

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

یا پیام به شماره : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ www.asebankafinet.ir

گزارش تخصصی آموزگار علوم تجربی :

برطرف کردن اضطراب و دلهره یکی از دانش آموزان پایه چهارم در
درس علوم تجربی

www.asebankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

یا پیام به شماره : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ www.asebankafinet.ir

فهرست مطالب

- ۴ چکیده :
- ۶ مقدمه (بیان مساله و طرح)
- ۷ بیان مسئله:
- ۸ ارزیابی از وضع موجود
- ۸ اهمیت موضوع :
- ۹ ● نشانه های استرس
- ۹ اهداف گزارش :
- ۹ هدف اختصاصی :
- ۹ اهداف جزئی :
- ۱۰ مقایسه با شاخص :

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

یا پیام به شماره : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ www.asebankafinet.ir

- ۱۰..... روش گردآوری اطلاعات:
- ۱۰..... تجزیه و تحلیل اطلاعات:
- ۱۱..... نقش اولیای مدرسه در کاهش اضطراب امتحان :
- ۱۲..... راه حل پیشنهادی:
- ۱۳..... ارائه راه حل های پیشنهادی
- ۱۴..... ارزیابی بعد از اجرای راه حل
- ۱۵..... بیان محدودیت ها : (نقاط ضعف)
- ۱۶..... نقاط قوت :
- ۱۶..... ارزیابی پیشنهادات:
- ۱۷..... لذا در این راستا لازم است دانش آموزان مطالب درسی خود را:
- ۱۷..... انواع اضطراب تحصیلی :
- ۱۸..... نقش جنسیت در اضطراب امتحان :
- ۱۸..... عوامل مؤثر در میزان اضطراب :
- ۱۹..... علل استرس

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

یا پیام به شماره : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ www.asebankafinet.ir

- ۲۰..... چگونه می توان با اضطراب به طور صحیح برخورد کرد؟
- ۲۰..... روش های پیشنهادی برای درمان اضطراب
- ۲۲..... راهکارهای برای ایجاد آرامش در دانش آموزان
- ۲۵..... راهکار های ایجاد آرامش در کودکان توسط والدین
- ۳۰..... منابع و مآخذ

چکیده :

نشانه وجود اضطراب در رفتار دانش آموزان بخصوص در موقعیت هایی چون امتحان ، پاسخ دادن به سوالات در کلاس ، بازی، محبت کردن در جمع ، ماندن در مدرسه می توان مشاهده و سنجش کرد. که با گذشت زمان و برخورد با دانش آموزان. 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

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

یا پیام به شماره : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ www.asebankafinet.ir

توان چنین تعریق کرد : ناآرامی ، هراس و ترس ناخوشایند یا احساس خطر قریب الوقوع که منبع آن قابل شناختن نیست. من خود نیز با این مسئله روبرو شدم که یکی از دانش آموزانم به نام سارا در صحبت کردن بین جمع دچار اضطراب می شد. و در پاسخ دادن به سوالات درس علوم تجربی به لکنت زبان و دستپاچگی می افتاد.

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 نقش والدین در ایجاد و افزایش اضطراب او بود. مثلاً رفتار های پرخاشگرایانه والدین با سارا ، شخصیت اضطرابی خود والدین ، ، انتظارات و توقعات بیش از توان سارا ، تبعیض قائل شدن بین فرزندان در خانواده ، رقابت جویی و... باعث تشدید اضطراب سارا شده بود. که با ایجاد ارتباط با خانواده ی وی و صحبت کردن با آنان در زمینه ایجاد فضای آرام در خانواده ، بهبود روابط والدین با وی ، شناخت شرایط و موقعیت های اضطراب زا و تلاش برای حذف آن و کمک از مشاوران با تجربه سعی نمودم که اضطراب و ترس را در سارا کاهش دهم و او را تا حدی به آرامش مطلوبی برسانم.

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

یا پیام به شماره : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ www.asemankafinet.ir

مقدمه (بیان مساله و طرح)

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؛ چرا که این فرصت را برای افراد فراهم می آورد تا سازوکارهای سازشی خود را در جهت مواجهه با منابع تنیدگی زا گسترش دهند. به عبارت دیگر، می توان گفت: 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 مسؤلیت مهمی مانند آماده شدن برای یک امتحان یا پذیرفتن یک وظیفه اجتماعی مواجه شود.

