„Jsme superhrdinové.“ Příběh učitelky, která vyhořela – a co dělat, aby se ve škole všichni cítili lépe

26.3.2026 - Barbora Postránecká | zz - Nespecifikovaná společnost - Eduzmena.cz

Děti se ve škole dozvídají o zdravém životním stylu, rovnováze a péči o sebe. Ti, co je učí, ale často čelí velkému stresu a psychickému tlaku – učitelská profese patří podle odborníků mezi ty nejnáročnější. Ukazuje se, že zásadní pro pohodu vyučujících jsou dvě věci: dobré vztahy na pracovišti a podpora od vedení školy.

Tereza Rajnošek žije v Šumperku, ale jezdí po školách v celém regionu. Pracuje totiž jako průvodkyně, což je koncept, který sem přivezl Nadační fond Eduzměna. Průvodci nabízejí konzultace a workshopy pro vedení škol a učitelské sbory – zkrátka podporu šitou na míru jejich potřebám. Když občas ve sborovně přijde řeč na to, jak pedagogové pečují o své duševní zdraví, Tereza jako ilustraci použije vlastní příběh.

Vystudovala pedagogickou fakultu a sedm let učila němčinu a angličtinu na šumperské základce. Když v roce 2020 přišel covid, vzpomíná Tereza, školy se skoro na dva roky ocitly v provizoriu, pokyny od ministerstva se ustavičně měnily, a s tím se měnily i školní strategie. V Terezině škole třeba v jeden moment chodila na offline výuku polovina dětí, druhá zůstávala doma na onlinu, po týdnu se pak vždycky prohodily. „Stávalo se, že jsem učila jednu třídu naživo, pak běžela, abych za deset minut připravila techniku na online ve volné učebně. Mezitím padal internet, všechno se komplikovalo, a já pak musela zase učit naživo – a tak pořád dokola,“ popisuje. Někdy jen rychle vysvětlila látku a zadala dětem úkoly, jinak to nešlo.

Pro děti samotné pak byla celá situace ještě složitější. Přišly o rutinu, o čas se spolužáky, o kroužky… „Nabídla jsem jim,“ vzpomíná Tereza, „že pokud si potřebují popovídat, jsem tu pro ně. A děti za mnou opravdu chodily,“ dodává s tím, že přese všechny komplikace pandemii ve škole nakonec zvládli. Jenže tím peripetie neskončily, v únoru 2022 Rusko vpadlo na Ukrajinu, začala válka. „A děti za mnou začaly chodit zas. Měly strach. Říkaly, že na nás Putin pošle atomovou bombu a že všichni umřeme. Nebyla jsem v dobré psychické kondici, abych taková témata ustála, a úplně jsem se složila. Tři týdny jsem ležela v posteli schovaná pod peřinou, brečela, manžel mi jen nosil jídlo. Nemohla jsem mluvit ani se svými dětmi.“

Fáze bezmoci a fáze vzteku

„Dobrá zpráva je, že téma učitelského wellbeingu a riziko syndromu vyhoření se dnes v Česku zmiňuje mnohem častěji, než tomu bylo ještě před pár lety. Což souvisí i s řetězícími se krizemi ve školství,“ konstatuje Lenka Felcmanová, ředitelka organizace SOFA, která společně s Nadačním fondem Eduzměna stála u vzniku Týmů duševního zdraví na Kutnohorsku. Pět let se tady pilotně ověřoval projekt Eduzměny, který je zaměřený na podporu všech místních škol – a Týmy duševního zdraví se staly jeho součástí. Nyní se Eduzměna rozšiřuje do dalších regionů včetně Šumperska-Zábřežska, kde pracuje Tereza Rajnošek.

"Dobrá zpráva je, že téma učitelského wellbeingu a riziko syndromu vyhoření se dnes v Česku zmiňuje mnohem častěji, než tomu bylo ještě před pár lety."

Ona sama ze školy nakonec odešla. Trvalo jí pak ale ještě několik měsíců, než se z nepříjemných

stavů vyčerpání a smutku dostala. Mezitím se ještě jednou dostavila fáze, kdy nemohla ani vstát z postele. „Nikdy bych si nemyslela, že se člověk může takhle složit. Prošla jsem si různými stavy: obviňovala se za svoji neschopnost fungovat, byla ze sebe zklamaná. Fáze totální bezmoci střídaly fáze vzteku na sebe i okolí," shrnuje Tereza, která vždycky žila aktivně, hodně sportovala a ve volném čase dělala trenérku, čehož se musela na nějakou dobu vzdát. Dneska už ale děti zase trénuje – v šumperském oddíle orientačního běhu. A nedávno se stala součástí už zmíněného týmu průvodců. Vzniklé Centrum podpory vzdělávání Šumpersko-Zábřežsko kromě konzultací a setkávání pedagogů organizuje školení, pořádá Ředitelskou akademii a propojuje – formálně i neformálně – místní školy, aby mohly sdílet zkušenosti a inspirovat se navzájem. To všechno s cílem nejen zkvalitnit výuku, ale taky pomoct učitelům zvládat jejich práci s větším přehledem.

