

Přílohy

Příloha 1 Otázky polostrukturovaného rozhovoru pro základní školy

1. Souhlasíte s provedením rozhovoru?
2. Jaká je Vaše pracovní pozice na této škole? Jaké je složení školního poradenského pracoviště?
3. Jaké stresové situace zažívají žáci na 1. stupni ZŠ **ve vyučování**? Jaké jsou nejčastější (procvičování u tabule, ústní zkoušení...)?
 - a. Jak na ně reagují?
 - b. Všimáte si projevů stresu u žáků v těchto situacích?
4. Jaké stresové situace zažívají žáci na 1. stupni ZŠ **o přestávkách**?
 - a. Jak na ně reagují?
 - b. Všimáte si projevů stresu u žáků v těchto situacích?
5. Jaké stresové situace mohou žáci na 1. stupni zažít v rámci **rutiny ve škole**? Myslím tím např. přesun do tělocvičny, akce, přesun do jídelny na oběd apod.
 - a. Existují ve škole další momenty, které jsou pro žáky stresující?
6. Zdrojem stresu bývají často **interakce mezi vrstevníky**, jakých si vnímáte projevů stresů?
7. Jaké prověřování znalostí a dovedností u žáků preferujete (ústní/písemné, předem ohlášené/neohlášené...)?
8. V jakém předmětu se žáci lépe soustředí, shledáváte jejich duševní pohodu? V jakém předmětu jsou žáci více stresováni, shledáváte u nich náročné chování?
9. Jakým způsobem se žáci na 1. stupni základní školy vyrovnávají se zátěžovými situacemi a stresem? Jaké využívají copingové strategie?
10. Jaké nástroje a techniky využívá pedagogický pracovník ke snižování stresu v prostředí třídy?
 - a. Jsou zařazovány do hodiny relaxační techniky? Jsou k dispozici žákům ve třídě antistresové pomůcky? Máte s nimi zkušenost?
 - b. Pro třídní učitele: Zařazujete ve třídě při nebo po písemné práci nějaká relaxační cvičení? Jaká?

11. V minulých letech proběhla pro mnohé stresující on-line výuka. Jak se toto období odrazilo na duševní pohodě žáků?
 - a. Jak vnímáte změnu chování žáků? Vnímáte, zda se on-line výuka dotkla i učitelů?
12. Duševní nepohodu mohli žáci i učitelé zažívat při příchodu nových spolužáků s odlišným mateřským jazykem. Setkali jste se s problémovým chováním v souvislosti s příchodem žáka jiné národnosti na 1. stupni?
 - a. Jak jste jej řešili? Jaká proběhla intervence?
13. Máte konkrétní zkušenosti s pojmem wellbeing? Setkali jste se s pojmem v rámci dalšího vzdělávání?
14. Vnímáte téma wellbeingu jako důležité?
15. Jak je podpora wellbeingu zařazena do výuky?
 - a. Jsou učitelé edukováni v tématech wellbeingu a duševního zdraví nejen žáků?
 - b. Jak učitelé pečují o svůj wellbeing?
 - c. Otázka pro pracovníka ŠPP: Obrací se na Vás učitelé, když se cítí v duševní nepohodě?
 - d. Poskytuje škola příležitosti pro profesní rozvoj pedagogických pracovníků zaměřený na rozvoj dovedností v péči o vlastní wellbeing, podporu wellbeingu a podporu pozitivního klimatu třídy? Navštěvují třídní učitelé semináře, webináře či pořádají společná setkávání učitelů?
16. Probíhají na Vaší škole třídnické hodiny/ranní kruhy a jakým způsobem otevírají třídnické hodiny či ranní kruhy témata stresu, duševní nepohody nebo wellbeingu a podpory seberegulace?
 - a. Jakým způsobem hodiny probíhají?
 - b. Kde hledáte jako pedagogický pracovník inspiraci pro náplň hodin?
 - c. Jak jsou rozvíjeny sociálně emoční dovedností žáků například empatie, zvládání konfliktů, rozpoznání potřeb ostatních spolužáků, ovládání vlastních emocí, motivace?

V: „Souhlasíte s provedením rozhovoru?“

RS1: „Ano.“

V: „Nejprve bych se Vás zeptala na složení školního poradenského pracoviště.“

RS1: „Školní poradenské pracoviště se skládá z výchovné poradkyně, školní psycholog, metodik prevence, nově speciální pedagog a kariérní poradce.“

V: Jaká je Vaše pracovní pozice na této škole?

RS1: „Školní psycholog“

V: „Děkuji. Nyní bych přešla k prvnímu tématu, a to je stres. Mám toto téma rozdělené na tři skupiny, stres ve vyučování, o přestávkách a v rámci školní rutiny, myslím tím přesouvání po škole a akce. Můžete nyní říci jaké stresové situace zažívají žáci ve vyučování a jak na ně reagují?“

RS1: „**Stres jsou výsledky.** Přijde mi teď po fázi kovidové, kdy ty děti nebyly zvyklé na takovou míru zátěže. Pak když se děti vrátily do školy, tak byla taková doba hájení. A teď, tento rok bych řekla, že je pro děti daleko těžší vyrovnat se, **že jsou testy, že jsou písemky. Jsou stresovaní.** U těch menších dětí se objevují **neurózy, ráno zvrací, mají bolesti břicha, nechutenství, nechťejí chodit do školy.** To je teď pro děti daleko výraznější a je pro ně nějaká zátěž. Řekla bych **i plnění nějakých povinností.** Hlídat si to, že mám mít nachystanou tašku, takový **úzkosti, jestli mám všechno.** **Rodiče se teď na mě obrací, taková nervozita.**“

V: „Děkuji. Shledáváte nějaký stres o přestávkách? Jde k tomu něco říci?“

RS1: „Ano, k tomu jde něco říci. Já se budu asi stále vracet k tomu covidu. Protože mám srovnání, jak to vypadalo předtím, jak to vypadá teď. Je to už lepší. Po covidu se děti vrátily a nevěděly, **jak si spolu mají povídat.** Chodily, pokukovaly na sebe a nevěděly co. Je stresující i to, že nám na 1. stupeň přibylo hodně ukrajinských dětí, kdy jsme řešili, že ukrajinské děti byly naše děti, strkaly do nich. Naše děti je naháněly. Pro některé děti to bylo **fakt stresový.** **Bály se těch přestávek.** Samozřejmě tím, jak děti **odvykly těm interakcím, tak jsme zaznamenali nevhodné chování o přestávkách.** Děti, co mám teďka v péči, tak se bojí, že neovládnu samy sebe. **Jsou takový více napružený,** hyperaktivní. Dostávají poznámky,

za to, že **jdou do kamarádů**. Včera jsem tu měla kluka, který se bojí, co bude, když zazvoní. Vidím, že ta zátěž může být i v tomhle tom.“

RS1: „Pak jste říkala to přesouvání. To je asi spíš **u těch nových dětí, který se tady neorientují**. Jsme velká škola. U těch nováčků je vidět, že to je těžší. Zase se vrátím, protože teď máme, nechci říct sociální fobie, ale spíš **děti, který hůř snáší hluk**, takovej ten zmatek, jak všichni lítají. Když je přestávka, děti si často stěžují na bolesti hlavy, že tady děcka křičí, chtějí pryč z té třídy, zalézt si někam.“

V: „Děkuju. Vy už jste navázala na mé další téma, a to je aktuálnost tématu, že v minulých letech proběhla pro mnohé stresující on-line výuka, jak se toto období odrazilo na duševní pohodě žáků. Což jste mi již zodpověděla. Tak bych se spíše zeptala, jak si myslíte a zda vůbec se dotkla on-line výuka učitelů?“

