru vychovatel nebo pedagog volného času, si musí vychovatel vzdělání doplnit dle zákona č. 563/2004 Sb., O pedagogických pracovnících se zaměřením na speciální pedagogiku. Na pozici asistenta pedagoga je potřeba mít ukončené středoškolské vzdělání s maturitou a po té absolvovat kvalifikační kurz asistenta pedagoga.

4. otázka zněla „Jaké je Vaše pracovní zařazení?“

Tabulka 5: Pracovní pozice

Pracovní pozice	Počet respondentů
Učitel/ka	15 (23%)
Vychovatel/ka	33 (53%)
Učitel/ka zájmových kroužků	9 (13%)
Speciální pedagog	8 (11%)

Zdroj: vlastní data

5. otázka zněla „V jakém městě je výchovný ústav, ve kterém pracujete?“

Tabulka 6: Místo výkonu práce

Město	Počet respondentů
Chrudim	16
Pardubice	10
Praha	9
Broumov	8
Jihlava	7
Šumperk	3
Mašťov	1
Unhošť	1
Žichovec	1
Mladá Boleslav	1
Nechanice	1
Žatec	1
Žichovec	1
Dolní Počernice	1
Nechanice	1
Ostrava	1
Olomouc	1
Ústí nad Orlicí	1

Zdroj: vlastní data

Nejvíce respondentů, tedy 16, odpovědělo z města Chrudim, 10 odpovídajících pracuje v Pardubicích, 9 pracujících v Dětském domově se školou je z Prahy, v Broumově pracuje 8 respondentů, 7 odpovídajících uvedlo Jihlavu, v Šumperku vyplnili dotazník 3 respondenti a ostatní pracující v dětských domovech ve městech uvedených v tabulce č. 6 odpovědělo po 1 respondentovi.

6. otázka zněla „Kolik máte odpracovaných let v tomto oboru?“

Tabulka č. 7: Odpracované roky

Počet let	Počet respondentů
0 – 5 let	23
6 – 10 let	24
11 – 15 let	16
16 – 20 let	2

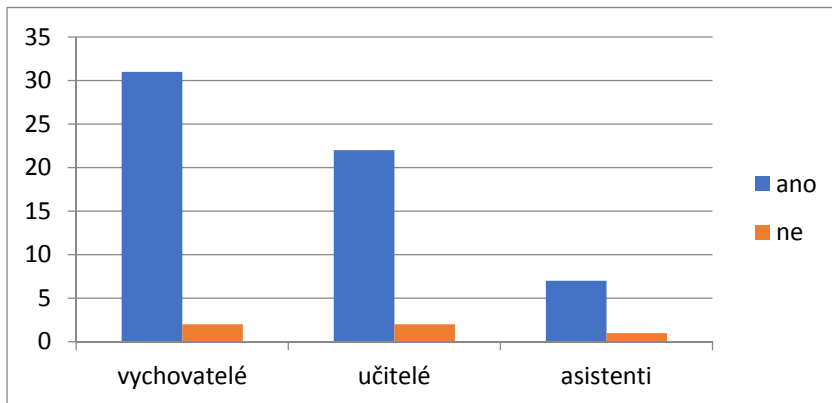
Zdroj: vlastní data

Pomocí dotazníku jsem zjistila, kolik respondentů má v dětském domově odpracovaných let. Nejvíce odpovídajících, tedy 24 (37 %) respondentů, pracuje 6 - 10 let v dětském domově. 23 (35 %) odpovídajících vykonává svoji práci do 5 let. 16 (25 %) respondentů pracuje

v dětském domově 11 - 15 let a pouze 2 (3 %) odpovídajících pracuje více jak 16 let ve stejném zařízení.

7. otázka zněla „Jste spokojená/ý se svým povoláním?“ Touto otázkou jsem chtěla zjistit, zda respondenty práce v dětském domově baví a naplňuje. Odpovídající měli možnost odpovědi ano, ne

Graf č. 1: Spokojenost s povoláním

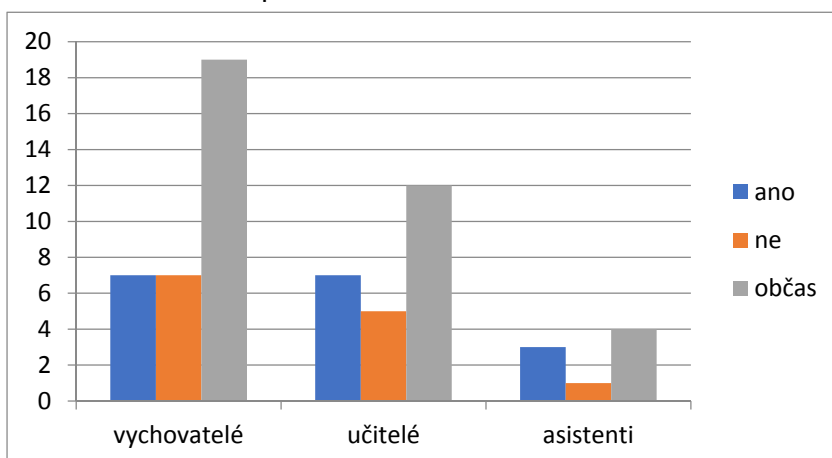


Zdroj: Vlastní data 1

Nejvíce respondentů, tedy 92 %, odpovědělo ano a pouze 8% odpovědělo ne. Můžeme vyčíst z grafu, že vychovatelů odpovědělo 31 (47 %) ano a pouze 2 (3 %) ne, učitelů odpovědělo ano 22 (34 %) a 2 (3 %) ne a asistentů pedagoga odpovědělo ano 7 (11 %) a nespokojen s povoláním je 1 (2 %) asistent. Z toho vyplývá, že vychovatelé a pedagogické pracovníky pracujících v dětských domovech práce uspokojuje.

8. otázka zněla: „Zasahuje Vaše profese do Vašeho soukromého života?“ Opět uzavřená otázka s možnostmi odpovědi ano, ne, občas.

Graf č.2: Prolínání profese do soukromého života

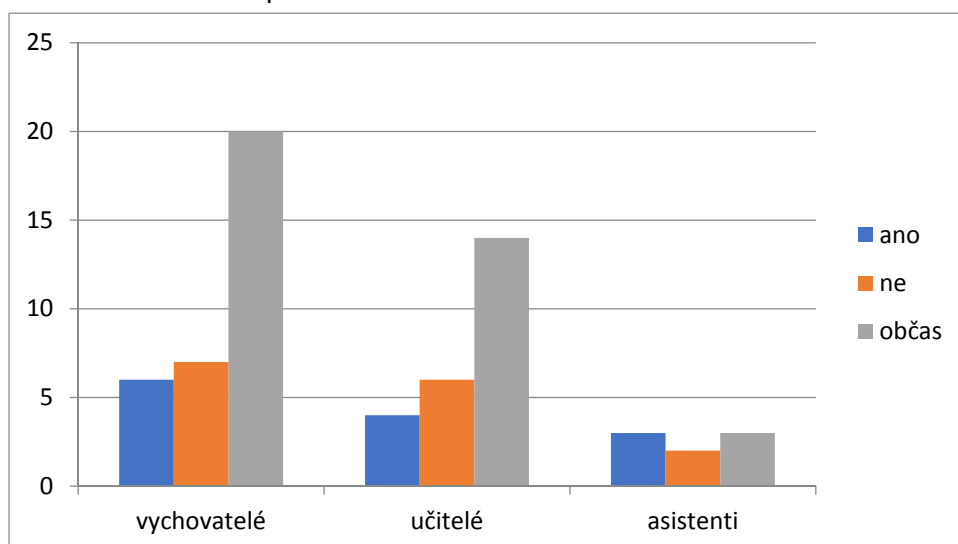


Zdroj: Vlastní data 2

Touto otázkou jsem chtěla zjistit, jak moc se dotázaných respondentů dotýká život dětí v dětských domovech a zda se práce s těmito dětmi promítá i v jejich soukromém životě. Většina dotázaných vychovatelů 19 (29 %) odpověděla občas, 7 (11 %) odpovědělo ne a 7 (11 %) si své starosti přenáší do domácího prostředí. Učitelé také nejvíce odpověděli občas, tedy 12 (18 %), ne odpovědělo 5 (7 %) učitelů a pracovní záležitosti se promítají v domácnostech u 7 (11 %) učitelů. Z asistentů 4 (6 %) zadali odpověď občas, ne dal pouze 1 (2 %) asistent a ano 3 (5 %) asistenti pedagoga. Z toho vyplývá, že práci řeší ve svém volném čase většina respondentů jen občas.