اما 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

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

یا پیام به شماره : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ www.asebankafinet.ir

او کاهش می یابد و طیف گسترده اختلال های اضطرابی را، که از اختلال های شناختی و بدنی تا ترس های
غیر موجه و وحشت زدگی ها گسترده اند، به وجود می آورد.

بیان مسئله:

«نگرانی» در فرهنگ لغت به معنای دلواپسی، دل شوره داشتن و پریشانی خاطر است. اما در اصلاح و در
حوزه روان شناسی، نگرانی، 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.

دانش آموزان، همه روزه ، 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 نگرانی به حدی برسد که تاثیر منفی بر روند آموزشی روزانه
آنان بگذارد و مانعی برای پیشرفت آنها شود، غیر طبیعی و نامعقول است. در مورد سارا دانش آموز پایه
چهارم کلاس من موضوع اینچنین بود که در موقعیت های مختلف دچار اضطراب، استرس و دلواپسی می
شد.

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

یا پیام به شماره : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ www.asebankafinet.ir

ارزیابی از وضع موجود

اینجانب ... آموزگار پایه چهارم آموزشگاه هستم و مدت ... سال است که در آموزش و پرورش مشغول خدمت می باشم. در پایه چهارم ابتدایی این آموزشگاه بنده با ۲۰ نفر دانش آموز سر و کار داشتم که این دانش آموزان و بخصوص یکی از آنها به نام سارا در موقعیت های مختلف دچار استرس و اضطراب می شدند. و این اضطراب و دلواپسی کلیه فعالیت های تحصیلی و کلاسی آنها را تحت تاثیر قرار می داد. در مورد دانش آموز مورد مطالعه من وضعیت بسیار شدیدتر بود. این عامل باعث شد که من این مشکل را پی گیری نمایم. و تا حد امکان در رفع آن تلاش کنم.

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.

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

یا پیام به شماره : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ www.asebankafinet.ir

• نشانه های استرس

استرس 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...)

اهداف گزارش :

هدف اختصاصی :

برطرف کردن اضطراب و دلهره یکی از دانش آموزان پایه چهارم در درس علوم تجربی

اهداف جزئی :

پیدا کردن علل اضطراب و استرس سارا در زنگ علوم تجربی

پیدا کردن روش هایی جهت کاهش اضطراب و استرس سارا در زنگ علوم تجربی

ارائه پیشنهادات به سایر همکاران برای کاهش اضطراب دانش آموزان در زنگ علوم تجربی

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

یا پیام به شماره : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ www.asebankafinet.ir

مقایسه با شاخص :

در مقایسه با شاخص باید دانش آموزان در هنگام درس و امتحان بدون هیچ اضطرابی و استرسی حاضر شوند

روش گردآوری اطلاعات:

پس از گذشت چند هفته از سال تحصیلی و برگزاری آزمون های سنجش آزمایشی توسط آموزگاران و همچنین خود بنده متوجه شدم که تعدادی از دانش آموزان به طور مستمر از نحوه برگزاری امتحان و چگونگی طرح سوال و تعداد سوالات امتحانات پرسش به عمل می آورند که وقتی با این موضوع مواجهه شده اند آن را با آموزگاران و همکاران دیگر در میان گذاشتم که در نتیجه برایم یقین حاصل شد که این تعداد از دانش آموزان ترس و دلهره و اضطرابشان از امتحان بیشتر از دیگر دانش آموزان می باشد، لذا بعد از مدتی متوجه شدم والدین این گروه از دانش آموزان چنان نگران موفقیت بچه ها در طول سال تحصیلی اند که ناخودآگاه اضطراب را در بین خانواده و محیط مدرسه رواج می دهند و باعث دامن زدن و شدت بخشیدن این موضوع می شوند. در بین این دانش آموزان سارا وضعیتش از همه بدتر و نگران کننده تر بود و وقتی صحبتی از درس و امتحان و ارزشیابی به عمل می آمد دست و پایش شروع به لرزیدن می کرد.

تجزیه و تحلیل اطلاعات:

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

۱. تن آرامی

۲. حساسیت زدایی منظم

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

یا پیام به شماره : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ www.asebankafinet.ir

۳. ایمن سازی در مقابل استرس

۴. آموزش مهارت های مطالعه

۵. مقابله با باورهای غیر عقلانی و غیر منطقی

۶. ایمن سازی در مقابل استرس

۷. 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 :

- عدم ایجاد ترس و واکنش از امتحان در دانش آموزان (جلسه ی امتحان نه انتقام)
- 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
- کاهش اعتبار نمره و ارزش گذاری به فعالیت های علمی و تحقیقات

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

یا پیام به شماره : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ www.asebankafinet.ir

- آموزش های جبرانی

- اجرای مسابقات علمی متعدد

- و ...

