

Управлять стрессом – сохранять равновесие

- Повышение резилентности в школе

Обзор: все элементы Школы психологического здоровья	6
Рекомендации по использованию данного модуля	9
Концепция хорошей здоровой школы - базис Школы психологического здоровья	10
Вклад пособия „Управлять стрессом – сохранять равновесие “ для создания хорошей здоровой школы	12
Повышение резилентности	14
Школа психологического здоровья в учительском коллективе	19
Чек-лист для повышения резилентности	19
Копинг - конструктивный способ преодоления стресса	21
Цели подмодуля	23
Раздел 1: Придавать значение	24
Раздел 2: Разговоры с самим собой в стрессовых ситуациях	28
Раздел 3: Жаловаться, надеяться или делать	32
Раздел 4: Получить помощь	37
Раздел 5: Умение высказаться	41
Раздел 6: Мальчики и девочки	46
Раздел 7: Мнение экспертов	48

Поймай стресс!	51
Цели подмодуля	52
Раздел 1: Групповая поддержка	53
Раздел 2: Доверие	55
Раздел 3: Упражнения на расслабление	57
Раздел 4: Защитный слой	60
Раздел 5: Поддерживающие структуры	62
Раздел 6: Наметить цели	64
Раздел 7: Принятие трудных решений	66
Раздел 8: Карты конфликтов	69
Дополнительная литература	72

