

عنوان مقاله:

اقدام پژوهی: چگونه استرس دانش آموزم را کم کردم؟

محل انتشار:

پنجمین همایش ملی پژوهش های حرفه ای در روانشناسی و مشاوره با رویکرد ازنگاه معلم (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 24

نویسنده:

علی حق پرست - دانشجوی علوم تربیتی دانشگاه فرهنگیان

خلاصه مقاله:

تظاهرات استرس در رفتار کودکان بخصوص در موقعیت هایی چون امتحان، نقاشی کردن، بازی، محبت کردن در جمع، ماندن در مدرسه می توان مشاهده و سنجش کرد. اتفاقا در سال تحصیلی اخیر خود من با چنین شرایطی در یکی از دانش آموزانم به نام رضامواجه شدم. او در صحبت کردن بین جمع دچار استرس می شد. و در کل اصلا آرام و قرار نداشت و در فعالیت های کلاسی نمی توانست پیش قدم شود... این عامل باعث شد که من این مشکل را پی گیری نمایم. و تا حد امکان در رفع آن تلاش کنم. پس از بررسی دریافتم که یکی از مهم ترین علت استرس این دانش آموز وابستگی به خانواده و مخصوصا پدر و ترس و هراس از کلاس و مدرسه بود. که این امر باعث تشدید استرس او شده بود. که با ایجاد ارتباط با خانواده ی دانش آموز و صحبت کردن با آنان در زمینه ایجاد فضای آرام در خانواده، بهبود روابط والدین با کودک، شناخت شرایط و موقعیت های استرس زا و تلاش برای حذف آن و همچنین برقراری ارتباط صمیمی با دانش آموزم و صحبت های دوستانه و کمک از مشاوران با تجربه سعی نمودم که استرس و ترس را در او کاهش دهم و دانش آموزم را تا حدی به آرامش مطلوبی برسانم. یکی از مشکلات اساسی دانش آموزان در خانه و مدرسه استرس است استرس را می توان یک حالت هیجانی شایع دانست به طوری که همه ی ما دوره یا موقعیت هایی از زندگی را به خاطر می آوریم که در آن کم و بیش دچار استرس شده ایم. از نظر روانپزشکی استرس را می توان چنین تعریف کرد: ناآرامی، هراس و ترس ناخوشایند یا احساس خطر قریب الوقوع که منبع آن قابل شناختن نیست.

کلمات کلیدی:

استرس، راه کارها، مقابله، علل استرس، انواع استرس، تعریف کلید واژه ها

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1758884>

