

Spis treści

	<i>O autorze</i>	VI
	<i>Podziękowania</i>	VII
	<i>Recenzje</i>	IX
	<i>Wstęp</i>	XIII
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 kolegalna	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