



STRES

STRES U UČITELŮ

Jaké jsou podle vás stresory, které přispívají ke zvýšenému stresu u učitelů?

STRESORY SPOJENÉ S UČITELSKÝM M

- Počet studentů ve třídě (Ganji & Ebrahimi, 2011)
- Nevhodné chování studentů (Rauscher, L., & Wilson, B. D. M., 2017)
- Nízká motivace studentů (Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S., 2017)
- Pracovní zátěž či časový tlak (Skaalvik & Skaalvik, 2017; Stauffer & Mason, 2013; Kokkinos, 2007; Betoret, 2009; Khani & Mirzaee, 2015)
- Vztahy na pracovišti (Khani & Mirzaee, 2015, Kokkinos, 2007, Stauffer & Mason, 2013)
- Stresory spojené se strukturou zařízení (nedostačující podpora, zdroje, pracovní podmínky, autonomie) (Stauffer & Mason, 2013; Kokkinos, 2007, Betoret, 2009)
- Nedostatečné zapojení rodičů (Betoret, 2009)
- Učitel pod zátěží může stresovat i své žáky, kteří poté mění své chování a tím pak produkují další stres pro



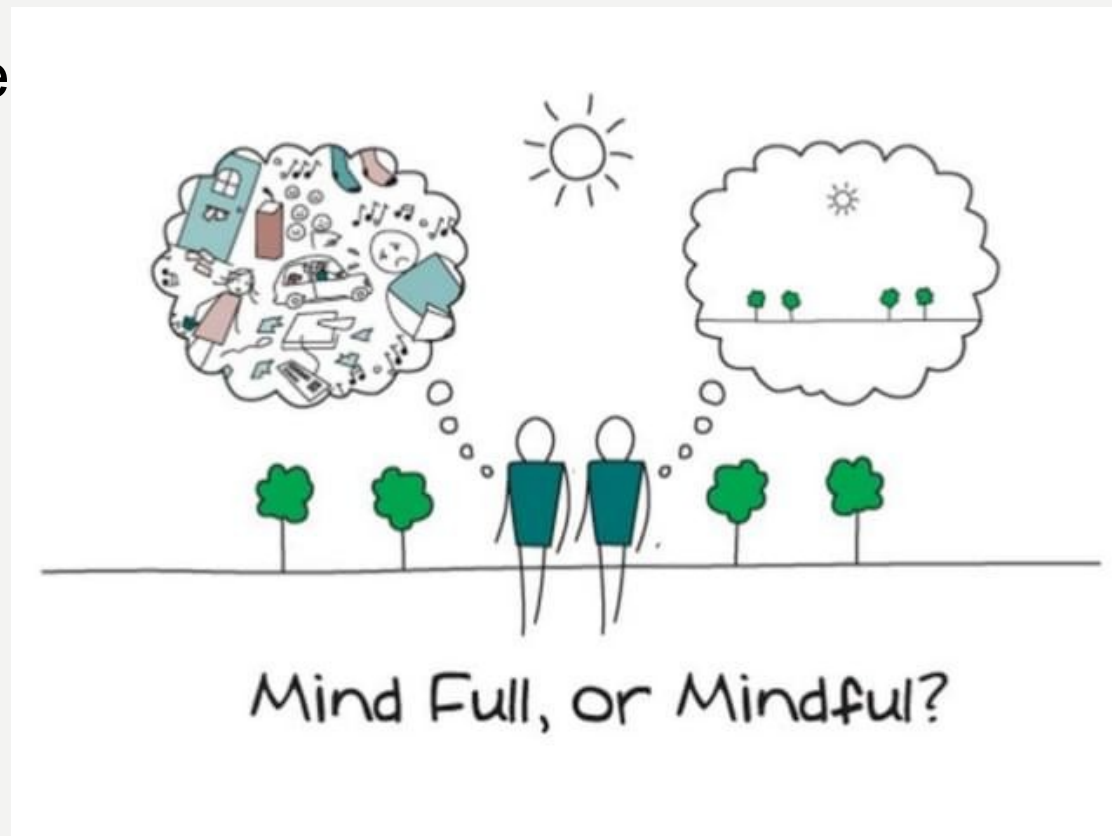
JAK PRACOVAT SE STRESEM

První pomoc:

- zklidňující dýchání
- zpomalení tempa pohybů a ře
- mindfulness
- progresivní svalová relaxace

Průběžně:

- pravidelná fyzická aktivita
- dostatečný spánek
- pravidelná relaxace
- příjemné a naplňující činnosti
- sdílení
- vděčnost



JAK UČIT PRACOVAT DĚTI SE STRESEM

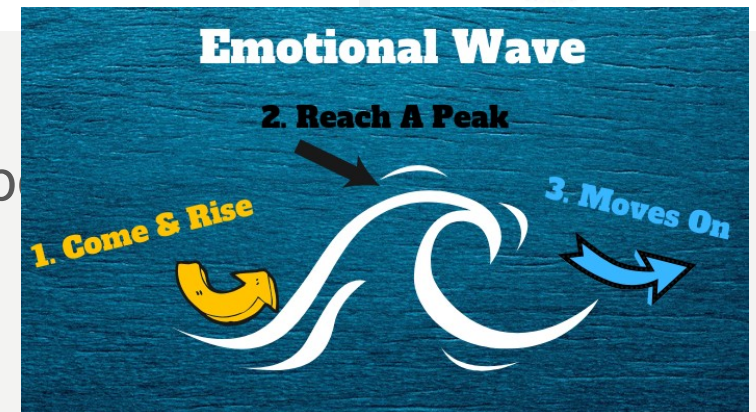
1. Uvědomění si, jak se cítím („počasí uvnitř mě“)
2. Vyjádřit slovy/kresbou/ukázáním

Kde v těle cítím?



3. a) Vypustit přebytečnou energii adekvátním způsobem
(cvičení, tlak rukou, vytřepání...)
- b) Prožít emoci zdravě a bezpečně

(položít si ruku na místo, kde cítím bolest/napětí, prodýchat)



Eline Snelová
**KLIDNĚ
A POZORNĚ**
JAKO ŽABKA



Cvičení mindfulness
pro děti
a jejich rodiče

Bizbooks

Příběhy Else Müllerová

z měsíční houpačky

Autogenni trénink
pro děti od 4 let



Relaxace pomocí příběhů

Zklidnění a uvolnění

Podpora fantazie a sebedůvěry

34 příběhů na dobrou noc

portál

Lucie Bělohlávková

Jak přežít,
když se často
bojím



Průvodce pro děti k překonání úzkosti

portál

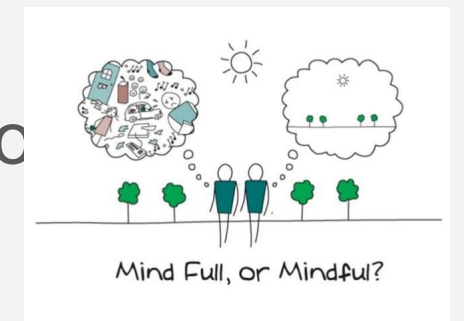
SHRNUTÍ

- Stres a učení

- Eustres a distres (Lazarusova teorie)
- Stresová reakce (Hans Seley)



- Zklidňující dýchání
- Autogenní trénink x Progresivní svalová relaxace (napětí a uvolnění)
- Mindfulness – teď a tady, pozorování bez hodnocení



**Zapište si prosím někam
odpovědi na následující
otázky:**

1. Co si dnes odnáším pro svůj osobní a/nebo profesní život?
2. Čemu ještě nerozumím, co potřebuju víc prozkoumat?

