

عنوان مقاله:

بررسی متدهای نوین در مدیریت استرس در کلاس های مجازی

محل انتشار:

پنجمین کنفرانس ملی نوآوری های اخیر در روانشناسی، کاربردها و توانمندسازی با محوریت رواندرمانی (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

لیلا خزایی - آموزگار پایه ابتدایی شهر صحنه

فرحناز تیموری گرگه بیشه - آموزگار ابتدایی منطقه ۱۵ تهران

امیر محمدزاد کوتمهر - کارشناسی فناوری اطلاعات و ارتباطات

سحر مهدوی آلقو - کارشناسی تربیت بدنی

خلاصه مقاله:

شیوع ویروس کرونا، موجب گردید تا استفاده از کلاس های آنلاین بیش از پیش مورد توجه قرار گیرد. به دلیل نوین بودن این شیوه آموزشی، معلمان و دانش آموزان با برخی چالش های جدید روبرو گردیدند. استرس دانش آموزان به هنگام شرکت در کلاس ها و آزمون های مجازی یکی از این مهم ترین چالش ها بود. به طوری که برخی دانش آموزان به دلیل جدید بودن محیط آموزش مجازی، به هنگام حضور در کلاس های آنلاین دچار استرس می شدند. در این شرایط بسیار مهم است که معلمان و مدرسان با به کارگیری روش های مختلف بتوانند استرس دانش آموزان را مدیریت و کنترل نمایند. چرا که این استرس می تواند بر کیفیت یادگیری دانش آموزان بسیار تاثیرگذار باشد. یکی از روش هایی که می تواند برای مدیریت استرس در کلاس های مجازی مورد استفاده قرار بگیرد این است که قبل از شروع کلاس، چک لیستی از اقداماتی که دانش آموزان باید در کلاس انجام دهند آماده نموده و آن را با دانش آموزان به اشتراک بگذارید. این کار می تواند به کاهش استرس دانش آموزان کمک نماید. چرا که اگر دانش آموزان قبل از شروع کلاس آنلاین بدانند که در کلاس قرار است چه مواردی ذکر شود و به چه ابزارهایی نیازمندند، آن ها را از قبل آماده می کنند. بنابراین در کلاس آنلاین آرامش بیشتری خواهند داشت و دچار استرس نمی شوند. به طور مثال، معلمان می توانند قبل از شروع کلاس، اعلام نمایند که در این جلسه قرار است که همه دانش آموزان صدا و تصویر خود را با دیگران به اشتراک بگذارند. در این صورت دانش آموزان می توانند قبل از شروع کلاس میکروفون و وبکم خود را تست نموده و در صورت وجود هر گونه ایراد آن را برطرف نمایند تا در کلاس آنلاین دچار مشکل نشوند و استرسی به آن ها وارد نشود. امروزه به لطف توسعه نرم افزارهای مختلف مانند بیگ بلو باتن که برای برگزاری کلاس آنلاین ایجاد شده اند، شما می توانید قابلیت های مختلفی را در کلاس آنلاین داشته باشید. تنها کافیست قبل از شروع کلاس، به دانش آموزان در خصوص مواردی که می خواهید در کلاس آنلاین از آن ها استفاده کنید آگاهی های لازم را بدهید. در این صورت، دانش آموزان در مواجهه با آن ها کمتر دچار استرس می گردند.

کلمات کلیدی:

کلمات کلیدی: اینترنت، کلاس آنلاین، دانش آموز، استرس، تدریس

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1643422>

