

عنوان مقاله:

کاهش استرس کودکان و دانش آموزان در مدارس

محل انتشار:

ششمین همایش ملی پژوهش های حرفه ای در روانشناسی و مشاوره با رویکرد از نگاه معلم (سال: 1403)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسنده:

زهره پستا - کارشناسی، مدیریت خانواده‌آموزگار دبستان پسرانه شهید اکبری زاده ناحیه یک بندرعباس

خلاصه مقاله:

استرس وضعیتی است که یک واکنش بیولوژیکی خاص را در بدن ایجاد می کند. هنگامی که شما یک تهدید یا یک چالش بزرگ را درک می کنید، برخی مواد شیمیایی و هورمونها در بدن شما افزایش می یابد که موجب ایجاد واکنش های اضطرابی می شوند. واکنش های استرس برای مبارزه با عوامل استرسزا یا فرار از آنها در هنگام تروما ایجاد می شود. به طور معمول، پس از بروز پاسخ، بدن به حالت آرامش باز می گردد. واکنش و پاسخ های استرسی بیش از حد و یا قرارگیری در شرایط استرسزا در طولانی مدت، می تواند تاثیر منفی بر سلامتی بگذارد و منجر به حمله پانیک شود این وضعیت معمولا به عنوان یک پاسخ طبیعی به تهدیدها یا چالش ها به وجود می آید. هورمونهای استرس مانند آدرنالین و کورتیزول در این واکنش ها نقش دارند از طرف دیگر، استرس شدید، مکرر یا طولانی مدت می تواند از نظر روحی و جسمی مضر باشد. استرس یک واکنش طبیعی به ناتوانی در کنار آمدن با خواسته ها و رویدادهای خاص است. اما استرس مداوم می تواند تاثیر منفی بگذارد. همه ی ما در موقعیت های مختلف زندگی خود استرس را تجربه کرده ایم. استرس می تواند تاثیر منفی روی جسم و روان داشته باشد. به همین دلیل، شناخت اثرات استرس و یادگیری راههای مقابله با آن بسیار مهم است. تحریک پذیری یا پرخاشگری: استرس می تواند باعث تحریک پذیری زیاد یا افزایش خشونت و پرخاشگری شود. احساس از دست دادن کنترل: در شرایط استرس، احساس کنترل بر زندگی کاهش می یابد. استرس می تواند باعث مشکلات در خواب شود. خستگی یا فرسودگی: استرس مداوم می تواند انرژی را از بدن سرکش کند. غم یا اشک ریختن: استرس می تواند به احساس غم و اشک ریختن منجر شود. مشکلات تمرکز یا حافظه: استرس می تواند تمرکز و حافظه را تحت تاثیر قرار دهد. تنش مداوم می تواند به مشکلات دیگری مانند افسردگی، اضطراب یا فرسودگی شغلی منجر شود. بنابراین، مدیریت استرس و یادگیری راههای مقابله با آن از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

کلمات کلیدی:

درمان، معلم، استرس، دانش آموز، یادگیری،

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/2080795>

