این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

موضوع اقدام پژوهی :

چگونه می توانم اضطراب فاطمه را در کلاس از بین ببرم؟

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

فهرست مطالب

مقدمه: ٤

توصیف وضع موجود: ٥

جمع آوری شواهد ۱ ..... ٦

۱ـ مشاهده ی رفتار فاطمه: ٦

۲ ــ مصاحبه با فاطمه: ٦

۳ ـ مصاحبه با همکاران: ۷

۴ ـ مصاحبه با معاون مدرسه خانم خاکی معاون پایه: ۹

۵ ـ مصاحبه با مادر دانش آموز: ۱۰

۶ـ در اینترنت سایت www.aftabir.com مقاله ی شبگو در مورد استرس اینطور آمده است: ۱۱

۱ــ استرس محیط: ۱۱

۲ــ بهداشت روانی معلم: ۱۲

۳ــ اصرار خانواده برای کسب نمرهی بیشتر، ۱۲

درمان: ۱۳

۱ــ شناخت منشاء: ۱۳

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

۲ــ واداشتن به بیان: ۱۳

۳ــ واداشتن به اشتغال: ۱۴

۴ــ واداشتن به معاشرت: ۱۴

۵ــ تقویت روحیه: ۱۴

راه حلهای پیشنهادی ۱۶

اجرای راه حل: ۱۶

گردآوری شواهد ۲ ..... ۱۷

نتیجه گیری ۱۸

پیشنهادات ۱۹

منابع و مآخذ: ۱۹

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

مقدمه:

رسیدن به اهداف آموزشی که مدارس به عنوان هدف اساسی خود به آنها توجه دارند مستلزم تامین بهداشت روانی دانش آموزان است. تحقیقات متعدد نشان می دهند که سلامت روانی دانش آموزان با پیشرفت تحصیلی آنها ارتباط دارد و دانش آموزانی که به نحوی از مشکلات روانی یا از نبود بهداشت روانی مناسب رنج می برند، اغلب با افت تحصیلی مواجه هستند. بنابراین ضروری به نظر می رسد جهت تامین شرایط مناسب برای نیل به اهداف آموزشی، تربیتی و تضمین سلامت افراد جامعه در سنین مختلف، عوامل بازدارنده آن را مورد بررسی قرار داد.

کلمه ی استرس را به شیوه های مختلف استفاده می کنند بعضی از استرس برای مراجعه به خواسته ها و فشارهایی استفاده می کنند که شخص با آنها روبه روست و گرفتگی و تنش را واکنش مشخصی در برابر آن موقعیت می دانند. برخی دیگر استرس را سطحی از حالات منفی که شخص با آن روبه روست می دانند و دسته سوم معتقدند اگر تقاضا از شخص بیش از توان او باشد. شخص دچار استرس می شود.

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

توصیف وضع موجود:

در یکی از کلاسهای دوم دانش آموزی به نام فاطمه دارم که وقتی می خواهد با من و یا همکارانم صحبت کند، مخصوصاً هنگام پرسش و پاسخ مطالب درسی هول و دستپاچه و دچار اضطراب و استرس می گردد طوری که دچار لکنت زبان و (مِن و مِن کردن) می شود و دستانش شروع به لرزیدن می کند و نمی تواند به خوبی صحبت کند و درس را جواب دهد و باعث افت تحصیلی او شده است. این وضعیت موجب نگرانی و ناراحتی من شده است. با خود فکر کردم که چرا فاطمه این حالت را دارد و مشکل او چیست، در صورتی که معلم سخت گیری نیستم و نمی توانم بگویم که بچه ها از من می ترسند.

این موضوع مرا براین داشت که بتوانم مسئله فاطمه را به شکل مطلوب حل نمایم.

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

جمع آوری شواهد ۱

۱ـ مشاهده ی رفتار فاطمه:

در جلسات کلاسی که با او داشتم سعی کردم به نوعی حالت رفتاری فاطمه را با خودم و دوستان و همشاگردیهایش زیرنظر بگیرم.

همچنین در زنگهای تفریح، خودم او را در حیاط آموزشگاه زیرنظر گرفتم و مورد خاصی از استرس، بین او و دانش آموزان دیده نشد.

۲ ــ مصاحبه با فاطمه:

از او پرسیدم: که چرا موقع پاسخگویی به سؤالات معلم هول و دستپاچه می شوی؟

فاطمه: خانم عبدی من خیلی اضطراب دارم.

