

به نام خدا

# مهارت های زندگی برای معلمان

## مواجهه با اضطراب، خشم و استرس

مؤلفان :

علی فتح ولی زاده

اعظم امیدی

زهرا غلامی

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۴)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

[Chaponashr.ir](http://Chaponashr.ir)

سرشناسه: فتح ولی زاده، علی، ۱۳۴۹-  
عنوان و نام پدیدآور: مهارت‌های زندگی برای معلمان مواجهه با اضطراب، خشم و استرس / مولفان علی فتح‌ولی زاده، اعظم امید، زهرا غلامی.  
مشخصات نشر: مشهد: ارسطو، ۱۴۰۴.  
مشخصات ظاهری: ۱۰۰ص.  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۸۷۲۱-۷۸-۱  
وضعیت فهرست نویسی: فیپا  
یادداشت: کتابنامه.  
موضوع: معلمان -- بهداشت روانی  
Teachers -- Mental health  
معلمان -- راهنمای مهارت‌های زندگی  
Teachers -- Life skills guides  
هیجان‌ها  
Emotions  
معلمان -- روان‌شناسی  
Teachers -- Psychology  
معلمان -- اثر بخشی  
Teacher effectiveness  
معلمان -- فشار روانی کار  
Teachers -- Job stress  
معلمان -- روابط با شاگردان  
Teacher-student relationships  
شناسه افزوده: امید، اعظم، ۱۳۵۶ تیر -  
شناسه افزوده: غلامی، زهرا، ۱۳۵۶ مرداد -  
رده بندی کنگره: LB 2840/2  
رده بندی دیویی: ۳۷۱/۱  
شماره کتابشناسی ملی: ۱۰۱۹۹۴۹۶  
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

نام کتاب: مهارت‌های زندگی برای معلمان مواجهه با اضطراب، خشم و استرس

مولفان: علی فتح‌ولی زاده - اعظم امید - زهرا غلامی

ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)

صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۴

چاپ: زبرجد

قیمت: ۱۳۰۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب‌رسان:

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۸۷۲۱-۷۸-۱

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

[www.chaponashr.ir](http://www.chaponashr.ir)



## فهرست

مقدمه	۵
<b>فصل اول: شناخت و درک هیجانات در محیط آموزشی</b>	<b>۷</b>
ماهیت هیجانات و نقش آن‌ها در تدریس	۹
شناسایی نشانه‌های اضطراب، خشم و استرس در خود و دانش‌آموزان	۱۲
تأثیر شرایط مدرسه بر وضعیت روانی معلمان	۱۵
ارتباط بین فرسودگی شغلی و مدیریت هیجانات	۱۸
اهمیت سواد هیجانی در حرفه معلمی	۲۰
<b>فصل دوم: اضطراب معلمی و راهکارهای مقابله</b>	<b>۲۳</b>
عوامل ایجاد اضطراب در معلمان	۲۷
تکنیک‌های تنفس و آرام‌سازی ذهنی	۳۱
مدیریت نگرانی‌های قبل و بعد از تدریس	۳۳
راهکارهای شناختی-رفتاری برای کاهش اضطراب	۳۵
ایجاد رویکرد مثبت‌نگر در کار روزمره	۳۸
<b>فصل سوم: مدیریت خشم در محیط مدرسه</b>	<b>۴۱</b>
خشم سازنده و خشم مخرب تفاوت‌ها و پیامدها	۴۴
علائم جسمی و روانی بروز خشم	۴۶
مهارت‌های کنترل لحظه‌ای خشم در کلاس	۴۸
استفاده از زبان غیرتهاجمی در مواجهه با دانش‌آموزان	۵۰
پیشگیری از انباشت هیجانی و انفجار احساسی	۵۲
<b>فصل چهارم: استرس شغلی و راه‌های کاهش آن</b>	<b>۵۵</b>
منابع اصلی استرس در حرفه معلمی	۵۷

۵۹	..... زمان‌بندی و اولویت‌بندی فعالیت‌ها برای کاهش فشار
۶۱	..... اهمیت مراقبت از سلامت جسمی در مدیریت استرس
۶۳	..... نقش حمایت همکاران و مدیر در کاهش فشار کاری
۶۴	..... تکنیک‌های رهاسازی ذهنی در پایان روز کاری
<b>۶۷</b>	<b>..... فصل پنجم: تاب‌آوری و خودمراقبتی معلمان</b>
۶۹	..... تعریف و مؤلفه‌های تاب‌آوری در محیط آموزشی
۷۱	..... ایجاد عادات مثبت روزانه برای تقویت ذهن
۷۲	..... حفظ مرزهای روانی بین کار و زندگی شخصی
۷۴	..... تغذیه سالم و فعالیت بدنی به‌عنوان ابزار آرامش
۷۶	..... تمرین شکرگزاری و مثبت‌اندیشی در زندگی معلمی
<b>۷۷</b>	<b>..... فصل ششم: ارتباط مؤثر و حمایت روانی در مدرسه</b>
۷۹	..... گفت‌وگوهای حمایتی با همکاران و دانش‌آموزان
۸۰	..... نقش همدلی در بهبود روابط کاری
۸۲	..... استفاده از مهارت‌های گوش‌دادن فعال
۸۴	..... ایجاد شبکه‌های حمایتی در مدرسه و خارج از آن
۸۶	..... فرهنگ‌سازی برای سلامت روان در محیط آموزشی
۹۱	..... نتیجه‌گیری
<b>۹۷</b>	<b>..... منابع</b>