9. otázka zněla: „Přemýšlíte někdy o ukončení Vašeho povolání?“ Tuto uzavřenou otázku jsem záměrně položila do dotazníku, jelikož z vlastní zkušenosti občas v dětském domově slyším o hledání si jiného pracovního místa. Respondenti mohli odpovídat ano, ne, občas.

Graf č. 3: Ukončení povolání



Zdroj: Vlastní data 3

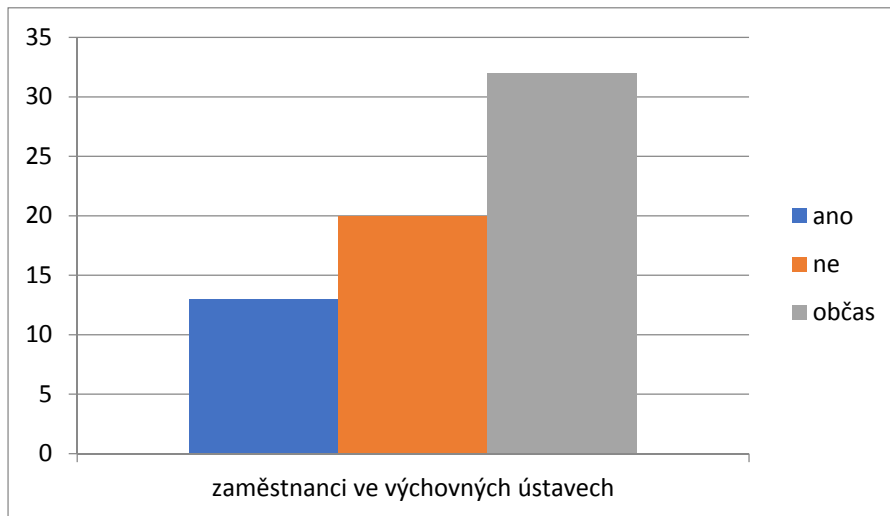
Práce s dětmi přináší nejen radosti, ale někdy i náročné stresové situace. Otázku ohledně změny práce, kterou máme rádi, si pokládáme až v nejkrajnější nouzi. Důvody mohou být různé. Není to jen o problémových dětech, ale také o nastaveném systému a jeho funkčnosti a o daných pravidlech a jejich dodržování. Všechny tyto faktory mohou vést k úvaze a následně otázce o změně pracovního místa. 20 (31 %) vychovatelů občas přemýšlí o změně, ano uvedlo 6 (9 %) a 7 (11 %) z nich nepřemýšlí o změně práce.

14 (21 %) učitelů uvedlo občas, 4 (6 %) uvedli ano a o změně neuvažuje 6 (9 %) učitelů. U asistentů pedagoga je to obdobné, občas uvažující o změně povolání zaznamenali 3 (5 %) respondenti, ano také 3 (5 %) a 2 (3 %) asistenti uvedli ne.

10. otázka zněla: „Měl/a jste někdy zdravotní potíže způsobené stresem v pracovním prostředí?“ Jedna z nejčastějších příčin k ukončení povolání jsou právě zmíněné zdravotní

komplikace způsobené stresem v práci. I zde jsem vložila možnosti ano, ne, občas a pod touto otázkou byla možnost uvést respondentem, jaké zdravotní komplikace nastaly.

Graf č. 4: Zdravotní potíže způsobené stresem



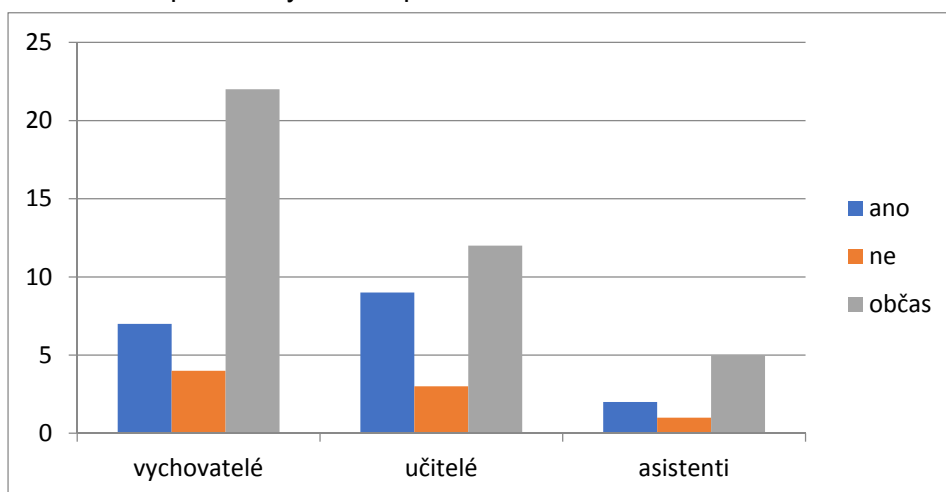
Zdroj: Vlastní data 4

Na grafu vidíme, že celkem 13 (20 %) respondentů má nebo mělo zdravotní komplikace ze stresu v pracovním prostředí. Občasné zdravotní potíže má 32 (49 %) dotázaných a 20 (31 %) odpovědělo, že žádné zdravotní komplikace nemá.

U respondentů, kteří uvedli, že mají zdravotní komplikace se jednalo převážně o bolest hlavy, pak následovala insomnie, žaludeční a střevní potíže, únava a deprese.

11. otázka zněla: „Myslíte si, že Vás práce nepřiměřeně stresuje?“. Tato otázka souvisí s otázkou předchozí a má taktéž tři možnosti odpovědi ano, ne, občas.

Graf č. 5: Nepřiměřený stres v práci



Zdroj: Vlastní data 5

Z grafu můžeme vyčíst, že práci v dětském domově lze řadit mezi stresující. 22 (34 %) vychovatelů uvedlo svoji práci jako občas stresující, 7 (11 %) vychovatelů uvedlo nepřiměřený stres a 4 (6 %) respondenti z této skupiny nepociťuje v práci žádný stres.

Vychovatelé, tak i pedagogičtí pracovníci označili nejvíce možnost občas. 12 (18 %) učitelů zažívá stres občas, 9 (13 %) učitelů se stresuje a 3 (5 %) učitelé uvedli, že u nich nedochází k žádné stresové situaci.

Asistenti pedagoga jsou na tom podobně jako učitelé a vychovatelé. 5 (8 %) asistentů uvedlo, že občas dochází k stresové situaci, 2 (3 %) se stresují a 1 (2 %) nepociťuje žádný stres.

V náročných životních situacích se občas ocitá každý člověk (dopělý i dítě). Je proto třeba umět překonávat konflikty, frustrace a stresy. Jedním z důležitých, leckdy však opomíjených či zanedbávaných úkolů výchovy je právě příprava člověka k tomu, aby se s nimi dovedl náležitě vyrovnávat. Již u dítěte je nutno vytvářet postupně jistou odolnost vůči konfliktům, frustracím a stresům, k nimž dochází v důsledku náročných životních situací, které mohou nastat i u dítěte (Edelsberger, Kábele, 1988, s. 28).

12. otázka zněla: „Jaké jsou důvody Vašich stresových situací?“. Zde jsem vložila tři možnosti a respondenti mohli potvrdit více možností. V dětském domově mohou vyvolat stres afektované děti, mohou to být nadřízení, kteří zapříčiní důvod ke stresu a v neposlední řadě jsou to nedostatečné prostory ve škole nebo na výchově.

