



Škola se zdravou duší
Systematická podpora duševního zdraví v adolescenci
(bezbarier.zcu.cz)



Škola se zdravou duší?

Dobrý den,

držíte v rukou malého průvodce velkou věcí.
Průvodce přemýšlením o tom, jak se cítíte na místě,
kde pracovně trávíte mnoho svých dní - ve škole.

Jaké je tohle místo?
Jaké byste chtěl/a, aby bylo?
Má duši? Kde?
A co potřebuje?

Viděl/a jste už naše video?

Pokud ne, zveďte Vás spolu s Vašimi kolegy k jeho shlédnutí.



4 pilíře mých potřeb

1. Jazyk a komunikace

Jazyk je základním dorozumivacím prostředkem mezi lidmi. Jak spolu komunikujete ve škole, ve které pracujete? Komunikujete se vzájemným respektem? O čem ve škole mluvíte a jak? Jste pro žáky školy komunikačním vzorem? A Vaše kolegyně a kolegové? Jazyk a způsob komunikace nenápadně, ale velkou měrou, ovlivňují atmosféru a vnitřní kulturu školy, zejména zavedenými stereotypy, předsudky, nálepkováním a dalšími komunikačními zlozvyky.

2. Prostor školy

Šaty dělají člověka, to ví každý. Ale jaké „šaty“ dělají školu, kde trávíte svůj čas? Jaké to je, když vstupujete do školy – co

vidíte, slyšíte, cítíte? Máte tu své zázemí a prostor pro práci?

3. Prostor pro mě

Umožňuje Vám škola naplňování základních lidských potřeb? Cítíte se tu jistě a bezpečně? Je pro Vás škola přátelským prostředím, kde cítíte sounáležitost s ostatními, dostává se Vám uznání a poskytuje Vám prostor pro seberealizaci?