راه حل پیشنهادی:

برای تقلیل و کاهش نگرانی و اضطراب دانش آموزان و به خصوص سارا راه کارها و راهبردهای ذیل پیشنهاد می شود:

- ۱- ایجاد علاقه و انگیزش بیشتر برای یادگیری بهتر مطالب درسی از طریق برگزاری کلاس های تقویتی
- ۲- انجام ارزیابی و سنجش مستمر دانش آموزان تا قبل از برگزاری امتحانات
- ۳- اصلاح روش تدریس معلمان و آموزگاران و 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 آموزان نباید ترس و دلهره ای از امتحان به خود راه دهند بلکه باید به این درجه از آمادگی علمی برسند که مشتاقانه به انتظار روزهای امتحان باشند.

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

یا پیام به شماره : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ www.asebankafinet.ir

ارائه راه حل های پیشنهادی

با عنایت به مواجهه بودن دانش آموزانم نسبت به چگونگی انجام ارزیابی و امتحان از آنان و نگرانی شدیدشان از این موضوع، چند راه کار را جهت کاهش و تقلیل دلهره و اضطراب آنان به ترتیب و شرح ذیل معمول داشتم:

۱- برگزاری جلسه با حضور دانش آموزان و اولیای محترم آنان با هماهنگی قبلی با مدیر آموزشگاه و تبیین معیارها و ملاک های ارزیابی و چگونگی انجام امتحان و اهداف اصلی و بیان رهنمودهای مهم آموزشی و تربیتی جهت ایجاد فضا و بستر مناسب منزل

۲- برگزاری کلاس تقویتی، برای دانش آموزان جهت آشنایی آنان با مطالب کلیدی هر درس و همچنین شناخت بیشتر آنان با نمونه سوالات و همچنین تقویت بنیه علمی دانش آموزان ضعیف که پیشرفت مطلوبی در طول سال تحصیلی نداشته اند.

۳- برگزاری کلاس کوتاه مدت برای همه دانش آموزان جهت مرور نکات مهم و کلیدی درس مربوطه و تقویت حس اعتماد و خودباوری در دانش آموزان و رفع اشکالات درسی

در تمام این جلسات و کلاس ها سارا و والدینش شرکت فعال و مستمر داشتند و همواره سعی می نمودند. از راهکار های ارائه شده بیشترین بهره را ببرند.

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

یا پیام به شماره : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ www.asebankafinet.ir

ارزیابی بعد از اجرای راه حل

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 مثل سارا تصوّر می کنند که تنها حضور مستمر و مرتب آنها در سر کلاس، برای گذراندن موفقیت آمیز 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 حسّ مسئولیت پذیری را در آنها تقویت نمود.

۲- باید توجه داشته باشیم که دانش آموزان از ابتدا که وارد مدرسه و محیط آموزشی می شوند، هیچ ترس و دلهره ای نسبت به 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 حدّی که در کلاس های بالاتر دچار چنان اضطراب 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 حدّ قابل توجهی تقلیل یافت. همچنین در مورد سارا که قبلا بسیار اوضاع نگران کننده ای بود پیشرفت زیادی حاصل شد.

۳- یکی دیگر از عواملی که موجب بروز اضطراب امتحان می شود، برداشت و نگرش منفی دانش آموز درباره توانایی ها و استعدادهايش است که این امر با انجام مذاکرات صمیمانه و ارائه حسّ مسئولیت پذیری، و دادن اتکا به دانسته های خود تاثیر بسیار مطلوبی داشت.

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

یا پیام به شماره : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ www.asebankafinet.ir

۴- هر گونه تنبیه بدنی و روحی دانش آموز به دلیل عدم اخذ نمره عالی موجب تشدید اضطراب او در ارتباط با مدرسه، درس و امتحان می شود که اینجانب همه سعایت خود را به کار گرفته ام تا دانش آموزان مطالب درسی را بتوانند تجزیه و تحلیل نمایند و درک درستی از موضوع مورد تدریس داشته باشند و حتی با توضیح شفاهی اجمالی از موضوع درسی فرا گرفته شده امتیازات لازم به آنان تعلق می گرفت تا آنان دانش آموز نمره محور همراه با محفوظات خالی به دور از درک مفاهیم اصلی درس تلقی نگردند.