## مقدمه

معلمی حرفه‌ای است که علاوه بر مهارت‌های تخصصی و علمی، نیازمند توانایی مدیریت هیجان‌ها و واکنش‌های روانی در موقعیت‌های متنوع و گاه پیچیده است. در محیط مدرسه، معلم نه تنها انتقال‌دهنده دانش است، بلکه الگویی رفتاری و هیجانی برای دانش‌آموزان محسوب می‌شود. دانش‌آموزان با دقت رفتار، گفتار و حتی واکنش‌های غیرکلامی معلم را مشاهده کرده و به‌طور ناخودآگاه از آن الگو می‌گیرند. بنابراین، تسلط معلم بر مهارت‌های زندگی، به‌ویژه در مواجهه با اضطراب، خشم و استرس، از اهمیت حیاتی برخوردار است. اضطراب می‌تواند پیش از تدریس، در هنگام ارائه مطالب، یا حتی در برخورد با شرایط غیرمنتظره در کلاس رخ دهد و در صورت عدم مدیریت، بر کیفیت عملکرد و ارتباط مؤثر با دانش‌آموزان اثر منفی بگذارد. خشم نیز هیجانی طبیعی است، اما اگر بدون آگاهی و کنترل بروز پیدا کند، می‌تواند روابط حرفه‌ای و آموزشی را خدشه‌دار کرده و فضای کلاس را متشنج سازد. استرس نیز، چه ناشی از فشار کاری و چه از چالش‌های فردی، اگر به‌درستی مدیریت نشود، فرسودگی شغلی را تسریع می‌کند و توانایی‌های تدریس را کاهش می‌دهد. مهارت‌های زندگی برای معلمان، مجموعه‌ای از توانمندی‌ها و روش‌های عملی است که کمک می‌کند فرد در شرایط گوناگون، آرامش، تعادل و اثربخشی خود را حفظ کند. این مهارت‌ها از آگاهی هیجانی آغاز می‌شوند و تا استفاده از تکنیک‌های مقابله‌ای، بهبود روابط بین‌فردی، ارتقای تاب‌آوری و ایجاد نگرش مثبت در زندگی ادامه می‌یابند. داشتن آگاهی از چرخه هیجان‌ها و نحوه اثرگذاری آن‌ها بر تصمیم‌گیری و رفتار، به معلم این امکان را می‌دهد که حتی در شرایط تنش‌زا، انتخاب‌های سنجیده و سازنده داشته باشد. محیط آموزشی پر از موقعیت‌هایی است که می‌تواند هیجان‌ها را به چالش بکشد، از پرسش غیرمنتظره یک دانش‌آموز گرفته تا تعارضات میان همکاران یا فشارهای ناشی از حجم کاری. در چنین شرایطی، معلمی موفق است که نه تنها واکنش هیجانی خود را مدیریت می‌کند، بلکه از آن به‌عنوان فرصتی برای آموزش غیرمستقیم مهارت‌های زندگی به دانش‌آموزان بهره می‌برد. مدیریت اضطراب در تدریس، نیازمند شناخت دقیق محرک‌های شخصی و محیطی است. بسیاری از معلمان، حتی با سابقه تدریس طولانی، گاهی دچار تپش قلب، تعریق یا افکار منفی پیش از شروع کلاس می‌شوند. آشنایی با تکنیک‌هایی چون تنفس عمیق، بازسازی افکار، و تمرکز بر لحظه حال، می‌تواند این علائم را کاهش دهد. در مورد خشم، نکته کلیدی تشخیص علائم هشداردهنده قبل از انفجار هیجانی است. معلمی که می‌تواند لحظه‌ای مکث کند، احساس خود را شناسایی و به زبان بیاورد،

و سپس با رویکردی غیرتهاجمی به مشکل پردازد، در واقع الگوی عملی کنترل خشم را به دانش‌آموزان آموزش داده است. در مدیریت استرس نیز، برنامه‌ریزی دقیق، تعیین اولویت‌ها، مراقبت از سلامت جسمی و روانی، و ایجاد شبکه‌های حمایتی نقش مهمی ایفا می‌کند.

