Drobné rituály pro pedagogické pracovníky

UNIE RODIČŮ

práce/mimopracovní čas

Pedagogičtí pracovníci často neumí oddělovat pracovní a volný čas. To, co může přijít vhod, je drobný rituál či opakující se rutina. Může nám pomoci uvědomit si, že nyní přecházím do jiného kontextu a přeladit se podle toho.

Prostor pro Vaše zamyšlení:

Co pravidelně/často dělám

- před příchodem do práce .....
- během cesty do práce .....
- po příchodu do práce .....
- před odchodem z práce .....
- během cesty z práce .....
- po příchodu domů .....

Je možné, že už svůj malý rituál máte.

Pokud vám ale ještě něco chybí, pojďte si udělat čas a vytvořte si jej tak, aby vám co nejlépe seděl. Můžete využít i malou inspiraci na druhé straně.



Zde je prostor pro rozšíření vašeho současného rituálu či vytvoření nového.

Pište, načrtávejte, čmárejte, kreslete…

Inspirace:

• **vědomá práce s dechem**

– soustředění se na dech/pozorování dechu/prodloužení výdechu/přidat zádrž dechu

• **využití doplňku či kusu oblečení nebo obuvi**

– noste jej vždy pouze v jednom kontextu (v práci nebo mimo práci)

• **příprava nápoje nebo občerstvení**

• **reflexe na konci práce**

– můžete využít Karty podpory, které lze stáhnout na webových stránkách Unie rodičů

• **stanovení si záměru před začátkem práce / mimopracovní části dne**

• **puštění oblíbené písně/interpreta**

• **fyzický pohyb nebo cvičení**

– vytřepání rukou či celého těla, sport, procházka, …

• **kotvení smyslů**

• **vědomé umytí rukou**

• **malý osobní předmět jako kotva**

– kamínek, prstýnek, náramek, …



© Unie rodičů, 2026. Tento materiál je dostupný pod licencí Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-NC 4.0).