

این فایل فقط برای مشاهده می باشد. برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط ۲۰۰۰ تومان به سایت علمی پژوهشی آسمان مراجعه کنید. [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)



وزارت آموزش و پرورش

اداره کل آموزش و پرورش استان .....

اداره آموزش و پرورش شهرستان.....

عنوان اقدام پژوهی :

**چگونه توانستم بوسیله بازی درمانی ، اضطراب**

**یکی از دانش آموزان را کاهش دهم؟**

نام و نام خانوادگی مولف اول/مجری اصلی :

پست سازمانی : آموزگار ابتدایی

رشته تحصیلی :

آخرین مدرک تحصیلی :

دوره تحصیلی :

سمت فعلی :

شماره پرسنلی :

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد. برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط ۲۰۰۰ تومان به سایت علمی پژوهشی آسمان مراجعه کنید. [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

**تقدیم به :**

همه ی معلمان که ایثار و ایستادگی در راه تعلیم و تربیت دانش آموزان را نشان است، آنانی که افق دیدگان شان عزت ایران و انیسوس در مسکن ، ننده از عشق به فرزندان معصوم این مرز و بوم است . بی آن که از ایشان نامی باشد، نام و نشان این مرز و بوم ثمره ی مجاهدت های آنان است، آخرتشان مملو از اجر و الطاف الهی باد .

**تشکر و قدردانی:**

اپنگ که این اقدام پژوهی به لطف ایزد منان به اتمام رسیده بر خود لازم می دانیم که از همه کسانی که طی این پژوهش با راهنمایی و مساعدت خویش ما را پاری کرده اند تشکر نماییم. و جهت ارائه نظرات مفید و ارزنده شان و وقتی که در روند هدایت پژوهش داشته اند متشکریم.

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد. برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط ۲۰۰۰ تومان به سایت علمی پژوهشی آسمان مراجعه کنید. [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

### فهرست مطالب

۳	چکیده
۴	مقدمه
۵	بیان مسئله:
۵	توصیف وضع موجود
۶	اهمیت موضوع:
۷	● نظریه های روانشناختی
۸	تعاریف «اضطراب»
۹	اضطراب امتحان:
۹	سلامت روانی:
۹	اعتماد به نفس:
۱۰	روش گردآوری اطلاعات:
۱۰	مصاحبه با دانش آموزان در رابطه با اضطراب
۱۲	تجزیه و تحلیل اطلاعات:
۱۳	راه حل پیشنهادی:
۱۴	راهکارهای اجرای بازی درمانی
۱۶	بحث و گفتگو:
۱۶	گرد آوری شواهد دو
۱۷	انواع اضطراب تحصیلی :
۱۷	نقش جنسیت در اضطراب امتحان :
۱۹	علل اضطراب
۲۰	روش های پیشنهادی برای درمان اضطراب
۲۱	راهکارهای برای ایجاد آرامش در دانش آموزان
۲۹	نتیجه گیری
۲۹	منابع و مآخذ

## این فایل فقط برای مشاهده می باشد. برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط ۲۰۰۰ تومان به سایت علمی پژوهشی آسمان مراجعه

کنید. [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

### چکیده:

تظاهرات اضطراب در رفتار کودکان بخصوص در موقعیت هایی چون امتحان، نقاشی کردن، بازی، محبت کردن در جمع، ماندن در مدرسه می توان مشاهده و سنجش کرد. اتفاقا در سال تحصیلی اخیر خود من با چنین شرایطی در یکی از دانش آموزانم به نام (س\_ه) مواجه شدم. او در صحبت کردن بین جمع دچار اضطراب می شد. و در کل اصلا آرام و قرار نداشت و در فعالیت های کلاسی نمی توانست پیش قدم شود.. این عامل باعث شد که من این مشکل را پی گیری نمایم. و تا حد امکان در رفع آن تلاش کنم. پس از بررسی دریافتم که یکی از مهم ترین علت اضطراب این دانش آموز وابستگی به خانواده و مخصوصا پدر و ترس و هراس از کلاس و مدرسه بود. که این امر باعث تشدید اضطراب (س\_ه) شده بود. که با ایجاد ارتباط با خانواده ی دانش آموز و صحبت کردن با آنان در زمینه ایجاد فضای آرام در خانواده، بهبود روابط والدین با کودک، شناخت شرایط و موقعیت های اضطراب زا و تلاش برای حذف آن و همچنین برقراری ارتباط صمیمی با دانش آموزم و صحبت های دوستانه و کمک از مشاوران با تجربه سعی نمودم که اضطراب و ترس را در او کاهش دهم و دانش آموزم را تا حدی به آرامش مطلوبی برسانم.

یکی از مشکلات اساسی دانش آموزان در خانه و مدرسه اضطراب است اضطراب را می توان یک حالت هیجانی شایع دانست به طوری که همه ی ما دوره یا موقعیت هایی از زندگی را به خاطر می آوریم که در آن کم و بیش دچار اضطراب شده ایم. از نظر روانپزشکی اضطراب را می توان چنین تعریف کرد: ناآرامی، هراس و ترس ناخوشایند یا احساس خطر قریب الوقوع که منبع آن قابل شناختن نیست.

## این فایل فقط برای مشاهده می باشد. برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط ۲۰۰۰ تومان به سایت علمی پژوهشی آسمان مراجعه

کنید. [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

مقدمه :

اضطراب در برخی مواقع، سازندگی و خلاقیت را در فرد ایجاد می کند، امکان تجسم موقعیت ها و سلطه بر آن ها را فراهم می آورد و یا آن که وی را برمی انگیزد تا به طور جدی با مسؤولیت مهمی مانند آماده شدن برای یک امتحان یا پذیرفتن یک وظیفه اجتماعی مواجه شود. اضطراب به منزله بخشی از زندگی هر انسان، در همه افراد در حدی اعتدال آمیز وجود دارد و در این حد، به عنوان پاسخی سازش یافته تلقی می شود، به گونه ای که می توان گفت: «اگر اضطراب نبود، همه ما پشت میزهایمان به خواب می رفتیم.» فقدان اضطراب ممکن است ما را با مشکلات و خطرات قابل ملاحظه ای مواجه کند: اضطراب است که ما را وامی دارد تا برای معاینات پزشکی و درمان بیماری ها به پزشک مراجعه کنیم، کتاب هایی را که از کتابخانه به عاریت گرفته ایم بازگردانیم، در یک جاده لغزنده با احتیاط رانندگی کنیم... و بدین سان، زندگی طولانی تر، سازنده تر و بارورتری داشته باشیم. بنابراین، اضطراب به منزله بخشی از زندگی هر انسان، یکی از مؤلفه های ساختار شخصیت وی را تشکیل می دهد و از این زاویه است که برخی از اضطراب های دوران کودکی و نوجوانی را می توان بهنجار دانست و تأثیر مثبت آن ها را بر فرایند تحول پذیرفت. به عبارت دیگر، می توان گفت: اگر اضطراب از این حد فراتر رود و از حالت سازندگی خارج شده، جنبه مزمن و مداوم پیدا کند، نه تنها نمی توان این صورت را پاسخی سازش یافته دانست، بلکه باید آن را به منزله منبع شکست، سازش نایافتگی و استیصال گسترده ای تلقی کرد که فرد را از بخش عمده ای از امکاناتش محروم می کند، آزادی و انعطاف او کاهش می یابد و طیف گسترده اختلال های اضطرابی را، که از اختلال های شناختی و بدنی تا ترس های غیر موجّه و وحشت زدگی ها گسترده اند، به وجود می آورد.