این کتاب با هدف تقویت توانمندی‌های معلمان در سه حوزه اضطراب، خشم و استرس تدوین شده است و تلاش می‌کند با ترکیب مبانی علمی، تجربه‌های عملی و تکنیک‌های کاربردی، مسیری روشن برای دستیابی به آرامش و اثربخشی بیشتر در محیط آموزشی فراهم آورد. رویکرد کتاب بر این است که مدیریت هیجانات نه یک مهارت ذاتی، بلکه قابلیتی قابل یادگیری و تقویت است. بنابراین هر معلم، صرف‌نظر از میزان تجربه یا شرایط کاری، می‌تواند با تمرین و خودآگاهی، به نقطه‌ای برسد که هیجانات خود را نه به‌عنوان مانع، بلکه به‌عنوان ابزاری برای رشد حرفه‌ای و شخصی به کار گیرد.

## فصل اول

### شناخت و درک هیجانات در محیط آموزشی

معلمی حرفه‌ای پیچیده و پرچالش است که در آن، علاوه بر مهارت‌های علمی و تخصصی، نیاز به توانایی‌های روانی و هیجانی به شدت احساس می‌شود. معلم هر روز با مجموعه‌ای از موقعیت‌های گوناگون مواجه می‌شود که هر یک می‌تواند هیجانات متفاوتی را برانگیزد. در چنین شرایطی، توانایی مدیریت اضطراب، خشم و استرس نه تنها برای حفظ سلامت روانی خود معلم ضروری است، بلکه برای ایجاد محیطی آرام، پویا و انگیزه‌بخش برای دانش‌آموزان نیز اهمیت اساسی دارد. اضطراب، احساسی است که می‌تواند به‌طور طبیعی در موقعیت‌های مختلف ظاهر شود، اما زمانی که از حد معینی فراتر رود، عملکرد و ارتباطات معلم را تحت تأثیر منفی قرار می‌دهد. بسیاری از معلمان تجربه کرده‌اند که قبل از ورود به کلاس یا هنگام مواجهه با دانش‌آموزان چالش‌برانگیز، دچار علائمی مانند تپش قلب، تعریق، خشکی دهان یا افکار منفی شده‌اند. این علائم در صورتی که مدیریت نشوند، می‌توانند به کاهش اعتمادبه‌نفس و افت کیفیت تدریس منجر شوند. خشم نیز یکی از هیجانات طبیعی انسان است که در محیط آموزشی می‌تواند به دلایل مختلفی بروز پیدا کند. گاهی رفتار ناهنجار یک دانش‌آموز، بی‌توجهی به قوانین کلاس یا حتی فشارهای ناشی از سیستم آموزشی، موجب بروز خشم در معلم می‌شود. نکته مهم این است که خشم در ذات خود بد نیست و حتی می‌تواند به‌عنوان نیرویی برای تغییر و اصلاح به کار رود، اما اگر بدون کنترل بروز کند، روابط معلم با دانش‌آموزان و همکاران را آسیب‌پذیر می‌سازد و فضای یادگیری را متشنج می‌کند. استرس نیز بخش جدایی‌ناپذیر زندگی معلمی است. حجم زیاد کار، انتظارات بالا، زمان محدود و فشارهای اجتماعی همگی از عواملی هستند که می‌توانند استرس‌زا باشند. اگر استرس به‌طور مستمر و شدید ادامه یابد، ممکن است به فرسودگی شغلی، مشکلات جسمی و روانی و حتی ترک حرفه منجر شود. مهارت‌های زندگی در این میان، نقش نجات‌دهنده‌ای دارند. این مهارت‌ها شامل آگاهی هیجانی، مدیریت هیجان‌ها، مهارت‌های ارتباطی،

حل مسئله، تصمیم‌گیری، تاب‌آوری و خودمراقبتی هستند. آگاهی هیجانی، نخستین گام در مدیریت اضطراب، خشم و استرس است. معلم باید بتواند احساسات خود را شناسایی و نام‌گذاری کند و علت بروز آن‌ها را درک نماید. بدون این آگاهی، هر واکنشی ممکن است ناگهانی و بر اساس غریزه باشد که در بسیاری از مواقع پیامدهای نامطلوبی به همراه دارد. هنگامی که معلم بتواند تشخیص دهد که چه چیزی باعث اضطراب یا خشم او شده است، می‌تواند راهکارهای مناسب برای کنترل و تغییر شرایط بیابد. یکی از مهم‌ترین مهارت‌ها، توانایی استفاده از تکنیک‌های آرام‌سازی است. تکنیک‌هایی مانند تنفس عمیق و آرام، تمرکز بر لحظه حال، تجسم مثبت و ریلکسیشن عضلانی می‌توانند به کاهش اضطراب و استرس کمک کنند. این روش‌ها نه تنها در موقعیت‌های حاد، بلکه به صورت پیشگیرانه نیز قابل استفاده هستند. برای مثال، انجام چند دقیقه تمرین تنفس عمیق پیش از شروع کلاس می‌تواند میزان اضطراب را به طور قابل توجهی کاهش دهد و تمرکز را افزایش دهد. در زمینه خشم، یکی از تکنیک‌های مؤثر، مکث کردن پیش از واکنش است. این مکث کوتاه فرصتی فراهم می‌کند تا معلم از واکنش‌های تند و غیرسازنده پرهیز کرده و پاسخ سنجیده‌تری ارائه دهد.

