

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.



3. Úkoly a otázky ke kapitole “Zvládání stresu”



1. Čím se vyznačuje přiměřené zvládání?

2. Uveďte příklady patologických obranných mechanismů.

3. Diskutujte s Vašimi kolegy o příčinných souvislostech vytváření obranných mechanismů.

4. 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.

5. Popište příběh takového žáka a možnosti jeho podpory