RS1: „Učitelů určitě ano. Řekla bych, že už je to lepší, ale na začátku školního roku, anebo i před téma prázdninama, bylo vidět, že ty učitelé melou z posledního. **Mým hlavním úkolem bylo opečovat ty učitele**. Zavedli jsme **relaxační hodiny**, máme pravidelné drobnosti. Do sborovny tvořím adventní kalendáře, nějaké motivační hesla, drobné dárky. Snažím se hlídat, kdo kdy má narozeniny, a jít jim popřát nebo něco takového. **Povzbudit**. Bylo fakt vidět, že ty učitelé začaly být více nemocní, vystresovaní, takový jako nervózní. **Sami vyhledávali konzultaci**, že už nevědí, co a jak. Teď bych řekla, že se to lepší, že se to zvedá, ale před téma Vánoce. No nebylo to dobrý.“

V: „Dobře, děkuju. Druhé aktuální téma je příchod žáků s odlišným mateřským jazykem. A mám tady otázku, jestli jste se setkali s problémovým chováním v souvislosti s příchodem žáka jiné národnosti na 1. stupni? Jak jste jej řešili, jak proběhla intervence, aby ty děti se necítily nejistě.“

RS1: „My tu máme 30 dětí. Většina nastoupila po té ukrajinský krizi, v období, kdy to začalo. My jsme vůbec nevěděli, jak to uchopit, co s tím dělat. Neměli jsme žádný pokyny, nic. Takže jsme si sami chystali slovníčky, nějaký tlumočníky zajišťovali. Podařilo se nám najít dvě ukrajinský paní učitelky, takže jsme děti rozdělili na mladší a starší skupinu. Děti měli zajištěnou individuální výuku a shodli jsme se na tom, že to dáme na dvě hodiny denně. Pak půjdou do kmenových tříd. Snažili jsme je citlivě rozdělit, vytipovat třídy, ale přibývali další

a další děti. Takže se nám třeba jedna třída úplně rozhodila, kdy český děti začaly ty ukrajinský nenávidět. Takže jsme tam věnovali spoustu třídnických hodin, abychom to nějak vyvětrali. Každý týden jsem měla s dětma z Ukrajiny třídnickou hodinu. S menšíma dětma, s většíma. Abychom to nějak udrželi. To, s čím přicházely a musím říct, že jsem vůbec nebyla připravená na to, co od nich budu slyšet a co všechno mají za sebou. A to samý učitelé. Jak s nima mluvit, zapojili jsme překladače, co po nich chtějí, jak je hodnotit. Samé velké otázky. Ale troufnu si říci, že jsme se toho zhostili dobře, že se to nějak usadilo. Ted' co řešíme, že ukrajinský děti nechodí do školy, rodiče je neomlouvají a my to neumíme uchopit. Nemají pediatry. Takže to je ted', co aktuálně řešíme. Na tom první stupni se nám ted' podařilo sehnat asistentku, podařilo se nám podchytit kluka s ADHD. Školský poradenský zařízení nám vyšlo vstříc, dalo nám brzký termín. Jinak mám pocit, že se ty děti adaptovaly, mají zařízenou ještě větší péči s organizací F-POINT, která pracuje s cizinci. Ted' už vidíme, že po nich musíme víc chtít, víc dupat. Vidíme, že taková bezbřehá podpora a tolerance nedělá dobře. Takže jsme to nastavili víc a je vidět, že to sedí.“

V: „Děkuju. Pak už tady mám tři podtémata, spíš už to řešení. Mám tady téma seberegulace, wellbeingu, a potom práci třídních učitelů. Začala bych tématem seberegulace a mám zde otázku, jakým způsobem se žáci na 1. stupni základní školy vyrovnávají se zátěžovými situacemi a stresem? Jaké využívají copingové strategie, zda řeší problém, vyjadřují emoce, kontaktují další osobu, uvolní se pomocí jiných aktivit a jiné?“

RS1: „Jak to děti zvládají na tom prvním stupni. My jsme se se všemi učiteli v průběhu covidu, po covidu domluvili, že je potřeba více se ptát, jak se máte, jak se vám daří, pojmenovat si svoje emoce. Sestavili jsem manuál a více se tomu věnujeme. Zajistili jsme každý měsíc pravidelné třídnické hodiny, to je novinka ted' od září, protože jsme viděli, že ty kolektivy nejsou dobrý. Nebo si i říct, jak se kdo má, učit se naslouchat, to jsme věděli, že není dobrý. Vůbec seberegulace, sám, mít sám nějakou toleranci, respekt, empatii. I to přijetí, že vás zase někdo druhej poslouchá. Takže tam to máme hodně opečovaný... (respondentka se zmínila o druhém stupni)...Na tom prvním stupni jsme se snažili posílit preventivní bloky, ať už to jsou neziskový organizace, městská policie. Narostl nám ted' počet zájemců z řad třídních učitelů o třídnické hodiny, abych tam chodila, ať už nějaký tematiky, bloky. Zřídili jsme tento školní rok, mám dvakrát týdně relaxační kroužek pro děti z 1. stupně.

V úterý a ve čtvrtek je relaxace, ráno před vyučováním, kde si jako povídáme, co dělat, když jsem nervózní, co dělat, když se bojím. **Vůbec hledat na škole, co je tady dobrého.** Pak slyšíte tělocvik, výtvarka, spolužáci. Takže to bych řekla, že je taková copingová strategie, že když je zle, tak si chytit i nějakou drobnost, co může být dobrého. **Když dítěti není dobře, může samozřejmě přijít ke mně a stává se to.** Zařukají, mně se děje tohle, necítím se dobře. Jsou to teď fakt ty úzkosti z té školy. Kdy děti buď chodí samy, nebo volají rodiče, anebo přijde i učitel, kterej zachytí dítě, který **se necejtí dobře, klepe se,** takže s tím nějak pracujeme. Tak doufám, že jsem odpověděla na všechno. “

V: „Ano, děkuji. Pak tady mám téma wellbeingu, protože ho mám zařazeno do teoretické části a do výzkumných otázek. Úvodní otázka, máte konkrétní zkušenost s tímto pojmem a zda jste se s ním setkala, protože pokud ne, mám pro Vás připravenou definici. “

RS1: „Ano. **Já jsem i v pracovní skupině IKAP přes krajský úřad, která se zabývá wellbeingem.** Takže teď druhým rokem řešíme wellbeing ve spolupráci s dalšími odborníky. Snažím se s tím zároveň pracovat i na naší škole. Snažíme se víc **vyzdobit jídelnu, nebo další drobný věci.** Máme tady **soutěž výzdoba dveří.** Máme děti v našem parlamentu, které se o to zajímají a řešili jsme to i s učiteli, kam směřovat, aby tu ten dobrý pocit nějak byl. **Měli jsme i seminář s učiteli na podporu dětí se speciálníma potřebama,** a nemusí to být vyloženě SPU nebo autismus, ale vůbec **aby těm dětem bylo dobře.** Hodně jsme probírali i téma hodnocení, jak k tomu přistupovat. Přišli jsme na to, že je dobrý, aby to dítě zažilo ten neúspěch na tom prvním stupni, aby se s ním sžilo, a že ne všichni musíme mít ty jedničky a já jsem dobru v tom. Najít **ten úspěch i nějak jako výtvarné soutěže,** všechny tyhle věci, aby tam našlo ten úspěch, aby na ten druhý stupeň přicházelo s tím, že je připravený zvládnout to, že teda někdy dostanu tu trojku nebo pětku, a nějak se z toho nesložím. Asi nejsme úplně a nemyslíme si, že je dobře úplně to hodnocení opustit, protože se s ním setkáme celý náš život. Takže není to u nás, že bysme šli na slovní hodnocení a tak dále, ale **spíš to dítě podporovat a snažit se hledat stránky, kde silný.** Potom se snažíme, je tady velkej hluk, tak jsme **odhlučňovali jako různé chodby. Prostě přistoupit k tomu tak jako komplexně, po všech těch stránkách.**“

V: „Skvělé. Mockerát děkuji. Otázka, vnímáte téma wellbeingu jako důležité?

