



# چونیتان

فاطمه عزیززاده  
روانشناس و مشاور

معلمی حرفه‌ای پر تب و تاب است که چالش‌های زیادی سر راه دارد. چالش‌هایی که از نظام آموزشی و کتاب‌های درسی آغاز می‌شود و تا دغدغه‌های ریز و درشت خانواده‌های دانش‌آموزان که به اشکال مختلف در کلاس درس بروز پیدا می‌کند، امتداد دارد. اگر از حاشیه‌های جنجالی فضای کار و مدرسه هم بگذریم، اتفاق‌های زندگی شخصی معلم را نمی‌توانیم نادیده بگیریم. خلاصه اینکه لازم است معلم با واقع‌بینی به اطراف خود بنگرد و با خرد و تدبیر و صبر و حوصله فراوان در صدد حل موانع و مشکلات خود بر آید... در مطلب این شماره، ما به این مهم می‌پردازیم تا یاد آور شویم که لطافت و مهر نهفته در کلام معلم، مستلزم آرامش درون اوست و دستیابی به این آرامش نیاز به توجه و رسیدگی به خود دارد. هر معلم، با توجه به اقتضائات حرفه‌ای‌اش، نیاز دارد وقتی را صرف تعالی و رشد همه جانبه خود گرداند، چرا که رشد دانش‌آموزان و محیط آموزشی او در گرو رشد وی است.

چنانچه در کلاس یا مدرسه با دانش آموز  
دچار مشکل شدید، خیلی سریع با کمک  
همکاران دیگر، آن را حل کنید

چالش هایی با ذهن خود  
برای تبدیل افکار منفی به  
مثبت داشته باشید

منابع استرس خود را  
شناسایی کنید و هرچه  
سریع تر با آن ها کنار بیایید

به خود احترام بگذارید:  
بنابراین اگر خیلی خسته  
هستید مرخصی کوتاهی  
بگیرید و به خود پردازید

سطح توقعات خود  
را از دیگران و محیط  
کاهش دهید تا به  
آرامش برسید

به جنبه های دیگر  
زندگی (به غیر از کار)  
به اندازه پردازید و از  
آن ها لذت ببرید

با همکاران و  
خانواده و دوستان  
روابط اجتماعی  
خوبی برقرار کنید و  
از آنروا بهره‌یازید

## بهداشت روان معلمان

چگونه معلمان سلامت  
روان خود را حفظ کنند؟

اگر دچار مشکلات جدی  
شدید، حتما از افراد مورد  
اعتماد کمک گرفته و سریع تر  
آن ها را حل کنید، خصوصا  
از روان شناسان و مشاورین  
به موقع کمک بگیرید

در کلاس فعالیت هایی  
در کنار دانش آموزان  
خود (به غیر از درس)  
داشته باشید  
(مثل بازی ها)

با کارهایی نظیر مطالعه و  
پرداختن به فعالیت های  
هنری به صورت غیرمستقیم  
استرس ها را کاهش دهید

در مدرسه صرفاً خود  
را غرق کار نکنید  
زنگ تفریح، شما هم  
استراحت کنید

به صورت مرتب ورزش  
کنید و در مدرسه تحرک  
کافی داشته باشید

سعی کنید به هر نحوی  
از کار با دانش آموزان  
در کلاس لذت ببرید