

تحلیلی بر تأثیر هنر در کاهش استرس دانش آموزان ابتدایی

فاطمه عبدالهی سفتوک
دانشجوی کاردانی آموزش و پرورش ابتدایی
دانشکده مهارت و کار آفرینی سما بندرعباس

چکیده

امروزه دانش آموزان به دلیل نقش مهمی که در اداره آینده کشور به عهده دارند و میدان اصلی به شمار می روند. بنابراین سلامت جسم و روان آنها با سلامت خود و کشور ارتباط مستقیم دارد. دوره ابتدایی دوره پر تنش در زندگی دانش آموزان است، چرا که نه تنها جسم بلکه روح و روان در این دوره دچار تحول میشود. استرس و اضطراب احساس ناخوشایندی است که گاهی با آن مواجهه می شویم. این احساس در حقیقت واکنشی است نسبت به رویدادها و شرایط دلهره آوری که در زندگی فرد ایجاد میشود. بنابراین این احساس هم جنبه ادراکی دارد و هم واکنش فیزیولوژیکی با خود به همراه دارد در واقع ما اضطراب را هم در ذهن و هم در جسم خود تجربه می کنیم. یکی از راهکارهایی که باعث کاهش استرس در کودکان وجود دارد تاثیرات هنر است. هنر از گذشته تا به الان جز ارکان اصلی زندگی بشر به شمار می رود و پرداختن به هنرهای مختلف می تواند از نظر روحی تاثیرات مفیدی بر روی افراد به خصوص دانش آموزان بگذارد. هنر زمینه ساز ثبت تجربیات بشر است. فعالیت هایی مانند قصه درمانی، موسیقی، نمایش، بخشی است که می تواند به شما در کاهش و درمان استرس کودکان کمک کند و احساس آرامش روحی ایجاد کند.

واژگان کلیدی: هنر، استرس، دوره ابتدایی، دانش آموزان.

مقدمه

در زندگی اجتماعی امروزی، فشار روانی یا استرس، امری اجتناب ناپذیر است. محرومیت ناکامی و تعارض، کم و بیش در زندگی همه اتفاق می افتد. استرس موضوعی است که مورد توجه دانشمندان تمام رشته ها قرار گرفته است. پزشکان، روان پزشکان، هر کدام جنبه هایی از موضوعات مربوط به آن را مورد بررسی قرار می دهند. به طوری که در فرهنگ آکسفورد بیان شده است. استفاده از واژه استرس حداقل به قرن ۱۴ برمی گردد که در معانی مختلف به کار گرفته شده است. گاهی به معنی نیرو، فشار فیزیکی، فشار روانی یا کوشش زیاد به کار رفته است و زمانی به معنی یک حالت استیصال کاربرد داشت. (فیورستین، ۱۹۸۷، ص ۱۲)

استرس حاصل نیازما به سازگاری فیزیکی، ذهنی و احساسی در مقابل یک تغییر است. استرس یک فرایند واضح و مشخص نیست که بتوان آن را با کلمات بیان کرد. بلکه توصیف استرس، توصیف یک پدیده ی کاملاً شخصی است. دوره ابتدایی، سن بحران رشدی است در این دوره افزایش انواع استرس ها روع افزایش است و استرس یکی از آسیب هایی است که امروزه دانش آموزان با آن مواجه اند: افت تحصیلی، کاهش اعتماد به نفس، مصرف دخانیات، است.

هنر در همه عرصه ها تأثیر خوددار به خوبی نشان داده است. اگرچه تا چندی پیش هنر جایگاه ثابتی نداشته و تلاش، جهت از میان برداشتن آن می شد، اما امروزه نه تنها برای ماندگاری آن تلاش میشود بلکه متولیان آن نیز به دیگران پیشنهاد می دهند که برای اوقات فراغت، استفاده در کسب و کار، استفاده در آموزش و همچنین تسلط بر رفتار و آگاهی های فردی و تمرکز در