

AKO ZVLÁDNUŤ PRVÉ DNI V ŠKOLE PO KORONAKRÍZE (učitelia o sebe)

„Budme si aj v zborovni navzájom oporou.“

- 1. Je normálne cítiť všetky emócie. Radosť, nadšenie, ale aj strach, obavy, neistotu alebo hnev.** V prípade, že pociťujete viac neistotu, obavy či strach pripustite si to. Je to úplne prirodzené. Vytvorte si priestor, aby ste emócie precítili, prijali ich, krátko zreflekovali a posunuli sa ďalej.
- 2. Spomeňte si na situácie v živote, ktoré si vyžadovali zvládnutie záťaž.** Pripomeňte si, ako ste ich zvládli, kto alebo čo vám pomohlo. Oprite sa o tieto vaše skúsenosti. Vnímajte aj túto situáciu ako niečo, čo vám ponúka nové skúsenosti. Opäť si vytvárate svoje vnútorné zdroje k prekonávaniu prekážok v budúcnosti a robí vás to silnejším.
- 3. Pomáhajte si navzájom v zborovni.** Každý môže tieto dni prežívať po svojom. Niektorí sa už veľmi tešia, niektorí sa viac boja, niektorí prežívajú stres intenzívnejšie a niektorí sú úplne v pohode. Rešpektujte sa navzájom, zdieľajte svoje skúsenosti, poraďte si, vypočujte sa a podržte sa.
- 4. Pripomeňte si mnohé pozitívne okamihy dňa alebo svojej práce.** To, akou radosťou a energiou vás zahŕňajú deti a čo všetko vám v práci robí radosť.
- 5. Buďte v klude.** Nevytvárajte si katastrofické scenáre, či myšlienkové vzorce, ktoré vo vás vzbudzujú strach a úzkosť. Prípadne prehlbujú paniku. Návrat do škôl zvládol už takmer celý svet, zvládneme ho aj my.
- 6. Buďte k sebe dobrý, vážte si seba.** Vážte si seba ako človeka, učiteľa. Pre niektorých budú prvé dni pravdepodobne náročnejšie a stresujúcejšie. Nebojujte s tým vo svojom vnútri. Nehodnoťte sa, nekritizujte sa za to, že nie je niečo dokonalé zvládnuté. Prvýkrát ste v takejto situácii a určite ste urobili pre nástup maximum.
- 7. Nebojte sa požiadať o pomoc.** V prípade, že máte nejaký problém alebo vás prepadne pocit úzkosti, paniky nebojte sa požiadať o pomoc. Kolegovia vám určite pomôžu. Nával stresu a emócií predýchajte, ukotvite samých seba a v klude sa vráťte medzi deti. Ako zvládnuť okamžitý stres a napätie vám pomôžu [videá Ligy za duševné zdravie](#) alebo projektu [S rozvahou](#).
- 8. Po návrate zo školy si urobte radosť.** Venujte čas sebe a tomu čo vám robí radosť. Doplnite svoju energiu a zrelaxujte.