

عنوان مقاله:

راه های کاهش اضطراب در دانش آموزان

محل انتشار:

اولین همایش بین المللی افق های نوین در آموزش و پرورش در هزاره سوم (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

نویسندگان:

پریرسا محمدی - دانش آموخته ی کارشناسی ارشد رشته تاریخ و فلسفه آموزش و پرورش

معصومه حمیدزاده - دانش آموخته ی کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی

پریا آقایی - دانش آموخته ی کارشناسی آموزش ابتدایی

فاطمه دارایی - دانشجوی ارشد نانو تکنولوژی پزشکی

خلاصه مقاله:

مشکلات زیادی ممکن است در مدارس گریبان گیر دانش آموزان باشد. که یکی از مهم ترین مشکلات آنها اضطراب می باشد. لذا شناسایی عوامل موثر بر اضطراب و تلاش برای کنترل آن ها در جهت کاهش اضطراب می تواند حائز اهمیت فراوان باشد. اضطراب یک مشکل آموزشی مهمی است که سالانه میلیونها دانش آموز را در سراسر جهان تحت تاثیر قرار می دهد و یک واکنش هیجانی ناخوشایند به موقعیت ارزیابی است. اضطراب در دانش آموزان به عنوان عامل ایجادکننده تداخلات شناختی در فرایند توجه، افکار تحریف شده و نامرتبط با تکلیف اشاره دارد که سبب ایجاد اختلال شناختی در فرایند یادگیری، افت عملکرد تحصیلی و رویگردانی از مدرسه می شود با توجه به علائم و نشانه های وجود اضطراب، مدارس و نهادهای آموزشی باید راه کارها و استراتژی های را پیشنهاد دهند تا به دانش آموزان در مدیریت اضطراب کمک کنند. این می تواند شامل فراهم کردن محیط های آموزشی امن و حمایت کننده، ارائه راهنمایی ها و مشاوره های روانشناختی، ارائه مهارت های مدیریت اضطراب و توانمندسازی روانی باشد. بهبود مدیریت اضطراب در دانش آموزان، بهبود روان شناختی و تحصیلی آن ها را ایجاد خواهد کرد و به آن ها کمک خواهد کرد تا توانمندی های خود را در مواجهه با فشارها و چالش های زندگی تحصیلی تقویت کنند. این اقدامات نه تنها می توانند بهبود عملکرد تحصیلی دانش آموزان را به همراه داشته باشند، بلکه در ایجاد یک محیط آموزشی سالم و مثبت کمک می کنند.

کلمات کلیدی:

اضطراب، عوامل موثر، راهکارها، دانش آموزان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1987141>

