



STŘEDNÍ PRŮMYSLOVÁ ŠKOLA
OTTY WICHTERLEHO

DRUHÁ VLNA

Přišla další vlna koronaviru a my jsme se znovu, tak jako na jaře letošního roku, vrátili k distanční výuce. Věřím, že by většina z vás raději šla do školy a užila si školní starosti a radosti „face-to-face“. V současné situaci bude převažovat virtuální život, a tím i online výuka. Jak tedy zvládnout tuto náhlou změnu, a ještě z toho něco vytěžit? Dobrá zpráva je, že jsme v situaci, která pro nás není úplně nová a už se v ní umíme i tak trochu orientovat.

Jednak víme, že i Tohle jednou skončí a vrátíme se zase do svých „normálních“ životů. Navíc můžeme využít jarní zkušenosti k tomu, abychom si udrželi dostatečnou motivaci k výuce a zároveň dobrou náladu, tj. připomenout si, co nás „drželo nad vodou“ minule. Možná to bylo povídání s rodiči a společné trávení času s nimi, nebo rozhovory s kamarádem či učitelem. Možná vám pomohly procházky v přírodě, sport atp. Prozkoumejte důsledně tyto činnosti nebo situace a opakujte je častěji. Zároveň si můžeme pomoci tím, že si budeme všimnout nových věcí, které nám prospívají.

Například: „Dnes se cítím skvěle, učení mi jde od ruky!“ hned zjišťujeme díky čemu se tak děje – díky včerejší konzultaci s učitelem, díky tomu, že dodržuji svůj obvyklý režim, atd.. Zkrátka, jak říkal geniální psychoterapeut Steve de Shazer: *„Dělej, co funguje a nedělej co nefunguje. Když to nefunguje, dělej raději něco jiného“*.

Pokuste se vzniklou situací využít ve svůj prospěch a podívat se na ni jako na příležitost k dodělání restů, k dopilování angličtiny, matiky, atd.. Zároveň ji můžete využít k tomu, že se naučíte něčemu novému, na co „normálně“ nemáte čas.

Na závěr bych ráda citovala řeckého filozofa Epiktétose: *„Nejsou to věci samy, co nás znepokojují, ale naše mínění o těchto věcech“*.

Viktorie Maixnerová, školní psycholog

Střední průmyslová škola Otty Wichterleho, příspěvková organizace