



Examining the Components of Stress Reduction in Order to Improve the Academic Performance of Students in Elementary School

Marjan Halvaei^{1*}

1 Master of Educational Management Primary fourth grade teacher

* Corresponding author: Halvaei

Received: 2023-11-13

Accepted: 2023-12-18

Abstract

According to the studies, there are different ways to reduce the stress of the exam in the elementary school. Some of these solutions include the following: Proper preparation: creating a regular study schedule and time management in order to prepare for exams. Breathing exercises and techniques: Teaching breathing techniques and relaxation exercises to control stress and anxiety. Family and teacher support: Direct communication with family and teachers for support and guidance on stress management. Recreational activities: sports or artistic activities to reduce pressure and stress. Creating a positive educational environment: creating a friendly and supportive environment. Today, students play an important role in the future administration of the country and they will be the main managers in the future administration of the country and the leaders of other sections of the society. The future of the country is directly related. The elementary period is a tense and very important period in life, because not only the body but also the mental power undergoes a fundamental transformation during this sensitive period of life, and adapting to such fundamental changes puts pressure on the mental body. In addition to this, the primary period is the age of growth crisis and in this period, the increase of all kinds of stress and vulnerability to mental, social, and sports pressure is accompanied by a decrease in coping skills, so that too much stress severely affects the quality of life of students. It affects and causes a sharp drop in the quality of life of students.

Keywords: Student, Stress, Academic performance, Elementary school

© 2023 Journal of Mental Health in School (JMHS)



This work is published under CC BY-NC 4.0 license.

© 2023 The Authors.

How to Cite This Article: Halvaei, M. (2023). Examining the Components of Stress Reduction in Order to Improve the Academic Performance of Students in Elementary School. *JMHS*, 1(3): 38-44.





بررسی مولفه های کاهش استرس به منظور بهبود عملکرد تحصیلی دانش آموزان در دوره ابتدایی

مرجان حلویی^{*۱}

^۱ کارشناس ارشد مدیریت آموزشی آموزگار پایه چهارم ابتدایی
* نویسنده مسئول: حلویی

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۲/۰۹/۲۷

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۲/۰۸/۲۲

چکیده

با توجه به مطالعات، راهکارهای مختلفی برای کاهش استرس آزمون در دوره ابتدایی وجود دارد. برخی از این راهکارها شامل موارد زیر می‌شوند: آماده‌سازی مناسب؛ ایجاد برنامه مطالعاتی منظم و مدیریت زمان به منظور آمادگی برای آزمون‌ها. تمرین و تکنیک‌های تنفسی؛ آموزش تکنیک‌های تنفسی و تمرین‌های آرامش برای کنترل استرس و اضطراب. پشتیبانی از خانواده و معلمان؛ ارتباط مستقیم با خانواده و معلمان برای حمایت و راهنمایی در مورد مدیریت استرس. فعالیت‌های تفریحی؛ فعالیت‌های ورزشی یا هنری برای کاهش فشار و استرس. ایجاد محیط آموزشی مثبت؛ ایجاد محیط صمیمی و حمایت امروزه دانش آموزان به دلیل نقش مهمی که در اداره آینده کشور به عهده دارند و مدیران اصلی در اداره آینده کشور و رهبر سایر اقشار جامعه خواهند بود بنابر این سلامت جسم و روان آن‌ها با سلامت جامعه ی آینده و آینده ی کشور ارتباط مستقیم دارد. دوره ی ابتدایی دوره ای پر تنش و بسیار مهمی در زندگی است چرا که نه تنها جسم بلکه روانی در طی این دوره ی حساس زندگی دچار تحول اساسی میشود و سازگاری با چنین تغییرات اساسی بر جسم روان فشار می‌آورد. علاوه بر این دوره ی ابتدایی سن بحران رشدی است و در این دوره افزایش انواع استرس ها و آسیب پذیری به فشار روانی، اجتماعی، ورزشی با کاهش مهارت های مقابله ای همراه میشود به طوری که استرس زیاد و بیش از حد شدیداً بر کیفیت زندگی دانش آموزان تاثیر می‌گذارد و موجب افت شدید و کاهش کیفیت زندگی دانش آموزان میشود.