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد. برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط ۲۰۰۰ تومان به سایت علمی پژوهشی آسمان مراجعه کنید. [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

### **بیان مسئله:**

بچه ها، همه روزه مشق می نویسند، درس می خوانند، در فعالیت های گوناگون کلاسی شرکت می کنند و همه چیز به روال عادی پیش می رود. اما زمانی که امتحانات شروع می شوند، آرامش آنها به هم می خورد و همه چیز تغییر می کند، گروهی از دانش آموزان عصبانی، افسرده، پریشان، ناراحت و مضطرب می شوند و گروهی دیگر، چنان آشفته و نگران می گردند که پاسخ سوالات ساده را هم از یاد می برند. البته داشتن کمی اضطراب و دلهره در ایام امتحانات امری طبیعی و معقول است، چرا که موجب حرکت و انگیزه بچه ها برای درس خواندن و موفقیت می شود. اما اگر این اضطراب به حدی برسد که تاثیر منفی بر روند آموزشی روزانه آنان بگذارد و مانعی برای پیشرفت آنها شود، غیر طبیعی و نامعقول است. «اضطراب» در فرهنگ لغت به معنای دلوپسی، دل شوره داشتن و پریشانی خاطر است. اما در اصلاح و در حوزه روان شناسی، اضطراب، حالتی است که فرد در قبال آینده غیر قابل پیش بینی دچار آن می شود به طوری که کارکرد او را عملاً تحت الشعاع قرار می دهد و فرد نمی تواند از موقعیت کنونی خود لذت ببرد.

### **توصیف وضع موجود**

اینجانب ..... شهرستان ..... هستم. و مدت ..... سال است که در آموزش و پرورش در حال خدمت می باشم. بنده در این آموزشگاه در پایه ..... تدریس می کنم. در کلاس من دانش آموزانی در حال درس خواندن هستند که از وضعیت درسی خوبی برخوردارند. در میان این دانش آموزان کودکی به نام (س\_ه) ..... وجود دارد که در اوایل سال تحصیلی دچار اضطراب و اضطراب شدیدی بود به طوری که مرا واقعا به فکر وا می داشت و موجب اضطراب من و هم کلاسی هایش شده بود. او همواره رنگ و رویش سفید بود. در پرسش های کلاسی دستپاچه می شد و دست و پایش را گم می کرد. سر کلاس آرام و قرار نداشت و همیشه به دستشویی و آبخوری می رفت بر اثر اضطراب و اضطراب گاهی حالت تهوع داشت و واقعا باعث اضطراب

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد. برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط ۲۰۰۰ تومان به سایت علمی پژوهشی آسمان مراجعه کنید. [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

من شده بود. تا جایی که تصمیم گرفتم به او کمک نمایم و اقدام پژوهی خود را پیرامون کمک به مشکلات وی به مرحله اجرا در بیاورم.

### **اهمیت موضوع :**

در پیدایش اضطراب عوامل متعدد اجتماعی، فرهنگی و خانوادگی به عنوان زمینه سازهای محیطی با استعداد زمینه ای ژنتیک همراه شده و علائم خود را در سنین کودکی و نوجوانی به تدریج آشکار می سازد.

▪ اضطراب آشکار: بیانگر احساس افراد مورد مطالعه در خصوص احساس تنش، بیم از آینده، ناآرامی، خودخوری، برانگیختگی و فعال سازی سیستم خودمختار (سمپاتیک و پاراسمپاتیک) است.

▪ اضطراب پنهان: به تفاوت های فردی نسبتاً ثابتی در مستعد بودن به ابتلا به اضطراب اشاره می کند که از آن طریق بین افراد در آمادگی داشتن ادراک موقعیت های پراضطرابی مثل تجربه خطر یا موقعیت های تهدیدکننده تمایز گذاشته می شود و پاسخ به چنین موقعیت هایی با شدت بالا ی عکس العمل های اضطراب آشکار همراه است.

### **• نشانه های اضطراب**

اضطراب می تواند بعضی از نشانه های زیر را به وجود آورد و نوع علائم آن در افراد متفاوت است. (گرفتگی

یا اضطراب، احساس درد، تپش قلب، تعرق بدن، مشکلات خواب و...)

▪ نشانه های روحی و روانی: (بی حوصلگی، خلق ناپایدار، بی قراری و...)

▪ نشانه های رفتاری: (پرخاشگری، بازی با موی سر یا کندن پوست سر، نداشتن تمرکز و...)

▪ نشانه های فکری: (گیجی یا شلوغی ذهن، بهانه جویی، اشتباهات مکرر و...)

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد. برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط ۲۰۰۰ تومان به سایت علمی پژوهشی آسمان مراجعه**

**کنید. [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

### • نظریه های روانشناختی

▪ نظریه های روانکاوی:

تکامل تدریجی نظریه های زیگموند فروید را در مورد اضطراب از مقاله وسواس ها و فوبی ها می توان این گونه دریافت که فروید اضطراب را هشداری برای ایگو معرفی می کند که از فشار سائق نامقبول برای تظاهر آگاهانه و تخلیه خبر می دهد. اگر سطح اضطراب بالا تر از آنچه به عنوان هشدار لازم است برود، ممکن است با شدت حمله هراس خودنمایی کند.

▪ نظریه های رفتاری:

با یادگیری اضطراب بعضی از موثرترین درمان های اختلالات اضطرابی را به وجود آورده است. طبق نظریه های رفتاری، اضطراب یک واکنش شرطی در مقابل محیطی خاص است و درمان معمولاً با نوعی حساسیت زدایی از طریق رویارویی مکرر با محرک اضطراب انگیز، همراه با روش های روان درمانی شناختی به عمل می آید.

▪ نظریه وجودی:

نظریه های وجودی اضطراب مدل هایی برای اختلال اضطراب منتشر به وجود آورده است که در آنها محرک قابل شناسایی خاصی برای احساس اضطراب مزمن وجود ندارد و شخص از پوچی عمیق در زندگی خود آگاه می گردد که ممکن است حتی از پذیرش مرگ غیرقابل اجتناب خود نیز برای او دردناکتر باشد. آنچه از مطالعات برمی آید سنین نوجوانی و جوانی از نظر انواع اختلالات اضطرابی و در یک شیوع قرار دارند.

**تعریف و تبیین واژه های کلیدی:**



## این فایل فقط برای مشاهده می باشد. برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط ۲۰۰۰ تومان به سایت علمی پژوهشی آسمان مراجعه کنید.

www.asebankafinet.ir

### تعاریف «اضطراب»

بر اساس موضع گیری های گوناگون متخصصان، تعریف های گوناگونی برای «اضطراب» ارائه شده است. برای اجتناب از هرگونه سوء تفاهم، مهم ترین آن ها ذکر می شوند:

الف. «اضطراب» عموماً یک انتظار به ستوه آورنده است و ممکن است در تنشی گسترده و موحش و اغلب بی نام، اتفاق افتد. این حالت، که به شکل احساس و تجربه کنونی، مانند هر اغتشاش هیجانی در دو سطح همبسته روانی و بدنی در فرد پدید می آید، ممکن است به یک تهدید عینی «اضطراب آور» (تهدید مستقیم یا غیرمستقیم مرگ، حادثه شوم شخصی یا مجازات) نیز وابسته باشد. (Lafon, ۱۹۷۳) (۴)

ب. «اضطراب» عبارت است از: واکنش فرد در مقابل یک موقعیت ضربه آمیز؛ یعنی موقعیتی که تحت تأثیر بالا گرفتن تحریکات، اعم از بیرونی یا درونی، واقع شده و فرد در مهار کردن آن ها ناتوان است. (چاپلین، Chaplin, ۱۹۷۵) (۵)

ج. ناراحتی در عین حال روانی و بدنی که بر اثر ترسی مبهم و احساس ناایمنی و تیره روزی قریب الوقوع در فرد آدمی به وجود می آید. (Pireron, ۱۹۸۵) (۶)

د. اضطراب به منزله حالت هیجانی توأم با هشیاری مستقیم نسبت به بی معنایی، نقص و نابسامانی جهانی است که در آن زندگی می کنیم. (Reber, ۱۹۸۵) (۷)

ه. اضطراب پیشاپیش نسبت به خطرهای بدبختی های آینده، همراه با احساس بی لذتی (۸) یا نشانه های بدنی تنش، که البته منبع خطر پیش بینی شده می تواند درونی یا بیرونی باشد. (DSMIV, ۱۹۹۴) (۹)

و. ترسی که در اثر به خطر افتادن یکی از ارزش های اصولی زندگی شخص ایجاد می شود. (Rolomy, ۱۰)

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد. برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط ۲۰۰۰ تومان به سایت علمی پژوهشی آسمان مراجعه کنید. [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

در یک جمع بندی کلی از چند تعریفی که ذکر شد، می توان «اضطراب» را به عنوان احساس رنج آوری که با یک موقعیت ضربه آمیز کنونی یا با انتظار خطری که به شیئی غیرمعین وابسته است، تعریف کرد. به عبارت دیگر، اضطراب مستلزم مفهوم ناایمنی یا تهدیدی است که فرد منبع آن را به وضوح درک نمی کند.

### **اضطراب امتحان:**

اضطراب امتحان، حالت هیجانی ناخوشایندی است که قبل از آغاز امتحانات اغلب دانش آموزان (یا دانش جویبان) در وجود خود حس می کنند، این اضطراب نیز می تواند همچون سایر اضطراب های گوناگون همراه با سردرد، سرگیجه، دل درد، حالت تهوع، تپش قلب و تنگی نفس می باشد. در مواردی نیز اضطراب امتحان می تواند به مشکل اساسی و جدی برای دانش آموزان تبدیل شود و هنگام شروع امتحانات آنها را شدیداً عصبی و ناتوان کند تا حدی که هیچ تمرکز و توجهی به افکار و اندیشه هایشان نداشته باشند.

### **سلامت روانی:**

گروهی از والدین و آموزگاران چنان نگران موفقیت بچه ها در طول سال تحصیلی اند که ناخودآگاه اضطراب را در بین خانواده و محیط مدرسه رواج می دهند و موجب کاهش سلامت روانی خود و دانش آموزان می شوند. توضیح این نکته لازم است که اندکی هشدار دادن و ایجاد انگیزه در وجود بچه ها، موجب برنامه ریزی منظم، افزایش حس مسئولیت پذیری، کار و تلاش آنها می شود، ولی باید توجه داشت اگر این مقدار بیشتر از حد معمول باشد، مشکلات گوناگونی از جمله: افت تحصیلی و کاهش یادگیری و عدم علاقه بچه ها را به دنبال خواهد داشت.

### **اعتماد به نفس:**

بسیاری از دانش آموزان قبول دارند زمانی که دقیق تر و عمیق تر مطالعه می کنند اضطراب امتحان در آنان به حداقل کاهش می یابد. این امر نیز بدان دلیل است که هرچه درباره ی موضوعی بیشتر بدانند، مهارت و اعتماد بیشتری نسبت به داشته های خود پیدا می کنند.

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد. برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط ۲۰۰۰ تومان به سایت علمی پژوهشی آسمان مراجعه**

**کنید. [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

**روش گردآوری اطلاعات:**

پس از گذشت چند هفته از سال تحصیلی و برگزاری آزمون های سنجش آزمایشی متوجه شدم که دانش آموزم به نام (س\_ه) ترس و دلهره و اضطرابش از امتحان بیشتر از دیگر دانش آموزان می باشد، و اضطراب زیادی دارد به طوری که باعث شده این اضطراب و اضطراب روی کلیه مسائل آموزشی اش تاثیر بگذارد. .

### **مصاحبه با دانش آموزان در رابطه با اضطراب**

برای گرد آوری اطلاعات و یافتن پاسخ پرسشنامه ای با دانش آموزان مطرح کردم :

دانش آموز گرامی:

لطفاً جملات زیر را به دقت بخوانید و یکی از چهار گزینه را که به بهترین وجه ممکن ویژگیهای شما را بیان میکند، علامت بزنید. برای این که راحتتر بتوانید به سؤالات زیر پاسخ دهید خود را در حال انجام یک امتحان فرضی تصور کنید و با توجه به احساسات، افکار و رفتارهایی که در حین امتحان یا قبل از آن از شما سر میزند، پاسخ دهید.

۱- با وجود تلاش زیاد، باز هم نمیتوانم موقع امتحان، تمرکز حواس داشته باشم.

۲- هر چه به روز امتحان نزدیکتر میشوم، یادگیری مطالب برایم دشوارتر میشود.

۳- قبل از شروع امتحان، خیلی ناآرام و بیقرار میشوم.

۴- حتی وقتی درسی را خوب خواندهام باز هم موقع امتحان دچار دلهره میشوم.

۵- دلوایسم که مبادا در امتحاناتم نمره خوبی نگیرم.

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد. برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط ۲۰۰۰ تومان به سایت علمی پژوهشی آسمان مراجعه کنید. [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

- ۶- در جلسه امتحان برای جواب دادن به سؤالات احساس ناتوانی میکنم.
- ۷- هر چه سؤالات امتحان دشوارتر باشد نگرانی و دلهره‌ام در جلسه امتحان بیشتر میشود.
- ۸- در باره شکست در امتحان زیاد فکر میکنم.
- ۹- در ایام امتحانات دچار ناآرامی و بیقراری میشوم.
- ۱۰- به محض این که چشم‌هایم به سؤالات میافتد، حس میکنم که هیچکدام را بلد نیستم.
- ۱۱- هنگام امتحان آن قدر عصبی میشوم که نمیتوانم سؤالات را به درستی بخوانم.
- ۱۲- به خاطر دستپاچگی در جلسه امتحان، در پاسخ دادن به سؤالات اشتباه میکنم.
- ۱۳- نگرانم که مبادا از عهده امتحانات برنیایم.
- ۱۴- هنگام امتحان نمیتوانم آرامش خود را حفظ کنم.
- ۱۵- به خاطر نگرانی زیاد در مورد امتحان، یک مطلب را بارها می‌خوانم، ولی باز هم خوب یاد نمیگیرم.
- ۱۶- موقع امتحان دچار دلشوره میشوم.
- ۱۷- اگر در یک امتحان نمره کم بگیرم در مورد شایستگی و لیاقتم دچار تردید میشوم.
- ۱۸- امتحانات سختتر مرا مضطربتر میکند.
- ۱۹- به علت عصبی شدن در جلسه امتحان، نتیجه امتحانم خوب نمیشود.
- ۲۰- هنگام امتحان احساس می‌کنم که قلبم به شدت میزند.
- ۲۱- در امتحان نمی‌توانم آنچنان که هستم، خودم را نشان دهم.

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد. برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط ۲۰۰۰ تومان به سایت علمی پژوهشی آسمان مراجعه**

**کنید. [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

۲۲ - هنگام امتحان دستپاچه می شوم.

۲۳ - هنگام امتحان تمام بدنم می لرزد.

۲۴ - نگرانی و ترس از امتحان باعث میشود که سؤالات را جا به جا جواب بدهم.

۲۵ - ترس از امتحان باعث میشود که حقم ضایع گردد.

### **تجزیه و تحلیل اطلاعات:**

برای رهایی از اضطراب پس از مصاحبه و مشاهده به راهکار های زیر دست یافتم:

۱. حساسیت زدایی منظم

۲. ایمن سازی در مقابل اضطراب

۳. آموزش مهارت های مطالعه

۴. مقابله با باورهای غیر عقلانی و غیر منطقی

۵. ایمن سازی در مقابل اضطراب

۶. آموزش توجه (عدم توجه به محرک های نامربوط به تکلیف و توجه به محرک های مربوط به تکلیف)

### **نقش اولیای مدرسه در کاهش اضطراب امتحان :**

- ایجاد رابطه صمیمی و دوستانه با دانش آموز مضطرب

- محبت کردن به دانش آموزان و صحبت کردن پیرامون مسائل مختلف به صورت دوستانه

- عدم ایجاد ترس و وا همه از امتحان در دانش آموزان ( جلسه ی امتحان نه انتقام)

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد. برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط ۲۰۰۰ تومان به سایت علمی پژوهشی آسمان مراجعه کنید. [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

- اطمینان خاطر به دانش آموزان در راستای طراحی سؤالات از متن کتاب
- گنجاندن سؤالات دشوار در شماره های آخر
- اجتناب از ایجاد رقابت ناسالم در میان دانش آموزان
- هدف امتحان ارزیابی از دانسته های دانش آموزان می باشد نه آنچه را که نمی دانند
- توجه به اصول سنجش و اندازه گیری خصوصاً سطح دشواری سؤالات
- اجرای امتحانات مستمر و خودآزمایی به منظور آشنا کردن دانش آموزان با سؤالات و نحوه ی امتحان
- و ...

### **راه حل پیشنهادی:**

برای تقلیل و کاهش اضطراب و اضطراب دانش آموز راه کارها و راهبردهای ذیل پیشنهاد می شود:

- ۱- ایجاد رابطه صمیمی و دوستانه با دانش آموز
- ۲- برقراری ارتباط با اولیای دانش آموزم در خصوص برطرف نمودن اضطراب و اضطراب در دانش آموز
- ۳- استفاده از روش های نوین علمی و آموزشی که بتواند فرایند یادگیری در دانش آموزان را تسهیل نماید .
- ۴- نیل به هدفهای ارزشمند آموزشی که بدانیم علی الاصول نه تنها دانش آموز نباید ترس و دلهره ای به خود راه دهد بلکه باید به این درجه از آمادگی علمی برسد که مشتاقانه به انتظار روزهای امتحان باشد.

**اقدام راه حل های پیشنهادی (اقدام و اجرای راه حلها):**

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد. برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط ۲۰۰۰ تومان به سایت علمی پژوهشی آسمان مراجعه کنید. [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

با عنایت به مواجهه بودن دانش آموزم و اضطراب شدیدش در کلاس ، چند راه کار را جهت کاهش و تقلیل دلهره و اضطراب به ترتیب و شرح ذیل معمول داشتم:

- ۱- تماس تلفنی با اولیای (س\_ه) و درخواست مساعدت آنها
- ۲- (س\_ه) را همیشه پیش خودم می آوردم و به وی محبت می کردم.
- ۳- با (س\_ه) ارتباط صمیمی برقرار کردم به طوری که پیش من راحت بود و حرف های دلش را می زد.
- ۴- از او پیش دانش آموزان تعریف می کردم و نقاط مثبت وی را به دوستانش می گفتم.
- ۵- به مناسبت تولدش کادویی را برای او تهیه کردم و پیش همکلاسی هایش به وی دادم.
- ۶- در حیاط مدرسه با او قدم می زدم و برایش گاهی خوراکی می خریدم.

### **راهکارهای اجرای بازی درمانی**

خاله سوسکه

نوع بازی: فردی

اهداف:

- کاهش ترس کودک
- تبدیل ترس به یک فعالیت لذت بخش
- ایجاد یک روش مناسب جهت بیان ترس در کودک
- مواجهه تدریجی کودک با ترس هایش

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد. برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط ۲۰۰۰ تومان به سایت علمی پژوهشی آسمان مراجعه کنید. [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

وسایل لازم:

• کاغذ سفید

• مداد رنگی

• کاغذ رنگی، روبان و وسایل تزئینی

شرح:

در ابتدا از دانش آموز خواستم چیزهایی را که به آنها علاقه دارد و با آنها احساس خوشحالی می کند روی کاغذ بکشد. این موضوعات می تواند شامل افرادی مثل اعضای خانواده، خوردنی هایی مثل کیک، یا دوستانش باشد.

در مرحله دوم از او خواستم چیزهایی را بکشد که کمی از آنها می ترسد. مثل تاریکی، سگ، سوسک، هیولا و هر چیزی که او از آنها وحشت دارد.

در مرحله سوم کودک همان طور که آن را جلو خودش گذاشته فریاد بزند و اسم آن موجود را بیاورد.  
«وااااااااااای سوووووووووسک!»

در مرحله چهارم از او خواستم که موضوع ترس خود را خنده دار کند. برایش اسم خنده دار بگذارد، با کاغذ رنگی برایش کلاه و لباس درست کند. با رنگ های روشن و خال خالی آن را رنگ کند.



**این فایل فقط برای مشاهده می باشد. برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط ۲۰۰۰ تومان به سایت علمی پژوهشی آسمان مراجعه**

**کنید. [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

**بحث و گفتگو:**

این بازی در درمان و کاهش ترس کودکان بسیار موثر است. حتی کودکانی که از کابوس‌های شبانه مدام در رنجند می‌توانند از این فن کمک بگیرند. صحنه همیشگی اضطراب و کابوس خود را روی کاغذ نقاشی کنند و آن را زیبا سازند یا برای ایجاد حس‌هایی از ترس آن را پاره کنند و دور بریزند.

### **گرد آوری شواهد دو**

پس از اجرای راه حل‌های گفته شده روز به روز حال (س\_ه) بهتر می‌شد. از وابستگی اش به پدر کم شد و اضطراب و اضطرابش از بین رفت. پدر و مادرش بسیار خوشحال بودند. و همواره از من تشکر می‌کردند. و مدیر مدرسه نیز از وضعیت پیش آمده راضی و خوشنود بود.

### **ارایه پیشنهادات:**

بر اساس پژوهش و تحقیقات حاصله و تجربیات کسب شده توجه به موارد زیر می‌تواند برای پژوهش‌های بعدی موثر واقع شود:

الف- دانش آموزان و اولیای محترم آنان باید بپذیرند که مطالعه و درس خواندن موثر و کارآمد برای گذراندن موفقیت آمیز امتحانات، از همان روز اول بازگشایی مدارس آغاز می‌شود. لذا اگر آموزگاری دارند که نکات مهم درس را روی تابلو می‌نویسد، همان طور که به درس و صحبت‌های او با دقت گوش می‌دهند، از نوشته‌های او نیز یادداشت برداری کنند، اگر احساس می‌کنند که موضوع درس را کاملاً متوجه نشده‌اند، از معلم و آموزگار مربوطه خود بخواهند که آن مطالب را دوباره برایشان توضیح دهد چون بسیاری از معلمین و مربیان و آموزگاران، زمانی که متوجه می‌شوند دانش آموزان با علاقه و تمایل بیشتری به درس توجه می‌کنند، از تکرار و توضیح مطالب درس لذت می‌برند، زیرا هدف آنها آموزش و یادگیری دانش آموزان است.

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد. برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط ۲۰۰۰ تومان به سایت علمی پژوهشی آسمان مراجعه کنید. [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

ب- در هر صورت این اضطراب ها را می توان با آموزش صحیح و درست به دانش آموزان و اولیای محترم آنان و چگونگی انجام مطالعه صحیح و اصولی فرزندانشان همراه با فهمیدن مطالب درسی طی چند جلسه به آنان آموزش داد (همان اولیای دانش آموز).

**لذا در این راستا لازم است دانش آموزان مطالب درسی خود را:**

- ۱- خلاصه برداری از مطالب مهم کلیدی درس به عمل آورند.
- ۲- مرور مطالب درسی همزمان با طرح سوالات مهم و پاسخ دادن به سوالات مطروحه.
- ۳- بازخوانی و مرور کتاب و جزوه درسی.

### **انواع اضطراب تحصیلی :**

• اضطراب تسهیل کننده یا تسریع کننده : میزان متوسط اضطراب و فشار موجب تسهیل کارکرد فرد می شود (براهنی)

• اضطراب ناتوان کننده: اگر اضطراب از حد معینی فراتر رود باعث پریشانی، عدم تمرکز، احساس درماندگی، اختلال ذهنی، شناختی و رفتاری/جسمی می گردد. عملکرد ضعیف افراد مضطرب تنها به نقایص شناختی مربوط نمی شود. در این افراد اضطراب می تواند مربوط به شایستگی و صلاحیت انجام امتحان، نقص در روش های مطالعه و کمبود مهارت های امتحان باشد. در اضطراب امتحان متغیرهای زیادی مؤثر می باشد که در این میان اضطراب عمومی و کلی مهم تر می باشد.

### **نقش جنسیت در اضطراب امتحان :**

به دلیل مسایل فرهنگی و نقش های جنسیتی دختران مضطرب تر از پسران هستند ، زیرا اضطراب توسط دختران و زنان پذیرفته شده است . (کریگ و دابسون ۱۹۹۵).

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد. برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط ۲۰۰۰ تومان به سایت علمی پژوهشی آسمان مراجعه کنید. [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

ساراسون (۱۹۷۳) اعتقاد دارد، اضطراب حالتی است که در تعامل والدین با کودک گسترش یافته و ثبات می یابد. او ادعا می کند والدین کودکان دارای اضطراب امتحان ، علاوه بر این که نیاز به محبت و امنیت آنها را نادیده می گیرند، در کمک کردن به آنها نیز کارا نیستند. این اولیا فرزندان خود را بون توجه به علایق و استعدادهای آنها برای کسب موفقیت مورد نظر خود تحت فشار قرار می دهند. در برخی موارد والدین آرزوهای تحقق نیافته ی خود را به فرزندان القا می کنند.

**عوامل مؤثر در میزان اضطراب :**

• تنبیه کودک به واسطه ی نمره ی کم

• انتظارات معلم

• مهارت های تحصیلی و روش های مطالعه

• دشواری امتحان

• شرایط برگزاری امتحان

• هوش

• طبقه اقتصادی، اجتماعی

• انگیزه پیشرفت

• نوع شخصیت

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد. برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط ۲۰۰۰ تومان به سایت علمی پژوهشی آسمان مراجعه**

**کنید. [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

## **علل اضطراب**

مشکلات خانوادگی، برخی معلولیت‌ها مانند معلولیت‌های دیداری، شنیداری، گفتاری، باعث اضطراب دانش آموزان می‌شود. یکی از مهم‌ترین و عمده‌ترین علل اضطراب در دانش آموزان نمره و امتحان است.

و همچنین تبعیض قائل شدن در ابراز محبت به دانش آموزان.

برنامه‌ریزی نادرست درسی در یک هفته به گونه‌ای که چند درس سخت در یک روز قرار گیرند.

رفتار نادرست کادر مدرسه با دانش آموزان از مهمترین عوامل اضطراب زان در دانش آموزان است.

شایع ترین اختلالات اضطراب در کودکان و نوجوانان عبارتند از:

▪ اضطراب جدایی (Anxiety Separation)

▪ اضطراب امتحان (Anxiety EXam)

▪ اضطراب اجتماعی (Anxiety Social)

▪ ترس از مدرسه (Phodia School)

**چگونه می توان با اضطراب به طور صحیح برخورد کرد؟**

هر چه قدر سن ما بیشتر باشد مجرب تر می شویم و بهتر می دانیم با آن چه که روزانه پیش می آید برخورد کنیم و می دانیم چگونه باید با مسائل برخورد کنیم که تعادل زندگی مان برهم نخورد. ما یاد می گیریم که چگونه باید در برابر امور غیره منتظره عکس العمل نشان دهیم. ما قادر خواهیم بود نقطه نظرات و رفتار خود را با مقتضیات زمان تطبیق دهیم و یک استراتژی غلبه بر اضطراب را به بهترین نحو ترتیب دهیم. اما در موارد حوادثی که ایجاد آن برای کودکان نقطه عطف زندگی آن ها به شمار می رود مثلا مرگ یکی از بستگان بسیار نزدیک یا تغییر محل زندگی یا مدرسه، واکنش آن ها در این موارد مهم زندگی کودکان در

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد. برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط ۲۰۰۰ تومان به سایت علمی پژوهشی آسمان مراجعه کنید. [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

این سن برای آن که بتوانند همواره با اضطراب های زندگی با موفقیت کنار بیایند، ما به عنوان معلم یا اولیا باید بتوانیم نگاهی بر عوامل به وجود آورنده اضطراب بیندازیم و به آن نزدیک تر شویم. باید مشخص سازیم که آیا عکس العمل های جسمی و روحی آن ها عاقلانه است. از مطالعاتی که به عمل آمده چنین برمی آید که در تعدادی از افراد غلبه بر اضطراب یک عامل ذاتی است و در تعدادی دیگر یک جریان یادگیری است.

در نهایت طرز تربیت افراد و تمرینات عملی در این مورد تاثیر به سزایی می تواند داشته باشد.

### **روش های پیشنهادی برای درمان اضطراب**

اضطراب و تشویش ممکن است برای هر یک از افراد در هر زمان و مکانی رخ دهد اما خیلی از کاهش دهنده های اضطراب و اضطراب وجود دارند که تنظیمات سیستم عصبی ما را انجام می دهند در آن صورت می توانیم نگاهی کنیم به اینکه چگونه اضطراب در ما ایجاد شد و اینکه چطوری می توانیم از روشهای درمانی برای آرام کردن سیستم عصبی خود و کاهش اضطراب استفاده کنیم .

هر کسی اضطراب را در طول زندگی خود تجربه کرده است . شاید وقتی که در اتاق انتظار دکتر نشسته اید و فکر می کنید که پزشکتان با یک سوزن خیلی بزرگ در اتاق تزریقات منتظر شماست و یا زمانی که تمام روز را صرف آشپزی کرده اید اما وقتی به صورت مادران نگاه می کنید می پندارید که تمام تلاشت بیهوده تلف شده است یا از شغلتان متنفر باشید.

این تجربیات مختلف می تواند در افراد ایجاد اضطراب کند و علائم و نشانه های متفاوتی را نشان دهد مثل طپش قلب ، داشتن احساس ناخوشایند ، نداشتن تمرکز ، تنشهای عضلانی، خشکی دهان، عرق کردن، احساس دردهای عصبی در حفره شکمی، نفس نفس زدن .

اضطراب می تواند هم کوتاه مدت باشد و یا طولانی مدت که بستگی به منبع ایجاد کننده اضطراب دارد. البته بیشتر اضطرابها طولانی مدت هست و علائم زیادی را در شما ایجاد می کند .

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد. برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط ۲۰۰۰ تومان به سایت علمی پژوهشی آسمان مراجعه کنید. [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

اگر اضطراب شما در نتیجه واکنش به یک دوره طولانی تجربه خواهید کرد. که در این حالت بعضی از علائم از قبیل اسهال، یبوست و کج خلقی در افراد بشدت ایجاد می شود. ممکن است اضطراب شما ناشی از شغل باشد، منبعی که هرگز شما را رها نمی کند، می ترسید که صبح بیدار شوید چون مجبور خواهید بود که به سر کار بروید، می ترسید که شب به رختخواب روید چون وقتی بیدار می شوید مجبورید به سرکار روید. از پایان هفته می ترسید زیرا وقتی تعطیلات پایان هفته به اتمام می رسد بازهم مجبورید سرکار روید زمانی که اضطراب همیشه همراه شما باشد ممکن است علائمی چون درد قفسه سینه، پر اشتهایی یا کم اشتهایی، بی خوابی در انسان ایجاد شود. تمام ۳ موقعیت توصیف شده انواعی از اضطرابهای هر روزه ما هستند، اما بهر حال برای هر یک از ما ممکن است عوارضی چون جسمی، روحی و عاطفی ایجاد کند.

### **راهکارهای برای ایجاد آرامش در دانش آموزان**

- ۱\_ دادن مسوولیت به دانش آموزان یکی از بهترین روش های اصلاح رفتار کودکان نابهنجار می باشد.
- ۲\_ تشویق دانش آموزان در قبال خدمات و فعالیت های مفید و مثبت آنان به صورت یک لبخند، تقدیرنامه و...
- ۳\_ برپایی جشن های شادی و مناسبت های مختلف مثل ایام الله و ولادت ها
- ۴\_ تشکیل نمایشگاه از خلاقیت ها، ابتکارات و فعالیت های خود دانش آموزان
- ۵\_ برگزاری اردوهای علمی- تفریحی و تربیتی در طول سال
- ۶\_ برگزاری ورزش های صبحگاهی برای ایجاد شادابی در اول صبح
- ۷\_ توجه به بهداشت جسمی و روانی دانش آموزان
- ۸\_ پرهیز از تحقیر و سرزنش دانش آموزان به خصوص در جمع دوستان در کلاس، محیط مدرسه

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد. برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط ۲۰۰۰ تومان به سایت علمی پژوهشی آسمان مراجعه کنید. [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

۹ زیباسازی محیط مدرسه (رنگ آمیزی کلاس ها، راهروها و سالن ها با رنگ های روشن و شاداب)

۱۰ مشارکت دادن اولیای دانش آموزان در امور عمرانی، آموزشی و... مدرسه

۱۱ نمایش فیلم های آموزنده به صورت CD، اسلاید و...

۱۲ نصب عکس دانش آموزان ممتاز، کوشا، فعال در امور تربیتی و درسی در تابلو اعلانات

۱۳ اجرای روش تدریس دانش آموز محوری (تدریس و یادگیری فعال با مشارکت دانش آموزان)

۱۴ توجه به زنگ تفریح دانش آموزان و عدم حذف آن توسط معلمان و اولیای مدرسه

۱۵ تقویت فعالیت های تربیتی از قبیل سرود، نقاشی، طراحی، خطاطی و...

۱۶ پرهیز از هرگونه تبعیض و بی عدالتی در محیط مدرسه

۱۷ داشتن ظاهری آراسته و تمیز در ورود به کلاس و مدرسه

۱۸ تقویت روحیه امید به آینده ای روشن (نگرش مثبت به کشور، جهان و...)

۱۹ تقویت روحیه احترام به هم نوع و احترام متقابل به همکلاسان، کارکنان و معلمان

۲۰ تهیه کارت تبریک برای دانش آموزان مثل ایام عید، تولد و...

۲۱ توزیع گل و شیرینی به مناسبت های مختلف

۲۲ شروع کلاس با تلاوتی از آیت کلام الله مجید برای ایجاد قداست در محیط کلاس

۲۳ گذشت و بخشش از خطاهای دانش آموزان (حدالمقدر)

۲۴ تقویت روحیه خلاقیت، نوع آوری و ابتکار در دانش آموزان

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد. برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط ۲۰۰۰ تومان به سایت علمی پژوهشی آسمان مراجعه کنید. [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

۲۵ اجرای فعالیت‌های گروهی همراه با دوستی و صمیمیت بین دانش‌آموزان

۲۶ تعامل دانش‌آموزان با مساجد، روحانیون محله و ایجاد انس و عطوفت با آنان

۲۷ تفهیم مسائل اعتقادی، مذهبی و تقویت‌ایمان و توکل به خداوند در مقابل مشکلات و مصائب

۲۸ موعظه و اندرز در موقعیت‌ها و شرایط مناسب روحی و جسمی دانش‌آموزان

۲۹ مشارکت دادن دانش‌آموزان در فعالیت‌های مدرسه

۳۰ توجه به روحیه عاطفی، اجتماعی و روانی کودکان و نوجوانان متناسب با جسم و روح آنان

۳۱ تقویت روحیه شجاعت و تدبیر

۳۲ استفاده از کلمات و جملات کوتاه و مفید بزرگان دینی و...

۳۳ استفاده از سخنران و مبلغان جذاب در مراسم صبحگاهی و ایام‌الله و مناسبت‌ها

۳۴ از بین بردن هرگونه اختلاف، چالش و تنش در بین معلمان و همکاران در مدرسه

۳۵ ارائه زندگینامه دانشمندان و بزرگان به صورت‌های سخنرانی، روزنامه دیواری و...

۳۶ برگزاری مسابقات علمی- فرهنگی و تشویق برگزیدگان

۳۷ ارائه راهکارهای برنامه‌ریزی درسی و زندگی به دانش‌آموزان

### **راهکارهای ایجاد آرامش در کودکان توسط والدین**

برای کاهش اضطراب و اضطراب، لذت‌بخش‌ترکردن و ایجاد محیطی آرام در این روزهای ابتدایی راههای ساده‌ای وجود دارد که انجام‌دادن آنها از عهده هر پدر و مادری برمی‌آید.



## این فایل فقط برای مشاهده می باشد. برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط ۲۰۰۰ تومان به سایت علمی پژوهشی آسمان مراجعه

کنید. [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

یاد گذشته‌ها به خیر

در روزهای قبل از شروع مدرسه، از خاطرات خوب دوران مدرسه خودتان برایش تعریف کنید. اگر عکسی دارید به او نشان دهید و از احساسات خودتان در روزهای اول مدرسه برای او تعریف کنید.

آرام بخواب فرزندم!

از یکی دو هفته قبل برنامه خواب کودکان را به صورت غیرمستقیم تنظیم کنید. به این معنی که طی روز فعالیت‌های بدنی مناسبی برای او برنامه‌ریزی کنید تا شب خسته باشد و در عین حال محیط خانه را در ساعات ابتدایی شب آرام کنید تا بتواند شبها راحت بخوابد و صبحها نیز به مرور او را زودتر از روزهای قبل بیدار کنید.

بزرگ شدن تو چه زیباست!

بر وجه مثبت بزرگ شدن فرزندان تاکید کنید. به این معنی که از بزرگ شدن او به عنوان اتفاقی خوب یاد کنید و رفتارهای متناسب با سن او را تشویق کنید اما اگر اشتباهی مرتکب شد، به هیچ عنوان جمله‌ای مثل اینکه تو دیگه بزرگ شدی، آخه خجالت نمی‌کشی این کارها رو می‌کنی به کار نبرید.

این کار حس بزرگ شدن را برای او ناخوشایند می‌کند و عصبانیت ناشی از این صحبت‌ها حتی ممکن است او را تشویق به کارهایی کند که شما نمی‌پسندید. در عین حال اگر مرتکب کار زشت یا اشتباهی شد به هیچ عنوان او را با این عبارت که اگر این کار را در مدرسه انجام بدهی، معلم چنین می‌کند یا فلان اتفاق می‌افتد، نترسانید. این کار تنها تصویری ترسناک از مدرسه در ذهن او به جای می‌گذارد.

تو ارزش این هزینه‌ها را داری

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد. برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط ۲۰۰۰ تومان به سایت علمی پژوهشی آسمان مراجعه کنید. [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

اگر مشکل مالی دارید و در تامین هزینه شهریه مدرسه یا خرید لوازم تحریر مشکل دارید به هیچ عنوان آن را به کودکان منتقل نکنید چرا که این موضوع در او احساس گناه ایجاد می کند و احساسی بد از اینکه بزرگ شده و باعث زحمت شما شده است.

سعی کنید خرید لوازم تحریر را تبدیل به خاطره ای لذت بخش برای او کنید. البته منظور این نیست که هر چه او خواست برایش تهیه کنید که این خود عواقب بدی به دنبال خواهد داشت. شما که می خواهید مقداری پول صرف این کار کنید، لطفا این کار را بدون منت گذاشتن و ابراز ناراحتی از اینکه مجبور به صرف این هزینه هستید، انجام دهید.

راضی ام به رضای خدا

اگر مدرسه مورد نظر شما به هر دلیلی کودکان را ثبت نام نکرده، لطفا موضوع را تمام شده بدانید و از افسوس خوردن در این مورد جدا پرهیز کنید. توجه داشته باشید که این موضوع دیگر تمام شده و تکرار خاطره آن یادآور احساس شکست برای فرزندان است؛ یادآوری این موضوع که شما انتظار کاری را از او داشتید که او نتوانسته از عهده آن برآید یعنی آسیب رساندن به اعتماد به نفس او.

راه مدرسه کدوم وره؟

در روزهای قبل از مدرسه، سعی کنید حتما با کودکان سری به مدرسه او بزنید، اگر کودکان اضطراب دارد، می توانید چندین بار این کار را انجام دهید تا او کم کم با فضای مدرسه آشنا شود.

مشکلی نیست که آسان نشود

در این روزهای باقی مانده، می توانید در مورد موضوعاتی که فکر می کنید می تواند باعث اضطراب کودکان یا حتی خودتان شود، به صورت داستان صحبت کنید. به عنوان مثال داستان کودکی که از گم شدن در مدرسه

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد. برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط ۲۰۰۰ تومان به سایت علمی پژوهشی آسمان مراجعه کنید. [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

می ترسید، یا کودکی که ابتدا فکر می کرد معلمش او را دوست ندارد. توجه داشته باشید که این داستان ها در صورتی تاثیر خواهند داشت که کودک مورد نظر در داستان بتواند با موفقیت مشکلش را حل کند.

البته هرچه موضوع داستان به مسائل ذهنی فرزندان نزدیک تر باشد، تاثیر بیشتری خواهد داشت. یکی دیگر از عوامل مهم تاثیر داستان این است که تا آنجا که امکان دارد قهرمان داستان را شبیه به کودکان توصیف کنید.

به عنوان مثال از نظر جنسیت، داشتن خواهر و برادر، محل زندگی و... هرچه این شباهت ها بیشتر باشد، کودک شما الگوبرداری بیشتری با او کرده و اثر داستان برایش بیشتر است.

همه چیز با برنامه ریزی

در رابطه با ساعت شروع و پایان کار مدرسه اطلاعات دقیق کسب کنید؛ به ویژه در رابطه با ساعت تعطیلی مدرسه توجه داشته باشید که گاهی اوقات دیر کردن شما حتی در حد ۵ دقیقه می تواند در کودکان اضطراب شدیدی ایجاد کند. اضطراب از اینکه شما او را فراموش کرده اید و دیگر او را دوست ندارید.

در بعضی مواقع ممکن است این اضطراب که با کمی بی نظمی در روزهای ابتدایی سال تحصیلی ایجاد می شود تا مدتی باعث رنج کودکان و شما شود.

نکته دیگر اینکه هیچ وقت در مورد دور بودن مدرسه و یا بد مسیر بودن جلوی فرزندان اظهار ناراحتی نکنید چرا که می تواند در او ۲ احساس مخرب و آزاردهنده ایجاد کند؛ اول آنکه شما برای به مدرسه بردن او رنج بسیاری متحمل می شوید و این شروع احساس گناه است و دیگر آنکه نکند این مسیر آن قدر دور یا سخت باعث شود که نتوانید به دنبال او بروید و او در مدرسه جا بماند و این نیز آغاز اضطراب و ترس خواهد بود.

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد. برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط ۲۰۰۰ تومان به سایت علمی پژوهشی آسمان مراجعه کنید. [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

نکته دیگر در رابطه با رفت و آمد کودک این است که برای او کاملاً مشخص کنید که چه کس یا کسانی مسئول بردن و آوردن او از مدرسه هستند. البته هر چه تعداد این افراد کمتر باشد بهتر است، زیرا به کودک نیز آرامش بیشتری می‌دهد.

#### روز اول مدرسه

اغلب روز اول مدرسه و سال تحصیلی جدید با معرفی معلم و برنامه‌های او برای ادامه سال شروع می‌شود. البته بعضی از معلم‌های خوش‌ذوق هم به شاگردانشان فرصتی می‌دهند تا خودشان را به بقیه هم‌کلاسی‌ها معرفی کنند.

معلم همان روزهای اول قوانین کلاس را با شاگردان در میان می‌گذارد. پس گوش به زنگ باشید تا این قوانین را طی سال فراموش نکنید.

در ضمن، روز اول فرصت خوبی برای دوست شدن با فرد یا افراد مناسب است؛ دوستی‌ای برای یک سال تحصیلی. شاید بچه‌ها از سال قبل هم‌کلاسی‌هایی را بشناسند، اما باید بدانند همیشه پیدا کردن دوست خوب مهم و مفید است. پس به بچه‌ها بیاموزیم که از همان روز اول با بچه‌های دیگر سلام و احوالپرسی کنند و برای یافتن دوستان خوب تلاش کنند.

#### تغییر مدرسه

ممکن است فرزند شما امسال از مدرسه ابتدایی به راهنمایی یا از راهنمایی به دبیرستان برود. این تغییر بظاهر ساده، ممکن است مشکلاتی را برای فرزندتان به وجود آورد. به عنوان مثال ممکن است در مقطع جدید معلم‌های بیشتری داشته باشند، شیوه آموزش و درس خواندن آنها هم با سال قبل تفاوت خواهد کرد و... معلم‌ها نیز معمولاً از این تغییر آگاه هستند و به دانش‌آموز کمک می‌کنند تا با شرایط جدید بخوبی کنار آید، اما شما هم باید تحمل، صبوری و همراهی بیشتری داشته باشید.

## این فایل فقط برای مشاهده می باشد. برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط ۲۰۰۰ تومان به سایت علمی پژوهشی آسمان مراجعه

کنید. [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

حس خوب روز اول مدرسه

روز اول مدرسه فرصتی دوباره برای دیدن دوستان قدیمی است. دوستانی که بچه‌ها در طول تابستان از آنها دور بوده‌اند. همین بهانه خوبی است برای این که روز اول تبدیل به روزی خوب و دوست‌داشتنی شود.

بعلاوه آماده کردن وسایل مدرسه، از کیف و کفش و لباس گرفته تا لوازم‌التحریر نیز حس خوبی به بچه‌ها خواهد داد. این‌گونه آنها راحت‌تر و راضی‌تر روز اول مدرسه را پشت سر می‌گذارند. پس یادتان باشد خوب است که شب قبل همه چیز آماده باشد. صبح روز اول شاید کار خیلی سختی باشد اگر بخواهیم همه چیز را آماده کنیم. همین کار به ظاهر ساده کمک بزرگی می‌کند تا صبح روز اول مدرسه ترس و اضطراب‌ها کمتر شود. هر چند بهتر است که در طول سال این عادت را حفظ کنیم و تنها به روز اول اکتفا نکنیم.

شروعی ناخوشایند

اگر فرزند شما در پایان اولین روز احساس کند که از مدرسه متنفر است، چه پیش خواهد آمد؟ معمولاً متخصصان علوم تربیتی توصیه می‌کنند که اندکی زمان لازم است تا در مدرسه همه چیز برای بچه‌ها عادی شود. پس کمی به کودک فرصت دهید تا با قوانین جدید، مدرسه، معلم‌ها و دوستان جدید کنار بیاید. اگر باز هم احساس خوبی نداشت، بهتر است با کودک صحبت کنیم. پدر، مادر، معلم یا مشاور مدرسه می‌توانند در این مورد به دانش‌آموز کمک کنند.

روزی فوق‌العاده

برای این که اولین روز مدرسه برای ما و دانش‌آموز تبدیل به روزی فوق‌العاده شود، خواب کامل شب قبل را فراموش نکنید. با این که شاید عادت کرده باشیم که بچه‌ها در فصل تابستان دیر بخوابند و دیر از خواب بیدار شوند، اما این عادت باید در دوران مدرسه کنار گذاشته شود. پس بچه‌ها باید بدانند که شب قبل از شروع

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد. برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط ۲۰۰۰ تومان به سایت علمی پژوهشی آسمان مراجعه کنید. [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

مدرسه باید خوب بخوابند تا روزی خوب را تجربه کنند. بعلاوه صبحانه را فراموش نکنید. قبل از رفتن به مدرسه زمانی را برای خوردن صبحانه‌ای مغذی و سلامت تعیین کنید.

### **نتیجه گیری**

امروزه و با توجه به تغییرات زندگی انسان، اضطراب به یکی از مهم ترین مشکلات جوامع مدرن بدل شده است که علاوه بر این که در میان بزرگسالان از شیوع خاصی برخوردار است، یکی از مهم ترین و اصلی ترین دلایل مشاوره های پزشکی با روانشناسان کودک است. مطمئناً اضطراب و اضطراب در کودکان بسیار جدی تر و خطرناک تر از بزرگسالان خواهد بود. زیرا کودکان به اقتضای سن خویش توانایی و مهارت مقابله با این پدیده و غلبه بر آن را ندارند. در واقع اضطراب نوعی پاسخ به تغییرات عاطفی یا فیزیکی ایجاد شده در محیط و شرایط زندگی کودک است که می تواند با توجه به سن، موقعیت زندگی و شخصیت کودک به گونه های مختلف بروز پیدا کند. عوامل به وجود آورنده اضطراب در کودکان به دو دسته عوامل داخلی نظر دارو، حساسیت به سر و صدا، تغییر درجه حرارت بدن، خستگی و عوامل خارجی مانند جدایی والدین، تغییر مکان زندگی یا مدرسه، خشونت، توقعات بیش از حد دیگران، ترس از دکتر، تقسیم بندی می شوند.

بعضی اوقات عوامل اضطراب زا در زندگی کودک بسیار ساده و البته تأثیرگذار هستند به گونه ای که معمولاً توجه والدین را بر نمی انگیزانند. به عنوان مثال گاهی حتی جدایی طولانی مدت از یک فرد عزیز مثل پدر بزرگ، مادر بزرگ و معلم می تواند منشأ اصلی اضطراب کودک باشد.

### **منابع و مأخذ**

- ۱- خسرو امیر حسینی (۱۳۸۴) مهارت پژوهشگری در آموزش (اقدام پژوهی)، تهران، عارف کامل، چاپ دوم
- ۲- ابوالفضل بختیاری و یوسف ایرانی (۱۳۸۴)، روش تحقیق عملی (اقدام پژوهی)، تهران، انتشارات لوح زرین، چاپ دوم

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد. برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط ۲۰۰۰ تومان به سایت علمی پژوهشی آسمان مراجعه کنید. [www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

- ۳- علی رؤوف (۱۳۸۶) پژوهش در کلاس درس و مدرسه ، تهران ، مدرسه ، چاپ دوم
- ۴- رضا ساکی و دیگران (۱۳۸۳) اقدام پژوهی: راهبردی برای آموزش و تدریس، تهران، وزارت آموزش و پرورش ، پژوهشکده تعلیم و تربیت، چاپ اول
- ۵- وجه الله سیف الهی (۱۳۸۴) اقدام پژوهی : آموزش یک دوره کامل روش تحقیق اقدام پژوهی، تهران، عابد، چاپ اول
- ۶- وجه الله سیف الهی (۱۳۸۲) راهنمایی اقدام پژوهی (طرح معلم پژوهنده ) در آموزش و پرورش ، رشت ، انتشارات گیلان ، چاپ دوم
- ۷- اقبال قاسمی پویا (۱۳۸۲) راهنمای معلمان پژوهنده، تهران، نشر اشاره، چاپ چهارم
- ۸- اقبال قاسمی پویا (۱۳۸۰) راهنمای عملی پژوهش در عمل، تهران، وزارت آموزش و پرورش ، پژوهشکده تعلیم و تربیت ، چاپ اول
- ۹- جین مک نیف و همکاران (۱۳۸۲)، اقدام پژوهی (طراحی ، اجرا ، ارزشیابی ) ترجمه محمدرضا آهنچیان ، تهران ، رشد ، چاپ اول
- ۱۰- مهدی رجبو ، معلم و اقدام پژوهی (پژوهش در عمل) ، انتشارات نیلبرگ
۱۱. دلجو- شریعت - شیوه های ایجاد آرامش - انتشارات چاپار - چاپ سوم - ۱۳۸۷
۱۲. خیابانی - ناصر- روشهای دوری از اضطراب - انتشارات شلاک - سال انتشار ۱۳۸۱
۱۳. بیابانگرد - اسماعیل - اصول و بهداشت مطالعه - انتشارات آرین - سال انتشار ۱۳۷۷
۱۴. سلحشور، ماندانا: ترس های کودکان، انتشارات واژه آرا، چاپ اول، تهران ۱۳۸۰