

Obsah

Předmluva	4
Úvod	5
Stres a zvládání stresu	
Stres	8
Co je stres?	8
Jak stres vzniká?	12
Působení stresu	26
Pozitivní stres	28
Co vás stresuje?	30
Jak zvládáte stres?	31
Možnosti redukce stresu	34
Zvládání stresu zaměřené na emoce	
Pocity	40
Jak pocity ovlivňují naše vnímání a jednání	40
Pocity a vnímání	41
Dechová relaxace	46
Progresivní svalová relaxace	47
Kognitivní zvládání stresu	
Myšlenky	52
Jak myšlenky ovlivňují naše vnímání a naše jednání	52
Zastavení negativních myšlenek	56
Pozitivní myšlení	58
Zvládání stresu pomocí prevence	
Chování	62
Každé chování je naučené a lze ho změnit	62
Děti se učí pozorováním	64
Konstruktivní metody změny chování	66
Společné zvládání stresu	
Společně	76
Učitel a žáci jako tým	76
Vlastnictví problému	77
Aktivní naslouchání	79
Řešení problémů v týmu učitel a žák	85
Společné zvládání stresu ve škole	
Zvládání	92
Zvládání stresu s pomocí sociálního okolí	92
Stane-li se ze sociálního okolí zátěž	95
Sociální okolí jako úleva	98
Profesionální pomoc	101
Literatura	104