

Kdykoliv se na mě podíváte...



PRO DUŠE VYUČJÍCÍCH

Zastavte se.
Uvědomte si kontakt chodidel
s podložkou.
Dopřejte si několik pomalých
nádechů a výdechů.
Protáhněte se.
Napijte se.
Děláte dost.



Když máte minutu navíc...

- **Vykonáváte náročnou profesi a některé dny jsou opravdu těžší než ty jiné.**
- **Připomeňte si, že nad některými věcmi nelze mít kontrolu.**
- **Jakou pozitivní věc o vás řekli žáci*kyně, jejich rodiče nebo jiní kolegové*yně?**
- **Proč jste se rozhodl*a pro toto povolání? Jakým*ou učitelem*kou chcete v hloubi srdce být?**
- **Pomoc si nemusíte zasloužit. Můžete ji hledat mezi kolegy*němi, na supervizi nebo na Lince pro rodinu a školu 116 000.**

