

# Obsah

Předmluva . . . . .	7
Předmluva k českému vydání . . . . .	9
Úvod . . . . .	11
<b>1. Úvodem – vysvětlení pojmu psychická odolnost (resilience)</b>	<b>13</b>
1.1 Význam pojmu psychická odolnost (resilience) . . . . .	13
1.2 Výzkum psychické odolnosti . . . . .	15
1.3 Rizikové a ochranné faktory . . . . .	17
1.4 Faktory psychické odolnosti . . . . .	22
<b>2. Mateřské školy jako místa socializace a podpory zdraví pro děti i rodiče</b>	<b>25</b>
2.1 (Nové) požadavky na pedagogické pracovníky . . . . .	25
Děti s poruchami chování a zdravotními problémy . . . . .	25
Přetížení rodiče . . . . .	26
Sociálně znevýhodněné děti . . . . .	26
Děti s postižením . . . . .	27
Děti z různých kultur . . . . .	27
Mateřská škola jako socializační prostředí . . . . .	28
Mateřská škola jako místo podporující zdraví . . . . .	29
2.2 Prevence a preventivní programy . . . . .	30
<b>3. Základní pilíře k podpoře psychické odolnosti</b>	<b>33</b>
3.1 Základní pilíř 1: vývoj předloh pro mateřskou školu podporující psychickou odolnost . . . . .	33
Vývoj vize organizace jako proces organizačního vývoje . . . . .	35
Vývoj vize organizace a její cíle . . . . .	36
Stanovení a popis cíle . . . . .	38
3.2 Základní pilíř 2: podpora psychického zdraví a psychické odolnosti dětí ve všedním životě a pomocí speciálních programů	41
Pozitivní vztah k dítěti jako opora psychické odolnosti . . . . .	42
Preventivní programy a programy na podporu psychické odolnosti v předškolním věku . . . . .	42
Faktor psychické odolnosti 1: Sebepoznávání (introspekce) . . . . .	47

Faktor psychické odolnosti 2: Sebeovládání . . . . .	48
Faktor psychické odolnosti 3: Vlastní účinnost (self-efficacy) . . . . .	50
Faktor psychické odolnosti 4: Sociální dovednosti . . . . .	53
Faktor psychické odolnosti 5: Adaptivní dovednost zvládání . . . . .	54
Faktor psychické odolnosti 6: Řešení problémů . . . . .	55
3.3 Základní pilíř 3: Spolupráce s blízkými osobami při zohlednění perspektivy psychické odolnosti . . . . .	57
Pozitivní vztah rodiče–dítě jako základ výchovy podporující rozvoj	58
Kroky ke spolupráci s rodiči . . . . .	60
Dosažitelnost rodičů . . . . .	63
Metody vzdělávání rodičů . . . . .	66
3.4 Základní pilíř 4: Tvorba sítí . . . . .	72
Typy sítí . . . . .	73
Všeobecné požadavky na tvorbu sítí . . . . .	74
Tvorba sítí podle specifických cílových skupin . . . . .	75
Příklady pro vytvoření sítě . . . . .	78
3.5 Základní pilíř 5: Evaluace vlastních opatření a nabídek . . . . .	79
Evaluace kurzu pro děti na posílení psychické odolnosti . . . . .	81
<b>4. Podpora psychické odolnosti a duševního zdraví v pedagogickém týmu . . . . .</b>	<b>87</b>
4.1 Fyzické a psychické zdraví . . . . .	88
4.2 Údaje o zátěžích a spokojenosti pedagogických pracovníků v mateřských školách . . . . .	88
Údaje o zátěžích a spokojenosti obecně . . . . .	88
Údaje o fyzických zátěžích . . . . .	90
Údaje o prožívání stresu a příznaků vyhoření . . . . .	91
Údaje o spokojenosti s prací . . . . .	92
4.3 Zpracování zátěží . . . . .	93
4.4 Podpora zdraví . . . . .	96
Behaviorální opatření . . . . .	96
Opatření související s okolními podmínkami . . . . .	97
Fáze a pracovní kroky při podpoře zdraví . . . . .	98
<b>5. Závěrečné shrnutí . . . . .</b>	<b>101</b>
<b>6. Dodatek . . . . .</b>	<b>105</b>
Seznam literatury . . . . .	108