

کنترل عجله و استرس دانش آموز

علامه و عوامل به وجود آورنده استرس

مؤلف: المیرا مسلی (دبیر پژوهشگاه مدارس استان)

انتشارات پیک آذر سحر

سرشناسه	: حسنی، المیرا، ۱۳۶۸ -
عنوان و نام پدیدآور	: کنترل عجله و استرس دانش آموز : علائم و عوامل بوجودآورنده استرس/مؤلف المیرا حسنی ؛ ویراستار رحیم عبوضی.
مشخصات نشر	: تبریز: پیک آذر سحر، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری	: ۶۲ص: جدول.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۸۲۰۶-۴۶-۲
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۶۲
عنوان دیگر	: علائم و عوامل بوجودآورنده استرس.
موضوع	: فشار روانی در نوجوانان -- کنترل -- ایران
موضوع	: Stress management for teenagers -- Iran
موضوع	: فشار روانی در کودکان -- کنترل -- ایران
موضوع	: Stress management for children -- Iran
موضوع	: شاگردان -- بهداشت روانی -- ایران
موضوع	: Students -- Mental health -- Iran
رده بندی کنگره	: ۵/ ۳/BF۷۲۴
رده بندی دیویی	: ۵۱۸/۱۵۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۹۵۶۶۹۵۲



انتشارات پیک آذر سحر

www.ketab.ir

عنوان	: کنترل عجله و استرس دانش آموز
مؤلف	: المیرا حسنی (دبیر بررسکه مدارس استان)
ناشر	: پیک آذر سحر
ویراستار	: رحیم عبوضی
طراح جلد	: ههیمه غلامی (اده)
نوبت چاپ	: اول - ۵۰۰ جلد - ۱۴۰۲
قیمت	: ۱۲۰۰۰۰ تومان
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۸۲۰۶-۴۶-۲

حق چاپ محفوظ است.

آدرس: تبریز، خیابان امام، نرسیده به چهارراه شهناز، جنب دبیرستان فردوسی
 انتشارات پیک آذر سحر تلفن ۰۹۱۴۴۰۰۲۷۵۲ - ۰۴۱-۳۵۵۶۸۸۱۶
 پاسخ به سوالات در فروشگاه اینترنتی: www.peikazarsahar.ir

فهرست مطالب

۴	چکیده :
۶	مقدمه
۱۱	عوامل استرس زا
۲۳	توصیف وضع موجود
۲۷	گردآوری شواهد (۱)
۳۵	تجزیه و تحلیل داده ها
۴۵	گردآوری شواهد (۲)
۴۹	نتیجه گیری، ایرادها، پیشنهادها
۵۲	توصیه هایی برای معلم های عزیز
۵۵	توصیه هایی برای والدین
۶۲	فهرست منابع

چکیده :

صبر و حوصله در انجام کارها لازمه موفقیت است. دانش آموزان در این دوران برای انجام هرکاری عجول و شتابزده عمل می کنند. آنها می خواهند کارها را هرچه سریع تر به پایان برسانند و همین طور می خواهند نظرات و عقاید خود را نسبت به نظرات همکلاسی ها و دوستانشان بدون هیچگونه فکر و اندیشه ای به آنان برسانند که نتیجه آن عدم موفقیت و دعوا بین دانش آموزان خواهد بود.

آنها باید بیاموزند که اگر هر کاری را با صبر و حوصله در مدت زمان کافی انجام دهند، درصد موفقیت آنها بالاتر است و ضمناً نتیجه کار نیز کیفیت بالاتری خواهد داشت. این عمل همچنین موجب جلوگیری از دعوا بین دانش آموزان، پرخاشگری و نزاع است و همچنین موجب جلوگیری از انجام چندباره کار خواهد بود.

بارها در کلاس درس خود مشاهده می کردم که یکی از دانش آموزانم با اینکه دانش آموز زرنگ ، خلاق و مودبی است اما بخاطر عجز بودن زیادش، امتحاناتش را غلط مینویسد و حتی موقع پرسش و پاسخ هم بخاطر عجله، جواب ها را پس و پیش می گوید و حتی این عجله باعث شده بود خیلی بد خط باشد و جواب بعضی از سوالات را ندهد و تمام تلاشش در کلاس این بود که زودتر از همه برگه امتحانش را تحویل بدهد.

با مشاهده ی این مسأله در کلاس تصمیم گرفتم راه حل مناسبی برای این دانش آموز پیدا کنم و با دادن برنامه پیشنهادی در کلاس و خانه ، دادن فرصت و تعلیم و آموزش صبر، روز به روز به او کمک کنم تا شرایط بهتری داشته باشد و استعداد خود را بخاطر این عجله کردن که حتما مانع پیشرفتش حتی در کنکور هم می شد را از بین نبرد

مقدمه

تربیت و پرورش دانش آموزان وظیفه ای برای والدین است و همه ما می خواهیم به خوبی از عهده این کار برآییم. یکی از بزرگترین نگرانی های والدین این است که آیا دانش آموزشان درست بار می آید؟ همه ی ما می خواهیم که دانش آموزانمان با این توشه ی تعلیمات و تربیت در آینده از عهده ی مشکلات خود بر آینده می خواهیم که با صبر و تحمل خود بتواند با فکر باز به مشکلاتش بیاندیشد تا بهترین راهکار را انتخاب کند. اما این صبر و تحمل را چه زمانی و چگونه به او آموزش دهیم؟

صبر و تحمل یعنی داشتن نگرشی عمیق و احترام به تفاوت هایی که در میان مردم وجود دارد. در اصل این مسئله مدارا کردن با نژادها و مذاهب گوناگون است، اما شامل مدارا با جنسیت مخالف و افرادی که دارای اختلالات ذهنی و جسمی هستند نیز می باشد.

