

عنوان مقاله:

روشهای کنترل ترس و اضطراب دانش آموزان در دوران تحصیل

محل انتشار:

دومین کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در فرایندهای تعلیم و تربیت (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 21

نویسندگان:

مژگان فرخنده - کارشناسی آموزش ابتدایی، آموزگار سوم ابتدایی، هرمزگان، شهرستان بندرلنگه

کوش دریکی - دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت آموزشی، آموزگار پایه چهارم، هرمزگان، پارسیان

زهرا دولتی - کارشناسی آموزش ابتدایی، آموزگار پایه دوم، هرمزگان، پارسیان

سمانه برومند - دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش ابتدایی، آموزگار پایه سوم ابتدایی، هرمزگان، پارسیان

نورالهدی عطایی - کارشناسی آموزش ابتدایی، آموزگار پایه چهارم ابتدایی، هرمزگان، پارسیان

خلاصه مقاله:

کنترل ترس و اضطراب در دانش آموزان در دوران تحصیل از اهمیت بسیاری برخوردار است. روش های مختلفی برای مدیریت این احساسات وجود دارد که شامل ارائه اطلاعات دقیق، آموزش مهارت های مدیریت استرس، ایجاد محیط پشتیبان کننده، تشویق به ارتباطات اجتماعی، تحقیق و آگاهی، حمایت روانشناختی، انجام فعالیت های تفریحی، و مدیریت زمان می باشد. با استفاده از ترکیب مناسب این روش ها، می توان به کاهش ترس و اضطراب در دانش آموزان کمک کرد و آن ها را برای مواجهه با چالش های زندگی و تحصیلی آماده نمود. امروزه دانش آموزان به دلیل نقش مهمی که در اداره آینده کشور به عهده دارند و مدیران اصلی در اداره آینده کشور و رهبر سایر اقشار جامعه خواهند بود بنابر این سلامت جسم و روان آن ها با سلامت جامعه ی آینده و آینده ی کشور ارتباط مستقیم دارد. یکی از شایع ترین مشکلات عاطفی و هیجانی که دانش آموزان نوجوان با آن مواجه اند اضطراب است اضطراب حاصل خطاهای شناختی و باورهای غیرمنطقی است دانش آموزان مضطرب بیشتر در انتظار شکست هستند تا موفقیت. این گونه افراد خود را عامل شکست میدانند این نوع خطاهای فکری آسیب پذیری و اضطراب را افزایش میدهد و انگیزه های مربوط به تحصیل را تحت تاثیر قرار میدهد که مهم ترین آنها انگیزه پیشرفت است. خانواده به عنوان یک گام مهم، اهمیت ویژه ای در دوران مختلف رشد، بویژه دوران نوجوانی جلوه گر می نماید و در صورتیکه والدین نتوانند به دلایل گوناگون از عهده رفع نیازهای کودکان و نوجوانان برآیند، تاثیرات نامطلوبی را در تداوم زندگی آنان برجای می گذارند. هر آن چه که دانش آموزان را به هیجان می آورد، عصبانی می کند، سرخورده و مایوس می سازد یا ناخوشایند می سازد، می تواند منجر به اضطراب در دانش آموزان شود. این چیزها می تواند شامل فکر و خیال ناشی از امتحان قریب الوقوع یا بروز یک جریان جدید در زندگی، خانواده یا مدرسه باشد. در ضمن تصمیم گیری های مهم و مشکل در امر تحصیل و زندگی با فشارهای ناشی از محیط خانواده و مدرسه یا تاثیرات مخرب ناشی از فوت عزیزان و بستگان می توانند باعث بروز اضطراب شوند

کلمات کلیدی:

تاثیر، اضطراب، معلم، راهکار، دانش آموزان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1948883>

