

عنوان مقاله:

تحلیل و بررسی کاهش استرس در دانش آموزان دوره ابتدایی

محل انتشار:

اولین همایش علوم انسانی با رویکرد نوین (سال: 1403)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسنده:

زهرا منصوری -

خلاصه مقاله:

کاهش استرس در دانش آموزان دوره ابتدایی امری حیاتی است که می تواند تأثیرات قابل توجهی بر رشد و پیشرفت آنها داشته باشد. یکی از راهکارهای اصلی در این زمینه، ایجاد محیطی حمایت کننده و آرام در مدرسه است. معلمان و کارکنان مدرسه می توانند با ایجاد فضایی دوستانه و بدون فشار، زمینه را برای کاهش استرس فراهم کنند. این شامل آوردن فرصت هایی برای بازی و فعالیت های خلاقانه، تقویت ارتباطات مثبت بین دانش آموزان و معلمان، و ارائه پشتیبانی های عاطفی می شود. به عنوان مثال، برگزاری جلسات مشاوره و استفاده از تکنیک های مدیریت استرس مانند تمرینات تنفسی و مدیتیشن می تواند به دانش آموزان کمک کند تا با فشارهای روزمره بهتر مقابله کنند. علاوه بر محیط مدرسه، خانواده ها نیز نقش بسزایی در کاهش استرس کودکان دارند. ایجاد یک محیط آرام و پایدار در خانه، تأثیر مستقیمی بر سطح استرس کودکان دارد. والدین می توانند با تخصیص زمان کافی برای گفتگو با فرزندانشان، گوش دادن به مشکلات و نگرانی های آنها، و ارائه حمایت های عاطفی، به کاهش استرس کودکان کمک کنند. همچنین، ترغیب کودکان به فعالیت های بدنی و تفریحی و تشویق به خواب و تغذیه مناسب، می تواند به بهبود سلامت روانی و کاهش استرس آنها کمک کند. از سوی دیگر، برنامه های آموزشی نیز می توانند نقش موثری در کاهش استرس دانش آموزان داشته باشند. برنامه های درسی باید به گونه ای طراحی شوند که علاوه بر توجه به پیشرفت تحصیلی، به نیازهای عاطفی و روانی دانش آموزان نیز توجه کنند. استفاده از روش های تدریس متنوع و انعطاف پذیر، ارزیابی های بدون استرس، و ایجاد فرصت هایی برای بیان خلاقیت و همکاری می تواند به کاهش استرس کمک کند. به عنوان مثال، ترکیب بازی های آموزشی، پروژه های گروهی، و فعالیت های هنری در برنامه های درسی می تواند باعث ایجاد تعادل بین یادگیری و استراحت و کاهش استرس دانش آموزان شود.

کلمات کلیدی:

اضطراب، دانش آموزان اول ابتدایی، علل و عوامل، راه حل ها.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/2049291>