RS1: „Určitě.“

V: „Děkuji. Potom tady mám podotázky. Zda máte pocit, že jsou učitelé edukováni v tématech wellbeingu a duševního zdraví, nejen žáků, ale i svého?“

RS1: „No, řekla bych, že asi víc, než když jsem sem nastoupila na začátku. Prvně to byl takovej pohled jako ježiš, psychologka, co tady bude dělat. A pak jako vlivem těch všech situací, které přišly, kdy to fakt jako bylo zátěžové, krizové situace, tak teď od nich mám zpětnou vazbu, že to má smysl, že vidí, že i když s těma děckama se jenom zeptají, jak se ty děti mají, nebo i při online, kdy jsme měli ty smajlíky všechny, a že fakt se nějak navázali a zvládli tím jako projít líp. A i sami vidí, že pečovat o sebe nebo i jako když máme relaxaci pro učitele, že fakt si ji dokážou užít. Dávají jako dobrou zpětnou vazbu, že to má smysl, že je to pro ně ně přínosný a troufla bych si říct, že jako řadu těch věcí se jsem jim vryla pod kůži. Berou to a implementovali si to sami na sebe a pak to dělají i do tý třídy.“

V: „Super. Takže se na Vás obrací učitelé, když se cítí v duševní nepohodě?“

RS1: „Ano, obrací.“

V: „Pak mám otázku, zda škola poskytuje příležitosti pro nějaký profesní rozvoj pedagogických pracovníků zaměřený na rozvoj dovedností v péči o vlastní wellbeing, podporu wellbeingu a celkově podporu pozitivního klimatu třídy? A navštěvujete vy nebo i třídní učitelé semináře, webináře na toto téma, či pořádáte společná setkávání učitelů?“

RS1: „Když to vezmu, co nabízíme my, školní poradenské pracoviště, tak jsme dělali řadu seminářů o vedení třídnických hodin. Děláme každý měsíc pro učitele sebezkušenost. Aby si mohli pochytat tyto techniky, vyzkoušet si je sami na sobě. Vedení dalo tenhle rok vyloženě zelenou, aby si učitelé hledali semináře. Finance na to jsou a fakt jako chtějí (pozn. vedení školy), aby do toho učitelé šli, aby si to osahali. Máme tu teď novinku, že budeme předkládat vedení kariérní vývoj, budou osobní konzultace. Vedení bude zajímat, jak se učitel má, jak se mu daří. Co udělal navíc pro školu. Na jakém semináři byl. Musím říct, že vedení letos jde po těchto věcech, co tady dříve nebylo. Podpora a mít čas na toho učitele a chtít vědět, co dělá je pro vedení teď důležité. Mám pocit, že vedení teď hodně pečuje o dobrý klima

školy. Že má oči a uši otevřené. Měli jsme několik výjezdních víkendů, stmelovaček, vánoční večírek. Vedení tomu teď dává větší váhu. “

V: „Děkuji moc. Pak bych se ráda zeptala na ty třídnické hodiny a ranní kruhy. Jak tyto hodiny či kruhy otevírají témata stresu, duševní nepohody a podpory seberegulace. Jakým způsobem probíhají a kde hledá pedagogický pracovník nebo vy inspiraci pro náplň hodin. “

RS1: „Ranní kruhy nejsou ve všech třídách na 1. stupni. Někde jo, záleží, jak si to paní učitelka uchopí. Teď Vám řeknu z fleku, že vím o dvou třídách, kde jsou pravidelně a v těch ostatních je to tak na půl. Někdy si ji udělají v pondělí ráno, kruh, co jste dělali o víkendů a tak dále. **Ale ve všech jsou třídnický hodiny.** Na tom 1. stupni to alespoň jednou za měsíc probíhá, **hodně docházím do těch tříd,** dělám tam třídnický hodiny na to pozvání těch třídních učitelů. Některé třídy vidím každý měsíc, kde řešíme problémy. Tento rok nabízím třídním učitelům na 1. stupni takovej blok podpora duševního zdraví, kde mám blok pro děti, kdy si vlastně řekneme, co to je stres, nervozita, co to se mnou dělá. Mají takového pand'uláka, kde si zakreslují tělo, ruce, nohy, co to s nima dělá. Vidějí, že se to děje všem, že nejsem blázen, že se mi to děje a říkáme si, co s tím. **Takže se učíme copingové strategie.** **Říkáme si, jak si to osahat.** Kde беру inspiraci, **hodně z facebooku ze skupiny školních psychologů,** pak nějaká literatura, knížky, ze kterých vykopírovávám. **Mám za sebou sebezkušenostní výcvik, kde jsme se učili Jacobsonův progresivní techniku, autogenní trénink,** takže využívám spoustu prvků z toho. Učitelé u toho (pozn. třídnických hodin) jsou, takže si pak přebírají ty aktivity. Záleží na nich, zda využijí nebo ne. **Zaměřili jsme se letos víc i na asistentky pedagoga,** se kterými jsme tohle vše probrali, protože ony mají ty děti, které to potřebují nejvíc. **Takže jsme to probrali. Měli jsme seminář Krizová intervence, práce s tělem.** Takže i asistentky ví, co a jak, jak tomu dítěti nebo i sobě v těch náročných situacích pomoci. “

V: „Děkuju. Závěrečná otázka směřuje na rozvíjení socioemočních dovedností, ale z Vašeho vyprávění jsem postřehla, že jsou rozvíjeny v rámci toho všeho, co pro žáky děláte. “

RS1: „Ano. **V rámci všech aktivit.** “

V: „To je vše. Je to obsáhlé, skvělé. Mockerát děkuji. “

V: „Souhlasíte s provedením rozhovoru?“

RK2: „Ano.“

V: „Nejprve bych se Vás zeptala, jaká je Vaše pracovní pozice na této škole?“

RK2: „Teď už jenom třídní učitelka 3. třídy.“

V: „Rozhovor mám rozdělený na 5 okruhů a začínám tématem stres. Jaké stresové situace zažívají podle Vás žáci na 1. stupni ZŠ ve vyučování? Jaké situace jsou podle Vás nejčastější např. procvičování u tabule, zkoušení? A popřípadě, jak na ně reagují?“

RK2: „Třeba v této třídě je holčička, která už má strach prioritně ze školy obecně. Už jsme třetí škola, na které je. Takže ta má stres už jenom z toho školního prostředí, ale to většinou ty děti nemívají. Jinak ten stres mají určitě před zkoušením, před testem, před samostatnou prací. Některé děti mají stres třeba ze spolužáků. No a samozřejmě z některých učitelů. Ale já si myslím, že určitá míra toho stresu, i před tím testem, je dobrá, protože oni si pak uvědomí, že mohou udělat něco, aby tomu stresu mohli předejít. Takže asi kdyby to bylo úplně bez stresu, tak je nepřipravíme na život, protože život je plný stresu. Takže já jsem zastáncem, že je dobře, že někdy mají ten stres. Někteří se pak bojí přinést domů špatnou známku, některým je to jedno. Třeba jedničkáři mají stres i z té dvojky a neuvědomují si, že dvojka je krásná známka. Takže není to jenom z té školy a testů, ale i z rodičů mají někteří strach. Ze mě tady jedna žákyně má taky stres, že jsem zlá, že se mě bojí, ale to je ta, která tady nejvíce manipuluje s dětma, takže ji musím držet hodně zkrátka.“

