



إدارة الضغوط

دائماً ما يأتي الحل متأخراً لهذه المشكلة بعد أن يكون الضرر قد لحق بالشخص الذي يتعرض للضغوط ، وكما أن التدريس ممتع إلا أن ضبط الطلاب وسلوكياتهم أمر مجهد ، ومع ذلك فأنت مسؤول عن إيجاد فرص للترفيه عن نفسك ، فلا تضع نفسك في آخر المضمار ولا تجبر نفسك أيضاً على قضاء وقتك مع أشخاص يجلبون لك المتاعب .

إن مفتاح الحل لمشكلة الإجهاد هو القضاء عليها في مهدها والأفضل من ذلك تجنبها كلياً .

✓ نصائح:

- توقع ما لا يتوقع وتعامل معه بهدوء (يجب عليك التعامل مع مشاعر الهلع أيضاً) .
- ناقش مع الآخرين الأسباب والمواقف التي تسبب الضغوط وحاول إيجاد حلول لها .
- اعرف طلابك الذين غالباً ما يكونون مصدراً للضغوط ، تحدث معهم أو أوجد حلولاً للتعامل معهم .
- كن واضحاً حيال أهدافك الإيجابية في التدريس وركز عليها بدلاً من التركيز على مصادر الضغوط .
- قم بالإعداد والتجهيز حتى لا تتسبب في تراكم الضغوطات من تلقاء نفسك .
- وازن بين متطلبات التدريس وحاجتك للترفيه ، وحاول أن تخصص وقتاً في نهاية الأسبوع تقضيه في الترفيه .
- احرص على الغذاء الصحي واشرب كميات كبيرة من الماء ، اعرف ما الذي يحتاجه جسمك وحرص على الحصول عليه .
- مارس التمارين الرياضية التي يحتاجها جسمك لتتمتع بصحة جيدة .
- لا تقض وقتاً طويلاً في مكان العمل ، فهذا يعطي انطباعاً لنفسك وللآخرين بعدم قدرتك على التعامل مع المهام الموكلة إليك .

ولكن في حال كنت تعاني من الضغوطات التي لا يمكن تقبلها واحتمالها، جرب القيام بما يلي:

- اسأل نفسك: " ما الذي أحتاجه لأساعد نفسي؟ " واستمع للإجابة .
- جرب تمارين الاسترخاء واليوغا والتأمل، فكلها أثبتت أنها تخفف من الضغوطات لدى بعضهم .
- إذا كان هناك طالب معين يسبب لك التوتر ، تحدث معه بمساعدة أحد زملائك أو أصدقائك .
- مارس رياضة المشي أو أي رياضة أخرى .

- ابتعد عن شرب المنبهات والأدوية التي تخفف الضغوط والتوتر، فهي تؤدي إلى تفاقم المشكلة.

المصدر:

Leibling, Mike; Prior, Robin. *The A-Z of Learning – tips and techniques for teachers.*