

## عنوان مقاله:

کاهش اضطراب دانش آموز با راهکارهایی خلاقانه

## محل انتشار:

نهمین همایش ملی تازه های روانشناسی مثبت (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

## نویسندگان:

الهه سلیمانی - کارشناسی ارشد، علم اطلاعات و دانش شناسی اداره آموزش و پرورش شهرستان ماهشهر

الیکا جسری - کارشناسی، آموزش زبان انگلیسی، دانشگاه فرهنگیان

## خلاصه مقاله:

اضطراب هیجان ناخوشایندی است که با واژه هایی مانند دلشوره، نگرانی، وحشت و ترس همراه است. اضطراب باعث کاهش تمرکز حواس، افت تحصیلی، عدم توانایی برقراری ارتباط مفید و موثر با دیگران می گردد. با شناسایی مشکل باید در صدد حل مشکل برآمد حتی در مواردی سبب تپش قلب، احساس درد در قفسه سینه، حالت تهوع، عرق کردن دست و.... می شود. اضطراب به میزان کم برای انجام اموزندگی مفید است و اما اگر از حد بگذرد تمرکز حواس را از بین می برد، تعادل روانی و جسمانی را مختل کرده و نیازمند توجه و رفع مشکل است. راه حل های بکاررفته در این تحقیق شامل مشاوره خانوادگی با تمام اعضای خانواده، حساسیت زدایی منظم، رفع تدریجی اضطراب به خاطردوام بیشتر، توجه به روابط درون کلاس بین معلم و دانش آموز، استفاده از واقعیت درمانی گلاسرومراجع محوری راجرز، استفاده از روش کاهش اضطراب امتحان، بهبود روابط بین والدین و دانش آموز جهت تقویت اعتماد به نفس و..... که پس ازانجام روشهای فوق در راهکارهای مختلف بیان شده در تحقیق علیرضا اضطرابش کاهش یافت، رابطه اش چه در کلاس و چه در مدرسه بهبود یافت و نمرات درسی وی ازنیازتلاش بیشتر به خیلی خوب ارتقاء پیدا کرد ارتباط عاطفی خوبی با خانواده برقرار کرد و دیگر از علائم اضطراب (عرق کردن دست ها- سرخ شدن و دلشوره، دلهره و نگرانی) خبری نبود و دستان زیادی در کلاس و مدرسه پیدا کرد.

## کلمات کلیدی:

اضطراب، تمرکز حواس، افت تحصیلی، تعادل روانی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1641257>