V: „Děkuju, a všímáte si některých projevů stresu, třeba bolest hlavy, břicha nebo projev nějakých emocí?“

RK2: „Mám tady jednoho chlapečka, který přišel teď v té třetí třídě...ten, když dostal na vysvědčení dvě trojky, tak se rozplakal. Jinak bych řekla, že děti nemají žádné výrazné projevy stresu, nevšímám si.“

Já: „Děkuju, dalším okruhem je stres o přestávkách. Vznikají u Vás ve škole stresové situace o přestávkách a o jaké konkrétní se jedná?“

RK2: „Určitě. Máme tu hodně romských dětí, ukrajinských, mongolských. Takže se ve třídách tvoří takové skupinky. Špatné je, když jsou tři. Tam třeba jedna holčička pláče, protože se ty dvě spojí proti té jedné. Takže tam ten stres určitě je. Jedna je kápo a ty dvě se střídají, tam cítím ten stres. Bude se se mnou dneska kamarádit, nebude? Nebo mě dnes odstrčí? Ta holčička, která má stres úplně ze všeho, přišla pozdě. Ten kolektiv byl utvořený a ona má pocit, že tady nemá kamaráda. Takže určitě i z toho má stres o té přestávce. Některé děti jsou naštvané, že si nemohou vytáhnout mobil, tak jsou naštvaní. Někteří děti mají stres, že nemohou běhat po chodbě. Ty stresy tady mají i o přestávce.“

V: „Projevují se ty stresy aktivizujícím chováním, myslím tím náročným chováním, či ve formě zlobení?“

RK2: „Nedá se říci zlobení, ale oni tím, že jsou hrozně divocí, lítají, tak v té škole je branné jako zlobení. Sahají na sebe, pak z toho zlobení je rána a už sahají na tu poznámku.“

V: „Stresují děti i situace v rámci běžné rutiny ve škole? Jako např. přesouvání do tělocvičny, školní akce nebo přesun do jídelny. Může tam vzniknout něco, co ty děti vystaví stresu?“

RK2: „Já bych řekla, že když jdeme na nějakou akci, tak se to bere jako nástavba a že si to děti mohou užít, tak to nemám spojené se stresem. Vždycky, když někam jdeme, tak si toho děti váží, řekla bych i rodiče. Ta rutina ve škole je spíše stres pro mě, protože se bojím, aby někde něco neprovedli.“

V: „Děkuji. Mám tady otázku pro třídní učitele. Jaké prověřování znalostí a dovedností u žáků preferujete, ústní/písemné, předem ohlášené/neohlášené, skupinové práce?“

RK2: „Využíváme všechno, čím je nás víc, tak upouštíme od ústního zkoušení. Většinou nějaké testíky krátké. Malou písemku z matematiky neohlašujeme, ale jinak všechny testy ví dopředu. Dokonce děláme hodně, že dostanou domácí úlohu a já jim řeknu, na té stránce je test nebo diktát, kdo chce, podívejte se, připravte se. Navedu je, že to budeme dělat. Hodně děláme ty soutěže, že i ti slabší žáci mohou zažít úspěch, vyhrát, dostat dobré hodnocení. Skupinky jsou rozdělené tak, aby v každé byl i ten dobrý i ten slabý. A opravdu i u tabule

děláme ve skupinkách, na koberci, různě a odměnu dostane celá skupina. To je nestresuje. V těch skupinkách dělají rádi a zvládají to bravurně.“

V: „Super. Děkuji. Jde tedy pomocí skupinové práce ověřit znalosti a nejsou ty děti ve stresu?“

RK2: „Ano. Děti mají i za úkol naučit se v té skupince na test. Mají otázky. Společně zjišťují, jestli na ně zvládnou všichni odpovědět. Dokážou se v té skupince naučit i nové učivo.“

V: „Máte pocit, že se v žáci v nějakém předmětu lépe soustředí, jsou v duševní pohodě, a naopak jaké jsou předměty, kde se žáci hůře soustředí a shledáváte u nich to náročné chování. A čím to podle Vás může být?“

RK2: „Já si myslím, že to je tím, jaké mají předpoklady. Jestliže to je výborný matikář, tak ho nikdy matematika stresovat nebude. Zatímco děti, které mají všeobecný přehled, jsou šikovné, ale to logické myšlení tam není, tak z té matematiky jsou vystresováni. Je to dané z pozice, že pro to nemají předpoklady. Stejně je to i v češtině. Pak jsou děti, kterým nejde skoro nic. Mám tady klučíka, kterému nejde nic, ale je to takový pohodář, ten není vystresovaný z ničeho. Je to dané osobností dítěte než předmětem. Výchovy mají radši. Moje děti mají nejradši přestávky, musí to být svačinková. Jinak určitě tělocvik.“

V: „Super, děkuji. Pak už tu mám pojem seberegulace, zvládání stresu a otázku jakým způsobem se žáci na prvním stupni vyrovnávají se zátěžovými situacemi? Řeší děti ten problém, vyjadřují emoce nebo kontaktují další osobu, nebo si jdou něco zahrát?“

RK2: „Emoce určitě vyjadřují. Ale spíš bych řekla pozitivní. Nesleduji ty negativní emoce. Mám tady žáka, který přišel nově do 3. třídy a neumí číst a psát. Ten zažívá stresové situace a řeší je agresivně. I vůči mně. On do školy moc nechodí, protože utíká do nemoci. Málokdy zažívá úspěch, přitom je to šikovný kluk, má všeobecný přehled. Ted' je umístěn ve středisku výchovné péče. Když je ve škole, tak na vše reaguje slovně agresivně. Máme spoustu ukrajinských dětí, ty jsou negativní, bojkotují.“

V: „Pak tady mám otázku, jaké nástroje a techniky využívá pedagogický pracovník ke snižování stresu v prostředí třídy. Využíváte relaxační techniky, dýchací cvičení, dřepy či cokoliv dalšího?“

RK2: „Ano. Když je osm a všichni ještě spí, tak si jdou umýt tvář nebo si zacvičí. Nebo při té soutěži cvičíme. Ale tím, jak střídáme činnosti, tak nemám pocit, že by ty děti byly unavené. Relaxační chvílku dám v okamžiku, kdy vidím, že to ty děti nezvládají. Ale nemám pocit, že by to nezvládaly.“

V: „Děkuji. To je dobře. Nyní mám téma aktuální. V minulých letech proběhla on-line výuka, která byla pro mnohé stresující. Jak se toto období odrazilo na duševní pohodě žáků? Vnímáte, že se on-line výuka dotkla i Vás učitelů?“

RK2: „Já tím, že jsem technicky zdatná a baví mě jakákoliv práce s počítačem, vytváření online výuk pro děti, soutěží a sdílení obrazovek. Tím pro mě nebyla online výuka stresující. Byla pro mě stresující v tom, že když děti nastoupily 1. září a v říjnu jsme najednou seděli doma, kde vedle nich seděli rodiče, kteří měli tendenci jim napovídat, předčítat, psát to za ně. Někdy jsem musela říct, my víme, že to tatínek umí. Rodiče se stáhli a po tom návratu jsme museli začínat znovu v nastavování pravidel. Říkám, že děti, když mají nastavené hranice a ví, co se od nich čeká, je to pro ně bezpečné prostředí, protože se v tom orientují a daleko líp se jim to vstřebává a učí.“

