



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



Škola se zdravou duší?

Milá paní učitelko, milý pane učiteli,

držíte v rukou malého průvodce velkou věcí.
Průvodce přemýšlením o tom, jak se cítíte
na místě, kde trávíte většinu svých dní.

Ve škole.
Jaké je toto místo?
Jakým byste chtěl/a, aby bylo?
Má duší? Kde? A co potřebuje?

Možná už jste viděl/a naše video:

A pokud ne, určitě se na něj podívejte
a nejlépe i spolu se svými kolegy nebo žáky.



4 pilíře mých potřeb

1. Jazyk a komunikace

Jazyk je základním pracovním nástrojem každého učitele. Komunikuji s ostatními s respektem? A oni se mnou? O čem ve škole mluvíme a jak? Jsem pro své žáky komunikačním vzorem? A moje 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 zlovyky.

2. Prostor školy

Šaty dělají člověka, to ví každý. Ale jaké šaty má mít škola, místo, kde trávím svůj čas? Jaké to je, když vstupuji do školy – co vidím, slyším, cítím? Mám tu své místo pro práci i odpočinek?

3. Prostor pro mě

Umožňuje mi škola naplňování základních lidských potřeb? Cítím se tu jistě a bezpečně? Je škola pro mě přátelské prostředí, kde pocítuji sounáležitost s ostatními, dostává se mi uznání a poskytuje mi prostor pro seberealizaci?

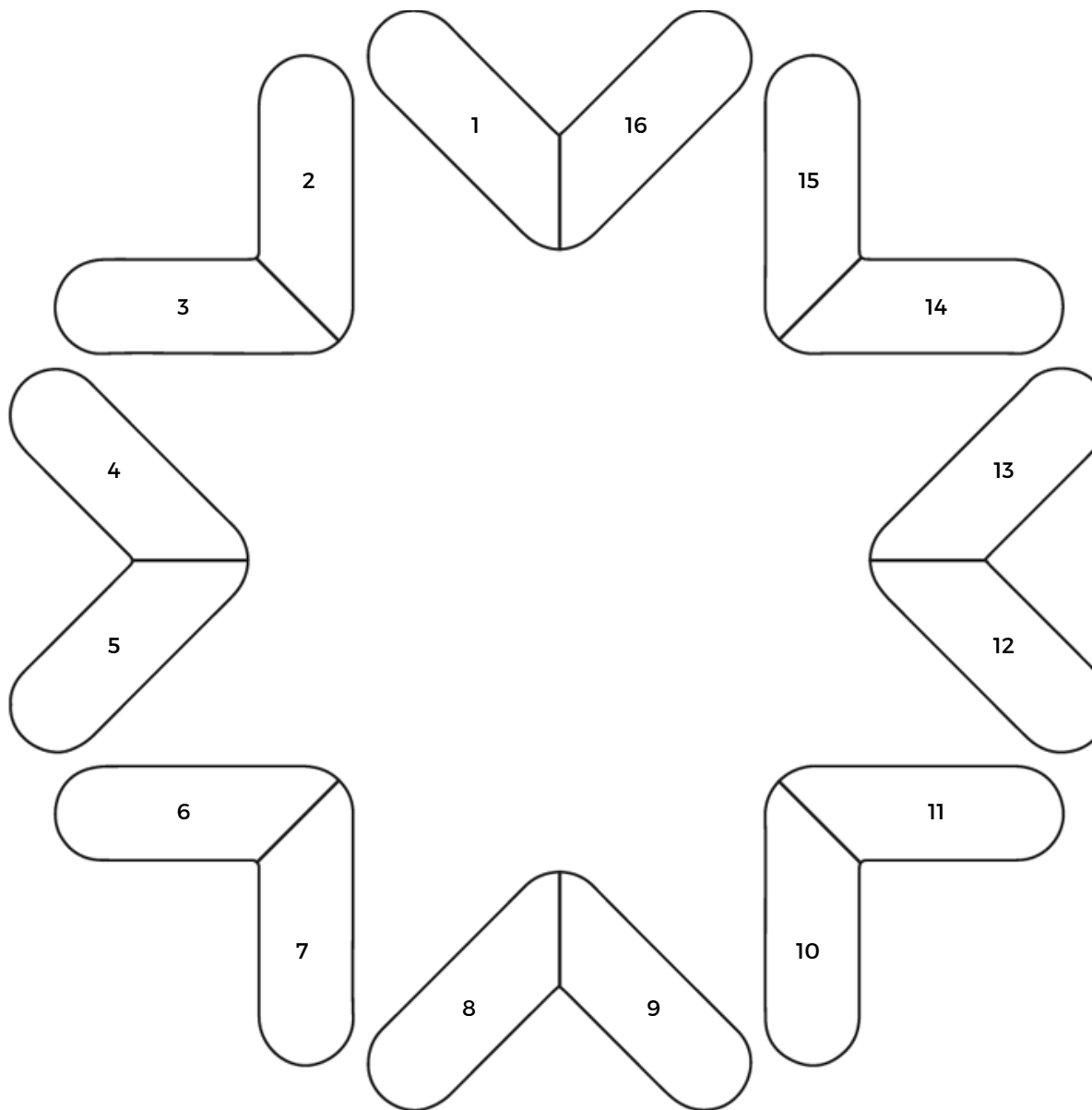
4. Já a škola

Pokud jsem nebo nejsem v pohodě já jako jednotlivec, mohu tím ovlivňovat i všechny kolem sebe. Mohu být ve škole sám/sama sebou? Mám rád/a svoji práci? Umím také odpočívat? Dostává se mi podpory, když v pohodě nejsem?

Podle toho, nakolik s daným výrokem souhlasíte, vybarvíte odpovídající část příslušné nožičky vločky.

 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 neslyším příliš útočných a vulgárních slov směrem k ostatním ve třídě / škole.
- 4** Žáci se mnou při výuce i mimo ni 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 prostor pro sdílení či rozhovory s kolegy, necítím se být na věci sám/sama.
- 11** Mám prostor na sebevzdělávání a další růst.
- 12** Žáci se těší na moje hodiny.
- 13** Když přicházím ráno do práce, těším se na své žáky i kolegy. Moje práce mě baví, mám ji rád/ráda.
- 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 vločky? 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 kolegům, žákům a uklízečkám, kuchařkám, školnici / školníkovi? Stáhněte si pracovní list i pro ně.

Škola se zdravou duší
(bezbarier.zcu.cz)