چرا؟

فاطمه: نمی دانم.

چطور خودت نمی دونی، مگر می شود؟

فاطمه: سکوت می کند.

وقتی معلم از تو درس می پرسد چرا اینقدر هول می شوی؟ مگر درس را بلد نیستی؟

فاطمه: چرا خانم، ولی نمی دونم چرا هول می شم؟

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

معلم شما وقتی از شما درس می پرسد، بد رفتاری می کند که تو هول می شی؟

فاطمه: نه خانم.

فاطمه جان، معلم وقت کافی به تو می ده تا به سؤالات جواب بدی؟

فاطمه: بله خانم.

یعنی برای جواب دادن وقت کم نمیاری؟

فاطمه: نه خانم.

پس دلیل خاصی برای هول شدن نداری، مگر این که درس را خیلی خوب بلد نباشی.

فاطمه: بعضی وقتها هم ممکنه که خیلی درس را خوب بلد نباشم.

۳ ـ مصاحبه با همکاران:

مصاحبه با دبیر ریاضی سرکار خانم نوری که لیسانس رشته ریاضی هستند و نسبتاً دبیر آرامی به نظر می رسند سؤال کردم که آیا فاطمه سر کلاس شما وقتی که پای تخته می آید هول و دستپاچه می شود؟

خانم نوری: بله خانم عبدی.

می شه بگین چه وضعیتی پیدا می کنه؟

خانم نوری: وقتی که پای تخته می آد هول می شه و مثل بچه ای که اصلاً درس بلد نیست و نمی تونه تمرین حل کنه با خودش شروع به حرف زدن می کنه و دستاش می لرزه. به نظرم خیلی اضطراب داره.

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

می دونین چرا اضطراب داره؟

خانم نوری: نه، واقعیتش تا حالا نفهمیدم چرا اضطراب داره.

من: مادرش رو خواستین؟

خانم نوری: بله، با مادرش صحبت کردم و از او پرسیدم آیا فاطمه مشکل خاصی داره یا نه؟

مادرش چه جوابی داد؟

خانم نوری: گفت نه، فاطمه مشکل خاصی نداره و توی خونه بدون اضطرابه.

خانم نوری، به نظر شما اگر وقت بیشتری برای حل تمرین پای تخته به فاطمه بدین وضعیت بهتری پیدا نمی کنه؟

خانم نوری: نمی دونم، شاید، چون اون خیلی اضطراب داره.

مصاحبه با خانم شجاعی دبیر ادبیات و هنر این دانش آموز هم انجام شد ایشان لیسانس ادبیات هستند و معلم آرامی هستند.

خانم شجاعی، فاطمه سر کلاس شما اضطراب داره؟

خانم شجاعی: نه خیلی.

من: حتی وقتی که ازش درس می پرسین؟

خانم شجاعی: بله، فاطمه خیلی اضطراب نداره.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

مصاحبه با خانم حسینی دبیر زبان مدرسه که ایشان لیسانس زبان هستند و معلم آرامی می باشند.

پرسیدم: خانم حسینی، فاطمه در کلاس شما اضطراب داره؟

خانم حسینی: بله، فاطمه موقع پاسخگویی به سؤالات هول می شه و خوب نمی تونه زبان را بخونه و دستش شروع به لرزیدن می کنه.

به نظر شما چرا نمی تونه درس رو جواب بده؟

خانم حسینی: نمی دونم.

آیا امکان داره درس و بلد نباشه و دلیلش هم همین باشه؟ با توجه به این که درس زبان برای بعضی دانش آموزان سخته؟

خانم حسینی: البته امکان داره.

خانم حسینی آیا وقت کافی به فاطمه می دین تا بتونه درس رو جواب بده؟

خانم حسینی: خانم عبدی به خاطر این که وقت کلاس کوتاه است نمی تونیم خیلی منتظر بمونیم و وقتمان از بین می ره و کارهایمان می مونه ولی خوب سعی می کنم وقت بیشتری به فاطمه بدم.

٤ ـ مصاحبه با معاون مدرسه خانم خاکی معاون پایه:

خانم خاکی می شه بگین آیا فاطمه توی حیاط مدرسه یا سر صف چه حالتی داره؟ ناراحته؟ عصبانیه؟ مضطربه؟ و .....؟

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

خانم خاکی: خانم عبدی این دانش آموز کمی کم روست و سعی می کنه وقتی که ما رو می بینه از ما دور بشه.