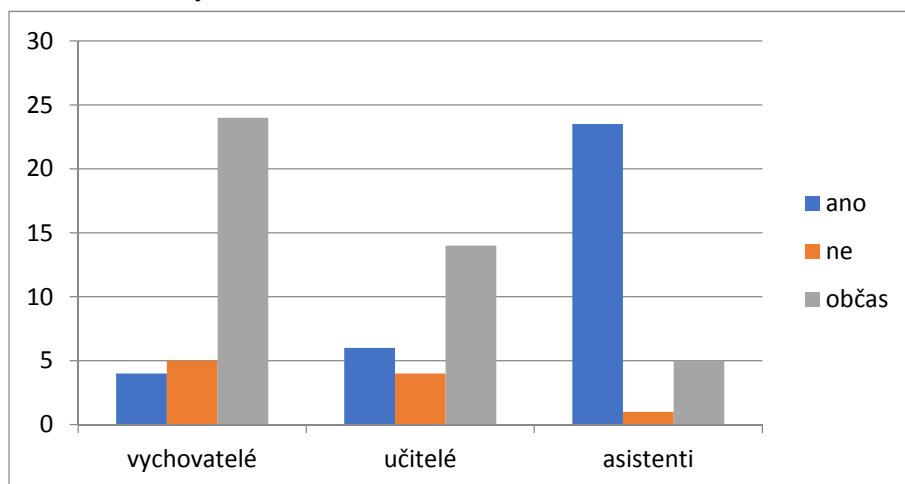
Z 65 respondentů 50 (77 %) uvedlo, že příčinou stresu jsou afektované děti. Práce s problémovými dětmi na výchově a ve škole je mnohdy velmi náročná a vyčerpávající. Jako velkou pomoc a oddechovou terapii vnímám věnování se koníčkům a zálibám ve svém osobním volnu.

21 (32 %) tázaných uvedlo, že pro ně jsou stresujícími faktory nadřízení. Vedoucí vychovatelé, vedoucí učitelé, ale i ředitelé by měli mít schopnost umět komunikovat se svými podřízenými, inspirovat je, povzbuzovat, mít pro ně pochopení a umět je vyslechnout. Pokud u některého z nadřízených tyto vlastnosti chybí, pak může docházet ke stresu i z pouhé komunikace mezi nadřízeným a podřízeným.

7 (11 %) respondentů uvedlo, že jsou nedostatečné prostory ve škole a na výchově. Pokud to tak dotyční cítí, je třeba podat návrhy svým vedoucím a nadřízeným osobám. Jedině tak dojde k posunu a ke zlepšení prostředí.

13. otázka zněla: „Cítíte často stres při práci?“ Již z předchozích odpovědí je zřejmé, že s prací v dětských domovech je úzce spojen i stres. Jak často se pedagogičtí pracovníci a vychovatelé stresují uvidíme na následujícím grafu. Osobně z pracovního prostředí velmi vnímám kolegy, ale i sebe, že stres se projevuje poslední dobou velmi často. Otázka je uzavřená a respondenti mohli odpovídat ano, ne, občas.

Graf č. 6: Častý stres



Zdroj: Vlastní data 6

Na odpověď ano odpověděli 4 (6 %) vychovatelé, učitelů 6 (9 %) a asistentů pedagoga 2 (3 %). Ne označilo 5 (8 %) vychovatelů, 4 (6 %) učitelé a 1 (2 %) asistent pedagoga. Nejvíce procent (64 %) ve všech skupinách bylo u odpovědi občas. 24 (37 %) vychovatelů, 14 (21 %) učitelů a 5 (8 %) asistentů pedagoga zažívá stres občas.

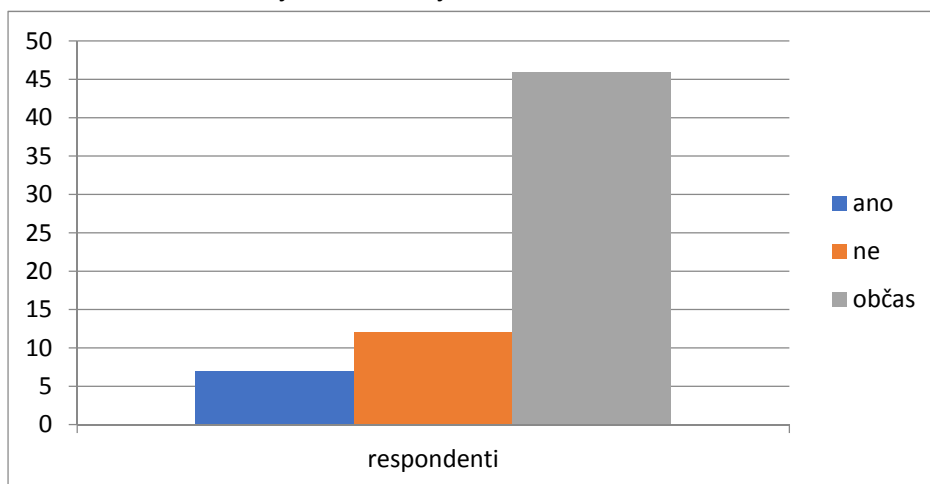
Mladý učitel je ovlivňován svými zkušenějšími kolegy, ti na něho někdy vyvíjejí nátlak, řadu věcí určuje ředitel školy, tradice atd. (Čáp, Mareš, 2001, s. 315).

V každém programu věnovaném snižování stresu bývá jedním z počátečních úkolů pečlivě prozkoumat, proč v nás vzbuzují určité věci napětí, rozladění nebo podrážděnost.

Je-li úroveň stresu mírná, má-li dotčená osoba velkou přirozenou odolnost nebo dovede-li se dobře přizpůsobovat, nemusí proces nikdy dospět do třetího stádia (stádium vyčerpání). Je důležité rozpoznat časná stádia stresu a zjednat nápravu dříve, než se situace zhorší. Nespavost, návaly paniky, náhlé změny v zaběhaných způsobech života, zvýšené požívání alkoholu, neklid, deprese, podrážděnost - to vše jsou známky narůstajícího stresu a je třeba jim včas věnovat pozornost (Fontana, 1997, s. 371).

14. otázka zněla: „Jsou situace, kdy si v pracovním procesu nevíte rady?“ Někdy nastane situace, kdy si nevíme rady s afektovaným žákem a potřebovali bychom v danou chvíli mít někoho, kdo nám v jednání pomůže, poradí, podpoří. Po té si odnášíme zkušenost, jak se příště v takové situaci zachovat, nebo jak se jí vyvarovat. Otázka je uzavřená s možnostmi odpovědí ano, ne, občas.

Graf č. 7: Situace, kdy si neví rady

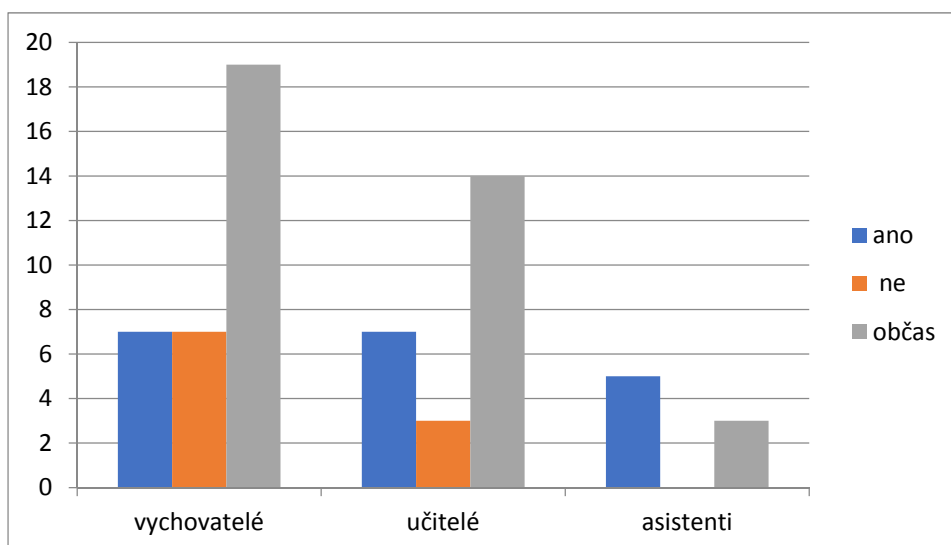


Zdroj: Vlastní data 7

46 (71 %) respondentů odpovědělo, že si občas neví rady se zvládnutím afektovaných dětí, hádek mezi dětmi nebo v administrativní práci. 12 (19 %) vychovatelů a pedagogických pracovníků označilo ne, jelikož si v každé situaci poradí a 7 (10 %) z nich si nedokáže poradit v problémových situacích.

15. otázka zněla: „Řešíte často pracovní situace ve svém volnu?“ Většina pracujících, na kterékoliv pozici, si povídá o pracovních záležitostech v domácím prostředí. Někdy velmi pomůže hovořit o daném problému s někým blízkým. V této uzavřené otázce respondenti mohli odpovídat ano, ne, občas.