واژگان کلیدی: دانش آموز، استرس، عملکرد تحصیلی، دوره ابتدایی

تمامی حقوق نشر برای فصلنامه سلامت روان در مدرسه محفوظ است.

شبهه استناد به این مقاله: حلویی، م (۱۴۰۲) بررسی مولفه های کاهش استرس به منظور بهبود عملکرد تحصیلی دانش آموزان در دوره ابتدایی. فصلنامه سلامت روان در مدرسه، ۱(۳): ۳۸-۴۴.

مقدمه

تحقیقات اینترنتی انجام شده است به بررسی اضطراب و استرس در دانش آموزان پایه اول و ارائه راه حل هایی برای آن می پردازیم. برخی از کودکان هنگام ورود به سال اول دبستان دچار مشکلاتی هم چون ناراحتی، بی قراری، ترس از مدرسه و حتی

یکی از پایه هایی که دانش آموزان در آن مقطع اضطراب و استرس زیادی دارند پایه اول ابتدایی می باشد. دلیل عمده این اضطراب دوری از خانواده و وارد محیط جدیدی شدن می باشد. در این مقاله که از روش توصیفی و با استفاده از مقالات و

به طور کلی دانش آموزان زیر در پایه اول بیشتر اضطراب دارند :

- * خانواده های تک فرزند
- * وجود تبعیض در محیط زندگی
- * سطح پایین فرهنگی، اقتصادی و خجالتی
- * اعتماد به نفس پایین

* اضطراب در دختران بیشتر از پسران (جمال فر، ۱۳۷۳)

عوامل اضطراب دانش آموزان اول ابتدایی

بی میلی اطفال در مورد مدرسه رفتن، غالباً عادی است ولی اضطراب شدید و دائمی طفل از این موضوع، علامت رفتار غیر عادی مهمی بوده، نشانه آن است که یا جنبه ای از محیط دبستان و رفتار معلمان ایجاد کننده این کیفیت است، یا اینکه محیط خانه چسبندگی شدید برای کودک دارد. تحقیقات نشان می دهند که ترس از مدرسه رفتن در دخترها شدت بیشتری دارد.

علت اصلی مدرسه هراسی، اضطراب ناشی از جدایی والدین است. مادران این گونه اطفال نیز وابستگی های غیر عادی ظاهر می سازند و این ترس را تشدید می کنند. (مهری نژاد، ۱۳۹۰)

این مادران می کوشند فرزندان خودشان را از حوادث ناراحت کننده محافظت کنند و احتمالاً محیط مدرسه را به صورت کانونی که شاید برای طفل آنها حادثه آفرین باشد تلقی می کنند.

اغلب مشاهده می شود که پافشاری و اصرار پدر و مادر باعث پدید آمدن علائم عدم تعادل روانی و اختلالات جسمانی می شود. اختلالات جسمانی به صورت دل درد، استفراغ، سردرد، سرگیجه و ضعف ظاهر می شود. دانستن این نکته نیز حائز اهمیت است که غالباً علائم مذکور در روزهای تعطیل از بین می رود. هم چنین اگر پدر و مادر یا پزشک توصیه کنند که کودک چند روزی در منزل بماند، بلافاصله علائم بیماری از بین می رود، ولی در روز قبل از رفتن به مدرسه یا همان روز علائم جسمانی مجدداً ظاهر می شوند.

کودکان مبتلا به ترس غالباً علاوه بر واکنش ترس، علائم دیگری نیز از خود ظاهر می سازند.

شایع ترین این علائم عبارت اند از : اختلال در خواب، اختلال گوارشی، عصبانیت، جویدن ناخن، شب ادراری و لکنت زبان، ترس در کودکان، غالباً با علائم روان تنی مانند: استفراغ، دل درد، سردرد، سرگیجه، خشکی دهان، تپش قلب و اسهال همراه است.

مدرسه هراسی در بچه های مدرسه رو، در هر سنی که باشند دیده می شود، اما در ۱۱ و ۱۲ سالگی به اوج خود می رسد.

