



13 RAD

pro udržení dobrého duševního stavu



JE OK NEBÝT OK

Věřte, že nebýt stále „v pohodě“ je v pořádku a je vhodné o tom mluvit.

Nahlas.

Vytvářejme ve škole atmosféru podpory a laskavosti, bez tabuizování a stigmatizace duševních obtíží.

Když bolí duše, srdce, naše psychika, funguje to stejně jako s bolavým zubem – čím dříve vyhledáme pomoc a budeme se tomu věnovat, tím dříve se uzdravíme.



TMA JE STEJNĚ DŮLEŽITÁ JAKO SVĚTLO

Stále se něco děje,
po bouři je slunečno, radost střídá smutek,
nepříjemné situace ve škole se občas prostě stanou...
nepřijímejte je jako zlo,
ale jako součást života,
jako stinnou stránku,
která nám pomáhá být lepšími, vnímavějšími
a možná i pokornějšími.



HOMO SOCIETAS

Komunikujte, sdílejte.

Tabu a práce s tajemstvím už nejsou nutné, jsme ve 21. století, v době sdílení a komunikace.

Člověk je tvor společenský, potkáváme se, pomáháme si, žijeme spolu a je nám lépe, když o sobě víme, když si předáváme informace.

Mluvte o všem otevřeně a napřímo, vyhnete se tak spekulacím a hypotézám ze strany veřejnosti, a navíc zjistíte, že „v tom“ nejste sami.



KRVAVÉ KOLENO

Většina situací se na začátku zdá býti tragičtější,
než ve skutečnosti je.

Nepanikařte,

buďte jako kapitán na lodi, zachovejte klid.

Stejně tak, jako když dítěti setřete krev z odřeného kolena,
není třeba volat hned záchranku, protože to vypadá děsivě.

Pohlazení na duši, pochopení a dotek
mnohdy pomůžou více než náplasti a Ibalgin.



CHYBA NENÍ ŽRÁDLO CHYBA JE KÁMOŠ

Pracujeme v době, kdy není potřeba stále hledat viníky
a strachovat se udělat chybu.

Největší chybou by bylo bát se, že nějakou uděláte.

Mluvte o tom, co se ve škole děje

a co se děje s vámi,

jaký máte postoj, názor, jaké jsou vaše limity

a co se vám daří i nedaří.

Řekněte si o pomoc.



HORKÁ KAMNA

Podruhé už na ně nesáhnete.

Víte, jak to bolí.

Nezapomeňte se po skončení a vyřešení krizové situace ve škole zaměřit na sebereflexi, na zpětnou vazbu, a udělejte preventivní kroky k tomu, aby se příště ta samá situace obešla bez velkých negativních dopadů.

Udělat chybu je OK,

udělat stejnou chybu je dejme tomu také OK,

ale opakovat ji potřetí, to už není chyba, ale rozhodnutí...



SLONÍ ŘETĚZ

Nevzdávejte se po prvním neúspěchu.

To, že vaše řešení náročné situace ve škole nebylo okamžitě efektivní, neznamená, že to nemáte zkoušet znovu.

Některé zkušenosti se „přeceňují“ a lidé pak mají obavy, že to příště opět nezvládnou.

Malý slon připoután ke kůlu řetězem se neodváží utéct,

a jak roste a kůl se oproti němu zmenšuje, nabízí se možnost utéct ze zajetí.

On to ale neudělá, protože už má tu zkušenost, že to nelze.

Nebuďte jako slon.



JÁ NA BRÁCHU BRÁCHA NA MĚ

Udržujte a opečovávejte vaše vztahy.

Lidé přirozeně žijí ve vztazích
a potřebují je ke své spokojenosti.

Dobré vztahy nejsou samozřejmostí
a je nutné se o ně starat, rozvíjet je, občas vyhovět,
dávat a brát si prostor.

Stojí nás to ovšem to nejcennější, co máme – náš čas.
Ale věřte, že lepší investiční projekt už být nemůže.



JEDNY RŮŽE PROSÍM

Vzpomenete si na vtipnou modlitbu nedočkavých?

„Panebože, dej mi trpělivost a dej mi ji, prosím, hned teď a rychle!“

Neočekávejte okamžité výsledky,

nechtějte všechno vyřešit hned teď a rychle.

Každý z nás máme jinou životní rychlost.

Každé dítě, pedagog, ředitelka, rodič

má různou (menší nebo větší) schopnost přijmout změnu

nebo se vyrovnat se stresovou situací.



NECHTE TO KOŇOVI

Neztrácejte čas litováním se
a stěžováním si na svět,
na vesmír,
na počasí,
na dnešní generaci mladých lidí,
na to, jak vás minulost (nebo doba covidu) postihla.
Vrhněte se na to, co můžete ovlivnit, co můžete změnit.
Neplývejte silami na skutečnosti, které neovlivníte.



NEREÁLNÁ REALITA

Svět není takový, jaký je,
ale takový, jací jsme my sami.
Vaše oči se dívají na život kolem vás,
vaše myšlenkové procesy a stereotypy
ovlivňují, jaký postoj ke světu, k lidem zaujmete.
My sami si vytváříme svou vlastní realitu,
jsme ilustrátoři svého života.
Chceme-li měnit svět, začněme u sebe.



DRVOŠTĚP

Chcete-li dlouhodobě zvládat veškeré pracovní povinnosti, nezapomeňte, že jedině ten drvoštěp, který si udělá čas na odpočinek a stará se o své náčiní, zvládne udělat maximum práce.

Tempo vítězů je 70%, zpomalte, není reálné a zdravé pracovat na 120 %, nesnažte se všem zavděčit, všem vyhovět, všechny zachránit. Nejde to.

Ostřete svou vlastní pilu.



HOUBY PO DEŠTI

Čemu věnujeme pozornost, to roste.

Je jen na vás,

nakolik se necháte vtáhnout do negativní nálady, do atmosféry problémů, jak moc si budete k sobě přitahovat komplikace, konflikty a nepohodu.

Dávejte pozornost tomu, co vás sytí a naplňuje,

dávejte pozornost pozitivním emocím,

všímejte si krásy kolem vás a posilujte všímavost,

ať vám to hezké neseberou houbaři před nosem.