Graf č. 8: Pracovní situace řešené ve svém volnu

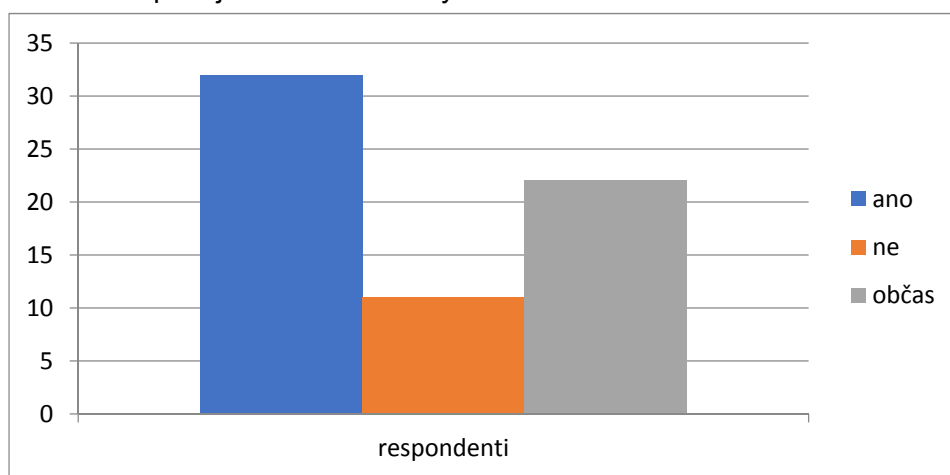


Zdroj: Vlastní data 8

Vychovatelé se s výchovnými problémy dětí setkávají častěji, než učitelé ve škole. 19 (28 %) vychovatelů označilo možnost občas, učitelů 14 (21 %) a asistentů pedagoga 3 (5 %). Odpověď ano označilo 7 (11 %) vychovatelů ve stejném měřítku jako odpověď ne. 3 (5 %) učitelé pracovní situace ve svém volnu neřeší, ani jeden asistent pedagoga neoznačil možnost ne. 5 (8 %) asistentů a 7 (11 %) učitelů se svěřuje s pracovními záležitostmi ve svém osobním volnu.

16. otázka zněla: „Jste spokojen/á se svým nadřízeným?“ V této otázce mají respondenti na výběr z možností ano, ne, občas. Nadřízený by pro každého měl být autorita, měl by být upřímný, řešit věci přímo, umět komunikovat s lidmi a neměl by být náladový, což bývá často vlastnost žen v pozici nadřízené. Pokud má zaměstnanec se svým nadřízeným potíže, nebo došlo mezi nimi k nedorozumění, nevytváří to ideální klidnou atmosféru.

Graf č. 9: Spokojenost s nadřízeným



Zdroj: Vlastní data 9

Spokojeno se svým nadřízeným je 32 (49 %) respondentů. Vychovatelů a pedagogických pracovníků, kteří nejsou spokojeni s nadřízeným, je 11 (17 %) a občas spokojeno je 22 (34 %) tázaných. Z toho vyplývá, že většina vychovatelů, učitelů a asistentů pracujících v dětských domovech je se svým nadřízeným spokojena.

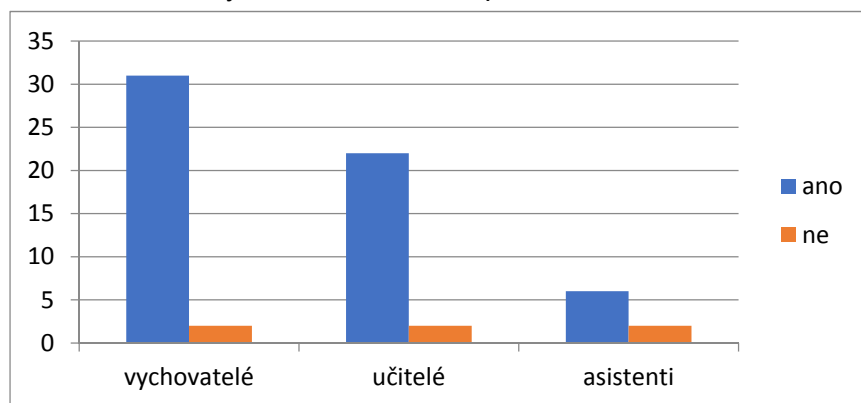
17. otázka zněla: „Máte pocit, že pro Vás nadřízený dělá maximum?“ Tato otázka úzce souvisí s předchozí otázkou. Nadřízený by měl dávat jasné a stručné instrukce, dotazovat se svých zaměstnanců, zda je vše v pořádku nebo zda nepotřebují s něčím pomoci. Na některých pracovištích tato pomoc velmi chybí. Respondenti opět mohli odpovídat ano, ne, občas.

28 (43 %) respondentů je přesvědčeno o tom, že pro ně nadřízený dělá maximum. 20 (31 %) vychovatelů, učitelů a asistentů si myslí, že pro ně nadřízený dělá maximum jen občas a 17 (26 %) tázaných označilo možnost ne, což značí i nedůvěru ve svého nadřízeného.

18. otázka zněla: „Myslíte si, že součástí Vaší práce je nadbytek administrativních úkolů?“ Výsledky této otázky mě osobně velmi zajímaly. V dnešní době přibývá administrativy na každém pracovišti. Vychovatelé, učitelé a asistenti v dětských domovech mají

denně mnoho administrativní práce. Popisují chování dětí po celý den, jejich afekty, záchvaty, ale i dobré věci, které se dětem podařily. Je potřeba, aby vychovatelé, ale i učitelé byli informováni a měli představu o tom, v jakém stavu a náladě je dítě, které jde do školy nebo odpoledne ze školy na skupinu. Proto je potřeba vždy problémové situace popisovat co nejpodrobněji. Tato otázka je uzavřená s možnostmi odpovědí ano, ne

Graf č. 10: Nadbytek administrativní práce

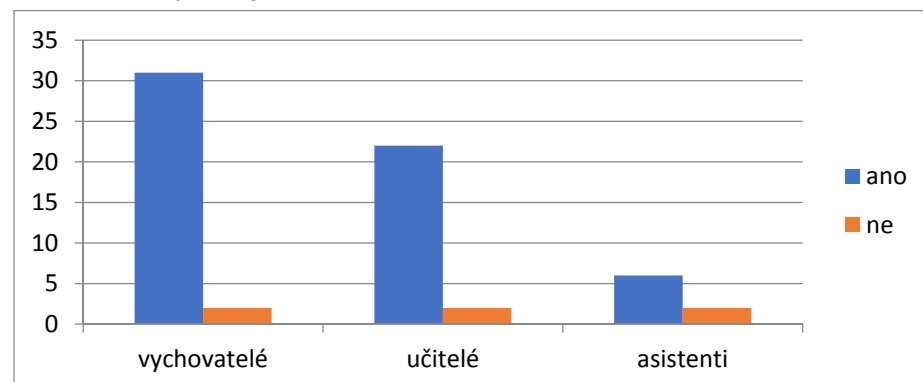


Zdroj: Vlastní data 10

Z grafu vyplývá, že jak vychovatelé, tak i pedagogičtí pracovníci mají nadbytek administrativní práce. 31 (48 %) vychovatelů, 22 (34 %) učitelů a 6 (9 %) asistentů pedagoga zvolilo možnost ano. Možnost ne označili v každé skupině pouze 2 (3 %) vychovatelé i pedagogičtí pracovníci.

19. otázka zněla: „Vyhovuje Vám Vaše pracovní prostředí? Na tuto uzavřenou otázku lze odpovědět ano, ne.