بیزاری و تنفر از مدرسه می شوند. ترس غیر منطقی کودک از مدرسه به معنی امتناع از مدرسه رفتن و یکی از نشانه های اضطراب جدایی از والدین، خانه، خانواده و بخصوص مادر و یا شرایطی است که به آن وابسته شده است.

اضطراب یک احساس ناخوشایند از ترس با منشای ناشناخته است. باید بدانیم که همه انسان ها در زندگی خود برای یک بار هم شده اضطراب را تجربه می کنند اما این حالت ها تا زمانی که فرد را از زندگی عادی خود باز ندارد و شدید نباشد مشکل ساز نیست.

اما در بعضی کودکان اضطراب موجب نخوابیدن و حالت های پرخاشگری می شود که در این موقع باید به روان پزشک مراجعه کرد تا درمان های اولیه را برای پیشگیری از مزمن شدن بیماری تجویز کند. البته این نگرانی ها هنگام جدایی کودک از والدین بیشتر نیز می شود.

باید بدانید که بزرگ ترین ترس کودک جدا شدن از مادر است که این موضوع از دوران نوزادی نیز وجود دارد به طوری که کودک از چهره ناشناس دوری می کند. ترس های دوران کودکی به نوعی واکنش به محیط اطراف و کمبود امنیت در آن است. (احمدی ۱۳۷۱)

اگر این ترس ها ادامه پیدا کند با علایمی چون اختلال در خواب، پرخاشگری، ناخن جویدن، شب ادراری، لکنت زبان، سرگیجه، درد معده، حالت تهوع و .. همراه می شود. باید توجه داشت که در صورت درمان نشدن این علایم کودک در بزرگسالی دچار می شود.

به طور کلی هراس از مدرسه یکی از نشانه های اضطراب جدایی است که کودک برای مدرسه رفتن بی میلی زیادی از خود نشان می دهد. هرچه وابستگی کودک به مادر بیشتر باشد این اضطراب نیز تشدید می شود. حدود ۳ و نیم درصد از کودکان اول ابتدایی هراس از مدرسه دارند که بررسی ها نشان می دهد که تعداد دختران نسبت به پسران بیشتر است.

دختران از عواطف و وابستگی های بیشتری نسبت به خانواده برخوردارند و بر این اساس احساس اضطراب جدایی از خانواده به در دختر بیشتر است. گاهی این اضطراب ها به قدری شدید است که کودک همواره در حال تعقیب مادر است. خوب است بدانید که فقط ۵۰ درصد هراس از مدرسه، ترس نسبت به عملکرد تحصیلی یا برخی جنبه های محیط مدرسه مربوط می شود و در موارد مربوط به بی میلی کودک به جدا شدن از مادر و خانه است.

کودکان خانواده های کم جمعیت، تک فرزندها و کسانی که اعتماد به نفس پایین دارند بیشتر از دیگران هراس از مدرسه دارند.

تخلیه هیجانات خود پیدا کند. اگر کودک ما بعد از مدرسه نیاز به تحرک دارد، به او پیشنهاد ورزش کنیم. اگر فرزند ما نیاز به آرامش دارد به او توصیه کنیم به موسیقی گوش دهد. سعی کنیم از کودکانمان سؤال کلی نپرسیم بلکه با آنها بیشتر صحبت کنیم و سؤالات جزئی تر بپرسیم.

راهکارها و چگونگی کاهش استرس در دانش آموزان:

در بسیاری از موارد اولین استرسها را افراد در دوران مدرسه احساس می کنند و اثرات منفی فراوانی بر سلامت جسم و روان فرد تحمل می کنند. کاهش اثرات آن مستلزم به کارگیری راهکارهای اساسی است تا از صدمات روحی و روانی به دانش آموزان جلوگیری شود.

هدف اصلی این طرح تامین شادابی و نشاط مدرسه از طریق توسعه ورزش صبحگاهی، همخوانی سرودهای شادی بخش و مورد توجه قرار دادن و متوقف کردن عوامل یا برنامه هایی است که در مدرسه برای دانش آموزان استرس ایجاد می کند.

خواب کافی، تغذیه مناسب و مؤثر، استراحت، ورزش، در نظر گرفتن زمانی برای اوقات فراغت، آرام سازی عضلانی، نغز دیدگاه و مثبت اندیشی، داشتن برنامه منظم، افزایش معاشرت، داشتن هدف، کاهش توقعات از زندگی و داشتن اعتقاد مذهبی و قوی عواملی هستند که دانش آموزان باید برای مقابله با استرس پیاموزند.

معلمان باید از برخوردهای نامناسب و سرزنشهای منفی پرهیز کنند. ممکن است رفتار و گفتار معلم یک دانش آموز را تحقیر کند تا دیگران نیز متوجه کار خود باشند و این امر باعث کاهش اعتماد به نفس و وجود استرس و اضطراب در دانش آموزان می شود.

دور کردن فضای امتحان از استرس، نظم سالن جلسه، ترتیب دادن سؤالات و چیدن آنها از آسان به سخت (در برگه های امتحانی) از سوی مربیان مدارس می تواند در کسب نتیجه بهتر و کاهش استرس مؤثر باشد.

برای پیشگیری از استرس مدرسه باید به نکات زیر توجه کرد:

- ۱- زمانی را با کودکان خود سپری کنید، سعی کنید محیط خانه برای بچه ها با ثبات باشد.
- ۲- در مورد قوانین خانه با هم مذاکره کنید.
- ۳- فقط با بچه ها صحبت نکنید بلکه باید با آنها ارتباط برقرار کنید.

اغلب آن چه مدرسه هراسی به نظر می آید، در واقع ترس از ترک منزل است.

گاهی وقوع حوادثی مانند: مرگ فردی از اعضای خانواده، جدایی، طلاق، تولد نوزاد تازه، کشمکش پدر و مادر یا فقط وابستگی بیش از حد به مادر منبع ترس است و در چنین مواردی، مدرسه ترساننده است. این موضوع گاهی با فرستادن اجباری کودک به مدرسه و اصرار او برای تلفن کردن مکرر به مادرش روشن می گردد)

یکی دیگر از علل استرس در دبستانیها این است که:

کودکان دبستانی نمی توانند بر اعمال خود کنترل داشته باشند. آنها در حال افزایش مهارتهای اجتماعی می باشند. آنها یاد می گیرند که چطور دوست پیدا کنند. رفتارهای تهاجمی خود را کنترل کنند و اضطراب و هیجانات خود را کنترل کنند. اگر معلمین و اولیا با این مسائل به عنوان اصول تکامل طبیعی برخورد نکنند، این مسائل به منابع استرس زا تبدیل می شوند. بچه ها در سنین شروع دبستان آماده یادگیری هستند. به همین دلیل سن شروع مدرسه در این سن می باشد. آنها باید مشتاق و آماده یادگیری می باشند.

علائم استرس در دبستانیها شامل:

۱- ترس و کابوسهای شبانه:
شکایاتی مانند دل درد و سردرد نشان می دهد که اطفال تحت استرس هستند و والدین این دردها را بیش از یک بیماری جسمی می دانند. این مشکل چیزی نیست که کودک آنرا از خود ساخته باشد. کودکان به وسیله سردرد و دل درد می خواهند از چیزی فرار کنند اما این یک مشکل واقعی است و می تواند راهی باشد برای اینکه آنها خود را با استرس ها تطابق بدهند.

۲- منفی بافی و دروغگویی:

راه مقابله با این مسئله این است که والدین بدون اینکه دروغ کودک را تأیید کنند آنرا بزرگ نکنند و به او بگویند اگر اینطور بود خیلی خوب بود. به این طریق والدین نه دروغ را قبول کرده اند و از طرفی احساسات او را نیز سرکوب نکرده اند و به این وسیله اولیاء کودک می توانند با هم صحبت کنند.

۳- محرومیت و خجالتی بودن افراطی:

همه ما تقریباً با اخلاق بچه ها آشنایی داریم، همه بچه ها با یک سرعت بالغ نمی شوند. بعضی از بچه ها در پذیرش بعضی از چیزها کند هستند.