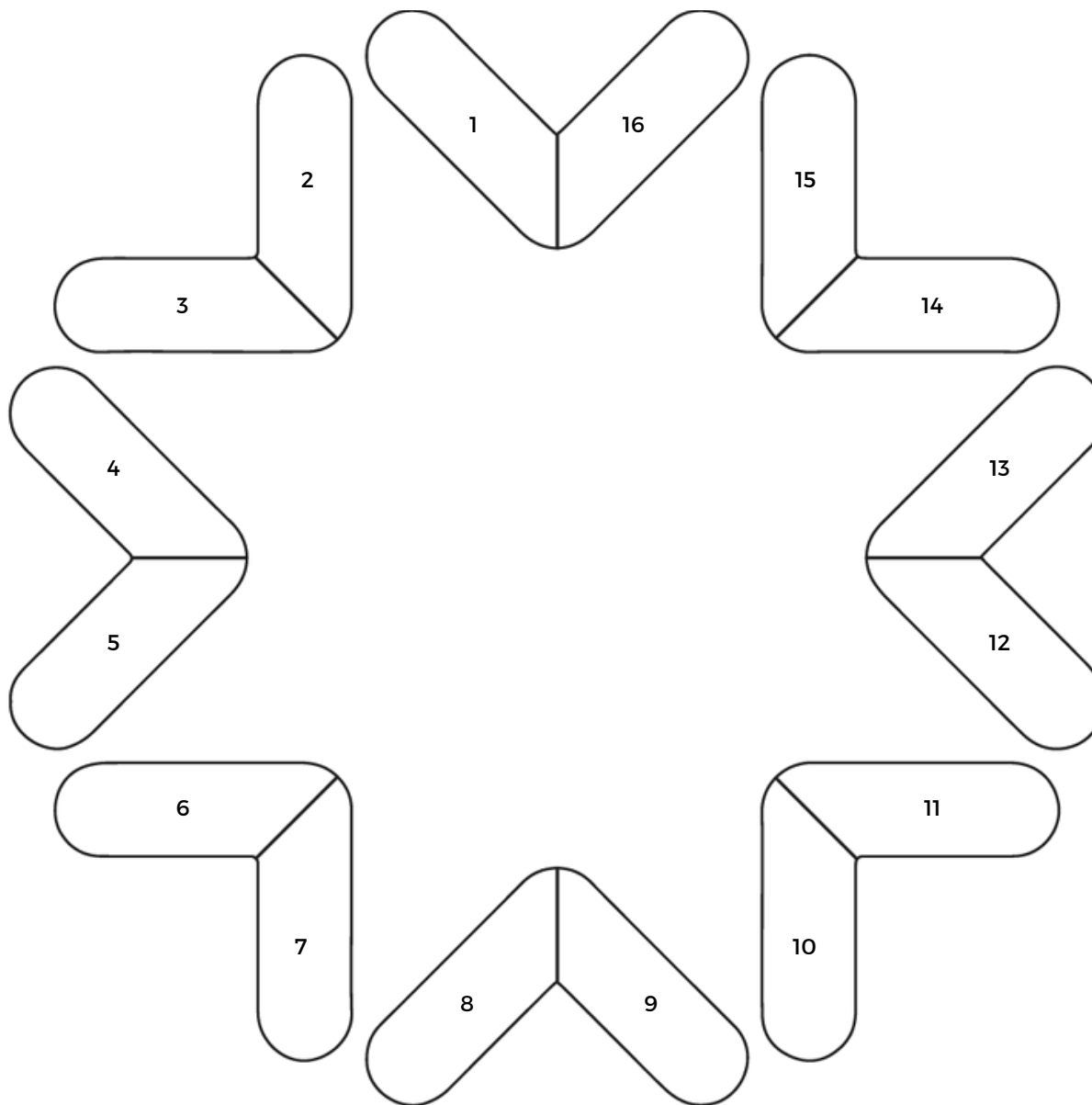
4. Já a škola

Pokud jste nebo nejste v pohodě Vy jako jednotlivec, můžete tím ovlivňovat i všechny kolem sebe. Můžete být ve škole sám/sama sebou? Máte rád/a svoji práci? Umíte také odpočívat? Dostává se Vám tu podpory, když v pohodě nejste?

Podle toho, nakolik s daným výrokem souhlasíte, vybarvěte odpovídající část příslušné nožičky vložky.

 použijte tyto barvy

- 1** Ve škole je komunikačně otevřená atmosféra (nemáme témata, o kterých „se nemluví“), respektujeme se.
- 2** Jsem spokojen/a s tím, jak mezi sebou mluvíme s kolegy o žácích.
- 3** Od žáků neslychám příliš útočných a vulgárních slov směrem k ostatním lidem ve škole.
- 4** Žáci se mnou v prostorách školy i mimo ně otevřeně a s respektem komunikují.
- 5** Mám svůj pracovní prostor tam, kde se cítím dobře.
- 6** Při vstupu do školní budovy je mi dobře - cítím se tam vítán / vítána.
- 7** Ve škole je příjemná atmosféra (příjemně to tam voní, není tam nadměrný hluk, prostory na mě působí upraveně a čistě).
- 8** Ve škole se chováme s respektem k životnímu prostředí.
- 9** Mám ve škole nějaké místo, kde si mohu odpočinout a načerpat energii.



- 10** Když potřebuji, najdu si čas na sdílení či rozhovory s kolegy, necítím se na věci být sám/sama.
- 11** Mám prostor na své vzdělávání a další rozvoj, kariérní růst.
- 12** Vždy najdu něco, na co se do práce těším.
- 13** Když přicházím ráno do práce, těším se na své kolegy i žáky. Moje práce mě baví, mám ji rád/a.
- 14** Cítím se v kolektivu respektovanou kolegyní/respektovaným kolegou.
- 15** Vnímám oporu ve vedení školy ve věcech dobrých (mohu přijít s nápadem, podnětem) i v těžkých záležitostech (když se mi nedaří).
- 16** Umím si oddělit pracovní a osobní život.

Máte z velké části vybarvené téměř všechny nožičky vložky? Skvělé! Je-li Vás ve škole takových víc, pak Vaše škola má velkou šanci být ŠKOLOU SE ZDRAVOU DUŠÍ!

Chcete se dozvědět víc? Jak je ve Vaší škole Vaším dalším kolegům a kolegyním, žákům a pedagogickým pracovníkům? Stáhněte si pracovní list i pro ně.

Škola se zdravou duší
(bezbarier.zcu.cz)

