

عنوان مقاله:

اقدام پژوهی: راه های مقابله با ترس و اضطراب در دانش آموز

محل انتشار:

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

تعداد صفحات اصل مقاله: 5

نویسنده:

انیس ایزدی - اداره آموزش و پرورش ناحیه یک بندرعباس، هرمزگان، ایران.

خلاصه مقاله:

از جمله مواردی که در هر زمان می تواند روان انسان را رنجور سازد عامل ترس و اضطراب است. در اوایل سال تحصیلی ۹۱-۹۲ متوجه وجود اضطراب و ترس نامتعادل در یکی از دانش آموزانم شدم و تصمیم گرفتم در جهت رفع مشکل او اقدام پژوهی زیر را انجام بدهم. برای جمع اوری اطلاعات ابتدا تصمیم گرفتم با مدیر مدرسه، خانواده و سایر همکاران مطلع صحبت کنم و به این نتیجه رسیدم که اضطراب او ناشی از فشارهای درون خانواده به سبب مشکلات جسمانی مادرش و بدرفتاری های نامادری اش است. پس سعی کردم با روش هایی از جمله: ایجاد فضایی آرامش بخش در کلاس درس، گروه بندی و تقویت موثر، دادن مسئولیت و... از اضطراب او در کلاس بکاهم و او را به انجام فعالیت های کلاسی سوق بدهم. نتایج بهبودی او در پایان مقاله شرح داده شده است.

کلمات کلیدی:

ترس، اضطراب، تقویت، بهبود

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1759641>

