

عنوان مقاله:

استرس و راهبرد های کاهش آن

محل انتشار:

سومین کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در فرآیندهای تعلیم و تربیت (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسنده:

عادلہ سلیم رفتار

خلاصه مقاله:

اضطراب یکی از مسائل روانی شایع در دانش آموزان است و می تواند تاثیرات مخربی بر روی عملکرد تحصیلی، رفتار و روابط اجتماعی دانش آموز داشته باشد. مدارس ابتدایی محیطی است که دانش آموزان را در زمینه های مختلف آموزشی و روانشناختی تحت تاثیر قرار می دهد. این مدارس می توانند با ارائه برنامه های آموزشی و تربیتی، به کاهش اضطراب دانش آموزان کمک کنند. در این مقاله، نقش مدارس ابتدایی در کاهش اضطراب دانش آموزان بررسی شده است. اولین گام در کاهش اضطراب دانش آموزان، درک علل آن است. مدارس ابتدایی باید دانش آموزان را در زمینه انواع اضطرابها، علائم و علل آنها، راههای مقابله با آنها و تاثیر آنها بر رفتار و عملکرد تحصیلی، آگاه کنند. همچنین، باید به دانش آموزان یاد داده شود که احساسات خود را به خوبی مدیریت کنند. برنامه های روانشناختی و رفتاری، از جمله تکنیک های تنفس عمیق، مدیتیشن، یوگا، تمرینات تعاملی، تحلیل خود، و تعامل با دیگران نیز می تواند به کاهش اضطراب دانش آموزان کمک کند. همچنین، مدارس باید برای افزایش اعتماد به نفس دانش آموزان، برنامه هایی ارائه دهند که به دانش آموزان اجازه می دهد تا خود را به چالش بکشند و به دنبال رسیدن به اهداف خود باشند.

کلمات کلیدی:

اضطراب، معلم، مدرسه.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1844295>

