

Psychohygiena

PhDr. Magda Nišpanská, Ph.D.

Studijní opora čerpá z materiálů, které vznikly v rámci ESF projektu č. CZ1.07/2.2.00/18.0027.



2. Úkoly a otázky



1. Popište rozdíl mezi akutním, chronickým a posttraumatickým stresem.

2. Které jsou podle Vás nejčastější zdroje učitelského stresu?

3. Zkuste si s kolegou, ke kterému máte důvěru, sepsat zdroje stresu, vzájemně si je vyměnit a hledat a vzájemně se obohacovat náměty k řešení těchto situací.

4. Udělejte si test odhadu disponovanosti odolávat stresu (v příloze), porovnejte si jeho výsledky s kolegou, kterému důvěřujete.

5. Vybavte si z minulosti náročnou situaci, při které se vám podařilo úspěšně se s ní vypořádat a analyzujte, které vnitřní zdroje – vlastnosti a ctnosti, případně vnější zdroje –sociální opora – přispěly k tomu, že byla situace vyřešena úspěšně. Hledejte cestu, jak tyto zdroje používat i v jiných situacích.

6. Zamyslete se nad tím, jak jsou ve škole zatěžováni vaši žáci. Je to pro ně ještě přiměřená zátěž, které vede k posílení jejich kompetencí, nebo jde o zátěž nadlimitní, která může mít dopady na jejich zdraví. Vytipujte si žáky, kteří mohou být obzvláště křehcí a zranitelní a konzultujte výchovné postupy s rodiči a kolegy. Pozor na žáky, kteří se ve škole neprojevují! Mohou v nás vzbuzovat pocity, že jsou velice odolní, ale nemusí tomu tak být. Pozor i na žáky rušiče, jejichž chování může vyvěrat z hlubokých frustrací prožívaných v průběhu ontogeneze. Hledejte cestu, jak takového žáka pochopit a přijmout a tím mu pomoci nastartovat cestu k úzdavě.

7. Popište příběh takového žáka a možnosti jeho podpory

