

Míček, Libor; Zeman, Vladimír

Předmluva

In: Míček, Libor; Zeman, Vladimír. *Učitel a stres*. Vyd.
1. Brno: Masarykova univerzita, 1992, pp. 7-8

ISBN 8021005211

Stable URL (handle):

<https://hdl.handle.net/11222.digilib/132081>

Access Date: 04. 12. 2024

Version: 20220831

Terms of use: Digital Library of the Faculty of Arts,
Masaryk University provides access to digitized
documents strictly for personal use, unless otherwise
specified.

MUNI
ARTS

Masarykova univerzita
Filozofická fakulta

Digital Library of the Faculty of Arts,
Masaryk University
digilib.phil.muni.cz

I. Předmluva

Předkládáme učitelské veřejnosti a dalším zájemcům práci Učitel a stres.

Tělesný stav naší mládeže ani stupeň její duševní rovnováhy není uspokojivý. To ví každý, kdo s mládeží déle pracuje. Jednou z cest, jak tuto situaci pozitivně ovlivnit, je upevňovat duševní rovnováhu učitelů. Vždyť oni jsou vlastně propojeni s duševním zdravím svých žáků.

Málokdy se některá investice společnosti tak bohatě vyplatí, jako investice do tělesného a hlavně duševního zdraví učitelů. Pochopíme-li to jako společnost, zlepšíme také výrazně duševní zdraví celého národa, zejména jeho mladé generace.

Tato knížka chce být co nejpraktičtějším návodem, jak se bránit a ubránit stresům, a to ve všech oblastech, kde nás ohrožují, tj. v pracovním prostředí, v mezilidských vztazích i ve vlastním vědomí.

Materiál k této práci jsme čerpali ze svého styku s prostředím škol, s učiteli, zvláště dálkově studujícími, pomáhali nám jej sbírat také někteří autoři diplomových a jiných prací z oblasti pedagogické psychologie. Šlo celkem o tři diplomové práce, několik stovek seminárních prací a rovněž o několik desítek prací o duševní hygieně z pera učitelů jógy.

Rady a metodické postupy, které v knize uveřejňujeme, byly mnohokrát v praxi vyzkoušeny na větším počtu lidí. Od roku 1980, tedy již dvanáct let, pořádáme týdenní kurzy jógy, zdravotní tělovýchovy a duševní hygieny pro veřejnost.

Kromě toho od r. 1985 probíhají pravidelně kurzy s týmž zaměřením, určené pro vedoucí a tvůrčí pracovníky, ponejvíce z oblasti školství (ale i z průmyslu a zemědělství).

Od samého začátku své činnosti jsme si uvědomovali, že působíme v totalitním systému, který je svou podstatou nepřirozený, nelidský, nemorální, podkopávající tělesné i duševní zdraví.

Cítili jsme, že vše, co pomáhá přirozenému lidskému životu, upevnění zdravotního stavu našich lidí, zlepšení jejich duševní rovnováhy a morální úrovně, to vše zároveň znamená aspoň drobný, byť ne úplně nevýznamný krůček na cestě k osvobození z jařma totalitní moci.

Za cenné rady a připomínky k práci děkujeme oběma recenzentům: akademiku Ctiboru Dostálkovi a docentu PhDr. Jaro Křivohlavému, CSc.

Květen 1992

Libor Míček a Vladimír Zeman