Červený hadr

Nedávný výzkum na téma wellbeing, který si nechal zpracovat Ústecký kraj a do kterého se zapojily téměř čtyři tisíce respondentů, ukázal, že víc než jedenáct procent zaměstnanců škol vykazuje známky syndromu vyhoření. Každý čtvrtý si není jistý tím, že na svém místě vytrvá další tři roky, nebo rovnou tvrdí, že ze školy odejde. Asi dvaadvacet procent taky pociťuje, že se práce negativně podepisuje na jejich fyzickém zdraví. Mezi nejsilnější stresory řadí pedagogové administrativu, nedostatečné platové ohodnocení, náročné chování žáků, málo uznání za odvedenou práci či vyhrocené situace s rodiči. Další čerstvá studie na toto téma, kterou vypracoval Národní institut SIRY sdružující vědce Masarykovy univerzity, Univerzity Karlovy a Akademie věd ČR, zase ukázala, že klíčovou roli pro pohodu učitelů hrají vztahy – jak uvnitř pedagogického sboru, tak mezi učiteli a vedením školy.

"Klíčovou roli pro pohodu učitelů hrají vztahy – jak uvnitř pedagogického sboru, tak mezi učiteli a vedením školy."

„Slovo wellbeing může někdy působit jako červený hadr," upozorňuje vedoucí Týmu duševního zdraví na Kutnohorsku Hana Měkotová. Ne vždy je přijímané s nadšením, protože může sklouzávat k povrchnostem, jako je gauč ve sborovně. Nicméně pravda je taková, že lidé často fungují na hraně svých sil, nemají dobré podmínky pro práci a žádný skutečný wellbeing necítí.

Zásadní podle Hany Měkotové je, jestli je wellbeing pro vedení školy skutečně prioritou, a ne jen prázdným slovem. Tedy zda vedení chce, aby se učitelé, učitelky, asistentky a další personál – a ideálně i rodiče a děti – cítili dobře. „Důležité je bezpečí," pokračuje Hana Měkotová. Vyučující se nesmí bát přiznat chybu nebo problém, čímž pádem se mnoho věcí vyřeší včas. Pomáhá i sdílení dobré praxe, inspirativní setkávání s jinými školami a kolegy, společné aktivity či oslavy dosažených úspěchů. Roli hraje i dobré zázemí: tichá místnost pro odpočinek, kvalitní kávovary, ale třeba taky sjednocené digitální prostředí. Podpůrná je tandemová výuka, společné přípravy vzdělávacích materiálů v rámci stejných předmětů či přístup ke školnímu psychologovi i pro vyučující.

Pokud se vyučující cítí ve škole dobře, má to jeden zásadní efekt: dokážou pak žákům předat více znalostí. „Velkou úlevu přináší, pokud se ve škole sjednotí pravidla a učitelé mají od dětí podobná očekávání," doplňuje Lenka Felcmanová z organizace SOFA. Když mají všichni stejné požadavky, žáci jsou méně ve stresu. A přínosné je i to, když se do výuky zařadí sociálně-emocionální učení. Když žáci lépe zvládají sami sebe a vzájemné konflikty, mnoho problémů se odhalí včas, nebo se jim dokonce předejde.

Pozitivní porady

Wellbeing jako prioritu ve třídách i ve sborovně si už před lety stanovila Ilona Haasová, která je šestým rokem ředitelkou základní školy Štíty na Šumpersku. Jak to ve škole ležící na rozhraní

Orlických hor a Jeseníků vypadá? Všechny ročníky mají pravidelné třídnické hodiny, během nichž se věnují tématům, jako je respektující komunikace, řešení konfliktů nebo schopnost rozpoznat vlastní nepohodu a mluvit o ní. Na druhém stupni mají žáci v rozvrhu navíc ještě samostatný předmět zaměřený na výchovu k morálním hodnotám. Každá třída má během školního roku na starosti jeden projekt: jedna zařizuje program k Halloweenu, jiná k Vánocům, k Valentýnu, deváťáci připraví den první pomoci. Děti i učitelé tak tráví čas i něčím nad rámec běžné výuky, společně, pro druhé…

„Je to ale i o drobnostech," konstatuje ředitelka. Ve štítské škole platí pravidlo, že se neposílají pracovní emaily večer ani o víkendech. Na chodbách zavedli dozory ve dvou. Každý učitel má přístup do takzvaného Nápadníku, kam všichni ukládají aktivity a materiály do výuky. „Máme to rozdělené podle předmětů a ročníků a v případě, že jde někdo například narychlo suplovat, může to použít nebo se nechat inspirovat," vysvětluje Ilona Haasová.

S učitelským sborem jezdí alespoň jednou nebo dvakrát do roka na jedno- nebo dvoudenní výlet. Mají „pozitivní porady", kde se baví výhradně o tom, co je potěšilo nebo se povedlo. Se sborem je domluvená taky na aktivních čtvrtcích, kdy zůstávají všichni ve škole do půl čtvrté. Tím pádem mají jasně vyhrazený čas, kdy mohou řešit potřebné věci – ať už s ní, nebo mezi sebou navzájem. „Tento pravidelný prostor usnadňuje domlouvání schůzek a konzultací, které by jinak bylo v běžném školním provozu často složité sladit," vysvětluje Ilona Haasová.

