# ÕPETAJA ENESEHOID (väikese vimkaga)

1. **Kontrolli hommikul, kas sina oled kohal: mitte ainult lapsed: aitab näpistamine (soovitavalt ikka iseenda näpistamine).**
2. **Tee pause: mängi hetkeks laisklooma, et su närvisüsteem mõistaks, et kõik on korras.** 
3. **Ära lahenda kõike kohe: kujuta korraks ette, et sa ei ole 24/7 päästeamet.**
4. **Liiguta ennast: kuigi sa enamuse aega ju ei lama ega maga, siis siruta, raputa, hüppa ja värista ennast stressist vabastamiseks (kaasa lapsed, siis on vähem imelikum).**
5. **Söö ja joo enne, kui muutud kõige raskemaks juhtumiks ruumis: baasvajadused kehtivad ka õpetaja puhul.**
6. **Ära võta iga olukorda endaga koju: saada mõtted bussiga mujale või tea, et mõtted ei ole linnud, kes sinu pähe pesa peaks tegema.**
7. **Leia endale üks väike „päästerõngas“: kohv, lemmiklaul, hingamine, šokolaad, õun, kassivideo, kolleegiga huumor jne…**
8. **Õpi ütlema ei: alguses lihtsalt peegli ees ja siis katseta järk järgult teiste inimestega.**
9. **Märka ka seda, mis läks hästi: kui päeva lõpuks on kõik lapsed alles, keegi õppis midagi uut ja sa ise oled enam-vähem kontaktis reaalsusega, siis see on juba päris hea tulemus.** 
10. **Ära oota tööpäeva lõpuni: enesehoid ei alga kella järgi pärast tööd. Kui sa ootad sinnani, võib aku olla juba 1% peal ja laadijat ei pruugi leida.**

Maili Liiner