Graf č. 11: Vyhovující pracovní prostředí

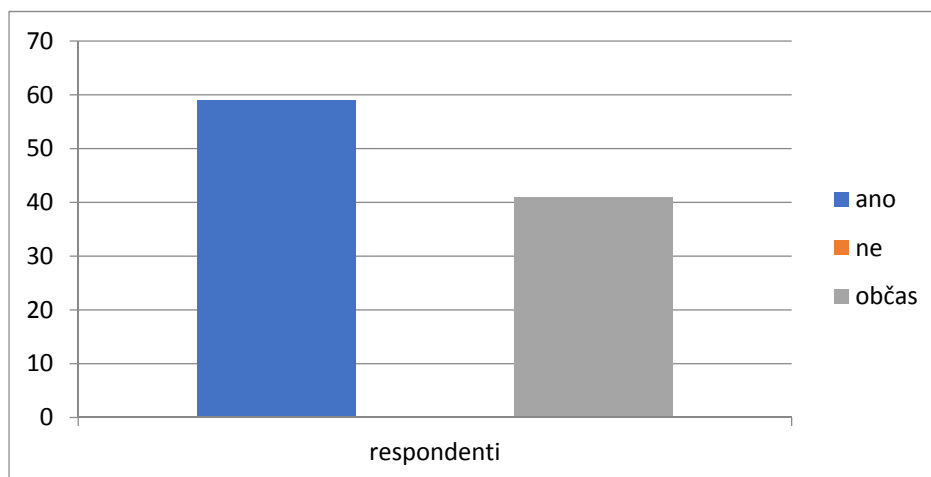


Zdroj: Vlastní data 11

Z grafu lze vyčíst, že respondentům vyhovuje pracovní prostředí. 31 (48 %) vychovatelů je spokojeno s pracovním prostředím. Vedou děti k úklidům, zdobí své skupiny, malují místnosti a snaží se vytvořit byt tak, aby se jim žilo co nejlépe a nejpříjemněji. Učitelé si prostředí školy a tříd sami vytvářejí ke své spokojenosti a ke spokojenosti dětí. Pro ano hlasovalo 22 (34 %) učitelů a asistentů pedagoga 6 (9 %). Ve všech třech skupinách nevyhovuje pracovní prostředí 2 (3 %) respondentům.

20. otázka zněla: „Zažíváte situace, které Vás v zaměstnání potěší?“ Tato otázka je uzavřená a má možnosti odpovědi ano, ne, občas.

Graf č. 12: Radostné situace v zaměstnání



Zdroj: Vlastní data 12

59 (91 %) respondentů zažívá v zaměstnání situace, které je potěší. 41 (63%) respondentů zažívají tyto situace občas. Odpověď ne nikdo neoznačil. V dětských domovech a jiných ústavěch jsou dny velmi pestré a různorodé.

Většina odpovědí na otázku byla radost dětí i dospělých, příjemný kolektiv, zábava s kolegy, veselé situace s dětmi.

Uvedu některé situace, které respondenti popsali:

„Těší mě radost dětí a dětský smích.“

„Legrace s dětmi a kolegy je fajn.“

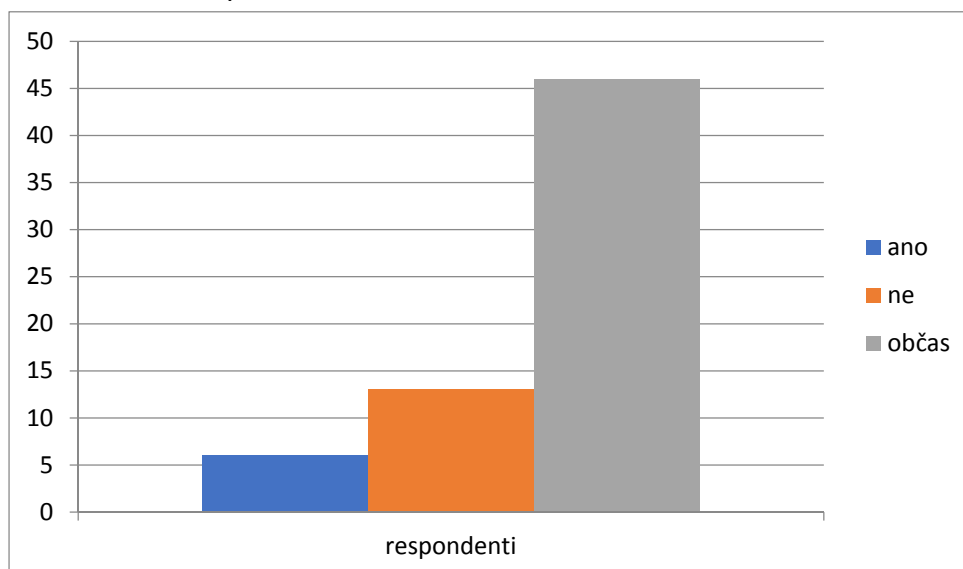
„Těší mě výborný kolektiv.“

Z odpovědí je znát kolegiální a radost pracovat s problémovými dětmi. Dokáží vykouzlit úsměv na rtech dospělých.

21. otázka zněla: „Působí na Vás děti ve výchovném zařízení tak, že to ovlivňuje Váš přístup ke svým dětem?“ Uzavřená otázka nabízí možnosti ano, ne, občas. Chtěla jsem

zjistit, jak ovlivňují děti z těchto zařízení život vychovatelů, učitelů a asistentů a jejich chování k vlastním dětem.

Graf č. 13: Přístup k vlastním dětem



Zdroj: Vlastní data 13

K této otázce se respondenti vyjádřili takto: odpověď ano označilo 6 (9 %) respondentů, ne označilo 13 (20 %) respondentů a občas označilo 46 (71 %) respondentů. Z toho vyplývá, že život vychovatelů a pedagogických pracovníků je ovlivňován chováním dětí z dětských domovů.

K této otázce je vložena ještě podotázka, kde se respondenti mohli vyjádřit, jak děti z dětského domova ovlivňují chování vychovatelů a pedagogických pracovníků v rodině.

Nejzajímavější odpovědi:

„Jsem na vlastní děti přísnější.“

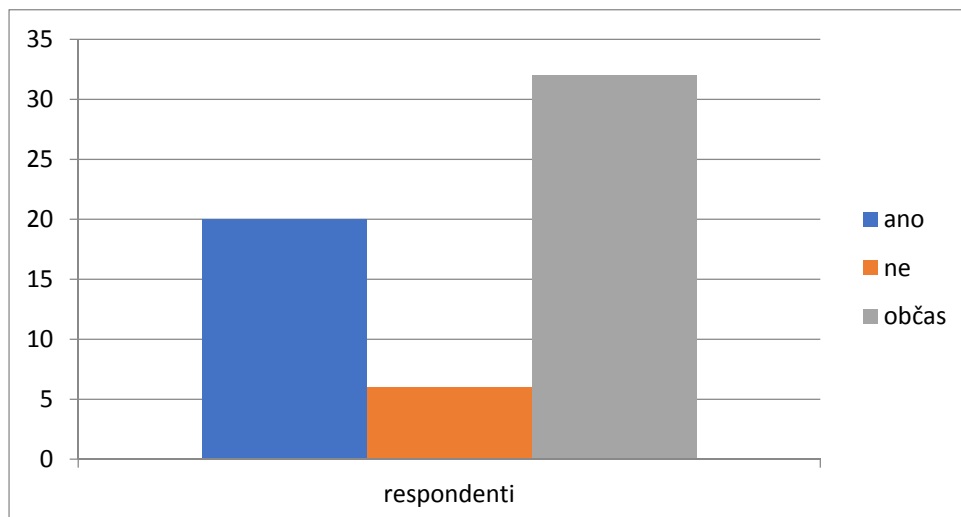
„Vážím si vlastní rodiny, někdy mi chybí energie na mé nejbližší.“

„Vadí mi používání slovníku dětí z těchto zařízení.“

„Jsem z práce unavená a zbývá mi málo energie a času na svoje děti.“

22. otázka zněla: „Je potřeba děti za porušení školního řádu a překročení daných pravidel trestat?“ Na tuto uzavřenou otázku odpovědělo 58 respondentů, jelikož jsem tuto otázku do dotazníku vložila později. Opět šlo o možnost odpovědí ano, ne, občas.

Graf č. 14: Tresty za porušení pravidel



Zdroj: Vlastní data 14

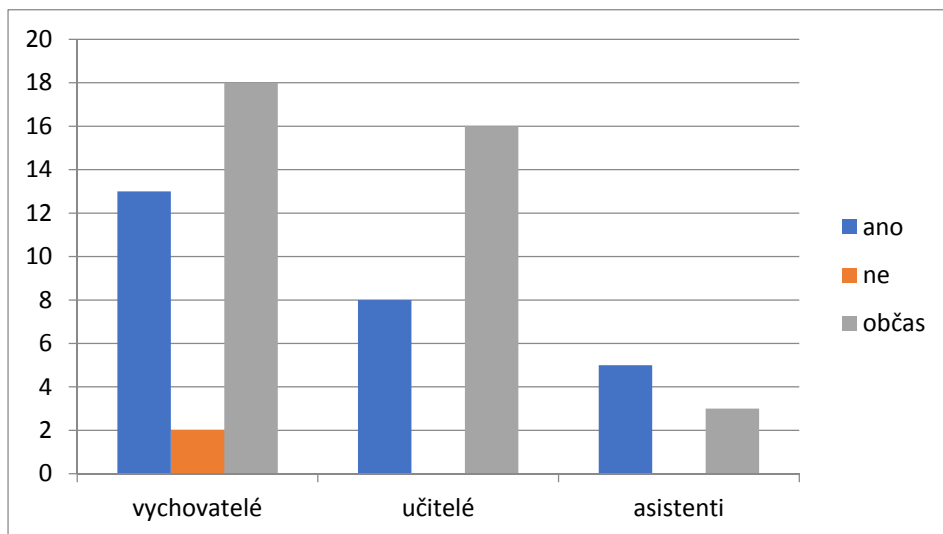
Z výsledku vyplývá, že by děti ve výchovných zařízeních měly mít nastavený řád a při porušení daných pravidel by občas mohl následovat trest v podobě zákazu vycházky nebo sledování televize. Pro občasný trest se vyjádřilo 32 (55 %) respondentů. 6 (10 %) vychovatelů

a pedagogických pracovníků, kteří s tresty nesouhlasí, označili možnost ne. 20 (35 %) dotazovaných označilo ano a jsou pro nastavení trestů za porušování školního řádu a daných pravidel na skupinách.

