

Obsah

Předmluva	7
Předmluva k českému vydání	9
Úvod	11
1. Úvodem – vysvětlení pojmu psychická odolnost (resilience)	13
1.1 Význam pojmu psychická odolnost (resilience)	13
1.2 Výzkum psychické odolnosti	15
1.3 Rizikové a ochranné faktory	17
1.4 Faktory psychické odolnosti	22
2. Mateřské školy jako místa socializace a podpory zdraví pro děti i rodiče	25
2.1 (Nové) požadavky na pedagogické pracovníky	25
Děti s poruchami chování a zdravotními problémy	25
Přetížení rodiče	26
Sociálně znevýhodněné děti	26
Děti s postižením	27
Děti z různých kultur	27
Mateřská škola jako socializační prostředí	28
Mateřská škola jako místo podporující zdraví	29
2.2 Prevence a preventivní programy	30
3. Základní pilíře k podpoře psychické odolnosti	33
3.1 Základní pilíř 1: vývoj předloh pro mateřskou školu podporující psychickou odolnost	33
Vývoj vize organizace jako proces organizačního vývoje	35
Vývoj vize organizace a její cíle	36
Stanovení a popis cíle	38
3.2 Základní pilíř 2: podpora psychického zdraví a psychické odolnosti dětí ve všedním životě a pomocí speciálních programů	41
Pozitivní vztah k dítěti jako opora psychické odolnosti	42
Preventivní programy a programy na podporu psychické odolnosti v předškolním věku	42
Faktor psychické odolnosti 1: Sebepoznávání (introspekce)	47

Faktor psychické odolnosti 2: Sebeovládání	48
Faktor psychické odolnosti 3: Vlastní účinnost (self-efficacy) . . .	50
Faktor psychické odolnosti 4: Sociální dovednosti	53
Faktor psychické odolnosti 5: Adaptivní dovednost zvládání . . .	54
Faktor psychické odolnosti 6: Řešení problémů	55
3.3 Základní pilíř 3: Spolupráce s blízkými osobami při zohlednění perspektivy psychické odolnosti	57
Pozitivní vztah rodiče–dítě jako základ výchovy podporující rozvoj	58
Kroky ke spolupráci s rodiči	60
Dosažitelnost rodičů	63
Metody vzdělávání rodičů	66
3.4 Základní pilíř 4: Tvorba sítí	72
Typy sítí	73
Všeobecné požadavky na tvorbu sítí	74
Tvorba sítí podle specifických cílových skupin	75
Příklady pro vytvoření sítě	78
3.5 Základní pilíř 5: Evaluace vlastních opatření a nabídek	79
Evaluace kurzu pro děti na posílení psychické odolnosti	81
4. Podpora psychické odolnosti a duševního zdraví v pedagogickém týmu	87
4.1 Fyzické a psychické zdraví	88
4.2 Údaje o zátěžích a spokojenosti pedagogických pracovníků v mateřských školách	88
Údaje o zátěžích a spokojenosti obecně	88
Údaje o fyzických zátěžích	90
Údaje o prožívání stresu a příznaků vyhoření	91
Údaje o spokojenosti s prací	92
4.3 Zpracování zátěží	93
4.4 Podpora zdraví	96
Behaviorální opatření	96
Opatření související s okolními podmínkami	97
Fáze a pracovní kroky při podpoře zdraví	98
5. Závěrečné shrnutí	101
6. Dodatek	105
Seznam literatury	108