

عنوان مقاله:

چگونه توانستم به وسیله ورزش مشکل پرخاشگری دانش آموزم را برطرف نمایم

محل انتشار:

چهارمین همایش علمی پژوهشی استانی «از نگاه معلم» (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

نویسنده:

رقیه خوش اندام - کارشناس ارشد تربیت بدنی، دانشگاه گیلان

خلاصه مقاله:

امروزه فعالیت های ورزشی در اختلالات روحی و روانی مورد توجه طب ورزش و روان درمانی قرار گرفته است. با فشارهای روحی و روانی و عصبی که هر روز با ماشینی شدن زندگی بیشتر شده و استرس های روزمره زندگی زیاد شده است، داشتن آمادگی جسمانی متعاقب فعالیت های ورزشی بهترین وسیله برای مقابله و پیش گیری از بروز پرخاشگری، افسردگی و دیگر اختلالات روحی، روانی است، یعنی ورزش سهمی در بهداشت روانی دارد. پرداختن به بازی و ورزش، اصولا باعث انقباض خاطر و شادابی و کاهش پرخاشگری می شود. به همین دلیل است که گروه زیادی از مردم پس از کار و تلاش خسته کننده شغلی، ساعات فراغت خود را صرف فعالیت ورزشی می کنند. حتی دیده شده افرادی که دچار غم و اندوهی هستند موقعی که به ورزش می پردازند واقعا برای دقایقی هم که شده تاثرات خود را از یاد می برند. اقدام پژوهی حاضر با هدف برطرف کردن پرخاشگری سمیرا طاهر خانی دانش آموز کلاس سوم از راه ورزش تنظیم گردیده است. مدل پژوهش کیفی و جمع آوری اطلاعات و شواهد از طریق مصاحبه با همکاران، خانواده ها، مسیولین و مشاور بوده است. در ابتدا در وقت های آزاد بصورت شخصی و صمیمانه با او گفتگو کرده و سعی در شناخت رفتارش کردم و دریافتیم که ریشه اصلی پرخاشگری و استرس در خانواده است چون خانواده ای بودند که کاری به ورزش نداشتند و شغل پدر و ارتباط عاطفی والدین با فرزند تاثیر معنی داری بر وضعیت پرخاشگری و باورهای هنجاری دانش آموز درباره پرخاشگری داشت. پس از مشورت با دیگر دبیران 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 پرخاشگری با دیگر عوامل و نتایج پرخاشگری و رفتار فرد پرخاشگر و عوامل تقویت کننده و بازدارنده این رفتار مشخص شد. پس از مطالعه و بررسی راه های مختلف آنها را در کلاس اجرا کردم. بعد از اتمام کارم موقعی که اطلاعات لازم را درباره ی اجرای راه حل ها و نتایج آنها در اختیار مسیولین مدرسه و اداره و همکاران و اولیاء قرار دادم، می توان گفت همه ی راه حل ها جواب گو بود. به هر حال تا آنجا که در توانم بود سعی کردم که دانش آموزم آرام، با نظم، شاداب و خوشحال باشد.

کلمات کلیدی:

پرخاشگری، ورزش، برنامه پیشنهادی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/778731>