مدیریت استرس نیز به برنامه‌ریزی مؤثر و تعیین اولویت‌ها وابسته است. معلمانی که بتوانند وظایف خود را به درستی سازمان‌دهی کنند، از فشارهای ناشی از کمبود وقت یا انباشت کار می‌کاهند. همچنین ایجاد تعادل بین کار و زندگی شخصی، بخش مهمی از کنترل استرس است. معلمان باید زمان‌هایی را به استراحت، فعالیت‌های تفریحی و ارتباط با خانواده و دوستان اختصاص دهند تا انرژی روانی خود را بازیابی کنند. مراقبت از سلامت جسمی نیز در این فرآیند حیاتی است. تغذیه مناسب، خواب کافی و فعالیت بدنی منظم می‌توانند مقاومت بدن را در برابر اثرات منفی استرس افزایش دهند.

بعد دیگر مهارت‌های زندگی برای معلمان، مهارت‌های ارتباطی است. ارتباط مؤثر با دانش‌آموزان، همکاران و والدین می‌تواند بسیاری از منابع اضطراب، خشم و استرس را کاهش دهد. استفاده از زبان مثبت، گوش دادن فعال، همدلی و بازخورد سازنده از جمله تکنیک‌هایی هستند که به بهبود کیفیت ارتباطات کمک می‌کنند. وقتی معلم بتواند احساسات و نیازهای خود را به طور روشن و محترمانه بیان کند، احتمال سوءتفاهم و تعارض کاهش می‌یابد و روابط سازنده‌تری شکل می‌گیرد. تاب‌آوری، به عنوان توانایی بازگشت به حالت تعادل پس از مواجهه با فشار یا بحران، یکی

دیگر از مهارت‌های کلیدی برای معلمان است. محیط مدرسه پر از تغییرات، چالش‌ها و موقعیت‌های پیش‌بینی‌نشده است. معلمانی که تاب‌آوری بالایی دارند، به جای فرورفتن در احساسات منفی، از تجربه‌های دشوار برای رشد شخصی و حرفه‌ای استفاده می‌کنند. این ویژگی با تمرین و تکرار قابل تقویت است و شامل نگرش مثبت، انعطاف‌پذیری و توانایی یادگیری از شکست‌ها می‌شود. امینی، م. (۱۳۹۴).

این کتاب بر این باور استوار است که مدیریت اضطراب، خشم و استرس نه یک استعداد ذاتی، بلکه مهارتی آموختنی است. با آموزش و تمرین، هر معلم می‌تواند شیوه‌هایی بیاموزد که به او کمک کند در شرایط فشار نیز آرامش خود را حفظ کند و تصمیمات درست‌تری بگیرد. هدف این اثر، ارائه راهکارهای علمی و عملی برای مواجهه با این هیجان‌ها است، به گونه‌ای که هم بر سلامت روانی معلم تأثیر مثبت بگذارد و هم کیفیت فرآیند آموزش و یادگیری را ارتقا دهد. مسیر پیش رو، ترکیبی از خودآگاهی، خودمراقبتی، مهارت‌های ارتباطی و تکنیک‌های مدیریت هیجان خواهد بود. در ادامه، تلاش می‌شود با استفاده از نمونه‌های واقعی، تمرین‌های کاربردی و توضیح روش‌های علمی، ابزاری فراهم شود تا معلمان بتوانند نه تنها در مواجهه با اضطراب، خشم و استرس، بلکه در همه ابعاد زندگی حرفه‌ای و شخصی خود عملکردی متعادل و سازنده داشته باشند. این مسیر، علاوه بر افزایش رضایت شغلی، به ایجاد محیطی امن و الهام‌بخش برای دانش‌آموزان منجر می‌شود؛ محیطی که در آن یادگیری و رشد در فضایی همراه با آرامش، احترام و انگیزه جریان دارد. همتی، م. (۱۳۹۵).

### ماهیت هیجان‌ها و نقش آن‌ها در تدریس

هیجان‌ها بخش جدایی‌ناپذیر تجربه انسانی هستند و در تعاملات آموزشی، نقشی تعیین‌کننده در شکل‌گیری کیفیت یادگیری و تدریس ایفا می‌کنند. تدریس تنها یک فرایند انتقال دانش نیست، بلکه مجموعه‌ای از کنش‌ها و واکنش‌های انسانی است که عمیقاً با حالات هیجانی معلم و دانش‌آموز درهم تنیده است. هیجان‌ها می‌توانند بر انگیزه، تمرکز، خلاقیت و حتی میزان مشارکت دانش‌آموزان در کلاس اثر بگذارند. معلمی که هیجان‌ها خود را می‌شناسد و بر آن‌ها تسلط دارد، می‌تواند فضایی امن و مثبت برای یادگیری ایجاد کند؛ برعکس، معلمی که از هیجان‌ها خود

