

Situace je vážná: pečujeme o sebe, podpoříme děti

Mnoho z nás se cítí vyčerpaně, demotivovaně, smutně nebo prostě na dně. A stejně jsou na tom i naše děti. Abychom jim mohli být oporou a byli s to jim pomáhat s překonáváním nevídaně těžkého období, které prožívají již v tak útlém věku, musíme se aktivně starat sami o sebe. Jen tak budeme mít dostatek energie pomoci druhým. **Jak na to? Inspirujte se našimi doporučeními.**

1 Aktivně pečuji o svou psychickou pohodu

Pro děti jsou učitelé jedni z nejdůležitějších dospělých.

Vědomě i nevědomě nás zrcadlí.

„Před vstupem do třídy hluboce vydechnu a vzpomenu si na pěkný zážitek z víkendu nebo na co se těším.“

2 Vítám a vyhledávám pomoc

Přijmout a vyhledat pomoc je projevem sebevědomí a odvahy. **Budme dětem dobrým vzorem.** Kontakty na vhodnou pomoc pro děti i dospělé vyvšme v prostorách školy i na jejím webu, aktivně je komunikujeme dětem i jejich rodičům.

„Vím, že pomoc odborníka může prospět mně, dětem i rodinám. Zprostředkuji relevantní kontakty a nabízím praktickou pomoc při hledání odborné pomoci. Když je potřeba, poprosím výchovného poradce, aby zavolal poskytovateli služby společně s rodiči.“

3 Naslouchám a podporuji porozumění

Zejména při zvýšeném stresu potřebují děti **srozumitelné informace, opakování**, a hlavně **pozitivní zpětnou vazbu**. Chvalme, vyjadřujeme porozumění, vyslechneme jejich potřeby a poskytneme dostatek uklidňujících informací.

„Když řeším trápení dětí, soustředím se i na neverbální signály. Mluvím s nimi s respektem, otevřeně, ale bez vyvolání obav a ověřuji si, že informacím rozumím.“

4 Všímám si a jedním

I v závažných situacích se mohou děti ostýchat svěřit. Potřeby a trápení **vyjadřují verbálně nebo se odrážejí v jejich chování**. Snažme se s dětmi mluvit, nabízejme jim pomoc a v případě potřeby zasáhneme. Můžeme být jedinými, kdo skutečně jedná.

„O některých dětech se včas radím po telefonu s odborníky, při akutním ohrožení jedním rychle a kontaktuji policii a OSPOD.“

5 Mám realistická očekávání

Budme **ohleduplní k sobě, dětem, rodičům i kolegům**.

Kladení příliš velkých nároků se odráží na psychice nás i okolí a přináší nepohodu.

„Vím, že stihneme méně učiva, ale můžu s dětmi cvičit plánování. Společně se třídou si formulujeme splnitelné cíle, které rozdělíme na menší kroky s možností vlastních úprav. Každý dosažený krok s dětmi řádně oslavím.“

6 Hledám souvislosti

Každá situace má nějaké **okolnosti a příčiny**. Když zjistíme, co se odehrávalo před onou situací, můžeme ji lépe řešit. Za neobvyklým chováním často najdeme smutek, frustraci, neznalost, trauma apod.

„Když se něco vyvrbí, snažím se hned nechrlit věty začínající Co jsi...? Kdo to...? Proč...?, ale zklidním se. Nespolehám na domněnky a ptám se zúčastněných, co se stalo, jak se cítili, koho to ovlivnilo a jak společně situaci napravíme.“

7 Sytím příjemnou atmosféru

Všichni jsme součástí „ekosystému“ školy. A i když někdy zaprší, tak se s **dostatkem přívětivých a pečujících lidí** podaří udržet atmosféru pohody, která je nezbytná pro efektivní učení a akceleruje rozvoj kognitivních schopností.

„S žáky i kolegy slavíme maličkosti, všem rodičům píšu pár hezkých zpráv a jednou za čas se s kolegy snažím uspořádat atraktivní akce na půdě školy pro rodiče a komunitu. Podělit se o oblíbenou domácí pomazánku a jen tak poklábosit je k nezaplacení.“

8 Vlídne podporuji zapojení

Každý sice čelíme jiným výzvám, ale všem pomáhá, když táhneme za jeden provaz. Snažme se najít **společnou motivaci** a podporujeme touhy rodičů, dětí i kolegů. Vyjadřujeme pozitivně vlastní tužby, ať můžeme motivy sloučit.

„Mnoho rodičů má narušený vztah ke škole, do které chodili. I když se jedná o jinou školu, snažím se nejdříve vybudovat důvěru podporou a porozuměním a poté hledám společnou cestu. Vždy se můžu odrazit od toho, že nám všem jde o spokojenost dítěte.“