آیا تا به حال با فاطمه صحبت کردین؟

خانم خاکی: بله، دفعه اولی که او را صدا زدم و اسمش رو پرسیدم و چند سؤال دیگه ازش کردم هول شد و مضطرب و با لکنت زبان جواب داد. منم دلم سوخت و فرستادمش رفت.

خانم خاکی ادامه داد و گفت: تا زمانی که با او برخوردی نداریم و حرفی نمی زنیم مشکلی نیست. اما همین که پایش به دفتر مدرسه برسه اضطراب و استرس وجودش را فرا می گیرد، طوری که دلمان می سوزد زود می فرستیمش بیرون، از وقتی که من و همکاران معاون فهمیدیم که او اینگونه اضطراب دارد با او مهربانتر برخورد می کنیم تا دچار استرس نشود (البته با صحبت با دبیران دیگر متوجه اضطراب او شدم)

۵ ـ مصاحبه با مادر دانش آموز:

مادر فاطمه را طی نامه ای به مدرسه دعوت کردم از او در خصوص اضطراب فاطمه سؤال کردم و پرسیدم آیا او در خانه دچار اضطراب می شه؟

مادرش گفت: نه خیلی کم.

ببخشید آیا توی خانواده شما مشکلی وجود داره از نظر ارتباط با فاطمه؟

مادر: نه خانم من و پدرش و خواهر و برادرش مشکلی با هم نداریم و ارتباطمان صمیمانه است.

مادر پرسید: ببخشید آیا فاطمه تو مدرسه مشکلی داره؟

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

سر کلاس فاطمه موقع درس جواب دادن اضطراب زیادی داره و باعث می شه که نتونه خیلی خوب درس رو جواب بده.

مادر گفت: اینطور که شما می گین تو خونه نیست. من نمی دونم چرا؟

خوب خانم لطف کنید هر وقت همکاران ما شما را دعوت کردند تشریف بیارید مدرسه تا به کمک هم بتونیم این مسئله رو حل کنیم.

مامان فاطمه: چَشم خانم. هر زمانی که خواستید در خدمت هستم.

متشکرم از همکاری شما.

٦ـ در اینترنت سایت www.aftabir.com **مقاله ی شبگو در مورد استرس اینطور آمده است:**

١ــ استرس محیط:

استرس زاهای محیطی نسبت به محیط های استرس زا دارای وجوه معین تر و بررسی شده تری هستند. احساس استرس در یک محیط بسیار وابسته به شکل ادراک فرد از محیط است.

ادراک، فرایندی است که طی آن فرد اطلاعات را از محیط پیرامون، توسط حواس خود دریافت کرده و پس از آن به وسیله مغز تجزیه و تحلیل و ارزیابی می کند. سه عامل تأثیرگذار بر ادراک نقش بسیار مهمی دارند: الف) وضع روحی انسان ب) خلق و خوی شخصی ج) عوامل موروثی و زمینه اجتماعی و روانی. این تفاوتها باعث می شود که افراد تجربه هایی متفاوت از ادراک یک فضا را داشته باشند، ادراکات محیطی ممکن است متفاوت از

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

یکدیگر باشند. عوامل استرس زای محیطی، عواملی هستند که معمولاً به علت تهدیدآمیز بودن، ایجاد واکنش عاطفی منفی می کنند. شدت این واکنش در افراد مختلف متفاوت است. ادراک محیط نقش زیادی در ایجاد احساس استرس دارد. محیطی که در آن دانش آموزان به کسب علم و دانش مشغولند، همچون تمام محیط های دیگر که بر رفتار فرد مؤثر است رفتار و سلامت روان آنها را تحت تأثیر قرار می دهد.

۲ــ بهداشت روانی معلم:

حالت روانی معلم بر چگونگی برداشت آنها از موقعیتشان و این که آیا استرس بوجود خواهد آمد، تأثیر مهمی دارد. مثبت بودن و احساس سلامت روان می تواند در جلوگیری از بروز استرس بسیار مؤثر باشد. سه عامل زیر در سلامت روانی افراد مهم هستند.

الف) شخصیت متعادل

ب) نگرش مثبت برای حل مشکلات

ج) توانمندی خود

۳ــ اصرار خانواده برای کسب نمره‌ی بیشتر،

تعادل ذهنی دانش آموز را برهم می زند. استاد برنامه ریزی درسی و تکنولوژی آموزشی دانشگاه علامه طباطبایی، خانواده ها و رفتار آنان را از دیگر عوامل مهم در اضطراب دانش آموزان عنوان کرد و افزود: پافشاری خانواده برای کسب نمره ای بیشتر از توان دانش آموزان، تعادل ذهنی افراد را بر هم می زند. اضطراب به هیچ وجه فقط به نوجوانان و بیماران عصبی اختصاص ندارد. بلکه یک مشکل جهانی و همگانی است اما از آنجا که بلوغ سن اضطراب و نگرانی است و از آن بابت که طوفان زندگی در اوج است نوجوانان دچار فشارهای روحی و

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

هیجانات گوناگون می شوند و چون می کوشند آن آرمانهای عالی و انسانی جامعه را پیدا کنند چنانچه چنین امری واقع نشود اضطرابشان بسیار می شود و جالب آن است که گاه شخص مضطرب نمی تواند علت افسردگی خویش را بیابد و آن را برزبان آورد.

درمان:

در مورد رفع یا کاهش اضطراب در نوجوانان راهها و اقدامات متعددی وجود دارد که مربیان و معلمان آگاه می توانند بوسیله ی آنها در کمک به نوجوانان اقدام کنند. ضوابطی که در این مسئله باید مورد نظر باشد بدین شرح است:

۱ــ شناخت منشاء:

نخستین قدمی که در این راه باید برداشته شود کشف عامل یا عواملی است که نوجوانان را مضطرب ساخته است. مادام که منشاء آن شناخته نشود امکان درمان نیست. البته شناخت همه آنها امکان پذیر نیست، ولی شناسایی بعضی عوامل می تواند از شدت یافتن و گسترش اضطراب، به خوبی جلوگیری نماید.

۲ــ واداشتن به بیان:

با ملاطفت و مهر می توان افراد مضطرب را واداشت که هرچه دارند بگویند «بیان کنند که چه دردی دارند» مشکل آنان چیست؟ زیرا بیان درد تا حدود زیادی مشکل گشای آن است. برای اینگونه جوانان می توان برنامه صحیح مشاوره و راهنمایی گذشت و مفیدترین راه مقابله با اضطراب را برایشان گفت.

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

۳ــ واداشتن به اشتغال:

بیکاری به هر میزان افزایش یابد برای مضطرب، خطرآفرین تر است باید او را دائماً مشغول داشت کارهای مفید را به آنان واگذار نموده و فکر و جسم آنان را به تلاش بیشتر تشویق نمود، دادن مسئولیت های آموزشگاهی گام مهمی در جهت حل مشکل می باشد.

٤ــ واداشتن به معاشرت:

در کنار او باشید، با او حرف بزنید و امکان معاشرت به او بدهید تا امکان اصلاح نوجوان زیاد شود بگذارید. او در میان جمع باشد، حرف بزند، داستان بگوید، شرح حال خود را مطرح نماید و شما هم او را با بیانات خود سرگرم نمائید.

٥ــ تقویت روحیه:

بسیاری از اینان که دچار نگرانی و ترس از مسئله ای هستند وحشت از این دارند که مبادا رسوا شوند و از این امر نگرانند که مبادا در خلال امر شکست بخورند، به آنها روحیه بدهید و تقویتشان کنید که یکی از راههای درمان است.

۶ــ استراحت و خواب کافی: بگذارید در اثر کار، نوجوان خسته شود و بهتر بتواند بخوابد هر چه خواب او بیشتر باشد آرامش و آسایش او زیادتر است.

۷ــ ابراز عاطفه: به او به مهر و محبت بنشینید، عاطفه به او نشان دهید، تفهیم کنید که قصد کمک به او را دارید و می خواهید زندگی او شیرین باشد. این امر در ایجاد زمینه برای آرامش او مؤثر است.

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

۸ــ نزدیک کردن به خدا: رابطه‌ٔ نوجوان را با خدا بیشتر کنید او را به عبادت و به دعا سرگرم کنید و از آشفتگی و افسردگی خود با خدا سخن بگوید و از او کمک بخواهد و به او متوسل شود. (قمی فر سال ۱۳۸۳ ص ۱۳۷).

ترسی از عدم موفقیت در امتحانات، کوتاهی در انجام تکالیف و مورد سرزنش و تحقیر معلمان قرار گرفتن که به آنها ترسهای آموزشگاهی گفته می شود. (خدایاری فرد سال ۱۳۷۱ ص ۷۰).

