

Spis treści

0 autorze	
Podziękowania	
Recenzje	
Wstęp	
Rozdział 1 Cechy charakterystyczne stresu nauczyciela	1
Rozdział 2 Fizjologia stresu: co stres z nami robi	21
Rozdział 3 Lekcja w Londynie: stres w klasie	33
Rozdział 4 Przekonania, emocje, stres i nasza codzienność	47
Rozdział 5 Lęk i niepokój	71
Rozdział 6 Gniew: więcej niż frustracja	83
Rozdział 7 Plan zarządzania zachowaniem i pilnowania dyscypliny w klasie	99
Rozdział 8 Uczniowie trudni i sprawiający kłopoty: wyciąganie konsekwencji i oferowanie pomocy	129
Rozdział 9 Trudne klasy: reakcja kolegiarna	151
Rozdział 10 Mentoring jako pomoc w rozwoju zawodowych umiejętności zarządzania zachowaniem	183
Rozdział 11 Pomoc koleżeńska: pomoc w stresie i wspieranie się nawzajem	205
Zakończenie	231
Załączniki	233
Bibliografia	243