۵- اگر دانش آموز آن قدر عصبی و مضطرب است که احساس می کند هیچ چیز را به خاطر نمی آورد، در این گونه مواقع سعی نمودم چند دقیقه به او احساس آرامش دهم و با کمک عوامل اجرایی برگزاری امتحانات با ارائه فرصتی بیشتر به ایشان توانسته باشم او را از آن حالت نگرانی و فشارهای عصبی خارج سازم و تمرکز او را نسبت به پاسخگویی سوالات امتحان ارتقاء ببخشم.

بیان محدودیت ها : (نقاط ضعف)

- ۱- عدم برقراری ارتباط و همکاری لازم دانش آموزان در مراحل اولیه تحقیق و پژوهش.
- ۲- عدم همکاری لازم اولیای دانش آموزان دارای اضطراب و تشویش فراوان در طول دوره تحقیق و پژوهش.
- ۳- عدم شناخت اولیای دانش آموزان مزبور نسبت به تفاوت های فردی فرزندانشان.
- ۴- فقر فرهنگی و اقتصادی حاکم بر خانواده های دانش آموزان مورد تحقیق.
- ۵- چندگانگی آموزش مطالب درسی از سوی اولیای مدرسه و اولیای دانش آموزان و عدم نظارت لازم آنان (اولیای دانش آموزان) بر انجام تکالیف درسی مربوطه در طول سال تحصیلی.

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

یا پیام به شماره : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ www.asebankafinet.ir

۶- عدم ایجاد فضا و بستر مناسب در ایام برگزاری امتحانات از سوی اولیای دانش آموزان.

۷- اهمال و بی توجهی نسبت به توصیه های مفید و موثر علمی و آموزشی، تعیین برنامه های تغذیه ای مناسب از سوی اولیاء دانش آموزان.

نقاط قوت :

۱- کاهش اضطراب دانش آموزان بعد از اجرای طرح

۲- بیشتر والدین همکاری لازم را در اجرای راه حل ها کردند

ارایه پیشنهادات:

بر اساس پژوهش و تحقیقات حاصله و تجربیات کسب شده توجه به موارد زیر می تواند برای پژوهش های 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 می شود. لذا اگر آموزگاری دارند که نکات مهم درس را روی تابلو می نویسد، همان طور که به درس و صحبت های او با دقت گوش می دهند، از نوشته های او نیز یادداشت برداری کنند، اگر احساس می کنند که موضوع درس را کاملاً متوجه نشده اند، 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 می شوند دانش آموزان با علاقه و تمایل بیشتری به درس

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

یا پیام به شماره : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ www.asebankafinet.ir

توجه می کنند، از تکرار و توضیح مطالب درس لذت می برند، زیرا هدف آنها آموزش و یادگیری دانش
آموزان است.

ب- در هر صورت این نگرانی 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

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

یا پیام به شماره : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ www.asebankafinet.ir

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).

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 نشان 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

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

یا پیام به شماره : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ www.asebankafinet.ir

• هوش

• طبقه اقتصادی، اجتماعی

• انگیزه پیشرفت

• نوع شخصیت

علل استرس

مشکلات خانوادگی، برخی معلولیت‌ها مانند معلولیت‌های دیداری، شنیداری، گفتاری، باعث استرس دانش
آموزان می‌شود. یکی از مهم‌ترین و عمده‌ترین علل استرس 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 استرس زا 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)

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

یا پیام به شماره : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ www.asebankafinet.ir

▪ 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 استرس 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 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 استرس 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 هریک از افراد در هر زمان و مکانی رخ دهد اما خیلی از کاهش دهنده های استرس و اضطراب وجود دارند که تنظیمات سیستم عصبی ما را انجام می دهند در آن صورت می

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

یا پیام به شماره : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ www.asebankafinet.ir

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 نا خوشایند ، 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 .

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،

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

یا پیام به شماره : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ www.asebankafinet.ir

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
- 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

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

یا پیام به شماره : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ www.asebankafinet.ir

۱۱ نمایش فیلم‌های آموزنده به صورت CD، اسلاید و...

