

عنوان مقاله:

موجبات رفع استرس دانش آموزان

محل انتشار:

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

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسنده:

جهانبخش عامری سیاهوئی - کارشناسی ارشد روانشناسی، معاون آموزشی دبستان پسرانه سعادت ناحیه یک بندرعباس

خلاصه مقاله:

استرس و اضطراب اصولاً به شکل هم معنی به کار می روند ولی در تعریف های علمی این دو دارای تفاوت های بی شماری هستند. استرس به معنی نیرو است و به هر محرکی که در انسان ایجاد تنش کند، استرس زا یا عامل استرس می گویند. تنش ایجاد شده در ذهن و واکنش بدن به این مقوله را استرس می گوئیم. به زبان دیگر هر عاملی باعث تنش روح و جسم و از دست رفتن تعادل روحی روانی شخص شود، استرس زا یا عامل استرس می باشد. همچنین استرس را می توان یک حالت و یا یک تجربه روانی و جسمانی خاصی تعریف کرد که گذرا و موقتی می باشد. دانش آموزان کلاس اول معمولاً در روزهای ابتدایی ورود به مدرسه دچار استرس می شوند. این دانش آموزان به دلیل اینکه با فضا و جو مدرسه آشنا نیستند، از تمامی زوایا دچار ابهام می شوند. مربیان، معلمان و مشاوران مدارس باید در این خصوص به یاری دانش آموزان بشتابند. کلاس اولی ها همه چیز برایشان تازگی دارد. وقتی که از محیط خانه دور می شوند و وارد دنیای جدیدی می شوند که باید درس بخوانند، تعامل با همسالان را یاد بگیرند، آداب اجتماعی را بیاموزند، با انسان های متنوع از فرهنگ های مختلف آشنا بشوند، این عوامل می تواند منجر به استرس در آن ها شود.

کلمات کلیدی:

استرس، دانش آموز، یادگیری، درمان، معلم

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1759792>

