

Obsah

I. Předmluva k I. vydání	7
Předmluva k II. vydání	9
Vliv učitele na duševní rovnováhu žáků	11
II. Základní poznatky o stresu	14
Jak poznám, že jsem ve stresu?	16
Stres ve fyziologické oblasti	16
Emoční stres	18
Behaviorální stres (stres projevující se v chování)	18
Jak jsem náchylný ke stresu?	19
Jak jsem vůči stresům citlivý?	20
III. Projevy stresovanosti	22
Vliv stresovanosti na tělesné zdraví	22
Základní typy reagování na stresory	24
K optimismu opravňují výsledky psychologické terapie	27
Dopady stresu na psychiku jedince	30
Neúměrná míra opotřebování	31
Zúžení obzoru stresovaného člověka	33
Ztráta kontaktu s možnými zdroji obnovy sil	34
Naučená bezmocnost	35
Učitelské rozčilování	37
Stresovanost a stavy vědomí	39
Myšlenkový šum	39
Myšlenkové »oděrky« a drobná »zranění«	40
Myšlenkové rány	42
Vlivy stresorů na charakter člověka	46
Vliv stresovanosti učitele na jeho mezilidské vztahy	48
Nepřirozenost, křečovitost ve vztahu k druhým	48
Negativní vidění lidí vlivem stresovanosti	49
Relativizace mezilidských vztahů	49

Soutěživost a agresivita	51
Atributivní teorie a stresy	52
Postoje stresovaných učitelů vůči jejich žákům	53
Vliv stresovanosti na výkon učitele	54
Užitky stresovanosti	54
Stresovanost a sebepoznání	55
Eliminování nepodstatného	55
IV. Příčiny stresovanosti	57
De Meusova úprava Holmesovy-Raheovy škály životních událostí	57
Zdroje stresovanosti v povolání učitele	61
Příliš mnoho povinností, nedostatek času	61
Stresory související s žactvem a rodiči žáků	65
Vztahy v kolektivu a k nadřízeným	67
Učitel ve společnosti	72
Stresory doby a jejich dopad na učitele	75
Konzumentská životní filozofie	75
Negativní vlivy jednostrannosti	77
Znevýhodněné postavení žen	79
Morální devastace	80
Škody způsobené nedostatkem morálky	81
Vnějškově orientovaná morálka	83
Kariérismus	84
Necitlivost	85
Lhostejnost k potřebám druhých lidí	87
Byrokratismus	88
Neúcta k lidské osobnosti	89
Nepравé pojetí lásky	90
Ztráta citovosti, rozpad rodiny	92
Předčasná sexualita	94
Neúcta k životu, potratovost	96
Ekologické stresory	96

V. Jak se bránit proti stresům	99
Obrana proti akutnímu stresoru	99
Úprava životosprávy	101
Pohyb	102
Základem prevence je denní cvičení	108
Příklady páteřního cvičení v přestávkách ve škole	112
Příklady páteřního cvičení doma	117
Ideální hmotnost	125
Některá doporučení správné výživy	127
Zbavte se kouření	130
Zdravý spánek	131
Rytmicita našeho života	135
Ozdravení učitelské práce	138
Péče o obsahy mysli	147
Učitel jako pěstitel mysli	147
Pozitivní stavy mysli	148
Škála pozitivních stavů mysli (podle M. Horowitz a kol.)	149
Přeladění	151
Relaxovanost	153
Radostnost	156
Naučte se optimismu	157
Výchova optimismu u dětí	159
Koncentrovanost	170
Aktivita, činorodost	173
Laskavost	174
Obětavost	177
Emoční inteligence	179
Několik slov závěrem	188
Summary	191
Literatura	194