اگر فرزند ما زود عصبانی شده و پرخاشگری می کند و زودتر از بقیه آشفته می شوند، به آنها کمک کنیم تا راهی برای

* ایجاد آمادگی ذهنی در کودک :

سعی کنید قبل از شروع سال تحصیلی ذهن کودکان را نسبت به مدرسه، معلم آماده کنید. به طوری که با تعریف و تمجید واقعی و منطبق برواقعیت از مدرسه و معلمان شور و اشتیاق مدرسه رفتن را در کودک ایجاد نمایید.

به او اطمینان دهید معلمش مهربان است و او را حمایت خواهد کرد.

خاطرات و تجارب مثبت، شاد و جالب خود را با معلم های دوره ابتدایی با کودک خود در میان بگذارید.

از معلم ها با القاب خوب و با لبخند یاد کنید.

* ایجاد انگیزه:

سعی کنید با علاقه و اشتیاق زیاد درباره آنچه که او در مدرسه خواهد آموخت مثل خواندن، نوشتن، حساب کردن، شمردن، نقاشی، ورزش کردن حرف بزنید.

با کتاب خواندن برای کودک و هدیه دادن کتاب داستان به کودک علاقه او را به یادگیری خواندن و با سواد شدن افزایش دهید.

در روش های تربیتی خود به گونه ای عمل کنید و به شیوه ای سخن بگویید و با کسانی رفت و آمد کنید و الگوهای ارائه دهید که ناخود آگاه برای کودک انگیزه یادگیری و رفتن به مدرسه ایجاد شود.

از کم اهمیت جلوه دادن ارزش تحصیل و کسب دانش حتی در قالب طنز و شوخی جداً خودداری کنید. اگر بی دلیل نگران ترس کودک خود از مدرسه باشید در واقع این ترس را به کودک خود القا کرده و به او می فهمانید که مدرسه جای ترسناکی است. از ترساندن کودک و ایجاد رعب و وحشت و ترس از معلم (مثل اگر بچه خوبی نباشی به معلم می گویم تو را در کلاس زندانی کند) جداً خودداری کنید.

پیشنهادات و توضیه ها

اگر چه ممکن است بسیار ساده و پیش پا افتاده بنظر برسد ولی زمان کافی را با کودکان خود نمی گذرانیم. همچنانکه سن نوجوانان بالاتر می رود والدین بجای اینکه کارگردان باشند بیشتر نقش مربی را پیدا می کنند. اصل و مبانی ارتباط با سایر افراد و حضور در مکانهای مختلف باید وجود داشته باشد. والدین باید تا حدی از کنترل فرزند خود دست بکشند! البته زیر نظر داشتن فرزند در این زمان از همیشه مهمتر است.

برگزاری آزمونهای تشخیصی در طول سال تحصیلی می تواند اضطراب روزهای قبل و بعد از امتحان دانش آموزان را از بین ببرد. داشتن آرامش در زمان آزمون ۲۴ ساعت قبل از آن، به بالا رفتن موفقیت تحصیلی در دانش آموزان کمک می کند و بهترین راه جلوگیری از نگرانی، مطالعه مستمر در طول سال تحصیلی است. والدین به هیچ وجه نباید در زمان امتحانات، دانش آموز را تحت فشار قرار دهند و او را وادار به خواندن زیاد درس کنند.

امتحانات در واقع ملاک و معیار تشخیص رشد علمی برای هر دانش آموز است. و در یک یا دو شب هیچگاه نمی توان مطالب یکساله را فرا گرفت.

دانش آموزانی که در طول سال تحصیلی مطالعه داشته اند با آرامش قبل از امتحان به راحتی می توانند از سد آن عبور کنند. والدین به هیچ وجه نباید با وارد کردن فشار روحی به دانش آموزان در موقع امتحانات استرس و اضطراب برای آنان ایجاد کنند.

در بین فراگیری علمی دانش آموزان تفریح نیز لازم است. و این در حالی است که برخی والدین دانش آموز را در خانه حبس کرده تا مبدا نمره امتحانی آنان کم شود.