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

۱۳ اجرای روش تدریس دانش‌آموزمحوری (تدریس و یادگیری فعال با مشارکت دانش‌آموزان)

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

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

۱۶ پرهیز از هرگونه تبعیض و بی‌عدالتی در محیط مدرسه

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

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

۱۹ تقویت روحیه احترام به هم‌نوع و احترام متقابل به همکلاسان، کارکنان و معلمان

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

۲۱ توزیع گل و شیرینی به مناسبت‌های مختلف

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

۲۳ گذشت و بخشش از خطاهای دانش‌آموزان (حدالمقدر)

۲۴ تقویت روحیه خلاقیت، نوع‌آوری و ابتکار در دانش‌آموزان

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

یا پیام به شماره : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ www.asebankafinet.ir

۲۵ اجرای فعالیتهای گروهی همراه با دوستی و صمیمیت بین دانش آموزان

۲۶ تعامل دانش آموزان 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 موقعیتهای و شرایط مناسب روحی و جسمی دانش آموزان

۲۹ مشارکت دادن دانش آموزان 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 ایام الله 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 برنامه ریزی درسی و زندگی به دانش آموزان

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

یا پیام به شماره : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ www.asebankafinet.ir

راهکار های ایجاد آرامش در کودکان توسط والدین

برای کاهش اضطراب و نگرانی، لذت بخش تر کردن و ایجاد محیطی آرام در این روزهای ابتدایی راههای ساده‌ای وجود دارد که انجام دادن آنها از عهده هر پدر و مادری برمی آید.

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 برنامه ریزی 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 نمی کشی این کارها رو می کنی به کار نبرید.

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

یا پیام به شماره : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ www.asebankafinet.ir

این کار حس بزرگ شدن را برای او ناخوشایند می کند و عصبانیت ناشی از این صحبتها حتی ممکن است او را تشویق به کارهایی کند که شما نمی پسندید. 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 می کند یا فلان اتفاق می افتد، نترسانید. این کار تنها تصویری ترسناک از مدرسه در ذهن او به جای می گذارد.

تو ارزش این هزینه ها را داری

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

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

یا پیام به شماره : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ www.asebankafinet.ir

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

البته هرچه موضوع داستان به مسائل ذهنی فرزندان نزدیکتر 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 شباهتها بیشتر باشد، کودک شما الگوبرداری بیشتری با او کرده و اثر داستان برایش بیشتر است.

همه چیز با برنامه ریزی

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

یا پیام به شماره : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ www.asebankafinet.ir

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 کرده‌اید و دیگر او را دوست ندارید.

در بعضی مواقع ممکن است این اضطراب که با کمی بی‌نظمی 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 فرزندتان 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.

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 می دهد.

تغییر مدرسه

ممکن است فرزند شما امسال از مدرسه ابتدایی به راهنمایی یا از راهنمایی به آموزگارستان 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

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

یا پیام به شماره : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ www.asebankafinet.ir

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.

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 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.

در ضمن بچه‌ها باید از همان روزهای اول مدرسه عاداتی خوب و مناسب در مورد درس و تکالیف مدرسه داشته باشند. به بچه‌ها تاکید کنید که به موقع و سر ساعت تکالیف خود را انجام دهند. همچنین به کودکان

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

یا پیام به شماره : ۰۹۱۵۹۸۸۶۸۱۹ www.asebankafinet.ir

یاد دهیم که مدرسه مکان درس و تفریح در کنار هم است. می توان در مدرسه و با رعایت قوانین تفریح و شادی هم داشت. در این مورد هم صحبت اولیا با معلم و سرپرست های مدرسه بسیار مفید است. اینک فرزندان بدانند چه کسی به دنبال او می آید، به نوعی در او این حس را ایجاد می کند که اتفاقات در اطراف او قابل پیش بینی هستند و این، اعتماد کردن به شرایط را برایش آسان تر می کند.

منابع و مآخذ

۱. دلجو- شریعت - شیوه های ایجاد آرامش- انتشارات چاپار- چاپ سوم- ۱۳۸۷

۲. خیابانی -ناصر- روشهای دوری از اضطراب - انتشارات شلاک- سال انتشار ۱۳۸۱

۳. بیابانگرد -اسماعیل- اصول و بهداشت مطالعه- انتشارات آرین- سال انتشار ۱۳۷۷

۴. سلحشور، ماندانا: ترس های کودکان، انتشارات واژه آرا، چاپ اول، تهران ۱۳۸۰.