Potrestání dítěte odepřením nějakého uspokojení, popřípadě zákazem oblíbené činnosti je častou formou a na první pohled se může zdát, že je to prostředek účinný a bez škodlivých následků. Ve skutečnosti vyžaduje vždy dobré zvážení toho, zda zákaz nevede k omezení něčeho, co je pro život a vývoj dítěte důležité. Dochází např. k potrestání dítěte zákazem činnosti ve sportovním oddílu nebo v zájmovém kroužku - dítě je tím zbavováno hodnotného způsobu využívání volného času, bere se mu činnost, která pomáhá rozvíjet důležité aspekty jeho osobnosti, v některých případech poskytuje dítěti kompenzaci školního neúspěchu nebo nedostatku příznivých emočních vztahů v rodině. Takový trest nejen hluboce frustruje dítě, ale může mít nepříznivý vliv na jeho další vývoj (Čáp, Mareš, 2001, s. 56).

23. otázka zněla: „Máte čas na své koníčky?“ Touto otázkou jsem chtěla zjistit, jak moc volného času zbývá nejen učitelům, ale i vychovatelům a asistentům pedagoga. Otázka je uzavřená a má možnosti ano, ne, občas.

Graf č. 15: Čas na koníčky

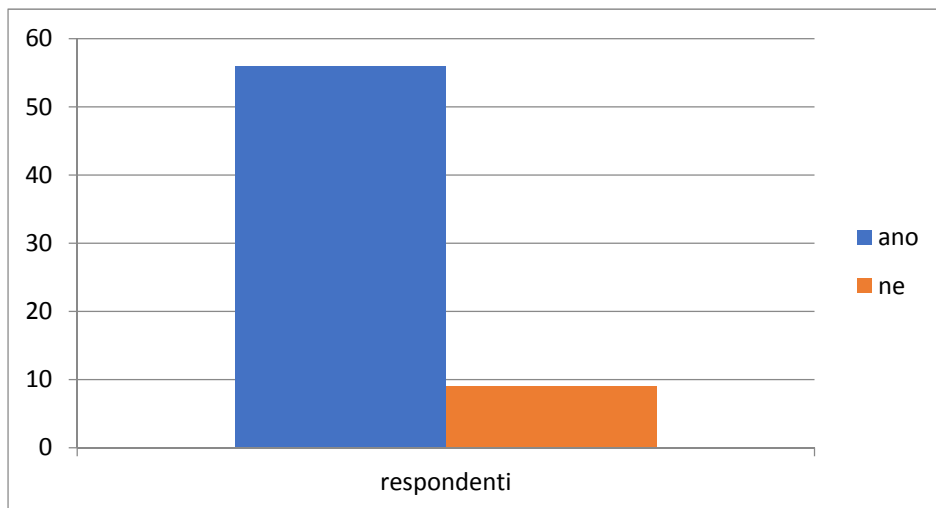


Zdroj: Vlastní data 15

Čas na koníčky je důležitou součástí stresových zaměstnání. Je potřeba mít chvíli na relaxaci, sport, abychom si odpočinuli od pracovních záležitostí. Z grafu vyčteme, že čas na své koníčky má 13 (20 %) vychovatelů, 8 (12 %) učitelů a 5 (8 %) asistentů. Možnost ne označili pouze 2 (3 %) vychovatelé. 18 (28 %) vychovatelů, 16 (24 %) učitelů a 3 (5 %) asistenti mají čas na své koníčky občas. Z toho vyplývá, že zaměstnanci v dětských domovech se mohou věnovat svým koníčkům a zálibám.

24. otázka zněla: „Vyhovuje Vám délka pracovní doby?“ Tato otázka souvisí s předchozí otázkou. Zde je možnost odpovídat ano, ne.

Graf č. 15: Délka pracovní doby

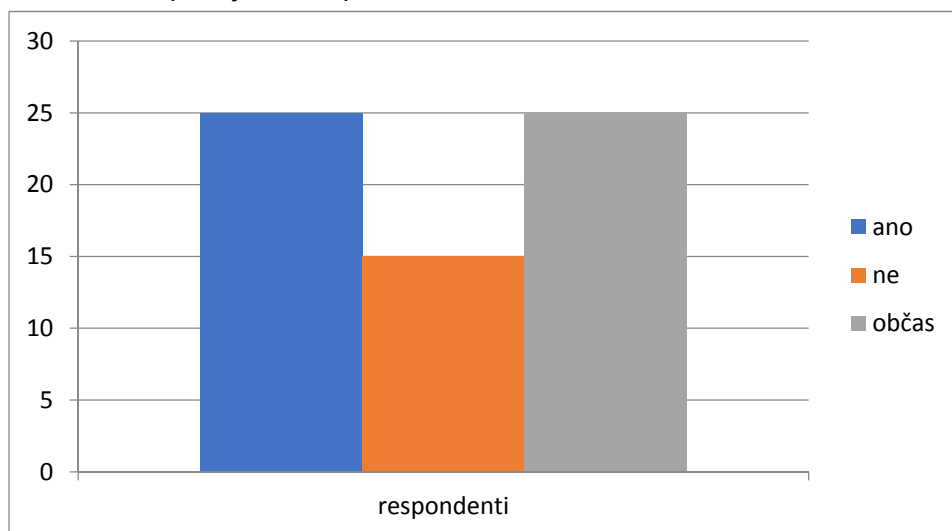


Zdroj: Vlastní data 15

V předchozí otázce jsme zjistili, že respondenti mají čas na své koníčky a s tím souvisí i délka pracovní doby. 56 (86 %) respondentům pracovní doba ve výchovných zařízeních vyhovuje a 9 (14 %) nevyhovuje. Velkému procentu vychovatelů a pedagogických pracovníků vyhovuje jejich pracovní doba.

25. otázka zněla: „Jste spokojen/á s finančním ohodnocením Vaší práce s dětmi?“ Tato otázka je položena z důvodů náročnosti práce s dětmi, hlavně po psychické stránce. Zajímalo mě, jak jsou spokojeni zaměstnanci výchovných zařízení se svým finančním ohodnocením. Opět uzavřená otázka s možnostmi odpovědí ano, ne, občas.

Graf č. 16: Spokojenost s platem



Zdroj: Vlastní data 16

S finančním ohodnocením je spokojeno 25 (39 %) vychovatelů a pedagogických pracovníků, nespokojených je 15 (22 %) tázaných a občas je spokojeno 25 (39 %) respondentů.

Souhrn

Tato bakalářská práce pojednává o stresu a zdraví vychovatelů a pedagogických pracovníků. V teoretické části jsem se zabývala pojmem stres, druhy stresu dle různých charakteristik a stresory, které spouští stresové reakce. Podrobně jsem popsala tělesné i psychické reakce na stres. Popsala jsem možnosti, jak zvládat zátěž v učitelské profesi a jak pečovat o duševní zdraví - psychohygienu.

V dílčí části jsem popsala ubytovací zařízení, kam jsou děti umísťovány dle poruch chování na podkladě výchovné nebo sociální narušenosti. Podrobně jsem popsala pracovní pozice pedagogických pracovníků a jejich stresory v učitelské a vychovatelské profesi. Zmínila jsem rozdíly mezi stresem a vyhořením a jak se bránit syndromu vyhoření. Odreagování bylo poslední kapitolou teoretické části.

