

## Nástroj: Metoda dvou opon

Pojmenujte problémy, které chcete ponechat za sebou a řešit až ve správný čas na správném místě. Postupně vyškrtávejte položky v seznamu.

### Opona 1

#### Zatahujeme oponu za pracovními problémy

Vadí mi:

- narušení komunikace mezi kolegy
- můj věk, jenž mě stresuje, protože mám subjektivní pocit, že mladší generaci učitelů nestačím
- můj věk, který se stále více rok od roku vzdaluje od věku žáků
- moje nedostatečná psychologická příprava
- špatné hodnocení mé práce veřejností
- pocit, že nejsem schopen vyhovět žákům, kolegům, nadřízeným, rodičům
- nemožnost udržet kázeň v hodinách
- nespravedlivá kritika ze strany nadřízených anebo rodičů
- to, že mi nadřízení neposkytují adekvátní podmínky, aby byla moje práce s dětmi úspěšná
- méně času na sebevzdělávání
- neustálé přizpůsobování se novinkám ve škole
- neúspěchy žáků a jejich neuspokojivé výsledky
- větší množství času tráveného s dětmi než s dospělými, nemohu sdílet svoje starosti a radosti
- malý prostor v učebně
- nedostatečné osvětlení ve třídách
- méně odpočinku a volného času, ačkoli se snažím nenosit si práci domů
- to, že mám zase na výplatní pásce plat, který neodpovídá vynaložené energii
- podřizování agendě, kterou musím dnes a denně vyplňovat a se kterou nesouhlasím
- nedostatek odpočinku na regeneraci sil
- učení ve třídě s velkým počtem dětí
- učení ve třídě s rozdílnou úrovní žáků
- to, že je spolupráce rodičů se školou na špatné úrovni
- to, že žáci nemají vhodné postoje ke školní práci
- to, že v kabinetech nemám dostatek pomůcek a potřeb na výuku
- to, že dnes to byla opět práce spojená s chaosem a časově limitovanými úkoly
- objevení potíží s motivací mých žáků
- nedostatečná kapacita (ať už časová, nebo prostorová) na skupinovou práci žáků

Do volného prostoru vepište další problémy:



## Opona 2

### Zatahuji oponu za rodinnými problémy

Do volného prostoru napište faktory v osobním a rodinném životě, které by vás mohly rušit při práci na pracovišti. Ať už se jedná o osobní a rodinné vztahy, finanční a hmotné podmínky, vztahy se sousedy, péči o domácí zvířata, kontakty se širším příbuzenstvem, přáteli, trávení volného času, plánování a dosahování cílů v osobním a rodinném životě, péči o zdraví vlastní a rodinných příslušníků, osobní a rodinné úspěchy/neúspěchy apod.

Vadí mi:

