



چگونه توانستم استرس دانش آموزان را در کلاس درس کاهش
دهم؟

نجمیه کرمی

دبیر زبان و ادبیات فارسی آموزش و پرورش ناحیه ۱ اراک

nagmieh93karami@gmail.com



سپاس مخصوص خداوندی است که نخستین
موجود است و پیش از او چیزی نبوده است و
آخرین موجود است و بعد از او چیزی نیست.
دیده بینندگان , از مشاهده او ناتوان است و
اندیشه گویندگان , از وصف او عاجز است , به
وسیله قدرت خود , آفریدگان را آفرید و با اراده
خود آنها را از نیستی , به وجود آورد.

تقدیم به

تمامی فرهنگیان ومعلمان دلسوز

فهرست مطالب

مقدمه	۵
بیان مسئله	۸
اهمیت و ضرورت پژوهش	۹
گردآوری اطلاعات	۱۰
تجزیه و تحلیل و تفسیر داده های اولیه (بررسی علمی شواهد)	۱۷
راه حل پیشنهادی	۲۱
گزارش نهایی و پیشنهاد به همکاران	۲۲
پیشنهادهای	۲۴
منابع	۲۴

چکیده

یکی از جدی ترین مسائل بشرا روز فشار روانی یا استرس نام دارد زیرا نه تنها توان بوجود آمدن بیماری های مختلف و گوناگون را دارد بلکه در عملکرد تحصیلی روابط بین فردی - خانواده و ... تاثیر بسزا داشته و می تواند مشکلات زیادی را بوجود آورد که رفع آن مستلزم صرف هزینه های بسیاری است. بعضی از استرس ها کم و خوب است و باعث رقابت می شود ولی بسیاری از آن ها باعث بیماری می شود و این بیماریها شامل وسواس و ... می باشد. استرس ناخواسته است.

با امعان نظر و تفحص لازم از پژوهش و تحقیقات علمی و عملی به عمل آمده در زمینه موضوع مطروحه نتایج به شرح و ترتیب ذیل حاصل شد:

۱- گروهی از دانش آموزان تصور می کنند که تنها حضور مستمر و مرتب آنها در سر کلاس، برای گذراندن موفقیت آمیز امتحانات پایان سال کافی است. در حالی که بودن در کلاس، تنها بخشی از فرآیند یادگیری و آموزش محسوب می شود، لذا با اندکی هشدار دادن و ایجاد انگیزه در وجود بچه ها، می توان میزان اعتماد بنفس و افزایش حس مسئولیت پذیری را در آنها تقویت نمود.

۲- باید توجه داشته باشیم که کودکان خردسال از ابتدا که وارد مدرسه و محیط آموزشی می شوند، هیچ ترس و دلهره ای نسبت به امتحان و آزمون های کلاسی ندارند، این بزرگترها هستند که با نگران کردن بچه ها، آن ها را نسبت به امتحان، آشفته و پریشان می کنند تا حدی که در کلاس های بالاتر دچار چنان اضطراب امتحانی می شوند که این امر گاهی مانع از مدرسه رفتن آنان می شود. که این موضوع با برگزاری متعدد اولیای دانش آموزان به همراه خود دانش آموزان قبل از برگزاری امتحانات تا حد قابل توجهی تقلیل یافت.

واژگان کلیدی: دانش آموزان، استرس، اضطراب