V: „Děkuji. Nyní bych se zaměřila otázkou na žáky s odlišným mateřským jazykem, kteří přišli kvůli válce na Ukrajině. Setkali jste se s problémovým chováním v souvislosti s příchodem žáka jiné národnosti na 1. stupni. Jak jste řešili interakce mezi nimi?“

RK2: „Interakce mezi žáky řešíme pořád. Příchod žáků z Ukrajiny narušil všechno. Zaprvé tím, že neznali jazyk, neuměli psát. Ti, co přišli v březnu absolvovali 50 hodin českého jazyka. V naší třídě to bylo jednodušší, protože tu dva Ukrajinci už byli. Pomohli mi s překladem. Do třídy mi přišlo osm nových žáků z jiné země. Jsou vidět propastné rozdíly mezi těmi dětmi. Čtyři z nich jsou hodně hyperaktivní, ruší chod třídy a nemám je kam posadit. Bylo pro mě stresující vymyslet zasedací pořádek, aby to v té třídě fungovalo.“

V: „Pak tady mám čtvrté téma wellbeingu a duševní pohody. Máte konkrétní zkušenost s tímto pojmem nebo jste se s ním setkala v rámci vzdělávání?“

RK2: „Určitě. Je pravda, že se na to moc nedbá. Učitel je na posledním místě. Bohužel vedení tady tomu moc nepřispívá, protože mají rozbroje mezi sebou a přenáší to na nás

učitele. Nejen, že nás do stresu dostávají děti, kolegové, ale dostává nás do stresu hlavně to vedení, které by mělo být oporou. **Ta podpora není od veřejnosti, od vedení.** Magistrát zná pověst naší školy, ale přesto necítíme podporu. To, že nám napíšíou poděkování za tu práci s dětmi na konci roku, to tedy nic neřeší.“

V: „Děkuji. Mám tady otázku, zda vnímáte téma wellbeingu jako důležité?“

RK2: „No, rozhodně. Líbí se mi, **jak v těch severských zemí myslí na tu hygienu toho učitele, třeba jen tím, že po pěti letech má učitel nárok na rok placeného volna.** V našem povolání nemáme ani 3 dny, to sick day. My jdeme na neschopenku nebo na neplacené volno.“

V: „Jsou učitelé edukováni v tématech wellbeingu a duševního zdraví nejen žáků?“

RK2: „Všichni to ví, teoreticky. Všichni ví, jak by se to mělo. Myslím si, že učitel, který cítí tu zodpovědnost za tu třídu, nedokáže být v pohodě. Já nad tím vším hodně přemýšlím.“

V: „Mám tady otázku, jak o sebe pečujete, Vy konkrétně?“

RK2: „**Já kafem. Hodně. V létě zahrádka, sluníčko, relax.** Jsem ráda, že nemám malé děti.“

V: „Děkuji, závěrečná otázka toho bloku, zda poskytuje škola příležitosti pro profesní rozvoj pedagogických pracovníků zaměřený na rozvoj dovedností v péči o vlastní wellbeing, podporu wellbeingu a podporu pozitivního klimatu třídy? Zda navštěvují třídní učitelé semináře, webináře či vedení pořádá společná setkávání učitelů?“

RK2: „Ne, ne. **Semináře jsou nám doporučovány.** Ale je **málo peněz,** je nám doporučeno přihlásit se na nějaký **webinář, co je zdarma.** Ale tam si nemohu nic zažít na vlastní kůži, zkusit si na sobě. **Vedení předpokládá, že to zvládneme a neuvědomuje si, jak jejich vztah narušuje naši psychickou pohodu.** Nevím, kdo by měl odvahu to tomu vedení říct.“

V: „Děkuju za otevřenou odpověď. Závěrečný okruh – práce třídního učitele, otvírají třídnické hodiny nebo ranní kruhy témata stresu, duševní nepohody a seberegulace?“

RK2: „**Ty ranní kruhy máme spíš namátkově.** Po Vánocích, po Velikonocích, po prázdninách. **Některé kruhy vyvolávají stres v těch dětech, že třeba mají hovořit o Vánocích a neměly je.** Já to cítím, že to dítě zopakuje to, co řekl někdo jiný. **Jinak ty kruhy zařazujeme**

v rámci předmětů, třeba prvouka, tam si hodně povídáme. Třídnické hodiny máme pravidelně, jedenkrát měsíčně. Řešíme kamarádství, vztahy ve třídě. Děti tu jsou otevřené, řeknou vždy vše na plnou pusu, asi se tu cítí bezpečně.“

V: „Kde hledáte inspiraci jako pedagogický pracovník náplň do těchto hodin?“

RK2: „Dostáváme mnoho materiálů, v přípravném týdnu jsme si vyzkoušeli mnoho aktivit vzájemně sami na sobě.“

V: „Jak rozvíjíte sociálně emoční dovednosti žáků jako například empatie, zvládání konfliktů, rozpoznání potřeb, ovládání emocí?“

RK2: „Rozvíjíme to v rámci všeho, od přestávek přes chování. Chování ve skupince řešíme. Mám tady holčičku, která je doma hodně vyzdvihována, a nikdy neuměla nikomu pomoci. Vždy je ve skupince ten kápo. Nyní cítím největší pokrok, že jsme dosáhli toho, že sedí s autistou, kterému pomáhá. A sama od sebe už. I pro ni do života to bude skvělá zkušenost. Takže se to učíme. Říkám dětem, naučte se jednat se všema. Nikdy nevíte, s kým budete, koho potkáte.“

V: „To je závěr. Můžu děkovat za rozhovor.“

V: „Souhlasíte s provedením rozhovoru?“

RM4: „Ano.“

V: „Jaká je Vaše pracovní pozice na základní škole?“

RM4: „Jsem učitelka 1. stupně a speciální pedagog.“

V: „První okruh otázek nese téma stres. Jaké stresové či zátěžové situace zažívají podle Vás žáci na 1. stupni základní školy ve vyučování? Případně, jak se stres u těchto situací projevuje a jak na zátěž žáci reagují?“

RM4: „Stresové situace jsou **při zkoušení a při písemkách**. Tam to jednotlivec řeší sám v sobě, v kolektivně se to neprojevuje. Velký stres vidím **ve vztazích mezi dětmi**. Tam dochází ke **konfrontaci mezi dětmi**. Jak to řeším? **Řeším to s učiteli, s asistenty pedagoga, pokud ve třídě jsou**. A pak mluvím individuálně a pak i společně s těmi žáky **a snažíme se hledat příčiny, jaké jsou jejich možnosti, jak daleko si to dokáží uvědomit**. A jak s tím mohou pracovat. Pokud to **přesáhne nějaké meze, řešíme to s rodiči, případně s dalšími zařízeními jako je psycholog nebo středisko výchovné péče**.“

V: „Mám tady otázku právě na ty interakce mezi vrstevníky. Jakých si zde všímáte projevů stresu? Jsou ty projevy spíše aktivizující, projevující se náročným chováním? Nebo reagují zamrznutím – nehýbou se, jsou bojácné a podobně?“

RM4: „Všímám si všech možných projevů. Některé děti potřebují nakumulovaný stres ze sebe, který se **projevuje agresivitou**. Často **slovní vůči spolužákům, někdy i vůči učitelům, kdy mizí hranice respektu**. Možná více řešíme ty opačné případy, **kdy děti přestávají komunikovat, stahují se do sebe**. **Výjimečně dochází k sebepoškozování**.“

V: „Vnímáte u dětí stres i o přestávkách nebo při běžné rutině ve škole?“

RM4: „O těch přestávkách je to asi největší kámen úrazu, protože když to pak řešíme, že ve většině hodin je v pohodě, ale o přestávkách se potřebuje vyventilovat **a dochází k interakcím s těmi dětmi, které si nesedí**. O těch **přestávkách je to nejvíce markantní**. Ty přesuny jsou spíše stresující pro pedagogické pracovníky. Děti samotné **v té rutině stres podle mého nezažívají**.“

V: „Děkuji moc. Jaké prověřování znalostí u žáků preferujete?“

RM4: „Pro mě je to celková reflexe vzdělávacího procesu, protože s dětmi jsem celý den.

