

## عنوان مقاله:

اقدام پژوهی چگونه توانستم با ورزش کردن اضطراب دانش آموزانم را رفع کنم؟

## محل انتشار:

اولین همایش ملی رویکردهای پژوهشی تحول آفرین در آموزش و پرورش (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

## نویسندگان:

معصومه غلام حسینی سرخونی - کارشناسی آموزش ابتدایی، آموزگار ابتدایی

فروغ ایرانمنش - کارشناسی تربیت بدنی، آموزگار ابتدایی

## خلاصه مقاله:

پژوهشی که در مقابل شماست برای برطرف کردن اضطراب در دانش آموزان از راه ورزش تنظیم گردیده است برای رفع این مشکل به جمع آوری اطلاعات و شواهد از راههای مختلف از جمله همکاری از همکاران، خانواده ها، مسئولین و مشاور و ورزشهای مختلف پرداختم پس از بررسی راههای مختلف راه مناسب را انتخاب و در کلاس اجرا کردم. در مدتی که مشغول به تدریس بودم، همواره دوست داشتم، در کنار تربیت بدنی دانش آموزانی عاری از هر گونه مشکل اخلاقی داشته باشم و به بهداشت روانی و ایجاد محیطی سالم و پر نشاط و به دور از عوامل مختلفی که باعث ایجاد اختلال در روند کارم می شدند توجه داشتم و با استفاده از روشهای موثر و مفید به رفع عوامل مشکل زا پرداخته ام در اینجا نیز در کلاس با مشکلی رو به رو شده ام که باعث ایجاد اختلال و بی نظمی و ناآرامی در کلاس و مزاحمت جهت ادامه کارم شده است که آن مشکل وجود یک نفر دانش آموز مضطرب در کلاس بود که در زنگ ورزش خیلی کارم را سخت کرده بود در نتیجه تصمیم به رفع این مشکل و تغییر در وضعیت نامطلوبی که در کلاس به وجود آمده بود گرفتم. در ابتدا در هفتهای آزاد بصورت شخصی و صمیمانه با او گفتگو کرده و سعی در شناخت رفتارش کردم و دریافتم که ریشه اصلی اضطراب و استرس در خانواده است چون خانواده ای بودند که کاری به ورزش نداشتند و شغل پدر و ارتباط عاطفی والدین با فرزند تأثیر معنی داری بر وضعیت اضطراب و باورهای هنجاری دانش آموز درباره اضطراب داشت. پس از مشورت با دیگر معلمان و اطلاع از اتفاق نظر آنان با بنده جلسات خصوصی با حضور مدیر مدرسه و ولی دانش آموز برگزار شد که طی این مذاکرات ارتباط اضطراب با دیگر عوامل و نتایج اضطراب و رفتار فرد مضطرب و عوامل تقویت کننده و بازدارنده این رفتار مشخص شد. سپس به جمع آوری اطلاعات از طرق مختلف مطالعه کتاب های تربیت بدنی، مجلات زیور ورزش، صحبت با متخصصین و صحبت با معلمان تربیت بدنی و دیگر معلمان پرداخته و این اطلاعات را تجربه و تحلیل نموده و انواع اضطراب و اصول درمان آن و روشهای درمان با انواع ورزشها و عوامل مرتبط با آن را مشخص کردم. و مهمترین عامل مرتبط را که همانا فقر عاطفی خانواده و توجه نکردن به وضعیت بدنی بچه ها و بی توجهی به ورزش و سلامتی بوده از میان آنها مشخص کرده و سعی در کاهش و حذف عامل کرده و کاهش قابل توجه رفتار مضطربانه را ملاحظه کردم جهت اطمینان حاصل کردن از روش کار مرتب با خانواده و معلمان در ارتباط بوده و از نتیجه کار مطمئن شدم نواقص کار را برطرف کرده و نتایج را مشخص و در پایان تحقیق آوردم امید است که با تلاش و سعی در این زمینه توانسته باشم نشاط و شادابی را در این دانش آموز به ارمغان آورده و خانواده ای را شاد و مسرور کرده باشم و امیدوارم توانسته باشم با کمک گرفتن از اولیاء با توجه به سال حماسه ی سیاسی و حماسه اقتصادی بتوانم اضطراب را کم کرده تا نه به جامعه و نه به خانواده ضربه ی اقتصادی و روحی و روانی وارد نشود. امام (ره) فرموده است: مملکت ما همانطور که به علما و دانشمندان احتیاج دارد به شما ورزشکاران نیز نیاز دارد انشاء الله

## کلمات کلیدی:

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1991786>