هنگامی که بچه ها پیوسته تحت فشار پدر و مادر و آموزگارانشان قرار می گیرند تا به بهترین نتایج دست یابند، چنانچه برخورداری آنان از عشق و محبت و رضایت خود و دیگران تنها به موفقیت ایشان در انجام امور شخصی یا تحصیلی بستگی داشته باشد، برخی از آنان به درون فکنی چنین موقعیتهایی می پردازند و شیوه ی زندگی خود را بر این اساس پس می ریزند (ورا پیفر سال ۱۳۸۰ ص ۲۹).

یک پیشنهاد نهایی برای کسانی که در حین امتحانات دچار اضطراب می شوند این است که یاد بگیرند چگونه خودشان را از انواع افکار زیر که می تواند مانع از تفکر خلاقانه شود بازدارند:

من خیلی خوب پیش نمی روم

معلم من درباره ی من چه فکری خواهد کرد

سایر شاگردان بهتر از من پیش می روند (کریس ال کلانیک سال ۱۳۸۲ ص ۲۷۰)

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

راه حلهای پیشنهادی

۱ــ باتوجه به اطلاعات جمع آوری شده و این که طبق نظر دبیر ادبیات فاطمه که ایشان در کلاس ادبیات تقریباً عادی است و استرسی را که در دروس دیگر مخصوصاً دروس فهمیدنی دارد، در این کلاس ندارد و طبق صحبتهای مادر فاطمه که ایشان در منزل تقریباً استرس ندارد به نظر می رسد اضطراب بیش از اندازه این دانش آموز علیرغم تلاش وی برای پاسخگویی بهتر به دروس و به تبع آن کسب نمره بالا، عدم تسلط و اشراف نسبت به دروس است یعنی علت اصلی بلد نبودن مطالب درسی بطور کامل، در کلاس موجب استرس زیاد او شده است که می توان با تکرار و تمرین بیشتر در دروس از اضطراب و استرس فاطمه به مقدار زیادی، کاست.

۲ــ همکاران از دانش آموزان قوی در جهت بالا بردن سطح آموزش فاطمه استفاده نمایند تا او از نظر درسی قوی شود و اضطراب کمتری داشته باشد در واقع از شیوه همیار استفاده شود.

۳ــ به نظر من پرسش و پاسخ درسی، از این دانش آموز را تا مدتی به دانش آموزان قوی محول نمایند تا استرس او از معلم بتدریج کم و کمتر شود.

۴ــ در هنگام پاسخگویی به سؤالات وقتی فاطمه دچار اضطراب و لکنت می شود به دانش آموزان دیگر اجازه پاسخگویی داده نشود تا با طیب خاطر و تمرکز بیشتر بتواند پاسخگوی مطالب درسی معلم باشد، و همچنین زمان پاسخگویی را محدود نکنند تا استرس او کاهش پیدا کند.

اجرای راه حل:

۱ــ در خصوص مسلط نبودن به درس و بلد نبودن کامل درس به همکاران گفته شد که در منزل در بعضی از دروس که پایه ضعیفتری دارد فاطمه را ملزم به تمرین بیشتر زیر نظر مادرش بنمایند. چون وقتی تسلط کافی

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

باشد اضطراب ایشان کمتر می شود. دبیر ریاضی و علوم و تعلیمات اجتماعی او این کار را انجام دادند و هر هفته در این خصوص از همکاران نتیجه را می خواستم. به جز دبیر ریاضی دیگر همکاران تقریباً از نتیجه کار راضی بودند و گفتند که وضعیت اضطراب او بهتر شده و همچنین بهتر به درس جواب می دهد.

۲ــ همکاران برای کمک به پیشرفت فاطمه در دروس مختلف از دانش آموزان قوی استفاده نمودند و شواهد امر، اینطور نشان می داد که نتیجه مطلوبی از این کار گرفته اند.

۳ــ همچنین پرسش های درسی همیشه فقط توسط دبیر صورت نمی گیرد بلکه از دانش آموزی که همیاری فاطمه را به عهده دارد استفاده می شود تا اضطراب کمتری به او وارد شود و اینکار نتیجه خوبی به همراه داشته است.

۴ــ هنگام پرسش از فاطمه توسط دبیر، دانش آموزان دیگر، حق پاسخگویی به سؤالات را ندارند و زمان کافی برای پاسخ به سؤالات به وی داده می شود تا فاطمه کمتر دچار اضطراب و لکنت گردد.

