

Medidas preventivas para evitar o estresse

Gutemberg Costa Lacerda

Centro Universitário Plínio Leite
Mestrado Profissional em Ensino das Ciências da Saúde e do
Ambiente.

Produto final da dissertação do Mestrado: “A prática Docente
e a Saúde Ocupacional do Professor frente às demandas
contemporâneas”.

Gutemberg Costa Lacerda/Profª. Drª. Neiva Vieira
Cunha(orientadora)

Agosto de 2008

determinado momento a aula tão planejada não deu certo. Saiba fazer mudanças e fazer do espaço sala de aula um momento agradável.

10- Cada professor tem o seu jeito de trabalhar. Uns se estressam menos outros mais, por isso cada um deve identificar o que lhe estressa no trabalho e buscar uma solução para isso. Caso não encontre a solução sozinho, procure ajuda de especialistas como o pedagogo, o psicólogo e outros.

Medidas preventivas para evitar o estresse

Após o estudo realizado, percebeu-se que os professores podem praticar algumas ações para evitar o estresse, como as que se seguem.

Com relação aos alunos e a prática em sala de aula:

1 - Procure interagir com os alunos nos intervalos, aproximando-se deles e conquistando sua confiança. Dessa forma, quando um aluno começar a fazer bagunça, brincar ou atrapalhar a aula, não chame sua atenção na frente dos colegas, simplesmente, diga-lhe que ao final da aula quer ter uma conversa reservada com ele. Crie um certo suspense para que ele e os colegas fiquem curiosos. Durante a conversa, ao invés de chamar sua atenção, peça sua ajuda, faça elogios, mostre que ele tem potencial para influenciar a turma a estudar e produzir mais.

2- Caso não esteja satisfeito (a) com o desempenho e o comportamento da turma, fale diretamente para eles, peça sugestão, faça acordos, solicitando-lhes que indiquem as regras e as punições para aqueles que não as respeitarem.

3 - Não inicie a aula, escrevendo no quadro ou falando diretamente da matéria ou assuntos da aula. Tire cinco minutos para ouvir seus alunos ou deixá-los conversar com o companheiro. Deixe que eles lhe mostrem seus objetos de consumo, suas novidades e quando terminar o tempo, peça que todos guardem tudo que não faça parte da aula.

4- Pelo menos uma vez por mês, tire uma aula para fazer uma dinâmica alegre, que mexa com a auto-estima dos alunos (e a sua) e ouçam uma música que toque em suas emoções, de modo que aquele momento fique marcado em suas vidas.

5- Dê oportunidades para os alunos atuarem, diversificando as atividades, por exemplo, responsabilizá-los por apresentarem algum conteúdo que for trabalhar, pedindo sugestões a eles e colocando-a em prática. Alguns podem sugerir um filme, uma apresentação teatral, uma atividade extra-classe, produção de cartazes, etc.

6- Valorize tudo que eles fizerem, elogiando sempre e, quando possível, escreva mensagens em seu caderno.

7- Evite discussão com aluno, procure resolver qualquer diferença diretamente com ele, fora da sala de aula.

8- Lembre-se sempre que aluno não é objeto, aproxime-se dele, toque nele com carinho, dê abraços, deixe claro para ele, que você o respeita do jeito que ele é e que, também, quer ser tratado assim.

9- Trate todos da mesma maneira e deixe claro que você é autoridade em sala de aula, que um aluno não pode chamar a atenção do outros. Evite pedir que alunos anotem nomes de colegas que não fizeram uma atividade ou que estão conversando, etc. Não aceite que venham falar mal ou fazer comentários desagradáveis sobre o colega com você.

10- Os alunos são seres sociais e trazem muitas experiências para a sala de aula, por isso, não se ache o dono da verdade, colocando-se na posição daquele que fala e o aluno ouve. Dê oportunidades para que eles falem dessas experiências que vivenciam em seu meio. Use as experiências dos alunos como parte dos conteúdos a serem trabalhados.

Com relação ao próprio professor

1- Apesar da correria e do excesso de trabalho, tire todos os dias, pelo menos, meia hora só para você e faça aquilo que mais goste e que não tenha ligação com o trabalho.

2- Saiba reconhecer seus limites e quando estiver nervoso, esgotado, ansioso, dê uma parada, relaxe, ouça uma música. Não insista em fazer algo nesses momentos, pois gastará suas energias e o que fizer será desprazeroso e aumentará o seu estresse.

3- Divida seus problemas com os colegas, peça ajuda e não tente resolver tudo sozinho, mas não leve seus problemas para a sala de aula, principalmente, os problemas pessoais, pois seus alunos não têm culpa deles.

4- Conheça a realidade dos alunos e procure dar o seu melhor, ou seja, aquilo que você acredita que vai ajudá-lo a enfrentar suas dificuldades, mas lembre-se que você não pode resolver os problemas deles.

5- Procure ter uma alimentação mais saudável e tenha um horário destinado a elas e não fale de problemas nesse momento. Converse sobre coisas que considera relevante para sua vida.

6- Pratique alguma atividade física ou apenas faça uma caminhada todos os dias.

7- Durante as reuniões de professores, fale das dificuldades que enfrenta e peça sugestões aos colegas.

8- Procure ser muito organizado com seu trabalho e tenha um local reservado para colocar os materiais que vai utilizar para que não perca tempo procurando-os.

9- Exercite sua criatividade e tenha sempre em mãos uma atividade diferente para os casos de emergência, ou seja, quando você percebe que a aula não está rendendo, que os alunos estão agitados demais. Não se culpe se em um