

Podceňované výchovy – pomáhají přežít psychickou zátěž

JARMILA KUBÁŇKOVÁ

Dnešní příspěvek bude více osobní, tj. nebude vycházet z rozhovorů na Lince pro rodinu a školu, ale z rozhovoru v rámci mé individuální manažerské supervize. Pandemie Covid-19 byla vystřídána válkou na Ukrajině, aniž by mezi těmito dvěma událostmi byla byt' minimální „pauza na oddech“. Obě krizové linky provozované Cestou z krize, z. ú., byly opět zavaleny hovory, tým konzultantů se opět musel během pár hodin stabilizovat na takové úrovni, aby mohl i nadále poskytovat naději a útěchu těm, kteří ji potřebovali. A já coby manažer jsem opět musela vynaložit veškeré úsilí, aby to tým zvládnul. A tak není divu, že i moje vlastní supervize se zabývala otázkou, jak to mám zvládnout já. A zde je její výsledek.

Kromě toho, co už mi v rámci mé profese přijde jako samozřejmé, tj. dostatek spánku, kvalitního a pravidelného jídla a pohybu (ano, to vše už dělám automaticky, ale teď už mi to jaksi nepomáhá, tj. co mám dělat ještě?), přišla otázka

„A co hudba?“

Ano, vyrostla jsem na klasické hudbě a dodnes ji ráda poslouchám, v dětství jsem se pokoušela hrát pár let na klavír a nestydím se zpívat, byť o kvalitě svého přednesu nemám žádné velké iluze... takže, co tím myslíte?

A moje supervizorka mě pomalu vedla k uvědomění, že poslechem a interpretací vhodné hudby se mohu vyrovnávat nejen se vztekem (což úspěšně praktikuji), ale též se smutkem – explicitně mi byly doporučeny „táhlé moravské lidové písně“, nebo si písní dodávat odvahy a energii – a to např. při černošských spirituálech.

Naprostě nepochybuji o tom, že vaši učitelé hudební výchovy mají daleko bohatší rejstřík, aby společně se svými žáky vyzpívali, vyhráli, možná i vykřičeli spousty emocí, které by si jinak možná našli nějakou destruktivní cestu ven.

„A co malování?“

Přiznávám, že docela ráda maluji. A tak jsme mluvily o možnostech, jak co nejlépe vyjádřit emoce a vyrovnat se s nimi pomocí malby (v mém případě monochromatických maleb na černé plátno).

Sice se nerada opakuji, ale v tomto případě budu muset: výtvarné techniky mají potenciál vyjádřit emoce svých tvůrců. Nevzdávejte se tohoto potenciálu. Mnoha vašim žákům může v tuto chvíli velmi pomoci vyrovnat se s emocemi, které neumějí pojmenovat, natož aby věděli, co s nimi dál.

Nejsem nijak pohybově nadaná, pohyb beru jako nutnou životní aktivitu, abych mohla v tomto sedavém světě přežít, na otázku „**A co pohyb?**“ tedy už nedošlo. V případě vaší školy a hodin tělesné výchovy na ni ovšem dojít může, a dokonce by mělo, protože pohyb je nejlevnější způsob, jak odbourat aktuální stres, naučit se s ním pracovat, a má minimální vedlejší účinky.

Samozřejmě stále budou žáci, kteří budou potřebovat odbornou psychologickou pomoc (stejně jako moje supervize nekončí jen u hledání cest, jak si pomoci sama). Ráda bych jen znovu ukázala a zopakovala, že i školní vzdělávání – a to zejména cestou výchov – má možnosti a nástroje, jak pomoci žákům naučit se zvládnout emoce a současně je naučit, že s nimi mohou pracovat i oni sami. Noty a barvy jsou, stejně jako pravidla florbalu, mezinárodní, na to vaši žáci nemusejí zvládat český jazyk na vysoké úrovni.

Vážené ředitelky a ředitelé, prosím, nevzdávejte se výchov ve prospěch zdánlivě důležitějších profilových předmětů. V této složité době vám přeji nejen odvahy zvládat nové výzvy a naději, že vaše úsilí dojde úspěchu, ale též spousty hodin, kdy se svými žáky budete zpívat, hrát, tvořit, sportovat. Tím jim pomůžete nejen tady a teď, ale naučíte je využívat potenciál umění a sportu i v budoucích stresových obdobích.



Mgr. Jarmila Kubáňková, Ph.D.,
metodička služeb 116 000 a 116 123,
statutární zástupkyně Cesta z krize,
z. ú.



Linka pro
rodinu a školu