آگاهی ندارد یا قادر به مدیریت آن‌ها نیست، ممکن است ناخواسته فضایی پرتنش و اضطراب‌آلود در کلاس به وجود آورد. ماهیت هیجانات، ترکیبی از واکنش‌های روانی، فیزیولوژیکی و رفتاری است که به محرک‌های درونی یا بیرونی پاسخ می‌دهند. این واکنش‌ها ممکن است مثبت یا منفی باشند. هیجانات مثبت مانند شادی، هیجان، امید و رضایت، می‌توانند انرژی و انگیزه یادگیری را در دانش‌آموزان افزایش دهند و روابط صمیمانه‌تری بین معلم و کلاس برقرار کنند. در مقابل، هیجانات منفی مانند اضطراب، خشم، ناامیدی یا بی‌حوصلگی، در صورت تداوم، می‌توانند مانع یادگیری شوند و کیفیت ارتباطات را کاهش دهند. در محیط آموزشی، این هیجانات نه تنها از شرایط روزمره، بلکه از انتظارات، فشارهای برنامه درسی، رفتار دانش‌آموزان و حتی وضعیت روانی معلم نشأت می‌گیرند. یکی از ویژگی‌های مهم هیجانات این است که به سرعت بر دیگران اثر می‌گذارند. در کلاس درس، حالت هیجانی معلم می‌تواند به دانش‌آموزان منتقل شود؛ پدیده‌ای که در روان‌شناسی به سرایت هیجانی معروف است. اگر معلم با انرژی مثبت وارد کلاس شود، احتمالاً فضای کلاس شاداب‌تر و دانش‌آموزان مشارکت‌پذیرتر خواهند بود. در مقابل، ورود با خستگی، عصبانیت یا نگرانی، ممکن است به سرعت به کاهش انگیزه و افزایش تنش بینجامد. هیجانات همچنین بر فرآیند تصمیم‌گیری معلم در لحظات حساس تأثیر می‌گذارند. در شرایطی که هیجان‌های منفی شدت می‌یابند، احتمال بروز واکنش‌های شتابزده و کم‌دقت افزایش می‌یابد. این امر می‌تواند بر نحوه مدیریت کلاس، برخورد با خطاهای دانش‌آموزان یا واکنش به چالش‌های غیرمنتظره اثر بگذارد. بنابراین، شناخت ماهیت هیجانات و سازوکار آن‌ها، نخستین گام برای استفاده سازنده از این نیرو در تدریس است. مدیریت آگاهانه هیجانات به معلم کمک می‌کند تا حتی در شرایط فشار و استرس، تعادل رفتاری و گفتاری خود را حفظ کند. این مهارت نه تنها کیفیت تدریس را بهبود می‌بخشد، بلکه الگویی عملی برای دانش‌آموزان فراهم می‌کند تا آن‌ها نیز در زندگی شخصی خود، کنترل هیجانات را بیاموزند. در واقع، نقش هیجانات در تدریس تنها محدود به اثرات کوتاه‌مدت بر کلاس نیست، بلکه تأثیری بلندمدت بر نگرش، رفتار و مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان دارد.

هیجانات نه تنها بازتاب واکنش‌های لحظه‌ای معلم به رویدادهای کلاس هستند، بلکه بازتاب‌دهنده مجموعه‌ای از باورها، ارزش‌ها، تجربه‌های گذشته و حتی شرایط جسمانی او نیز محسوب می‌شوند. برای مثال، معلمی که در گذشته تجربه‌ای منفی از برگزاری امتحان داشته است، ممکن است حتی سال‌ها بعد، پیش از جلسه امتحان دچار اضطراب شود، بدون اینکه به‌طور آگاهانه علت آن

را بداند. این نشان می‌دهد که هیجانات، لایه‌های عمیقی دارند و صرفاً واکنش‌های سطحی نیستند. پارسا، ف. (۱۳۹۶).

نقش هیجانات در تدریس از چند منظر قابل بررسی است. نخست، هیجانات به‌طور مستقیم بر کیفیت ارتباطات اثر می‌گذارند. وقتی معلم با لحنی آرام، چهره‌ای باز و زبان بدنی مثبت با دانش‌آموزان صحبت می‌کند، پیام‌های آموزشی او با پذیرش بیشتری همراه می‌شود. برعکس، حالتی عصبانی یا بی‌حوصله می‌تواند حتی بهترین محتوای آموزشی را کم‌اثر کند. دوم، هیجانات بر فرایندهای شناختی اثر دارند. احساس شادی و آرامش، باعث افزایش خلاقیت و انعطاف‌پذیری ذهنی می‌شود و یادگیری را آسان‌تر می‌کند. در مقابل، اضطراب یا خشم می‌تواند تمرکز را مختل کرده، حافظه کاری را کاهش دهد و مانع از پردازش عمیق اطلاعات شود. عباسی، ر. (۱۳۹۵).

از سوی دیگر، هیجانات نقش مهمی در انگیزش دارند. معلمانی که به‌طور آگاهانه از هیجانات مثبت برای ایجاد اشتیاق و هیجان در کلاس استفاده می‌کنند، می‌توانند علاقه دانش‌آموزان به یادگیری را تقویت کنند. برای مثال، نشان دادن اشتیاق واقعی به موضوع درس، استفاده از طنز سازنده، یا ابراز خوشحالی از پیشرفت دانش‌آموزان، همه نمونه‌هایی از به‌کارگیری هیجانات مثبت در خدمت آموزش هستند.