Testování využívám, když už to mají děti tzv. na háku. Oni se v tu chvíli hodně zklidní a začnou se soustředit. Když někdo selhává, snažím se ho podpořit. Spíš testuji samostatnost.“

V: „Máte pocit, že se žáci v nějakém předmětu cítí ve větší duševní pohodě než v jiném?“

RM4: „Náročné jsou určitě výchovy, ale zase tam se děti mohou umělecky rozvést. Mám pocit, že předměty jako takové děti nestresují. Mám pocit, že některé děti, které mají malé sebevědomí, mohou zažívat stres při té zpětné vazbě.“

V: „Děkuji. Jakým způsobem zvládají a řeší zátěžové situace žáci na 1. stupni?“

RM4: „My se snažíme vytvářet jim tady taková zázemí. Mají na chodbách takové pěnové kostky. Slouží jako stavebnice i se tam mohou uvelebit. Já ve třídě dětem udělala takový koutek s polštářema. Snažíme se vytvořit prostředí, aby se necítili pořád jenom v lavicích a ve škole, ale udělat jim to tady příjemné, aby tu zátěž zvládli. Vnímám, že ty malé děti potřebují hodně pohybu. Já se snažím, jim ten prostor dát, aby se uvolnily. Využíváme i internetové tabule, formou hry si tam děti pracují. Některé paní učitelky pouští dětem o přestávkách pohádky. Toho já nejsem zastáncem, protože to dítě je sice v klidu, ale nemají možnost se nějak vyběhat a přechází z klidu do klidu. Přijde mi to hodně kontraproduktivní. Jinak jim dávám také možnosti, co si mohou třeba utvořit.“

V: „Děkuji. Jaké nástroje využívá pedagogický pracovník ke snižování stresu ve školním prostředí?“

RM4: „Určitě pohybové hry. Ale záleží na časovém rozvržení. Já si s dětmi ráda povídám, takže hodně propojuji různé informace napříč předměty. Mám pocit, že tohle odvádění pozornosti od toho tématu a bavení se o věcech, které znají, jim přináší pocit bezpečí a snižuje stres. Jinak dělám pohybové cvičení, nebo si zazpíváme písničku s pohybovými prvky. Nebo nějaké věci zlehčuji a udělám z toho srandu.“

V: „Nyní tady mám dvě aktuální témata. První téma, kdy v minulých letech proběhla pro mnohé stresující on-line výuka, odrazila se na chování žáků nebo učitelů? Vnímáte nějaké změny?“

RM4: „On-line výuka měla podle mě destruktivní dopad, co se týče motivační stránky. Na druhou stranu jsem měla i odezvu od některých dětí, že jim domácí výuka vyhovovala mnohem více. Takže má to své plusy a mínusy. Kladnou stránku vidím v tom, že rodiče měli větší přehled o tom, co se děti učí a více se zapojovali do té přípravy. Vnímám, že často rodiče nemají absolutně tušení,

co děti probírají nebo s čím se potýkají. Prostě jim to nějak probíhá mezi prsty, ty děti jsou tady na to samy. Ten návrat do škol byl z hlediska sociálního velice vítaný.“

V: „Děkuju. Druhé aktuální téma jsou žáci s odlišným mateřským jazykem. Setkali jste se s problémovým chováním žáka jiné národnosti?“

RM4: „Žáky s jinou národností tady samozřejmě máme. Prošli jsme spoustou školení, tam nás upozorňovali, že co dítě, to rozdíl. Zpočátku se to nesetkalo s velkým ohlasem u učitelů, protože jsme museli na úkor těch našich dětí, věnovat pozornost péči těmto dětem. Nevěděli jsme, jak je zapojit, jak dlouho se jim budeme věnovat. Myslím si, že se to teď zabydlelo. Já osobně to vnímám, že se jim snažím co nejvíce pomoci, ale né na úkor těch našich dětí. Snažím se je podporovat tak, aby se necítili vyčlenění. České děti jsou hodně tolerantní. Ale setkávám se, že některé děti s odlišným mateřským jazykem nechtějí spolupracovat, nechtějí se učit česky.“

V: „Děkuji. Setkala jste se někdy s pojmem wellbeing?“

RM4: „Ano.“

V: „A přijde Vám toto téma důležité?“

RM4: „Ano. Je to i součást mé profese. Pečovat o tohle prostředí, pedagogů a celkového kolektivu.“

V: „Jsou učitelé edukováni v tématu wellbeingu?“

RM4: „To si nemyslím. Jsem tady krátce, ale chtěla bych pracovat na klimatu školy a klima sborovny, protože vím, že to má dopad na celkovou práci učitelů. To si myslím, že je potřeba rozvíjet. Měli jsme tu nedávno supervizorku, která seznamovala ostatní učitele s tématem supervize a zjišťovala, zda by o ni učitelé měli zájem. Myslím si, že se to s velkým ohlasem nesetkalo. Já to učitelům nabízím, konzultaci, nebo co by uvítali. Snažím se nabízet nějaké intervence učitelů, ve třídách. Jelikož řeším každou třídu, pracuji s nimi. Jde to pomalu, je toho moc. Třídní klimata řešíme i s SPC a SVP.“

V: „A obrací se na Vás učitelé, když se cítí v duševní nepohodě?“

RM4: „Je obtížné si získat u učitelů důvěru. Někteří se za mnou chodí obracet a někteří si tu cestu ještě nenašli a možná ani nenajdou.“

V: „Jak o sebe pečujete, abyste zachovala své duševní zdraví nebo předešla syndromu vyhoření?“

RM4: „Určitě se snažím o sebe pečovat. První základní věc je uvědomovat si a reflektovat. Vědět, co mě těší, co mě štve. Co s tím mohu udělat, jak s tím dál pracovat. Takže reflexe. Zaměřuji se na záliby a věci, co mě těší. Dopřeji si odpočinek, pomáhá mi i sport.“

V: „Děkuji. Poskytuje škola profesní rozvoj v tématech wellbeingu, stresu a jiné?“

RM4: „Ano. Možnost tady je. Vedení příležitost k rozvoji poskytuje.“

V: „Poslední okruh se zaměřuje na práci třídních učitelů. Probíhají ve třídách ranní kruhy, třídnické hodiny? A otevírají témata stresu, wellbeingu a podobně?“

RM4: „Ano. Já si s žáky ráda sedám do kruhu, kde si povídáme, ujasňujeme pravidla. Pro mě i to jiné usazení, je super. To jim pomáhá se uvolnit. Kruhy i hodiny mi přijdou jako důležitá věc, kde se dá reflektovat, uvědomovat.“

