



إدارة الغضب

يجب على المعلم مساعدة الطلاب في السيطرة على هذه المشاعر المدمرة بطريقة تساعد في تقنين النتائج السلبية على أنفسهم وعلى محيط العائلة وعلى الآخرين من حولهم ؛ فتحويل مشاعر الغضب التي تعتبر طبيعية إلى دافع إيجابي للإنجاز هو أمر محبب إذا كان بإمكان المعلم فعل ذلك. ولكن إذا كان الغضب دائما وعدائيا ، فيجب طلب مساعدة المختص في ذلك.

عند محاولتك الحد من هذا السلوك ، تذكر ألا تتعدى حدودك كمعلم ، فمع أن التعلم عن طريق الممارسة والتعلم عن طريق الخطأ هما جزءان أساسيان لتطور أداء المعلم ، إلا أنه ليس هناك مجال للخطأ في إدارتك للغضب ؛ فالمخاطر ستكون كبيرة. إن عدم علاج الغضب يؤدي إلى تزايد وبالتالى إلى الانفجار؛ لذلك فإن هناك خطوات يمكنك اتخاذها للتعامل مع الطالب الغاضب أو قد يكون صديقك أو زميلك في العمل .

هناك عدة أسباب قد تؤدي لغضب الطالب، وعلى المعلم دراسة هذه الأسباب وفهمها قبل الشروع في حل المشكلة ؛ لأن محاولة علاج المشكلة دون معرفة دوافعها ومسبباتها لا يؤدي إلى النتيجة المطلوبة، و مع أن مسببات المشكلة قد تكون واضحة ومعروفة، لكن تذكر أن هناك حدودا لا يمكنك تخطيها، فهي قد تكون من اختصاص مختص ولا يمكنك كمعلم القيام بها.

من المهم والأساسي أيضا أن نتناول كل مشكلة بشكل فردي ، وأن نتعرف على احتياجات الشخص بدلا من تصنيف الطلاب على أساس هذه المشكلة.

تقدم هنا بعض المواقف والمسببات التي قد تمر بك :

- المشكلات الأسرية : كالتفكك الأسري والطلاق و مشاكل الأشقاء.
- بعض أنواع العنف.
- ضعف الثقة بالنفس، فيصبح الغضب كردة فعل لتفريغ شعور كره الذات.
- الإحباط بسبب ضعف التحصيل الدراسي أو بسبب وجود صعوبات تعلم لم تجد اهتماما أو طريقا للتعامل معها.
- الإحباط بسبب عدم وجود توافق بين أسلوب التعلم الذي يفضله الطالب وأسلوب التدريس الذي يتبعه المعلم .
- التعرض للمعاملة القاسية أو التخويف.
- الشعور بالحرمان أو شعور الضحية.
- محاكاة تصرفات الوالدين أو تصرفات أقرانهم.
- عوامل فسيولوجية وهرمونية تؤثر على المزاج مع عدم تقديم المساعدة لفهم هذه التغيرات التي تحدث لهم .



✓ نصائح:

- بيّن لطلابك أنه من الطبيعي أن تواجه شعور الغضب.
- كن مستمعا جيدا لطلابك.
- كن قدوة لطلابك بدلا من معاقبتهم.
- أظهر اهتماما بطلابك وعبر عن ذلك بالكلمات مثل: " لماذا تبدو غاضبا ! "
- تجنب قول بعض العبارات مثل : " أعرف تماما ما الذي تشعر به ".
- خصّص وقتا لمساعدتهم والتحدث عن أهدافهم في الحياة وتطلعاتهم .
- ساعدهم في بناء الثقة بذواتهم بأن تطلب منهم وضع قائمة بالأشياء التي يجيدونها ، والأشياء التي يشعرون بالرضا عنها، عزّز ثقتهم بأنفسهم عن طريق إضافة بعض الإيجابيات التي تجدها لديهم إلى القائمة.
- قم بوصف تصرفاتهم أثناء الغضب باعتبارها تصرفات طارئة عليهم وليست معتادة.
- قم بتوعيتهم حول أثر الغضب على الآخرين.
- وضّح لهم أن إيذاء أنفسهم أو الآخرين أو إفساد الممتلكات ليس مقبولا، مؤكدا لهم أن التصرف وتبعاته كلاهما غير مقبولين كالصراخ مثلا.
- ساعدهم في تحديد الأسباب التي تثير غضبهم، وعلى معرفة كيفية التصرف في مرحلة ارتفاع حدة الغضب في محاولة لدفعهم للتصرف بإيجابية وبطريقة غير مؤذية.
- قم بتحديد الثمن الذي يجب عليهم دفعه مقابل كل تصرف غاضب، ثم حاول إيجاد طريقة أخرى للحصول على النتيجة النهائية بدون اللجوء للغضب، فمثلا إذا كان الثمن هو محاولة التخلص من شعور التوتر والضغط، قم بإيجاد بعض الأنشطة البدنية التي تساعد في ذلك.
- اكتشف المسبب الرئيسي لغضبهم.
- قم بإيجاد طريقة لإعطاء مشاعر الغضب تعريفا جديدا وإظهارها بصورة إيجابية، فمثلا أظهر كيف أنه من الممكن أن تكون مشاعر الإحباط والغضب دافعا للنجاح.
- لا تجبرهم على تقديم الاعتذار إذا لم يكن الوقت مناسباً لذلك، فمن الممكن تأجيل ذلك لوقت لاحق.

⊗ تحذير:

تذكر أنك معلم ولست طبيبا نفسيا، فإذا كنت في شك أو شعرت أنك لن تحسن التصرف ، قم بطلب استشارة.



المصدر:

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