

Supervize mi dala sílu udělat důležitý životní krok

Práce učitelky ji vždycky bavila, učila ráda, ale najednou jí začalo něco chybět. Opakovaně se sama sebe ptala, co je špatně. Tak popisuje svůj stav paní Jana (48), učitelka z Brna. Její identitu pochopitelně známe, ale na její přání zůstat v anonymitě ji nezveřejňujeme.

Janu z rovnováhy vyvedla ztráta zaměstnání. Po nástupu na nové místo měla problémy s adaptací na nový kolektiv. Setkala se s odlišnými požadavky než v minulém působišti. Jiný styl komunikace zapříčinil zvýšený stres, z něj postupně začaly pramenit zdravotní problémy. „Byla jsem na hraně syndromu vyhoření a chvílemi prožívala něco jako posttraumatický stresový syndrom. Tyto potíže mě trápily více než půl roku, a místo toho, aby se situace časem zlepšovala, mi bylo naopak hůř,“ vzpomíná Jana.

O našich otevřených supervizích se Jana dozvěděla na Facebooku a rozhodla se to vyzkoušet. Rozhodla se svou situaci v zaměstnání řešit, ale také byla zvědavá, jak supervize vypadá a jestli opravdu dokáže něco změnit. Celkem se otevřené supervize zúčastnila podle svých slov třikrát nebo čtyřikrát. „Když jsem popisovala, co v zaměstnání zažívám, řekli mi, že to není ‚normální‘. A že mám více možností – zůstat a vydržet, nebo odejít jinam, kde to může být jiné a možná lepší,“ uvádí Jana.

Supervize jí dala potřebný odstup a přípravu k tomu udělat důležitý životní krok – dala výpověď a našla si jiné zaměstnání. „Po roce velikých obrátů v mém životě (stěhování, covid, výpověď) jsem nebyla úplně silná a připravená na další závažnou životní změnu. Ale tu sílu mi poskytla právě otevřená supervize,“ říká Jana. Důležitou roli kromě supervidujícího hráli v jejím případě i ostatní členové skupiny. Vzájemné sdílení zajímavých životních příběhů přivedlo Janu k poznání, že žádná situace není bezvýchodná a že se nemá bát udělat změnu, když cítí, že je to tak správné.

Nyní pracuje Jana na jiné škole a cítí se skvěle. „Moje nová práce – jako každá – má své klady a zápory, první dva měsíce adaptace na nové prostředí nebyly bez zádrhelů, ale cítím velikou podporu kolegyň a všech v týmu. Projevují mi důvěru a to mi pomáhá lépe spát, s radostí a nadšením znovu chodit do zaměstnání a mít pocit, že život stojí za to!“

Pokud byste i vy chtěli vyzkoušet otevřenou supervizi pro jihomoravské pedagogy, přijďte k nám do JCMM každou poslední středu v měsíci <https://vzdelavanivsem.cz/otevrena-supervize>.