تأثیر هیجانات در تدریس همچنین در مدیریت بحران‌ها و موقعیت‌های دشوار آشکار می‌شود. در شرایطی که یک دانش‌آموز رفتاری چالش‌برانگیز نشان می‌دهد، معلمی که توانایی مدیریت هیجان دارد، می‌تواند بدون واکنش تند، راه‌حلی آرام و منطقی ارائه دهد. چنین برخوردی نه تنها از تشدید تنش جلوگیری می‌کند، بلکه پیامی غیرمستقیم درباره مهارت حل تعارض و کنترل هیجان به کل کلاس منتقل می‌نماید. یکی دیگر از جنبه‌های مهم، اثر متقابل هیجانات معلم و هیجانات دانش‌آموزان است. کلاس درس یک سیستم پویا است که در آن، حالات هیجانی همه اعضا بر یکدیگر اثر می‌گذارند. اگر چند دانش‌آموز بی‌انگیزه یا مضطرب باشند، ممکن است این احساسات به دیگران سرایت کند و فضای کلی کلاس را تحت تأثیر قرار دهد. در این شرایط، معلم می‌تواند با استفاده آگاهانه از هیجانات مثبت، تعادل را بازگرداند. نکته کلیدی این است که هیجانات را نباید به‌عنوان عاملی خارج از کنترل یا صرفاً یک واکنش ناگهانی در نظر گرفت. با خودآگاهی،

تمرین و استفاده از تکنیک‌های روان‌شناختی، معلم می‌تواند هیجانات خود را به ابزاری قدرتمند برای ارتقای کیفیت تدریس و تعاملات تبدیل کند. در حقیقت، آموزش هیجانی به معلم کمک می‌کند تا هیجانات منفی را به انرژی سازنده تبدیل کرده و هیجانات مثبت را تقویت کند. محمودی، ع. (۱۳۹۸).

### شناسایی نشانه‌های اضطراب، خشم و استرس در خود و دانش‌آموزان

معلمان در محیط آموزشی با چالش‌های متعددی روبه‌رو هستند که اضطراب، خشم و استرس از مهم‌ترین آن‌ها محسوب می‌شوند. توانایی شناسایی نشانه‌های این هیجانات در خود و دانش‌آموزان، اولین گام در مدیریت مؤثر آن‌هاست. اضطراب می‌تواند به شکل‌های مختلفی بروز کند؛ از احساس ناخوشایند نگرانی و ترس گرفته تا واکنش‌های جسمی مانند تپش قلب، تعریق زیاد و لرزش. معلمانی که به‌خوبی با این نشانه‌ها آشنا باشند، قادر خواهند بود پیش از آنکه اضطراب به بحران تبدیل شود، با خود و دانش‌آموزان‌شان همراهی کنند. در دانش‌آموزان، اضطراب اغلب به شکل اجتناب از مشارکت در کلاس، سکوت، بی‌قراری یا بروز رفتارهای فیزیکی مانند جویدن ناخن یا پیچیدن دست‌ها دیده می‌شود. این علائم گاهی به اشتباه به‌عنوان بی‌توجهی یا نافرمانی تعبیر می‌شوند، در حالی که ریشه در اضطراب دارد. خشم نیز یکی از هیجانات قوی و تأثیرگذار در محیط مدرسه است که می‌تواند به سرعت روابط بین معلم و دانش‌آموز را تحت‌الشعاع قرار دهد. نشانه‌های خشم در معلم ممکن است شامل افزایش صدای گفتار، حرکات تند و سریع دست و بدن، اخم کردن، تغییر حالت چهره به حالت عصبانیت و استفاده از کلمات تند باشد. در دانش‌آموزان، خشم ممکن است به صورت رفتارهای پرخاشگرانه مانند پرت کردن وسایل، حرف زدن با صدای بلند، یا حتی انزوا و کناره‌گیری ظاهر شود. برخی دانش‌آموزان ممکن است خشم خود را به صورت رفتارهای منفعل-پرخاشگرانه نشان دهند، مانند عدم انجام تکالیف، تأخیر در حضور در کلاس یا بی‌توجهی به قوانین. این تنوع در نشانه‌ها نشان می‌دهد که درک درست و دقیق علائم خشم، به ویژه در دانش‌آموزان، نیازمند توجه و دقت زیادی است. استرس، به عنوان واکنشی به فشارهای محیطی و روانی، در میان معلمان شایع است و اگر به‌درستی مدیریت نشود، می‌تواند منجر به فرسودگی شغلی و کاهش کیفیت تدریس شود. علائم استرس در معلمان شامل خستگی مفرط، کاهش تمرکز، تحریک‌پذیری، مشکلات خواب، سردردهای مکرر و کاهش انگیزه برای انجام وظایف شغلی است. دانش‌آموزان نیز تحت تأثیر استرس می‌توانند نشانه‌هایی مانند