تحمل یعنی احترام و درک دیگران، ارزش نهادن به تفاوتها، شکافهای فرهنگی، رد نظرات نا عادلانه، کشف زمینه های مشترک، و ایجاد پیوندهای جدید. تحمل، از بسیاری جهات نقطه مقابل تعصب می باشد.

ولی آیا تحمل، یعنی قبول کردن تمام رفتارها؟ مطمئناً نه. رفتارهایی که باعث آزار و اذیت دیگران می شوند را نباید تحمل کرد. تحمل یعنی قبول کردن افراد به آنچه که هستند و نه قبول رفتارهای زشت و ناپسند آنها. تحمل، یعنی رفتار کردن با دیگران طوری که دوست دارید با شما برخورد شود. هدف از آموزش صبر، حضور قرآن و سیره معصومین (ع) در متن زندگی دانش آموزان است. ما با تعلیم مسائل دینی و با روش های مطلوب و خاص می توانیم در دانش آموزان درک و شعور دینی ایجاد کنیم. اگر تلاش همه ما بر این باشد که از طریق روح حاکم بر تمامی برنامه های رسمی و غیررسمی (فوق برنامه و مکمل) تربیت، تزکیه و تأدیب صورت گیرد و مفاهیم نظری به صورت «رفتار دینی» درآید، می توانیم ادعا کنیم که آموزش صبر تا حد زیادی تحقق پیدا کرده است.

آنچه با توجه به مقتضیات زمان در آموزش صبر باید مدنظر قرار گیرد، اصلاحات در روش های آموزش صبر است. مدیریت مراکز آموزش و پرورش ما با توجه به تفاوت های فردی در دانش آموزان، اصل زیبایی شناسی و ابزار هنر را بویژه در غنی سازی، اوقات فراغت و فوق برنامه باید لحاظ کنند وحدت نداشتن در بینش و منش و همچنین وحدت نداشتن در هدف و خطا مشی، از عوامل مهم آسیب شناسی آموزش صبر در جامعه ما به شمار می آید. فضا و آموزش صبر بین مراکز متولی آموزش صبر مثل رسانه ها، نهادهای فرهنگی و هنری در جامعه موجب تضاد تربیت و سرگردانی نسل جوان ما در جامعه شده است. اگر یکپارچگی به مفهوم واقعی کلمه در ساختار و تشکیلات، با رویکرد تلفیق فعالیت های آموزش و پرورش شکل منسجم خود را پیدا نکنند، قطعاً آسیب پذیری نسل جوان ما در آینده بیشتر از گذشته خواهد بود. در همین مسیر باید به جاذبه های دینی با توجه به استعداد جامعه و جایگاه دین در عرصه بین المللی و بحث جهانی شدن توجهی دقیق و زیرکانه داشت.

اگر بحث آموزش صبر بر این مبنا باشد که دین به مفهوم جوهر زندگی تلقی شود، آنگاه لزوم آگاهی نسبت به اهمیت، ضرورت، فواید و نسبت دین با دیگر حوزه های معرفتی مشخص خواهد شد. در دنیای کنونی توسعه و ایجاد مدارس به مفهوم امروزی، گسترش سریع فناوری و ارتباطات، صنعتی شدن جوامع و نیازهای متنوع عصر انفجار دانش، دایره تأثیرگذاری عوامل مختلف را بر افکار و اندیشه های دانش آموزان گسترده تر از گذشته کرده است. بنابراین سهم خانواده ها و حتی معلمان در تکوین شخصیت دانش آموزان، روز به روز کم رنگ تر می شود. عوامل محیطی بویژه رسانه ها نقش عمده ای را بر عهده دارند و به صورت شبانه روزی در تغییر اندیشه ها و افکار نقش تأثیرگذار و مهم خود را ایفا می کنند. آنچه مسلم است این که هنوز مدارس ما به عنوان اصلی ترین کانون های تربیتی مورد توجه و برنامه ریزی دقیق و صریح قرار نگرفته اند. اگر نظام آموزش و پرورش ما بخواهد از مسیر آموزش های صرف به سمت آموزش صبر، اخلاقی و اجتماعی حرکت کند لازم است بسیاری از

اهداف و روش ها را تغییر دهد. در محیط های آموزشی باید به دانش آموز به تناسب علاقه و استعدادش آموزش داده شود. بحث محوریت کتاب حذف شود و به جای تکیه بر محفوظات، روش کسب اطلاعات و یادگیری خلاق محور کار باشد. ساختار و تشکیلات به گونه ای طراحی شود که علاوه بر متولیان امور پرورشی در مدارس بحث تلفیق آموزش و پرورش و مشارکت همه عوامل دست اندرکار در آموزش صبر به دست فراموشی سپرده نشود. در غیر این صورت اگر شرایط مذکور در مدارس ما حاکم نباشد، به هدف مطلوب در آموزش صبر دانش آموزان دست نخواهیم یافت.