

عنوان مقاله:

استرس، مانعی در مسیر یادگیری: راهکارهایی برای مدیریت استرس در دانش آموزان ابتدایی

محل انتشار:

هفتمین کنفرانس بین المللی علوم انسانی، حقوق، مطالعات اجتماعی و روانشناسی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

نویسندگان:

محسن اربابی - مدرس مدعو دانشگاه فرهنگیان زاهدان

فاطمه پی خواسته - دانشجوی آموزش ابتدایی پردیس رسالت زاهدان

خلاصه مقاله:

استرس به عنوان یک عامل موثر و موثر در فرآیند یادگیری، می تواند بر عملکرد و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان تأثیرگذار باشد. این مقاله به بررسی راهکارهای مدیریت استرس در دانش آموزان ابتدایی با تاکید بر اینکه چگونه می توان این مانع را از مسیر یادگیری آن ها برداشت، می پردازد. مدیریت استرس در دانش آموزان ابتدایی از اهمیت بسیاری برخوردار است زیرا این دوره از زندگی، زمانی حساس است که اساس مهارت ها و عادات یادگیری فراگیر می شود. برای موفقیت در این فرآیند، مدیریت استرس یکی از کلیدهای اساسی است. راهکارهایی نظیر تمرینات تنفسی، فعالیت های ورزشی، تکنیک های آرام سازی و مشارکت در فعالیت های خلاق می تواند به دانش آموزان کمک کند تا استرس را کاهش دهند و با ذهنی آرام و تمرکز بیشتر، بهترین عملکرد را در مسیر یادگیری خود داشته باشند. همچنین، ایجاد محیط های آموزشی اشتراکی و پشتیبانی از دانش آموزان توسط معلمان و اهالی آموزشی نیز می تواند به مدیریت استرس کمک کند. ارتقاء ارتباطات مثبت، ایجاد فضاهای آموزشی دلپذیر و ارائه حمایت روانی و اجتماعی به دانش آموزان، می تواند بهبودی معناداری در مدیریت استرس و در نتیجه، در عملکرد و پیشرفت تحصیلی آن ها ایجاد کند. این مقاله با استفاده از روش توصیفی تحلیلی در تلاش است تا به ابعاد موضوع پرداخته شود.

کلمات کلیدی:

استرس، یادگیری، دانش آموزان ابتدایی، مدیریت استرس، و راهکارهای مدیریت استرس.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1962139>