V: „Děkuji a na závěr, jak jsou rozvíjeny sociálně emoční dovednosti žáků?“

RM4: „Tím, jak si hodně povídáme i o běžných věcech, tak se tam spousta dovedností reflektuje. Důvěra, umění naslouchat a přijímat názor ostatních.“

V: „Kde hledáte inspiraci pro náplň hodin?“

RM4: „To vlastně nevím. Mně se to tak nějak vynořuje v hlavě. Potřebuji svobodu a improvizaci. Pracuji hodně s pomůckami a hrami. Navazuji na to, jak hodina běží. Nejvíc čerpám ze života. Jsem inspirovaná Montessori pedagogikou, snažím se dětem poskytovat reálné informace přes videa a obrázky.“

Tabulky

Tabulka 1 Kategorie Stres ve školním prostředí (vytvořeno autorkou diplomové práce)

Kategorie	Přidělený kód	Citace z rozhovoru
Stres ve školním prostředí	Stresory ve vyučování	„kruhy vyvolávají ten stres v těch dětech, že třeba mají hovořit o Vánocích a neměly je“
		„...jsou stresováni, že jsou testy, že jsou písemky“
		„...i plnění nějakých povinností“
		„stres jsou výsledky“
		„...špatnou známku“
		„...stres i z té dvojky“
		„ze mě (pozn. třídní učitelky)“
		„...ty nároky, které jsou kladené“
		„...při zkoušení a při písemkách“
		„...mohou zažívat stres při té zpětné vazbě“
		„...určitě před zkoušením, před testem, samostatnou prací“
	Stresory o přestávkách	„...se potřebuje vyventilovat a dochází k interakcím s dětmi, které si nesedí“
		„...je to nejvíc markantní“
		„...dochází ke konfrontaci mezi dětmi“
		„ten hluk“
		„...tvoří se takové skupinky...nejhorší jsou tříčlenné...ty dvě se spojí proti jedné“
		„jedna je kápo a dvě se střídají, tam cítím ten stres“
		„...má pocit, že tady nemá kamaráda“
		„...nemohou vytáhnout mobil“
		„...nemohou běhat po chodbě“
		„...jak si spolu mají povídat“
		„bály se těch přestávek“
	Stres při školní rutině	„...odvykly si interakcím, tak jsme zaznamenali nevhodné chování o přestávkách“
		„...kluka, který se bojí, co bude, když zazvoní“
		„...u nových dětí, které se neorientují“
		„...děti, které hůř snášejí hluk“
	Projevy stresu (fyziologické, emocionální, behaviorální)	„...akce a přesuny nemám spojené se stresem žáků“
		„děti v té rutině stres nezažívají“
		„...řeší to sám v sobě, neprojevuje se“
		„agresivita“
		„mizí hranice respektu“
		„mají psychosomatické projevy“
		„nechodí do školy, protože je bolí břicho“
	„rozplakal se“	
	„...jsou naštvaní“	
	„...nemají výrazné projevy stresu, nevšímám si jich“	
	„jsou hrozně divocí a lítají“	

		„objevují se neurózy, ráno zvrací, mají bolesti břicha, nechutenství, <i>nechtějí chodit do školy</i> “
		„...úzkosti, <i>jestli mám všechno nachystané</i> “
		„...jsou takový více napružený“
		„ <i>bolesti hlavy</i> “
		„ <i>křičí, chtějí pryč ze třídy</i> “
	Reakce žáka na stres (útok, únik, strnutí)	„ <i>bud' to vyústí, že se do sebe uzavřou</i> “
		„... <i>přestanou chodit do školy</i> “
		„... <i>je tam skryté záškoláctví</i> “
		„ <i>agrese</i> “
		„ <i>problémové chování</i> “
		„ <i>zablokují se a ztrácí zájem o cokoliv</i> “
		„... <i>přestávají komunikovat, stahují se do sebe</i> “
		„ <i>výjimečně dochází k sebepoškození</i> “
		„... <i>z toho zlobení je pak rána</i> “
		„... <i>do školy moc nechodí, utíká do nemoci</i> “
„... <i>jdou do kamarádů</i> “		

Tabulka 2 Kategorie Zvládání stresu ve školním prostředí (vytvořeno autorkou diplomové práce)

Kategorie	Přidělený kód	Citace z rozhovoru	
Zvládání stresu ve školním prostředí	Seberegulace žáka (pozitivní, negativní)	„... <i>jiné usazení (pozn. v kruhu) ...to jim pomáhá se uvolnit</i> “	
		„... <i>dát jim ten prostor, aby se samy uvolnily</i> “	
		„... <i>vyjadřují emoce...převážně pozitivní</i> “	
		„ <i>utíká do nemoci</i> “	
		„... <i>učíme se copingové strategie...říkáme si, jak si to osahat</i> “	
		„ <i>vnímám, že ty děti potřebují hodně pohybu</i> “	
		„... <i>odešel do relaxačního koutku</i> “	
		Snižování stresu žáků (metody a nástroje)	„... <i>se všemi učiteli jsme se domluvili, že je potřeba více se dětí ptát, jak se máte, jak se vám daří, pojmenovat svoje emoce</i> “
			„... <i>hledat na škole, co je tady dobrého</i> “
			„... <i>určitá míra toho stresu je dobrá, protože oni si pak uvědomí, že mohou udělat něco, aby tomu stresu mohli předejít.</i> “
			„... <i>děláme ty soutěže</i> “
			„ <i>všechny testy ví dopředu</i> “
			„... <i>dostanou domácí úlohu...na té stránce je test nebo diktát...připravte se</i> “
			„... <i>naučit se v té skupince na test</i> “
			„... <i>jdou si umýt tvář nebo si zacvičí</i> “
„ <i>střídáme činnosti</i> “			
„... <i>vytvářet jim tady taková zázemí</i> “			

		„využívám interaktivní tabule, kde děti formou hry pracují.“
		„...pouští dětem o přestávkách pohádky“
		„...pohybové aktivity“
		„já si s dětmi ráda povídám“
		„...zaspíváme písničky s pohybovými prvky“
		„...nějaké věci zlehčuji a udělám z toho srandu“
		„...pro mě i jiné usazení je super“
		„když někdo selhává, snažím se ho podpořit“
		„při té soutěži si zacvičíme“
		„v těch skupinkách dělají rádi a zvládají to“
		„modelujeme situace a hledáme společně řešení“
	Třídnické hodiny	„systematické zařazení tématu stresu, duševní nepohody v rámci třídnických hodin na naší škole nemáme“
		„relaxační chvílku dám v okamžiku...že to ty děti nezvládají“
		„kruhy i hodiny mi přijdou jako důležitá věc“
		„hodně docházím do těch tříd (pozn. školní psycholog)“
		„...ve všech jsou třídnické hodiny“
		„třídnické hodiny máme pravidelně, 1x měsíčně“
		„zajistili jsme každý měsíc pravidelné třídnické hodiny“
		„třídnické hodiny probíhají pravidelně jednou týdně“
	Komunitní kruh	„kruhy zařazujeme v rámci předmětů, třeba prvouka, tam si hodně povídáme“
		„ranní kruhy nejsou ve všech třídách“
		„vím o dvou třídách, kde jsou pravidelně (pozn. ranní kruhy)“
		„ty ranní kruhy máme spíš namátkově“
		„já si s žáky ráda sedám do kruhu, kde si povídáme, ujasňujeme pravidla“
	Podpora učitelů pracovníky ŠPP	„nabízím blok Podpora duševního zdraví“
		„pomáhám s náplní hodin, společně konzultujeme zaměření náplně hodin (pozn. metodik prevence)“
		„pokud je nutné se tématu stresu věnovat, aktivity ve třídách zařazujeme“
	„...posílit preventivní bloky“	
	„...mám dvakrát týdně relaxační kroužek pro děti z 1. stupně“	
Nástroje pro prevenci	„největší důraz klademe na prevenci“	
	„modelujeme situace a hledáme společně řešení“	
	„...zaměřujeme se na budování zdravých vztahů nejen mezi samotnými dětmi, ale i mezi dětmi a jejich třídními učiteli“	

