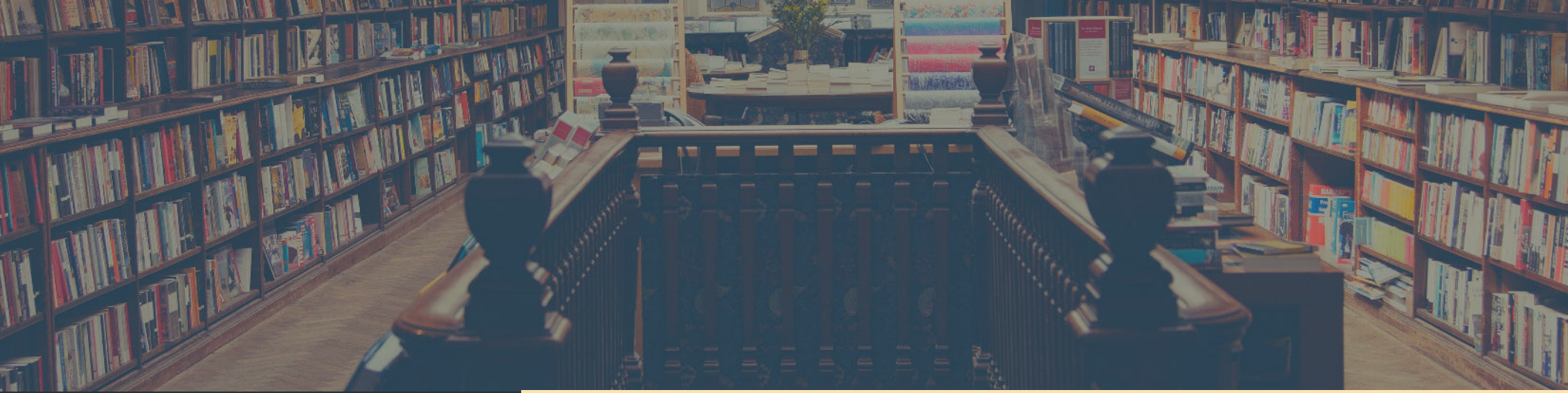


EĞİTİMDE STRES YÖNETİMİ

Rehberlik Servisi Öğretmen Bülteni - 1

Kemalpaşa İlkokulu
Rehber Öğretmeni

Dilek AÇIKEL



Öğretmenlik stresli bir meslek midir? diye sorulsa böyle bir soruya öğretmenlerin büyük çoğunluğu "evet" diyeceklerdir.

Mesleklerinin hangi yönlerinin strese neden olduğunu öğrenmek için öğretmenler üzerinde birtakım araştırmalar yapılmıştır.

Öğretmenlerin meslektaşları, velileri ve öğrencileri ile olan ilişkilerinin en çok stres yaratan faktörler arasında olduğu çıkmıştır.

ÖĞRETMEN VE STRES

Eğer bir öğrenci küstahça davranırsa sinirleniriz, fakat olaydan sonra sinirimiz azalır. Eğer, uzun süreli disiplin sağlama gibi bir görevde bulunursak, uzun süreli ve yüksek düzeyde bir uyarılma söz konusu olur. Bu durum açık bir şekilde ve her zaman vardır. Fakat yavaş yavaş kaynaklarımızı tüketmektedir. Bu durum stresle başa çıkma yeteneğimizin bozulmasına neden olabilir. Buna eğer ikinci bir stres kaynağı eklenirse, mesela ciddi bir ailevi problem gibi, sinir çöküntüsü artabilir.

Bir öğretmen, davranışını değiştirebilir. Buna bağlı olarak öğrencinin davranışlarında da değişiklik olur. Bu yeni durum daha az streslidir. Öğretmenin olaya bakış açısını değiştirmesi aynı derecede önemlidir. Bu algı değişikliği öğretmenin, bu durumun sinirlenilecek bir olay olup olmadığına karar vermesidir. Gürültü düzeyi birçok sınıfta yüksektir ve sınıfın gürültüsü hakkındaki beklentinize bağlı olarak ta stres düzeyi artar. Sonuç olarak, değişik durumlar, değişik öğretmenlerde, değişik düzeyde stres yaratırlar.

Örneğin; katı disiplin kuralları olan bir öğretmen için, onun izni dışındaki en ufak bir gürültü olması problem yaratacak bir olaydır. Söylediği şeyi yapmayan bir öğrenci ile karşılaştığında sinirlenmeyecek bir öğretmen yok gibidir. Öğretmenlerin stresten uzaklaşmasında şu durumlara dikkat edilmelidir.

1. Ders içindeki eğitim sistemini değiştirmek
2. Bir birey olarak öğrencilere ve personele karşı tutum değiştirmek
3. Durumlar karşısında duygusal tutum değiştirmek
4. Olaylara bakış açınızı değiştirmek
- 5- İnsanlararası ilişkiler becerilerinin kazandırılması
6. Rahatlama ve gevşeme egzersizleri (nefes egzersizleri, imajinasyon gibi)

HİÇ ŞÜPHE YOK KI, BİRÇOK ÖĞRETMEN, MESLEĞİNİ STRESLİ OLARAK GÖRÜR. STRES, ÖĞRETMENİN İÇİNDE BULUNDUĞU ORTAMI ALGILAYIŞINA BAĞLIYSA DA ÖĞRENCİLERİN, VELİLERİN VE MESLEKTAŞLARININ BEKLENTİLERİNİN BASKISI DAHA GÜÇLÜDÜR.

EĞER STRES, ÖĞRETMENİN ORTAMLARI ALGILAMASINA BAĞLIYSA, ORTAMIN BİREY TARAFINDAN NASIL OLUŞTURULDUĞU ÖNEM KAZANIR. STRESE KARŞI DUYGUSAL TEPKİ EN KLASİK OLANIDIR. BU DUYGUSAL TEPKİSİNİ DEĞİŞTİRME YETENEĞİ BİREYDEKİ İÇ KONTROL ODAĞININ GÜCÜNÜ YANSITIR.

Bu broşür hazırlanırken, Ramazan ABACI'nın OKULDA STRES VE BAŞA ÇIKMA TEKNİKLERİ yazısından yararlanılmıştır.