

## **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