Tabulka 3 Kategorie Komplexní spolupráce (vytvořeno autorkou diplomové práce)

Kategorie	Přidělený kód	Citace z rozhovoru
Komplexní spolupráce	Spolupráce ve škole	„úzce spolupracuji s členy výchovné komise, s výchovným poradcem pro 1. stupeň a speciálním pedagogem“
		„pomáhám třídním učitelům“
		„mým hlavním úkolem bylo opečovat ty učitele“
		„podařilo se nám sehnat asistentku“
		„když dítěti není dobře, může samozřejmě přijít ke mně a stává se to.“
		„děti buď chodí samy, nebo volají rodiče, anebo přijde učitel, kterej zachytí dítě“
		„dělali jsme řadu seminářů o vedení třídnických hodin“
		„děláme každý měsíc pro učitele sebezkušenost“
		„zaměřili jsme se letos i na asistentky pedagoga“
		„...snažím se nabízet intervence učitelům“
	Podpora od vedení	„vedení dalo tenhle rok vyloženě zelenou, aby si učitelé hledali semináře“
		„podpora není od vedení“
		„podpora a mít čas na ty učitele a chtít vědět, co dělá, je pro vedení teď důležité“
	Spolupráce se ŠPZ	„využíváme podpory ze strany specializovaných kolegů ze střediska výchovné péče“
		„podařilo se nám zachytit kluka s ADHD, školský poradenský zařízení nám vyšlo vstříc, dalo nám brzký termín“
		„...s dalšími zařízeními jako je psycholog nebo se střediskem výchovné péče“
		„...třídní klima řešíme i se speciálně pedagogickým centrem a střediskem výchovné péče“
	Spolupráce s rodiči	„rodiče se teď na mě obracejí z takové nervozity“
		„když někam jdeme, tak si toho děti váží, řekla bych i rodiče“
		„pokud to přesáhne nějaké meze, řešíme to s rodiči“
	Inspirace	„pátrám na internetu, v různých souborech aktivit“
		„materiály z oblasti etické výchovy“
		„...aktivty, které jsem již dříve ve své praxi využívala“
		„hodně z Facebooku ze skupiny školních psychologů“
		„...pak nějaká literatura, knížky“
		„dostáváme mnoho materiálů, v přípravném týdnu jsme si vyzkoušeli mnoho aktivit vzájemně sami na sobě“
		„mně se to tak nějak vnořuje v hlavě...pracuji hodně s pomůckami a hrami“
	„nejvíc čerpám ze života, jsem inspirovaná Montessori pedagogikou“	

	Další vzdělávání pedagogů	„...měli jsme i seminář s učiteli na podporu dětí se speciálními vzdělávacími potřebami...aby těm dětem bylo dobře“
		„finance na to jsou a fakt chtějí (pozn. vedení školy), aby do toho učitelé šli“
		„mám za sebou sebezkušenostní výcvik, kde jsme se učili Jacobsonovu progresivní techniku, autogenní trénink“
		„měli jsme seminář Krizová intervence a práce s tělem“
		„semináře jsou nám doporučovány, ale je málo peněz“
		„je nám doporučeno přihlásit se na nějaký webinář, co je zdarma“
		„...měli jsme tu nedávno supervizorku, která seznamovala učitele s tématem supervize a zjišťovala, zda by o to byl zájem...nesetkalo se to s velkým ohlasem“
		„...vedení příležitost poskytuje“
		„nejčastěji je rozvíjena důvěra, umění naslouchat a přijímat názor ostatních“

Tabulka 4 Kategorie Wellbeing ve vzdělávání (vytvoreno autorkou diplomové práce)

Kategorie	Přidělený kód	Citace z rozhovoru		
Wellbeing ve vzdělávání	Oblast učení	„zaměřujeme se na tvorbu a dodržování třídních pravidel“		
		Kultura a prostředí	„nácvik spolupráce ve skupinách...“	
			„mapujeme vztahy v kolektivu“	
			„kruhy i hodiny mi přijdou jako důležitá věc“	
			„ti slabší žáci mohou zažít úspěch, vyhrát, dostat dobré hodnocení“	
			„snažíme se vyzdobit jídelnu nebo další drobný věci“	
		Partnerství a spolupráce	„máme tady soutěž Výzdoba dveří“	
			„spíš to dítě podporovat a snažit se hledat stránky, kde je silný“	
			„odhlučnění chodeb“	
			„...přistoupit k tomu tak jako komplexně, po všech stránkách“	
		Duševní nepohoda učitelů	„...mám pocit, že vedení teď pečuje o dobrý klima školy“	
			„říkám, že děti, když mají nastavené hranice a ví, co se od nich čeká, je to pro ně bezpečné prostředí, protože se v tom orientují a daleko líp se učí“	
			„...líbí se mi, jak v těch severských zemích myslí na tu hygienu toho učitele, tady ne...“	
				„vedení tady tomu moc nepřispívá“
				„vedení předpokládá, že to zvládneme a neuvědomuje si, jak jejich vztah narušuje naši psychickou pohodu...mají mezi sebou rozbroje a přenáší to na nás učitele“

	Práce speciálního pedagoga	<i>„...je to součást mé profese, pečovat o tohle prostředí, pedagogy a celkový kolektiv...snažím se nabízet nějaké intervence učitelům“</i>
	Přímá zkušenost	<i>„...jsem v pracovní skupině I-KAP přes krajský úřad, která se zabývá wellbeingem“</i>
	Sebepéče učitelů	<i>„já káfm...hodně...v létě zahrádka, sluníčko, relax...jsem ráda, že nemám malé děti.“</i>
		<i>„nemám pocit, že o sebe potřebuji výrazně pečovat“</i>
		<i>„jsem dost introvert a jsem citlivá na hluk, takže mi pak pomůže, když přijdu domů a je ticho, klid“</i>
		<i>„určitě se snažím o sebe pečovat“</i>
		<i>„první základní věc je uvědomovat si a reflektovat...vědět, co mě těší, co mě štve...co s tím mohu udělat, jak s tím dál pracovat...takže reflexe“</i>
		<i>„zaměřuji se na záliby a věci, co mě těší...dopřejí si odpočinek, pomáhá mi i sport“</i>
	Sociálně emoční dovednosti žáků	<i>„...učíme děti vhodně vyjadřovat svoje emoce, například nácvikem spolupráce ve skupině, nutností dohodnout se“</i>
		<i>„...směřujeme aktivity k podpoře dětí, které jsou ohrožené vyloučením z kolektivu“</i>
		<i>„...rozvíjíme v rámci všech aktivit“</i>
		<i>„rozvíjíme to v rámci všeho, od přestávek přes chování“</i>
		<i>„říkám dětem, naučte se jednat se všema, nikdy nevíte, s kým budete a koho potkáte“</i>
<i>„...tím, jak si hodně povídáme i o běžných věcech, tak se tam spoustu dovedností reflektuje“</i>		
<i>„nejčastěji je rozvíjena důvěra, umění naslouchat a přijímat názor ostatních“</i>		

Obrázek

Obrázek 1 Nástěnka v základní škole na Jihlavsku (fotografie autorky diplomové práce)