یک پزشک متخصص تغذیه نیز می گوید: تغذیه درست در موقع امتحانات باعث بالا رفتن ضرب هوشی و کاهش استرس در دانش آموزان می شود.

خواب شبانه بهترین خواب برای دانش آموزان در موقع امتحانات است، دانش آموزانی که ضریب یادگیری خود را کاهش می دهند در موقع امتحانات از خواب شبانه خود برای درس خواندن استفاده می کنند.

فرزند خود را تشویق کنیم تا با معلمانش رابطه برقرار کند.

به فرزند خود کمک کنیم تا بر اساس قواعد و اصول آموزشی صحیح برای امتحان آماده شود.

بهترین درمان استرس در این بیماران، ورزش، خواندن کتابهای طنز و مصور و تماشای فیلم های کمدی است.

به طور خلاصه راه های زیر برای کاهش اضطراب دانش آموزان اول ابتدایی بکار برده شود:

* کم کردن وابستگی کودک:

سعی کنید با استفاده از روش های مناسب (مثل گذاشتن کودک در خانه اقوام به مدت یکی دو ساعت در روز به صورت پراکنده یا بردن او به پارک و همراه کردن او با کودکان همسن و سال خودش) به تدریج وابستگی کودک را به خود کم کنید.

وظیفه مسئولان مدرسه چیست؟

مسئولان مدرسه نقش مهمی در کاهش اضطراب کودکان دارند. معلم مهم‌ترین رکن در کاهش نگرانی کودک است به طوری که می‌تواند محیط را به گونه‌ای برای کودک فراهم کند که آرامش را برای او ایجاد کند.

باید توجه داشته باشیم که دادن هدیه به کودک از سوی معلم می‌تواند نوعی احساس امنیت و دوست داشتن را در او تداعی کند به طوری که این موضوع موجب تمایل کودک برای حضور در کلاس می‌شود. از سوی دیگر بررسی‌ها نشان می‌دهند در مدرسه‌هایی که از رنگ‌های شاد استفاده می‌شود کودکان کمتر دچار اضطراب می‌شوند.

چند توصیه برای والدین

آن چه در ابتدا انتظار می‌رود والدین بدان عمل کنند، اهمیت دادن به ترسها و نگرانیهای فرزندان است. هیچ‌گاه نباید ترس و نگرانیهای فرزند را به مسخره گرفت. به صحبت‌های فرزند خود با دقت گوش دهید و با او همدلی کنید.

به فرزند خود نشان دهید از این که او این قدر نگران است، شما نیز ناراحت هستید و سعی دارید عامل ترس و نگرانی را از بین ببرید.

اجازه دهید کودکان در مورد عامل استرس به راحتی با شما صحبت کند و از احساسات خود بی‌پرده با شما سخن بگوید. از فرزند خود نخواهید که راجع به عامل ترس خود سخن نگوید یا راجع به آن فکر نکند.

اگر فرزند شما مدرسه هراسی دارد، ابتدا لازم است مشخص کنید علت این ترس، مدرسه است یا خانه. صاحب نظران معتقدند که بهترین درمان مدرسه هراسی، برگرداندن کودک به مدرسه است. به خاطر داشته باشید که مادری قاطع و معلمی مصمم و فهمیده می‌تواند به تدریج بچه را برای آمدن به کلاس درس ترغیب کند.

سعی کنید از ایجاد وابستگی افراطی و چسبندگی در فرزند خود بپرهیزید. به فرزند خود مسئولیتی را محول کنید که ضمن منطبق بودن با توانمندی وی، نیازمند کوشش‌های فردی او باشد.

به فرزند خود بیاموزید افکار مثبت مانند « من ترس خود را کنترل می‌کنم، به جای افکار منفی از شدت ترس خوام مرد » را جایگزین کند.

در صورتی که احساس می‌کنید ترسهای کودک شما بیش‌تر از حد متداول می‌باشد، سعی کنید با یک روانپزشک و روانشناس تماس بگیرید.

