



چگونه توانستیم با ایجاد فضای شاد و جذاب در فضای مجازی استرس دانش آموزان را کاهش دهیم و اعتماد به نفس را در آن‌ها تقویت کنیم؟

سامیه گردی تختی، سمیرا خادمی، لیلا اقبالی

۱- کارشناسی آموزش ابتدایی، آموزش و پرورش ناحیه یک بندرعباس، دبستان دخترانه امید ایران

۲- کارشناس ارشد زبان و ادبیات فارسی، آموزش و پرورش ناحیه یک بندرعباس، دبستان دخترانه امید ایران

۳- کارشناس تربیت بدنی، آموزش و پرورش ناحیه یک بندرعباس، دبستان دخترانه امید ایران

چکیده

هر تغییر محیطی برای دانش آموزان می‌تواند استرس و نگرانی ایجاد کند. در ایام شیوع کرونا بی‌تغییرات محیط آموزش از محیط واقعی به محیط مجازی و افزون بر آن مشکلات فراوان شبکه‌ها اینترنت و سر منشأ استرس و نگرانی دانش آموزان و والدین و در نتیجه کاهش اعتماد به نفس آنها شده است. پس باید با شناخت ریشه درس‌ها و استرس‌ها و انتخاب راهکارهای جذاب و مناسب بر آنها غلبه کرد. اقدام پژوهی حاضر پس از شناسایی و مطالعات انجام شده با هدف کاهش استرس و تقویت اعتماد بنفوس در دانش آموزان یک کلاس دبستان دخترانه امید ایران انجام شده است جامعه آماری پژوهش ۳۸ نفر دانش آموزان پایه چهارم امید ایران بوده است. روش پژوهشی کیفی با رویکرد توصیفی، تحلیلی و شیوه‌ی گردآوری اطلاعات در این پژوهش، عملکرد دانش آموزان مصاحبه با اولیا، همکاران و مشاهدات مستقیم و غیر مستقیم بوده که به صورت جدول و عکس تحلیل شده است. پس از اجرا راه حل‌ها با توجه به تحلیل مشاهدات و معایب‌های دانش آموزان استرس در آن‌ها به میزان چشم‌گیری کاهش و اعتماد به نفس در آن‌ها تقویت شد. در این زمینه با روش‌های نوین یادگیری، مصاحبه با اولیا، مشورت با همکاران، ایجاد فضای شاد و جذاب و انعطاف‌پذیری بیشتر در برابر مشکلات آموزش مجازی توانستیم استرس را در دانش آموزان کاهش و اعتماد به نفس را در آن‌ها تقویت کنیم.

واژگان کلیدی: استرس، فضای شاد و جذاب، اعتماد به نفس، پژوهش کیفی

مقدمه

سلامت روانی زیر بنای سلامت جسمی و توسعه‌ی فردی و اجتماعی است و یکی از عوامل مهم در بهداشت و سلامت روان، کنترل استرس و تقویت اعتماد به نفس است.

ضعف در اعتماد بنفوس یکی از دلایل عدم یادگیری در کودکان است و این رابطه‌ی مستقیمی با چگونگی فرد نسبت به خود دارد.

درمان آن بدون توجه به اصول و روش‌های تقویت اعتماد به نفس انجام نمی‌پذیرد. عوامل زیادی می‌تواند زمینه‌ساز ایجاد و استرس و کاهش اعتماد به نفس دانش آموزان در فضای مجازی شود.

شیوع کرونا و تغییر ناگهانی محیط آموزشی از دنیای واقعی به دنیای مجازی باعث ایجاد استرس و نگرانی فراوان در معلمان و اولیا در نتیجه دانش آموزان شده است.

بسیاری از دانش آموزان نگرانی ابتلای خود یا اعضای خانواده هستند؛ همچنین تعامل فیزیکی کمتری با دوستان خود دارند و حمایت عاطفی کمتری هم از آن‌ها دریافت می‌کنند، بنابراین بیشتر در اضطراب می‌شوند و اعتماد به نفس در آن‌ها کاهش می‌یابد.