V praktické části jsem výzkumnými otázkami v dotazníku zjistila, zda je práce v dětských domovech a jiných ústavech psychicky náročná a stresující. Dle výsledků se práce vychovatelů, učitelů a asistentů pedagoga pracujících v těchto ústavech dá zařadit mezi stresující práce. Více, jak 90 % respondentů je spokojeno se svou prací, mají ji rádi a rádi pracují s problémovými dětmi. Avšak pracovní záležitosti si přenáší z pracovního prostředí do domácího a případný stres se podepisuje na zdraví každého z nich. Více jak polovina respondentů je spokojena se svým nadřazeným a myslí si, že pro ně nadřazený dělá maximum. Pracovní prostředí pracujícím vyhovuje, mají čas na své koníčky, ale většina vychovatelů a pedagogických pracovníků se shodla na množství administrativní práce.

Dotazovaní jsou velmi spokojeni se svým kolektivem, rádi zažívají vtipné situace s dospělými i dětmi a většina z nich je spokojena se svým finančním ohodnocením.

Ověření hypotéz:

Hypotéza 1: *Stres z pracovního prostředí se přenáší do soukromého života pedagoga, vychovatele* - tato hypotéza se potvrdila. Vychovatelé i pedagogičtí pracovníci si své starosti přenáší do domácího prostředí a řeší ve svém osobním volnu pracovní záležitosti.

Hypotéza 2: *U pedagogických pracovníků jsou zdravotní problémy vyvolány stresem z pracovního prostředí* - tato hypotéza se potvrdila. Ve většině respondentů se projeví zdravotní komplikace ze stresu.

Hypotéza 3: *Většina pedagogických pracovníků a vychovatelů je spokojena se svými nadřazenými* - tato hypotéza se potvrdila. Velké procento respondentů je spokojeno se svým nadřazeným a mají pocit, že pro ně nadřazený dělá maximum.

Hypotéza 4: *Výuka a výchova žáků je spojena s nadměrnou mírou administrativní práce* - tato hypotéza se potvrdila. Vychovatelé i pedagogičtí pracovníci mají nadbytek administrativní práce.

Hypotéza 5: *Za porušení školního řádu a překročení daných pravidel je třeba žáky potrestat* - Velká část respondentů souhlasí s tresty pro děti ve výchovných zařízeních. Je však třeba volit vhodné a odpovídající tresty, aniž by omezovaly děti.

Návrhová část

V empirické části jsme zjistili, že práce v ubytovacích zařízeních pro děti je náročná a stresující. Stejně jako vychovatelé a pedagogičtí pracovníci by si i nadřizení měli uvědomovat své fyzické, ale i psychické limity. Na zaměstnance těchto zařízení působí více stresorů. Nejčastěji jsou to stresové situace s afektovanými dětmi, ale také s nadřizenými.

V tomto zaměstnání je velmi dobré, když se pořádají supervize, kde se každý zaměstnanec má možnost vyjádřit k danému problému či situaci, vypovídat se z něčeho, co ho trápí a samozřejmě na to může kdokoliv reagovat a popřípadě dotyčnému poradit, pomoci.

Zaměstnanci v těchto zařízeních pracují rádi, ale také si spoustu starostí přenášejí i do soukromého života. Je tedy potřeba snažit se relaxovat u něčeho, co nám je příjemné a blízké, pracovní starosti, nechat v zaměstnání a do domova se vracet s myšlenkami, které se týkají soukromého života. V dnešní době, kdy je velký výběr nejen v kreativní oblasti ručních prací, tak i ve sportu a jiných manuálních zručnostech, nalezne si každý zábavu dle svého zájmu. Někoho zklidní jóga, jiné jízdá na kole nebo běh. Je dobré odpoutat se od každodenního pracovního režimu činností, která uspokojuje a zklidňuje naši mysl. Alespoň jednou týdně bychom se měli setkávat s lidmi, mezi kterými se cítíme dobře, což jsou třeba různé kurzy, kroužky, setkání.

V těchto zařízeních bych uvítala, kdyby na každém místě, v každém dětském domově a výchovném ústavu byl alespoň jeden psycholog pro dospělé. Víím, že na spoustě míst velmi chybí a s většími nároky dětí roste i jejich agresivita. Nemohoucnost dospělých zakročit v souladu se zákony je obrovská. Roste i bezmocnost a bezradnost vychovatelů a pedagogických pracovníků a projevuje se stres až syndrom vyhoření.

I tak si dovoluji doporučit, dle vlastních zkušeností, jednu radu. Zdraví máme jenom jedno a pokud se o něj nebudeme starat, budeme se hroutit, jako domek z karet a nepomůžeme tím ani sobě, ani své rodině a svým blízkým. Naučme se tedy relaxovat a odpočívat.

Závěr

Dnešní hektická doba přináší mnoho stresu nejen v zaměstnání, ale i v domácím prostředí. Touha po bohatství a zisku je příčinou psychických problémů. O stresu se hodně mluví i píše, avšak lidé stresu nevěnují dostatečnou pozornost a přichází si pro radu k odborníkům až v mnohdy již těžko léčitelných stavech. I když jsem se ve své práci zmínila také o stresu pozitivním, více převládá stres dlouhodobý, který může vyústit v syndrom vyhoření. Navrhla jsem též možnosti, jak předejít stresu nebo snížit psychickou zátěž.

Cílem této bakalářské práce bylo zjistit stresové faktory vychovatelů a pedagogických pracovníků v ústavech pro děti. K tomuto účelu jsem rozeslala dotazník vychovatelům a pedagogickým pracovníkům do dětských domovů a výchovných ústavů.

Výzkumem a vyplněnými dotazníky jsem našla odpovědi na stanovené hypotézy.

- H1: Stres z pracovního prostředí se přenáší do soukromého života pedagoga, vychovatele.
- H2: U pedagogických pracovníků jsou zdravotní problémy vyvolány stresem z pracovního prostředí.
- H3: Většina pedagogických pracovníků a vychovatelů je spokojena se svými nadřízenými.
- H4: Výuka a výchova žáků je spojena s nadměrnou mírou administrativní práce.
- H5: Za porušení školního řádu a překročení daných pravidel je třeba žáky potrestat.

Všechny hypotézy se potvrdily. Pro podrobnější výzkum 4. a 5. hypotézy bych musela položit více otázek týkajících se těchto dvou bodů. Velmi zajímavé téma jsou tresty a odměny dětí v dětských domovech. Pokud bych měla více informací z různých dětských domovů a výchovných ústavů o této problematice, dalo by se tomuto tématu podrobněji věnovat. Cíl mé práce byl naplněn, s čímž jsem spokojena.

Seznam použité literatury

1. ATKINSON, Rita L. *Psychologie*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-640-3, s. 497.
2. BIRKENBIHL, Vera F. *Pozitivní stres: radostně stresem*. Přeložil Zlata KUFNEROVÁ. Praha: I. Železný, 1996. Podnikání - úspěch - zisk. ISBN 80-237-2836-9, s. 152.
3. ČÁP, Jan. *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-463-x, s. 656.
4. EDELSBERGER, Ludvík a František KÁBELE. *Speciální pedagogika pro učitele prvního stupně základní školy: vysokoškolská příručka pro studenty pedagogických fakult studijního oboru 76-11-8 Učitelství pro 1. stupeň základních školy*. Praha: SPN, 1988. Učebnice pro vysoké školy (Státní pedagogické nakladatelství)
5. FONTANA, David. *Psychologie ve školní praxi: [příručka pro učitele]*. Praha: Portál, 1997. ISBN 80-7178-063-4, s. 384.
6. FONTANA, David. *Stres v práci a v životě: jak ho pochopit a zvládat*. Přeložila Alice ZAVADILOVÁ. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1033-7, s. 184.
7. HENNIG, Claudius a Gustav KELLER. *Antistresový program pro učitele: projevy, příčiny a způsoby překonání stresu z povolání*. Praha: Portál, 1996. Pedagogická praxe. ISBN 80-7178-093-6, s. 96.
8. KOLÁŘ, Pavel. *Posilování stresem: cesta k odolnosti*. Praha: Euromedia Group, 2021. Universum (Euromedia Group). ISBN 978-80-242-7465-2, s. 376.
9. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Hořet, ale nevyhořet*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2012. Orientace (Karmelitánské nakladatelství). ISBN 978-80-7195-573-3, s. 175.
10. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994. Pro vaše zdraví. ISBN 80-7169-121-6, s. 192.
11. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-774-4, s. 279.
12. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Sestra a stres: příručka pro duševní pohodu*. Praha: Grada, 2010. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-3149-0, s. 128.
13. MARTIN, Michael a Cynthie WALTMAN-GREENWOOD, ed. *Jak řešit problémy dětí se školou: lexikon pro rodiče*. Praha: Portál, 1997. ISBN 80-7178-125-8.
14. MÍČEK, Libor a Vladimír ZEMAN. *Učitel a stres*. Brno: Masarykova univerzita, 1992. Věda do kapsy. ISBN 80-210-0521-1, s. 169.
15. NEŠPOR, Karel. *Sebeovládání: stres, rizikové emoce a bažení lze zvládat!*. Praha: Portál, 2013. Rádci pro zdraví. ISBN 978-80-262-0482-4.
16. POSCHKAMP, Thomas. *Vyhoření: rozpoznání, léčba, prevence*. Brno: Edika, 2013. Rádce pro pedagogy. ISBN 978-80-266-0161-6, s. 103.
17. PRAŠKO, Ján. *Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti: [výuková pomůcka pro studenty středních a vyšších zdravotnických škol]*. Praha: Grada, 2003. Psychologie pro každého. ISBN 80-247-0185-5, s. 202.

