

عنوان مقاله:

بررسی عوامل استرس زا در مدارس ابتدائی و نقش معلم در بهبود آن

محل انتشار:

مجله مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی، دوره 6، شماره 59 (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

مهسا بختیاری - آموزگار ابتدائی، آموزش و پرورش استان زنجان

فاطمه آقایی - آموزگار ابتدائی، آموزش و پرورش استان زنجان

فاطمه نوروزی - آموزگار ابتدائی، آموزش و پرورش استان زنجان

خلاصه مقاله:

دوره ی ابتدایی سن بحران رشدی است و در این دوره افزایش انواع استرس ها و آسیب پذیری به فشار روانی، اجتماعی، ورزشی با کاهش مهارت های مقابله ای همراه می شود. به طوری که استرس زیاد و بیش از حد شدیداً بر کیفیت زندگی دانش آموزان تاثیر می گذارد و موجب افت شدید و کاهش کیفیت زندگی دانش آموزان می شود. رفتار نادرست معلم و یا کادر مدرسه می تواند از مهم ترین عوامل استرس زا یا برعکس کاهش آن در دانش آموزان باشد. از این رو قصد داریم در پژوهش حاضر به بررسی عوامل آموزه های موثر بر کاهش استرس دانش آموزان و نقش معلمان در این زمینه، با توجه به روش کتابخانه ای بپردازیم. با توجه به بررسی های صورت گرفته و منابع و اسناد علمی، در این پژوهش به این نتیجه رسیدیم که دانش آموزان در دوران ابتدایی ممکن است احساس ناتوانی در برابر وضعیت های مختلف داشته باشند و باعث ایجاد استرس و اضطراب در آنان گردد. عمده ترین شیوه های درمانی برای کاهش و از بین بردن این استرس ها عبارتند از: دادن انرژی مثبت از طرف خانواده به دانش آموزان، داشتن امید به آینده، گوش کردن به موسیقی، صحبت کردن با دوستان قابل اعتماد، بزرگ جلوه ندادن نتایج امتحانات روش آموزش توجه، آموزش مهارت های کنار آمدن، روش حساسیت زدایی تدریجی، روش سرمشق یا مدل ساز، تمرینات تنفسی و...

کلمات کلیدی:

کلاس درس، معلم، دانش آموز، مدرسه.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1957436>