افت تحصیلی، عدم تمرکز در کلاس، غیبت‌های مکرر، رفتارهای اضطرابی و کناره‌گیری اجتماعی نشان دهند. این علائم گاهی اوقات با مشکلات دیگری مانند افسردگی یا اختلالات یادگیری اشتباه گرفته می‌شوند؛ بنابراین شناخت دقیق و مداوم این نشانه‌ها برای معلم بسیار مهم است. یکی از چالش‌های مهم در شناسایی این هیجانات، تفاوت‌های فردی است. هر فردی ممکن است واکنش متفاوتی نسبت به اضطراب، خشم یا استرس نشان دهد. برخی افراد ممکن است هیجانات خود را به صورت واضح و آشکار بروز دهند، در حالی که برخی دیگر این احساسات را پنهان می‌کنند یا به شکل‌های غیرمستقیم بروز می‌دهند. به همین دلیل، معلم باید از طریق مشاهده دقیق رفتارها، تغییرات در نحوه ارتباط و حتی تغییرات فیزیکی مانند رنگ چهره، حالت بدن و زبان بدن، به دنبال نشانه‌های ظریف هیجانی باشد. توانایی خودآگاهی نیز از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است. معلمی که نسبت به تغییرات درونی خود حساس باشد، زودتر متوجه علائم اضطراب، خشم یا استرس می‌شود و می‌تواند راهکارهای مناسب را به کار گیرد. به همین ترتیب، معلمی که مهارت مشاهده و گوش دادن فعال را دارد، بهتر می‌تواند تغییرات رفتاری دانش‌آموزان را تشخیص دهد و در صورت لزوم، حمایت لازم را فراهم کند.

در این مسیر، استفاده از ابزارهای ساده‌ای مانند دفتر ثبت رفتارها، یادداشت‌برداری از موقعیت‌های حساس و حتی گفتگوهای کوتاه با دانش‌آموزان و همکاران، می‌تواند به معلم در شناسایی دقیق‌تر نشانه‌ها کمک کند. همچنین، ایجاد فضایی امن و حمایت‌گر در کلاس، به دانش‌آموزان این امکان را می‌دهد که احساسات خود را بهتر بیان کنند و معلم نیز بتواند بر اساس اطلاعات واقعی تصمیم‌گیری نماید. مهم است بدانیم که شناسایی نشانه‌های هیجانی، تنها یک گام ابتدایی است و پس از آن، معلم باید با استفاده از مهارت‌های مدیریت هیجان و تکنیک‌های روان‌شناختی، به مقابله مؤثر با اضطراب، خشم و استرس بپردازد. این فرآیند نیازمند تمرین، صبر و پیگیری مستمر است، اما نتیجه آن، محیط آموزشی سالم‌تر، اثربخش‌تر و دلپذیرتری خواهد بود. توجه به تفاوت‌های فرهنگی، جنسیتی و شخصیتی نیز در شناسایی نشانه‌ها بسیار مهم است. برخی نشانه‌ها ممکن است در فرهنگ‌های مختلف معنای متفاوتی داشته باشند یا برخی رفتارها در جنسیت‌های مختلف با شدت‌های گوناگون بروز کنند. بنابراین، معلم باید با احترام به تنوع و تفاوت‌ها، رویکردی انعطاف‌پذیر در مواجهه با هیجانات داشته باشد. بابایی، ن. (۱۳۹۷).

شناسایی نشانه‌های اضطراب، خشم و استرس به معلم کمک می‌کند تا نه تنها سلامت روان خود و دانش‌آموزان را حفظ کند، بلکه با ایجاد فضایی حمایت‌گر و توجه به نیازهای هیجانی، انگیزه و کیفیت یادگیری را نیز افزایش دهد. این مهارت یکی از پایه‌های اصلی برای تبدیل شدن به معلمی توانمند و اثرگذار است که می‌تواند در برابر چالش‌های روزمره آموزش به‌خوبی مقاومت کند و محیطی مثبت و سازنده برای همه اعضای مدرسه فراهم آورد. شناسایی نشانه‌های اضطراب، خشم و استرس در معلمان و دانش‌آموزان، نیازمند تمرکز بر جزئیات رفتاری و شناخت الگوهای معمول است. معلمی که به دقت به زبان بدن خود و دانش‌آموزان توجه می‌کند، می‌تواند زودتر نشانه‌های هشداردهنده را تشخیص دهد و از شدت مشکلات بکاهد. برای مثال، هنگامی که دانش‌آموزی که معمولاً فعال و مشارکت‌کننده است، ناگهان به فردی منزوی و کم‌حرف تبدیل می‌شود، ممکن است نشانه‌ای از استرس یا اضطراب باشد. همین‌طور، معلمی که متوجه می‌شود صدا یا حرکاتش در هنگام مواجهه با برخی شرایط تغییر می‌کند، باید به آن واکنش‌ها توجه کند تا در مسیر کنترل هیجانات گام بردارد.

