Návod k nástroji: Metoda dvou opon

Charakteristika:

V praxi dochází často k tomu, že si učitel bere práci domů. Nebo naopak rodinné problémy intervenují do jeho povinností ve škole. Metoda dvou opon slouží k tomu, aby tyto dvě sféry oddělila a učitel při odchodu ze školy za sebou symbolicky „zatáhl oponu“. Stejně tak v momentě, kdy odchází z domova, má ponechat za symbolickým závěsem svoje rodinné, osobní problémy.

Velikost skupiny, věk dětí:

Individuální metoda typu tužka-papír, vhodná pro pedagoga k jeho osobnímu růstu.

Čas:

Patnáct až třicet minut

Postup:

V následujícím seznamu (pracovní list najdete na dalších dvou stranách) zaškrtejte ty položky, jež představují problémy, které si ze školy nechcete nosit domů. Jedná se o věci, které vás tíží, trápí nebo vás zkrátka netěší, ale řešit je budete, až vstoupíte následující den do budovy školy. Nyní za nimi symbolicky zatáhněte oponu. Následující seznam si můžete vytisknout, a pokud chcete, můžete jej po vyškrtání symbolicky „roztrhat“ pomocí imaginace, eventuálně si představit, že je problém odnášen vodou atp.

Varianty, komentáře:

Nesetrvávejte ve stereotypu. Časem obměňte postup metodou „Dvou hřebíků“. Představujte si, že jste „pověsili na hřebíček“ všechny svoje pracovní a osobní starosti. To znamená, že po odchodu z pracoviště „pověsíte na hřebík“ problémy pracovní. Po odchodu z domova pak „věšíte problémy rodinné“.

Faktory úspěchu:

Čím více problémů umíte pověsit na hřebík, zatáhnout za nimi pomyslnou oponu, tím lépe. Vaše problémy ale musí projít reflexí. Doporučujeme napsat seznam všech obtíží, které nemáte dořešené a nedaří se vám je vytěsnit.

Lze je i uspořádat od nejtíživějších až po okrajové. Pak stačí jedno zatažení opony a všechny by se měly „schovat za závěs“. Nemají šanci uniknout tam, kam nepatří. Čas těmto problémům budete věnovat až tehdy, když vy sami budeme chtít. Vyčleňte jim jen určitý omezený prostor a nedovolte, aby jej překročily.

Rizika:

Pozor na přehnané mentální zaobírání se vlastními starostmi. Občas je dobré se od nich odpoutat směrem k pomoci druhému. Metoda by neměla vést k egoismu a přílišnému zabývání se vlastní osobou.