۵ــ دبیران از این که فاطمه وضعیت بهتری پیدا کرده او را تشویق می کنند و همین امر باعث اضطراب کمتر و موفقیت بیشتر تحصیلی وی شده است.

گردآوری شواهد ۲

الف) پس از اجرای مرحله اول راه حل، دبیر ریاضی، تعلیمات اجتماعی، زبان، فاطمه را ملزم به انجام تمرین در منزل زیرنظر مادر نمودند و فاطمه هم با نظارت مادرش تمرینهای بیشتری در خانه انجام می داد و وقتی به کلاس می آمد می توانست تا حدودی به درس پاسخ دهد. و هنگامی که از نتیجه حاصل از این کار خواسته

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

شد، آنها از این وضعیت راضی بودند به جز دبیر ریاضی که تغییر کمی در این مورد مشاهده نموده است و علت را نبود وقت کافی در تمرین کلاسی ذکر نموده است.

ب) هر روز همیار فاطمه با او در زنگ تفریح کار می کرده و پرسش انجام می داده و نتیجه را به دبیر مربوطه می داده و شواهد امر حاکی از این است که نتیجه مطلوبی از این کار گرفته اند.

ج) وقتی فاطمه برای پاسخگویی کنار دبیر قرار می گیرد، معلم به بچه ها گوشزد می کند که کسی دستش را بلند نکند چون فاطمه درس را بلد است و زمان کافی به او می دهد و دبیران از روند پیشرفت فاطمه راضی بودند.

د) همکاران از این که فاطمه وضعیت بهتری پیدا کرده او را تشویق می کنند و همین امر باعث رضایتمندی او و اضطراب کمتر و موفقیت تحصیلی بیشتری شده است.

نتیجه گیری

اگر ما به دانش آموزانی که اضطراب دارند و نمی توانند به خوبی از پس برنامه های درسی خویش برآیند به شیوه های ذکر شده در اقدام پژوهی مانند: تمرینات بیشتر زیرنظر والدین، دادن زمان کافی به دانش آموزان هنگام پاسخگویی و تمرین حل کردن وهمینطور استفاده از توان دانش آموزان قوی در یاددهی و پرسش و پاسخ و همچنین در صورت پیشرفت درسی ترغیب و تشویق ایشان صورت بگیرد، خیلی از مشکلات اینگونه دانش آموزان مخصوصاً اضطراب و استرس ایشان کم خواهد شد یا رفته رفته روند بهبودی حاصل می گردد و این امر باعث رشد همه جانبه در خود فرد و دیگر دانش آموزان خواهد شد.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

پیشنهادات

۱ــ مدیران، معاونان، مربیان و دبیران مدارس با سعهٔ صدر بیشتری با این گونه دانش آموزان برخورد نمایند.

۲ــ برای کاهش هر چه بیشتر مشکل دانش آموزان در هر مقطع مخصوصاً در ابتدایی و راهنمایی از وجود کارشناسان و مشاوران استفاده گردد زیرا مشاور با ایجاد روابط عاطفی پایدار خواهد توانست بچه ها و نوجوانان را جهت ورود به مقاطع مختلف آماده و شیوه برخورد با مسائل و مشکلات عاطفی و آموزشی را به آنها بیاموزد.

منابع و مآخذ:

۱- www. Aftabir. Com

۲ــ خدایاری فرد محمد، مسائل نوجوانان و جوانان، انتشارات انجمن اولیاء و مربیان، تهران چاپ اول سال ۱۳۷۱

۳ــ ساده ئی علی، ۴۰ تجربه تربیتی، انتشارات شلاک تهران چاپ اول سال ۱۳۹۰

۴ــ قمی فر محمد، روشهای هدایت رفتاری نوجوانان و جوانان انتشارات محیا تهران چاپ اول سال ۱۳۸۳

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

۵ــ کریس ال کلانیک، مقابله با مشکلات زندگی، ترجمه عزیزه افخم ابراهیمی ــ انتشارات علوم پزشکی ایران تهران نوبت اول سال ۱۳۸۲

۶ــ وراپیفر، اصول کنترل استرس، ترجمه دکتر آرین ابوک، انتشارات نسل نواندیش تهران چاپ دوم سال ۱۳۸ گرد آورنده زهرا عبدی آموزش وپرورش تهرا ن منطقه ۱۲

www.asemankafinet.ir