نتیجه‌گیری

همه‌ی انسان‌ها اضطراب و استرس را در زندگی خود تجربه میکنند و طبیعی است که هر شخص هنگام مواجه شدن با موقعیت‌های تهدیدکننده و تنش‌زا مضطرب میشود اما احساس اضطراب شدید و مزمن در غیاب علت واضح امری غیر عادی تلقی میشود. اضطراب شامل احساس عدم اطمینان، درماندگی و برانگیختگی فیزیولوژیکی است، به طور کلی اضطراب یک احساس منتشر بسیار ناخوشایند و اغلب مبهم دل‌واپسی است که با یک یا چند حس جسمی مانند احساس خالی شدن سر دل، تنگی قفسه‌ی سینه، طپش قلب، تعریق سردرد و غیره همراه است. بسیاری از والدین از احساس کودکانشان آگاه نیستند تا روزی که آنان به مشکل بر میخورند مثل روز رفتن به مدرسه و..... منشا این اضطراب در کودکان ناشناخته است اغلب ترکیبی از یک ترس ناشناخته و فقدان کنترل همراه با یک طبیعت ناشی از شرم و خجالت‌زمینه بسیاری از اضطراب‌های دانش‌آموزان را تشکیل میدهد. - علایم و نشانه‌های اصلی اضطراب در دانش‌آموزان که باید مورد توجه قرار گیرد عصبی بودن، آرام و قرار نداشتن، تنش، احساس خستگی، سرگیجه، تکرر ادرار، طپش قلب، تنگی نفس، تعریق، نگرانی و دلهره، بی‌خوابی، اشکال در تمرکز، گوش به زنگ بودن، درد معده یا سوزش سر دل که بسیار در کودکان ابتدایی شایع میباشد.

دوران ابتدایی کودکان در حال عبور از طفولیت به نوجوانی می‌باشند و دوران سختی را سپری میکنند. دانش‌آموزان در دوران ابتدایی ممکن است احساس نا توانی در برابر وضعیت‌های مختلف داشته باشند.

- رفتار نا درست معلم و یا کادر مدرسه میتواند از مهم‌ترین عوامل استرس‌زا در وجود دانش‌آموزان باشد و یا باعث تشدید استرس و اضطراب شود.

- بازی‌های رایانه‌ای به دور از نظارت والدین تاثیر بسیار مخرب عمیق و عمده‌ای در روح و روان دانش‌آموزان به جا می‌گذارد. به طوری که باعث حواس‌پرتی، عدم تمرکز فکری، اختلالات فکری بسیار زیاد، ناخن جویدن در سر کلاس درس، تکرر ادرار، افت شدید تحصیلی، درگیر شدن با اوهام و خیالات و..... میشود. بازی‌های رایانه‌ای در دانش‌آموزان ابتدایی حتما باید تحت نظارت و برنامه‌ریزی انجام شود. زمان و مدت بازی این دانش‌آموزان تنظیم شده باشد نوع و مدل بازی‌ها حساب شده و دقیق و با هدف مشخص و معینی انتخاب شده باشد.

- عدم ایجاد ترس و واکنش‌هایی که در دانش‌آموزان باعث احساس امنیت و اطمینان هرچه بیشتر در دانش‌آموزان میشود.

..... را کم تر مورد استفاده قرار دهیم و به جای آن همیشه از کلمات متعادل و آرام بخشی مانند: بعضی اوقات، با حوصله، آرام، بهتر است و..... استفاده کنیم و حتی خود دانش آموز را به استفاده ی بیشتر از این کلمات سوق دهیم.

-دانش آموزان را تشویق کنیم تا در هنگام صحبت کردند و یا ارزش یابی از عجله کردن و اجبار در ارائه پاسخ سریع و واکنش شتاب زده بپرهیزند و به آنها بگوییم که برای پاسخ دادن هیچ وقت دیر نیست.

موازین اخلاقی

در این مطالعه اصول اخلاق در پژوهش شامل اخذ رضایت آگاهانه از شرکت کنندگان و حفظ اطلاعات محرمانه آنها رعایت گردیده است.

