

Projekt na podporu duševního zdraví pro mě přišel v ten pravý čas, jak už to tak v životě bývá. To léto jsem intenzivně řešila narušené psychické zdraví svojí starší dcery a cítila velikou bezmoc, protože jsem nevěděla, jak jí pomoci. A do toho v srpnu přišla zpráva od Jitky Musilové s nabídkou na zapojení do projektu. A já si říkala, to je jasné, chci o tom vědět, co nejvíc. Takže původní pohnutka byla hodně osobní, ale pak jsem si říkala, že se mi to bude určitě hodně hodit v mojí práci nejen učitele 1. stupně, ale i v roli metodika prevence. Našla jsem si k sobě kolegyni, která mi byla myšlením blízká a po svolení pana ředitele jsme šly do toho.

Celý projekt naprosto předčil moje očekávání. Všechna školení pro nás pedagogy byla rozhodně skvělá, každé přineslo trochu jiný pohled na celou problematiku, ale žádné nebylo ztrátou času. Některá byla i hodně sebezpoznávací a já si uvědomila, co je mojí podstatou, jaké mám hranice a co je pro mě v životě důležité. Čerpám dodnes ze všech. Metoda MBTI mi pomohla ještě k větší empatii k žákům i lidem kolem, od té doby víc chápu, že to máme prostě v životě každý jinak a že nic není „to jediné správné“. Skvělé bylo školení na nezraňující komunikaci. Teď mnohem víc používám „zpětnou vazbu“ a snáze se mi říkají druhým lidem i méně příjemné věci. Velmi praktické mi přišlo školení pro práci se třídou Zipyho a Jablíkoví kamarádi, tyto metody od té doby ve své třídě praktikuji. Líbí se mi, že je to ucelená metodika a já se nemusím na tyto hodiny dlouho chystat.

V kazuistických seminářích člověk získal pohledy a informace o různých problémech a mohl se na cokoli k tématu zeptat.

Ze začátku jsme se s kolegyní snažily inspirovat a zapojit více kolegů z naší školy, posílaly jsme odkazy na kazuistické semináře, několikrát uspořádaly metodické setkání pro předání zkušeností a tipů. Bez podpory vedení školy se ale jen velmi těžko dařilo „nakazit“ zbytek pedagogického sboru. Zároveň si ale myslím, že silou a nařízeními by to také nefungovalo.

Díky projektu jsem více z blízka poznala skvělé lidi jako Jitku Musilovou, která nám s kolegyní výborně vedla supervize. Nástroj, který by měl být ve školství běžný, ale bohužel není. Dobré bylo, že člověk mohl přijít řešit jakýkoliv pracovní problém, a nakonec odcházet s tím, že ví, jak s problémem naloží nebo problém dokonce zmizel. To bylo hodně pomáhající a uklidňující. Jitce patří velké díky.

Taky jsme poznali úžasnou Alenku Chmelíkovou, která nám ve škole vedla metodická setkání a práci se třídami. Metodická setkání byla pro nás relaxací, uvolněním, vypovídáním se a získáním mnoha dobrých tipů. V Alence jsme poznali empatického a laskavého člověka, který se stal velmi blízkým. Proto jí taky patří velké díky. Všechna tato setkání mi budou velmi chybět.

Celé tři roky byly úžasné, přivedly mi do života pár skvělých lidí a neskutečné množství zážitků a informací, které mě pomáhají jak v pracovním, tak osobním životě. Děkuji osudu, že jsem mohla být součástí projektu a všem lidem, kteří se na něm podíleli, patří obrovský dík za dobře odvedenou práci.