

Milá paní učitelko, milý pane učiteli,

každý den otevíráte dveře třídy s cílem předat vědomosti, inspirovat a formovat budoucnost.

Je to jedno z nejdůležitějších, ale zároveň nejnáročnějších povolání, dle mého názoru. Často vydáváte tolik energie pro druhé, že na konci dne nezbývá mnoho pro Vás samotné.

Tento deník není dalším seznamem povinností nebo administrativním úkolem.

Je to Váš osobní prostor pro nadechnutí.

Věda i praxe potvrzují, že vděčnost a vědomé zastavení dokáží zázraky. Pomáhají nám vidět ty drobné jiskry radosti – jednoho pochopeného žáka, úsměv v kabinetu nebo klidnou chvíli u kávy – které se v denním shonu snadno ztratí.

Jak s deníkem pracovat?

Stačí pár slov nebo jedna věta.

Najděte si svůj rituál. Ráno u čaje pro naladění mysli (21denní výzva - cvičení, protažení, jóga, příprava na den, co mne dnes čeká a na co se mohu po práci těšit, ...)

nebo večer v tichu pro uzavření dne (četba a psaní afirmací...).

Bud'te k sobě laskaví. Jsou dny, kdy jde všechno samo, a dny, kdy je úspěchem už jen to, že jste ten den vstali z postele.

V obou případech si zasloužíte uznání.

*Od strany 53 Vás čeká část věnující se **afirmacím** (doporučuji nalistovat každý den a pracovat s nimi) a od strany 72 je prostor pro **osobní poznámky**.*

Úvodní slovo autorky

Jsem učitelkou na 1. stupni základní školy a svou práci vnímám jako opravdové poslání. Miluji tu čistou dětskou energii a momenty, kdy v očích svých žáků vidím jiskru pochopení, radosti a nadšení během výuky. Zároveň však vím, že abych mohla dlouhodobě inspirovat a předávat energii druhým, musím pečovat i o sebe.

Můj život není jen o učení. Jsem vášnivá cestovatelka, která ráda objevuje nové světy, a věřím, že čas každého z nás je drahocenný. Právě na cestách si často uvědomuji, jak snadno v každodenním shonu a zapálení do práce zapomínáme na sebe a na své vlastní potřeby. Ze své zkušenosti vím, že jsou na nás učitele kladeny čím dál větší nároky. Mnohdy si ani rodiče dětí plně neuvědomují, co vše se za naší prací skrývá a co vše se na nás denně valí.

Jsem věčná studentka života – neustále se učím něco nového, ať už v profesní rovině, nebo v té osobní. Věřím, že učitel může být pro děti nejlepším vzorem tehdy, když sám žije naplno, odpočívá bez výčitek a neztrácí svou vlastní vizi, sny a životní cíle.

Proč vydávám tuto knihu? Denně vidím, jak je učitelské povolání náročné a jak snadno se v kolotoči příprav, administrativy a tlaku okolí ztratí radost ze samotného učení. Rozhodla jsem se vydat tento Deník radosti, protože chci svým kolegům a kolegyním nabídnout prostor pro nadechnutí. Tato publikace má pomoci každému učiteli, aby se cítil dobře, dokázal se na chvíli zastavit a zaměřit se i sám na sebe. Chci vám připomínat, že vaše hodnota nezávisí jen na známkách Vašich žáků, jejich aktuálních výkonech a tak dále.

Tento deník je mým srdcovým projektem a zároveň nástrojem prevence před vyhořením. Je to pozvánka k tomu, abychom jako učitelé dál zasévali semínka, která pokvetou navždy, ale nezapomínali při tom myslet i na sami sebe.

Můj plán na dnešní den

Co dnes chci děti naučit? Jaký je můj cíl?

Jak by měl dnes vypadat můj den ve škole? Na co se těším?

Sem napište konkrétní aktivitu, téma nebo interakci se třídou, která třídu baví (např. „Pokus v chemii“, „Diskuse o knize v 8.B“).

Na co se dnes po práci mohu těšit? Co udělám pro sebe?

Moje dnešní „radost po škole“:

Důležitý bod pro prevenci vyhoření. Naplánujte si odměnu (např. „30 minut s knihou“, „Procházka v lese“, „Vana bez vyrušování“ lekce jógy, procházka s kamarádkou, kavárna, udělám si radost a koupím si ... šaty, letenku, novou knihu ...).

Jaký/á dnes chci být? Co chci dokázat?

„Dnes budu trpělivý/á“,
„Dnes chci vnést do třídy humor“, „Dnes budu pozorně naslouchat“

Za co se chci dnes pochválit?

Napište alespoň tři věci, za které se pochválíte. Může jít i o malé úspěchy, třeba to, že jste si uklidili na stole, nebo odpověděli na nepřijemný email.

Vaše slova mají moc tvořit lepší svět.

Otázky k zamyšlení

Tyto otázky pomáhají uvědomit si svou hodnotu a smysl práce.
Každý den si některou vyberte a odpovězte na ni.

O seberozvoji:

- Dnes jsem pocítil/a hrdost, když...
(Např. ...žák, který se obvykle nehlásí, správně odpověděl.)
- Můj největší dar pro moji třídu je dnes můj... (Např. ...klid, humor, nadhled.)
- Situace, kterou jsem dnes zvládl/a s lehkostí, ačkoliv dříve byla těžká, je...
 - Když se podívám na své žáky, vidím v nich...

Jste víc než jen Vaše práce - jste inspirace, která žije dál
v příbězích Vašich žáků.

Otázky k zamyšlení

Tyto otázky pomáhají uvědomit si svou hodnotu a smysl práce.
Každý den si některou vyberte a odpovězte na ni.

O seberozvoji a hranicích:

- V čem jsem dnes na sebe hrdý/á, i když to nikdo jiný neviděl?
- Dokázal/a jsem dnes říct „ne“ úkolům, které nejsou mojí prioritou, abych si ochránil/a energii?
- Co bych dnes udělal/a jinak, kdybych měl/a nekonečnou trpělivost?

Otázky k zamyšlení

*Tyto otázky pomáhají uvědomit si svou hodnotu a smysl práce.
Každý den si některou vyberte a odpovězte na ni.*

O žácích a vztazích:

- *Kterému žákovi by dnes mohl můj úsměv nebo pochvala nejvíce pomoci?*
- *Jak mohu dnes vytvořit ve třídě bezpečné prostředí, kde se nikdo nebojí udělat chybu?*
 - *Co mě dnes o mých žácích naučila jejich reakce v hodině?*



Řecko, Rhodos

*„Klidná mysl přináší vnitřní sílu
a sebedůvěru.“*

- Dalajláma



Ušetín

*„Průměrný učitel vypráví.
Dobry učitel vysvětluje.
Výborný učitel ukazuje.
Skvělý učitel inspiruje.“*

- William Arthur Ward