

## عنوان مقاله:

ذهن آگاهی و نقش آن در کنترل خشم و اضطراب دانش آموزان

## محل انتشار:

اولین همایش بین المللی آموزش و پرورش با رویکرد مدارس هوشمند، معلمان خلاق و دانش آموزان متفکر در افق ۱۴۰۴ (سال: 1403)

تعداد صفحات اصل مقاله: 18

## نویسندگان:

سجاد بهرامی - کارشناسی ارشد علوم تربیتی

شیما بهرامی - کارشناسی علوم تربیتی

مهسا بهرامی - کارشناسی علوم تربیتی

## خلاصه مقاله:

آموزش ذهن آگاهی برای دانش آموزان، آنها را ترغیب می کند که در محیط مدرسه حس ارزشمندی داشته باشند. که این حس، به نوبه خود با افزایش پیشرفت تحصیلی همراه است که در نتیجه ذهن آگاهی است و به نگرش مثبت وقوی تری نسبت به مدرسه منجر می شود (ناپولی و همکاران، ۲۰۰۵). در نتیجه می توان این گونه استدلال کرد که مداخله ذهن آگاهی به دلیل ایجاد نظارت فراشناختی و آموزش تکنیک های بودن در لحظه حال به دانش آموزان کمک میکند تا بر پردازش افکار ناکارآمد و نگرشهای منفی خود غلبه کنند و با آگاهی بیشتری با آنها برخورد کنند. لذا نگرش منفی آنها نسبت به مدرسه به میزان زیادی کاهش یابد. آموزش ذهن آگاهی به دانش آموزان کمک کرد که درک درستی از هیجانات خود داشته باشند، آنها را به طور کامل تجربه کنند و از رویکردهای ذهنی خود آگاه شوند، در واقع این تجربه کامل هیجانها و این خود آگاهی نسبت به هیجانات موجب شد تا هنگام اضطراب و خشم و یا هنگام هجوم نگرشها و افکار منفی در موقعیت های مختلف، بتوانند رویکرد ذهنی خود را از سبکی به سبک دیگر تغییر دهند تا هیجان حاصل از این موقعیتها را کاهش یا افزایش داده و با آن مقابله کنند.

## کلمات کلیدی:

ذهن آگاهی، دانش آموزان، نگرش مثبت، هیجانات، پیشرفت تحصیلی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/2059912>

