

# Obsah

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