

# P-O-K-O-J

5 princípov pre duševnú rovnováhu  
a wellbeing učiteľov

## **P - pokoj**

Vždy sa snažte byť v pokoji. Reagovať pokojne, s rozvahou. Pokoj zachovávajú kvôli sebe, ale aj kvôli deťom. Vyhrocovanie situácie nepomôže konštruktívnym riešeniam. Na dosiahnutie pokoja môžete využívať princíp mindfulness alebo čokoľvek, čo vás vnútorne stabilizuje a upokojí.

## **O - ohľaduplnosť**

Buďte ohľaduplní k sebe, ku kolegom, ale aj k rodičom a deťom. Skúste sa na situáciu pozerať aj očami druhých. Vnímajte a počúvajte otvoreným srdcom a ušami.

## **K - komunikácia**

Komunikácia je základom zvládnutia akejkoľvek záťažovej situácie. Neočakávajte, že kolega, žiak, či rodič vie, na čo myslíte, alebo že vy presne viete, na čo myslí druhá strana. Komunikujte otvorene, úprimne, s úctou a rešpektom.

## **O - opora**

Buďte si oporou. V zborovniach, triedach, celkovo v škole.

## **J - jednotnosť**

Škola je jednotný a ucelený systém, v ktorom má každý jeden zamestnanec dôležitú úlohu. Školu tvorí učiteľ, žiak, rodič, riaditeľ, vedenie školy, školský psychológ, špeciálny pedagóg, asistent učiteľa, tajomník školy, sekretárka, vrátnik, školník, upratovačka, kuchárka, hospodárka a iní. My všetci vytvárame zo školy bezpečné, pozitívne, tvorivé a zmysluplné prostredie. Je dôležité, aby sme si túto súhru a prepojenosť v prostredí školy uvedomovali.



**KONVALINKA**

Inštitút duševného zdravia a pozitívnej edukácie