در مواردی، اضطراب ممکن است با اشتباهات مکرر یا فراموشی مطالب در کلاس ظاهر شود. این واکنش‌ها می‌تواند به دلیل فشار ذهنی یا ترس از ارزیابی باشد. معلمان باید به این علائم حساس باشند و با تدابیری مانند ارائه فضای امن برای اشتباه کردن یا استفاده از روش‌های تدریس حمایتی، به کاهش اضطراب دانش‌آموزان کمک کنند. از طرف دیگر، خشم ممکن است در رفتارهای غیرکلامی مانند جمع شدن فک، تکان دادن پا یا مشت کردن دست‌ها بروز کند. معلمی که این نشانه‌ها را در خود یا دیگران می‌بیند، می‌تواند با تکنیک‌های آرام‌سازی یا ایجاد فاصله موقت از موقعیت، جلوی بروز واکنش‌های شدیدتر را بگیرد. همچنین، بی‌احترامی یا پرخاشگری لفظی معمولاً پیامد خشم کنترل‌نشده هستند که به‌سادگی می‌توانند روابط را تخریب کنند.

استرس مزمن معمولاً اثرات گسترده‌تری دارد و ممکن است منجر به کاهش کارایی، خستگی مداوم و حتی بیماری‌های جسمی شود. معلمان باید به نشانه‌هایی مانند خواب‌آلودگی مکرر، افت انرژی و تغییرات در اشتها دقت کنند و برای خودشان و دانش‌آموزان فرصت‌هایی برای استراحت و بازسازی فراهم کنند.

تجربه نشان داده است که محیط مدرسه‌ای که در آن ارتباط باز و حمایت عاطفی وجود دارد، به کاهش این هیجانات کمک می‌کند. معلمان می‌توانند با برقراری ارتباط صادقانه و همدلانه با

دانش‌آموزان، فضای کلاس را به محیطی تبدیل کنند که در آن هر فرد احساس امنیت و پذیرفته‌شدن داشته باشد. این احساس امنیت خود به کاهش اضطراب و استرس کمک کرده و احتمال بروز خشم و رفتارهای پرخاشگرانه را کاهش می‌دهد. یکی از راهکارهای مؤثر دیگر، آموزش خودآگاهی هیجانی به دانش‌آموزان است. وقتی دانش‌آموزان یاد می‌گیرند احساسات خود را بشناسند و بیان کنند، احتمال اینکه هیجان‌ها منفی آن‌ها به صورت رفتارهای نامناسب بروز کند، کمتر می‌شود. معلم می‌تواند با ایجاد فرصت‌هایی برای بیان احساسات در کلاس، نقش مهمی در پرورش این مهارت ایفا کند. همچنین، همکاری با همکاران و استفاده از تجربیات مشترک درباره نحوه شناسایی و مدیریت هیجان‌ها، می‌تواند به معلم کمک کند تا در این مسیر پیشرفت کند. شرکت در جلسات همفکری، کارگاه‌های آموزشی و مطالعه منابع مرتبط، دانش و مهارت معلم را در این زمینه ارتقا می‌دهد. یادآوری این نکته ضروری است که معلم نیز انسان است و داشتن هیجان‌ها منفی مانند اضطراب، خشم و استرس امری طبیعی است. مهم‌تر از بروز این هیجان‌ها، نحوه مدیریت آن‌هاست. معلمانی که خود را می‌شناسند و به دنبال رشد فردی هستند، می‌توانند بهترین نسخه از خود را ارائه دهند و الگویی الهام‌بخش برای دانش‌آموزان باشند. محمودی، ع. (۱۳۹۸).

### تأثیر شرایط مدرسه بر وضعیت روانی معلمان

شرایط مدرسه نقش بسیار مهمی در تعیین وضعیت روانی معلمان ایفا می‌کند و می‌تواند به شکل مستقیم یا غیرمستقیم بر میزان اضطراب، خشم و استرس آن‌ها تأثیر بگذارد. مدرسه به عنوان محیط کاری معلمان، مجموعه‌ای از عوامل فیزیکی، اجتماعی، سازمانی و فرهنگی را در خود جای داده است که هر یک می‌توانند به عنوان منابع فشار یا حمایت روانی عمل کنند. این عوامل، تعاملات پیچیده‌ای با یکدیگر دارند و در مجموع سلامت روانی معلمان را تحت تأثیر قرار می‌دهند. اولین عامل مهم، فضای فیزیکی مدرسه است. محیطی که دارای امکانات ناکافی، شلوغی، روشنایی نامناسب، تهویه ضعیف و سر و صدای زیاد باشد، می‌تواند موجب خستگی مفرط، کاهش تمرکز و افزایش اضطراب معلمان شود. معلمانی که در چنین شرایطی فعالیت می‌کنند، ممکن است انرژی روانی و جسمانی کمتری برای مواجهه با چالش‌های آموزشی داشته باشند. به علاوه، کمبود منابع آموزشی و فناوری‌های لازم، بار کاری معلم را افزایش داده و به استرس او