تشکر و قدردانی

پژوهشگران مراتب قدردانی و تشکر خود را از کلیه شرکت کنندگان این پژوهش که با استقبال و بردباری، در روند استخراج نتایج همکاری نمودند، اعلام می‌دارند.

تعارض منافع

نویسندگان این مطالعه هیچ گونه تعارض منافی در انجام و نگارش آن ندارند.

فهرست منابع

- Ahmadi SA. Introduction to Counseling and Psychotherapy, Isfahan University Publications, 2006. [Persian]
 Ross E. Personality psychology, translated by Siavash Jamalfar. Rawan Publications, 7th edition. 2020; 328 p. [Persian]
 Massoud Al-Haqi - Michael Swinston - John Lyons - Andrew Makley. Counseling and psychotherapy of troubled children, translated by Dr. Seyyed Abulqasem Mehrinejad. Abjad Publications. second edition. 2013; 422 p. [Persian]

-تغذیه نقش بسزایی در کاهش اضطراب و افزایش قدرت یادگیری آنان دارد. تغذیه ی نا مناسب علاوه بر افزایش استرس و اضطراب منجر به کاهش تمرکز و قدرت یادگیری دانش آموزان میشود. تغذیه ی مناسب با غذا های پر انرژی به دور از غذا های فوری و پر چرب، استفاده از مغز بادام و گردو، کشمش و موز، در ساعات تفریح مصرف دو یا سه لیوان شیر در روز داشتن خواب راحت و آرام، تنظیم برنامه ی مطالعه برای دانش آموزان در منزل در طول ایام سال تحصیلی منجر به کاهش دلهره و اضطراب در دانش آموزان میشود. خوردن نان و پنیر گردو و تخم مرغ و یا یک ظرف عدسی و خوردن عسل و نوشیدنی های حاوی عسل از موارد تاثیر گذار در آرامش دانش آموزان می باشد که این موارد را خوب است که کادر مدرسه خصوصا معلم تاکید زیاد به دانش آموزان داشته باشند.

-حتما به والدین توصیه شود که تنش های عاطفی و مشاجره از محیط خانواده دور شود و یک محیط آرام و بی سرصدا برای فرزندشان بوجود آورند. رفت و آمد ها و مهمانی هارا در هنگام ارزشیابی ها کم کنند و انتظار بیش از حد از توانایی های فرزند خود نداشته باشند و فرزندشان را با فرزندان دیگر خانواده ها مقایسه نکنند.

-استفاده از رنگ های شاد در تزئین کلاس و حتی انتخاب رنگ شاد برای فرم معلم و دانش آموز میتواند به ایجاد نشاط در دانش آموزان بینجامد و انرژی مثبت آنها را دو چندان کند.

-دانش آموزان به انجام دادن ورزش تشویق شوند و ورزش فقط مختص به ساعات ورزشی نباشد. توجه به این اصل که عقل سالم در بدن سالم است در واقع بیان گر این نکته ی مهم است که فعالیت های ورزشی نقش اصلاح گری بالایی در رفع مشکلات روحی و روانی دارند و به سرعت نشاط و امیدواری در دانش آموزان افزایش پیدا میکند. میتوانیم آموزش دروس را گاهی با بازی انجام دهیم و یا ساعات تفریح را به دانش آموزان برای انجام حرکات ورزشی تشویق نماییم.

-به دانش آموز تاکید کنیم که مکان و یا موقعیت اضطراب آور خود را تصور کند و در کلام و رفتارش دنبال پاسخ های مناسب بگردد به تنهایی و در خلوت از خودش بپرسد چه کاری انجام میدادم بهتر بود؟ و چه میگفتم بهتر بود؟ (با همراهی معلم) و پس از یافتن پاسخ مناسب آن راه را تمرین کند. بر آن پاسخ کلامی یا رفتاری مسلط شود تا بتواند در موقعیت های استرس زای مشابه از آن استفاده کند.

-در صحبت کردن با دانش آموزان کلماتی که بار اضطرابی دارند مثل: هیچ وقت، همیشه، هرگز، زود، سریع، باید، حتما و.