18. PRŮCHA, Jan. *Učitel: současné poznatky o profesi*. Praha: Portál, 2002. Pedagogická praxe. ISBN 80-7178-621-7, s. 160.
19. ŠVARCOVÁ-SLABINOVÁ, Iva. *Základy pedagogiky*. 2., upr. a rozš. vyd. Praha: Vydavatelství VŠCHT Praha, 2008. ISBN 978-80-7080-690-6
20. WEISS, Brian L. *Uvolnění stresu, dosažení vnitřního klidu: od nepohody k nalezení vnitřního míru*. V Praze: Metafora, 2014. ISBN 978-80-7359-435-0, s. 87.

Zákony

Parlament České republiky. Zákon č. 109/2002 Sb., o výkonu ústavní výchovy nebo ochranné výchovy ve školských zařízeních a o preventivně výchovné péči ve školských zařízeních a o změně dalších zákonů. In *Sbírka zákonů, Česká republika*. 2002, č. 48/2002.

Parlament České republiky. Zákon č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů. In *Sbírka zákonů, Česká republika*. 2004, č. 190/2004.

Elektronické zdroje

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚOVÝCHOVY. *Výroční zprávy o stavu a rozvoji vzdělávání v České republice v roce 2020*. Dostupné z:

<https://www.msmt.cz/vzdelavani/skolstvi-v-cr/statistika-skolstvi/vyrocnizpravy-o-stavu-a-rozvoji-vzdelavani-v-ceske-1>

MINISTERSTVO VNITRA ČESKÉ REPUBLIKY. *Dokumenty - prevence*. Příloha:

<https://www.mvcr.cz/soubor/hodnoceni-systemu-pece-o-ohrozene-deti-priloha1-pdf.aspx>

Seznam obrázků

Obrázek 1: Šest nejdůležitějších základních zásad psychohygieny.....	17
--	----

Seznam tabulek

Tabulka 1 Životní události.....	11
Tabulka 2 Dýchání při stresu a při relaxaci.....	18
Tabulka 3 Věková struktura.....	39
Tabulka 4 Dosažení vzdělání.....	40
Tabulka 5 Pracovní pozice.....	40
Tabulka 6 Místo výkonu práce.....	40
Tabulka 7 Odpracované roky.....	41

Seznam grafů

Graf 1 Spokojenost s povoláním.....	42
Graf 2 Prolínání profese do soukromého života.....	42
Graf 3 Ukončené povolání.....	43
Graf 4 Zdravotní potíže způsobené stresem.....	44
Graf 5 Nepřiměřený stres v práci.....	45
Graf 6 Častý stres.....	46
Graf 7 Situace, kdy si neví rady.....	47
Graf 8 Pracovní situace řešené ve svém volnu.....	48
Graf 9 Spokojenost s nadřízeným.....	48
Graf 10 Nadbytek administrativní práce.....	49
Graf 11 Vyhovující pracovní prostředí.....	50
Graf 12 Radostné situace v zaměstnání.....	51
Graf 13 Přístup k vlastním dětem.....	52
Graf 14 Tresty za porušení pravidel.....	53
Graf 15 Čas na koníčky.....	54
Graf 16 Délka pracovní doby.....	55
Graf 17 Spokojenost s platem.....	55

Příloha - Dotazník

Dotazník pro učitele/vychovatele výchovného ústavu

Vážená paní učitelko/vychovatelko a vážený pane učiteli/vychovateli,
Obracím se na Vás s žádostí o vyplnění mého dotazníku, který poslouží jako podklad pro
Bakalářskou práci na téma „Faktory stresu v učitelské profesi ve výchovném ústavu pro
děti“.

Dovoluji si Vás rovněž požádat o co nejpřesnější a pravdivé vyplnění dotazníku. Účast
ve výzkumu je anonymní a dobrovolná.

Správné odpovědi zakroužkujte. V otázkách, kde odpověď znázorňuje škála, označte
kroužkem příslušný stupeň odpovídající Vaší odpovědi.

Předem děkuji za spolupráci.

Studentka Učitelství praktického vyučování a odborného výcviku v Praze.

1) Jakého jste pohlaví?

a) Muž

b) Žena

2) Kolik je Vám let?.....

3) Jaké je Vaše dosažené vzdělání?

a) ZŠ

b) Odborné učiliště

c) SŠ

d) VOŠ

e) VŠ

f) jiné (uveďte)

4) Jaké je Vaše pracovní zařazení?

a) Učitel/ka

c) Vychovatel/ka

b) Učitel/ka zájmových kroužků

d) Speciální pedagog

e) Jiné (napište které).....

5) V jakém městě je výchovný ústav, ve kterém pracujete?

.....

6) Kolik máte odpracovaných let v tomto oboru?

a) 0- 5 let

b) 6 – 10 let

c) 11 – 15 let

d) 16 – 20 let

7) Jste spokojená/ý se svým povoláním?

a) Ano

b) Ne

8) Zasahuje Vaše profese do Vašeho soukromého života?

- a) Ano b) Ne c) Občas

9) Přemýšlíte někdy o ukončení Vašeho povolání?

- a) Ano b) Ne c) Občas

10) Měl/a jste někdy zdravotní potíže způsobené stresem v pracovním prostředí?

- a) Ano b) Ne c) Občas

Pokud Ano, jaké zdravotní potíže (stručně).....

.....

11) Myslíte si, že Vás práce nepřiměřeně stresuje?

- a) Ano b) Ne c) Občas

12) Jaké jsou důvody Vašich stresových situací?

- a) Afektované děti b) Nadřízení c) Nedostatečné prostory ve škole, na výchově

13) Cítíte často stres při práci?

- a) Ano b) Ne c) Občas

14) Jsou situace, kdy si v pracovním procesu nevíte rady?

- a) Ano b) Ne c) Občas

15) Řešíte často pracovní situace ve svém vlastním volnu?

- a) Ano b) Ne c) Občas

16) Jste spokojen/á se svým nadřízeným?

- a) Ano b) Ne c) Občas

17) Máte pocit, že pro Vás nadřízený dělá maximum?

- a) Ano b) Ne c) Občas

18) Myslíte si, že součástí Vaší práce je nadbytek administrativních úkolů?

- a) Ano b) Ne c) Občas

19) Vyhovuje Vám Vaše pracovní prostředí?

- a) Ano b) Ne

20) Zažíváte situace, které Vás v zaměstnání potěší?

- a) Ano b) Ne c) Občas

Jaké situace to jsou?.....

.....

21) Působí na Vás děti ve výchovném zařízení tak, že to ovlivňuje Váš přístup ke svým dětem?

- a) Ano b) Ne c) Občas

Pokud Ano, tak jakým způsobem?.....

.....

22) Je potřeba děti za porušení školního řádu a překročení daných pravidel trestat?

- a) Ano b) Ne c) Občas

23) Máte čas na své koníčky?

- a) Ano b) Ne c) Občas

24) Vyhovuje Vám délka pracovní doby?

- a) Ano b) Ne

25) Jste spokojen/á s finančním ohodnocením Vaší práce s dětmi?

- a) Ano b) Ne c) Občas

Děkuji za Váš čas, který jste věnoval/a vyplnění mého dotazníku.