Starat se o sebe ale musí i samotní ředitelé a ředitelky škol. „Já osobně vedu Ředitelské fórum. U nás ve Štítech se scházíme se zájemci z řad ředitelů z okolních škol a sdílíme různá témata, která musíme řešit. Předáváme si rady, zkušenosti a příklady dobré praxe, a společně to vnímáme jako náš ředitelský wellbeing," přibližuje Haasová aktivitu.

Důležité je taky myslet na úplně celý učitelský sbor. Na Kutnohorsku a nově i na Šumpersku-Zábřežsku proto nabízejí pravidelná setkání nejen učitelům a ředitelům, ale taky asistentkám pedagoga. Na ty se podle Kláry Kolmanové z Centra podpory vzdělávání Kutnohorsko často zapomíná, přestože právě ony bývají v každodenním kontaktu s náročnými situacemi ve třídách. „Možnost setkat se s kolegy, respektive kolegyněmi, a poradit se o tom, co ve škole prožívají, jim pomáhá, aby na obtížné momenty nezůstávaly samy a nenosily si problémy domů. Podle odborníků může právě takový prostor pro sdílení významně přispět k jejich psychické pohodě."
Jednou z cest, jak prostředí ve školách zlepšit a napětí uvolnit, je expresivní terapie – dramaterapie, arteterapie, muzikoterapie nebo práce s pohybem a tancem. „Tyto přístupy pomáhají lidem bezpečně vyjádřit emoce, které v sobě během práce hromadí, a následně je reflektovat a porozumět jim," vysvětluje Klára Kolmanová, která vystudovala arteterapii a na Kutnohorsku ji aktuálně nabízí v některých školách dětem. Momentálně uvažuje, že by svou nabídku rozšířila i na dospělé. „Klíčové je, že nejde o výkon ani o vytvoření výtvarného díla, které bude vypadat jak od profesionála. Důležitý je samotný proces – možnost něco ze sebe dostat bez tlaku na výsledek a zvolit si takovou techniku nebo formu vyjádření, která člověku sedí," dodává Kolmanová.

Všechno ale samotná škola vyřešit nedokáže, upozorňuje Lenka Felcmanová, ředitelka SOFA. Vliv na školní pohodu má i stát. Co nepomáhá, jsou nejistoty, které generuje – například otazníky kolem financování, legislativy nebo aktuálně ohledně revize rámcových vzdělávacích programů. „Čím systematičtější, transparentnější a přehlednější je komunikace ze strany státu, tím lépe se pak lidé ve škole cítí. Předvídatelnost velmi pomáhá, zatímco její absence může být zdrojem velkého stresu," připomíná Felcmanová.
mezititulek Tanec, zpěv, příroda

Tereza Rajnošek už skoro dva roky neučí. „Stejně ale pořád cítím, že to není ono," říká. Dnes už nicméně ví, že musí o svých pocitech a emocích mluvit, ne je nechávat doutnat uvnitř. „Dřív jsem se za to styděla. Myslela jsem, že to ze mě dělá méně schopnou zaměstnankyni. Teď už vím, že to tak

není.“

Uvědomit si, že se člověk propadá na dno, není podle Terezy vůbec jednoduché. „My učitelé jsme superhrdinové. Zvládáme při učení řešit i osobní problémy dětí nebo jejich fungování v rámci třídních kolektivů, vysvětlovat jim situace ve světě. Společnosti to vyhovuje, a tak nás v tom podporuje,“ konstatuje. Jenže učitelé se pak mohou dostat do smyčky, přestat myslet na sebe. „A to se mi stalo. Navenek jsem se usmívala, uvnitř se hroutila z pocitu závalu povinnostmi. Ve škole mě dokázala zahltit povinnost sejít dvě patra ke kopírce, doma umýt nádobí. Měla jsem ale velké štěstí. Manžel a kamarádi mi dokázali nastavit zrcadlo. Sama jsem neviděla, s jak velkým problémem se potýkám.“

Dneska si uvědomuje, že musí mít sebe na prvním místě, což se snaží předat i ostatním. „Musela jsem si v sobě udělat pořádek. Začít sama sebe poznávat, abych věděla, co mě zahlcuje a co mi naopak dodává klid a energii.“ Dbá na to, aby aspoň jednou týdně chodila na procházky do přírody. U vaření doma tančí, aby ze svalů vytřepala stres. Zpracovat silné emoce do uchopitelné podoby jí pomáhá hlasitý zpěv nebo běh. Každý den má chvíli, kdy se opravdu zavře do pokoje, sama, a mlčí nebo si čte, snaží se na minimum eliminovat vjemy okolí. „Hlavně se ale učím necítit vinu za to, že dávám péči o své nejbližší okolí až na druhé místo.“

https://www.eduzmena.cz/cs/aktualne/detail/jsme-superhrdinove-pribeh-ucitelky-ktera-vyhorela-a-co-delat-aby-se-ve-skole-vsichni-citili-lepe