



اضطراب و استرس یکی از مشکلاتی است که در درصد قابل توجهی از دانش آموزان وجود دارد و متأسفانه تأثیرات مخربی بر عملکرد دانش آموزان در مدرسه و حتی خانه می‌گذارد. نتیجه این اضطراب و استرس مانند سایر اختلالات یادگیری، کاهش عملکرد تحصیلی دانش آموزان خواهد بود.

علاوه بر این، با گذشت زمان، اضطراب و استرس می‌تواند منجر به مشکلات جسمی در دانش آموزان مضطرب شود. از آنجا که این نوع اضطراب و استرس غیر عمدی است و کاملاً ناخودآگاه رخ می‌دهد، صرفاً دعوت دانش آموز به آرامش هیچ تأثیری نخواهد داشت.

انواع استرس در نوجوانان

چندین نوع استرس وجود دارد که ضعیف‌ترین آن استرس مرضی و قوی‌ترین آن استرس هیستریک هستند.

انواع استرس در نوجوانان به شرح زیر است:

استرس مرضی

وسواس

استرس عمومی

بیماری خیالی

استرس غیر طبیعی

استرس هیستریک

تأثیر مدیریت استرس بر دانش آموزان

استرس شدید بر عملکرد همه افراد تحت تأثیر تأثیر منفی دارد. اما تأثیر آن بر عملکرد دانش آموزان بسیار بیشتر و مخرب تر است. رابطه پیچیده‌ای بین استرس و یادگیری وجود دارد. افزایش اضطراب تا حد معینی، انگیزه‌ای برای افزایش یادگیری است، اما پس از آن سطح مشخص، افزایش اضطراب منجر به کاهش یادگیری می‌شود و زمانی که سطح اضطراب دوباره بالا می‌رود به این معنی است که سطح بهینه‌ای از ترس وجود دارد. این احتمال وجود دارد که پس از این سطح، افزایش استرس مضر و معکوس باشد. اینجاست که اهمیت درمان استرس نوجوانان مشخص می‌شود و باید مراقب بود.

یادگیری زمانی اتفاق می‌افتد که فرد توجه و تمرکز کافی نسبت به درس داشته باشد. زمانی که فرد مضطرب است و استرس دارد، میزان دقت و توجه کاهش می‌یابد و در نتیجه یادگیری صورت نمی‌گیرد. استرس شدید جریان خون و فعالیت نواحی از مغز که درگیر هوشیاری، توجه، تمرکز و یادگیری هستند را مختل می‌کند و در نتیجه یادگیری صورت

نمی‌گیرد. اضطراب و استرس می‌تواند مانع اصلی موفقیت یک فرد باشد. اگر با وجود تلاش زیاد نتوانید بر استرس خود غلبه کنید، قطعاً نتایج بسیار کمتری نسبت به مطالعه و تلاش برای آرامش خواهید گرفت.

عوامل استرس زا در دانش آموزان

عوامل زیادی بر استرس تأثیر می‌گذارند. این عوامل به شرح زیر هستند:

عوامل استرس زا فردی: تقاضای بیش از حد از خود و ضعف اعتماد به نفس و...

عوامل استرس خانواده: سختگیری بیش از حد، ترس از والدین و...

عوامل مدرسه و استرس: بی‌علاقگی به مدرسه، مشکلات مدرسه و ...

یافتن ریشه استرس برای درمان استرس بسیار مهم است. ابتدا دانش آموزان باید تکنیک‌هایی را برای مدیریت استرس بیاموزند. یکی از مفیدترین تکنیک‌ها در مقابله با استرس، روش آرام سازی است. با این روش باید با تنفس به جریان هوا در داخل و خارج از ریه‌ها توجه کنید. هوا را به آرامی با شماره ۱ وارد ریه کرده و با شماره ۲ خارج کنید.

توصیه هایی برای معلمان برای کاهش استرس و

اضطراب دانش آموزان

اضطراب و استرس در کودکان و دانش آموزان بیشتر در کلاس درس و در حضور معلم رخ می‌دهد. بنابراین به نظر می‌رسد معلمان می‌توانند نقش اساسی در کنترل و کاهش اضطراب و استرس آنان داشته باشند. در این قسمت از مقاله توصیه‌هایی به معلمان برای کمک به کاهش اضطراب و استرس دانش‌مربیان ارائه شده است.

برای کاهش اضطراب و استرس دانش آموزان، حمایت

عاطفی ارائه دهید

حمایت عاطفی می‌تواند برای دانش آموزانی که با اضطراب و استرس سر و کار دارند بسیار مفید باشد. برای این کار می‌توانید به دانش آموز اجازه دهید یک وسیله مورد علاقه یا مثلاً عکس خانوادگی خود را بیاورد یا به دانش آموزی که اضطراب جدایی دارد اجازه دهید در زمان استراحت با والدین خود ملاقات کند.

با تمرینات تنفسی اضطراب و استرس را کاهش دهید

تنفس صحیح یکی از موثرترین راه‌ها برای کاهش اضطراب و استرس است. علاوه بر این، تمرینات تنفسی می‌تواند به بهبود عملکرد ذهن و بدن شما کمک کند. برای انجام این کار، می‌توانید به چند روش عمل کنید:

یک نفس عمیق بکشید و هوا را به مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه در ریه‌های خود نگه دارید و ماهیچه‌های بدن خود را منقبض

کنید. سپس در حین بازدم به آرامی عضلات بدن خود را شل کنید.

تکنیک تنفس بعدی که می‌تواند به شما کمک کند

استرس و اضطراب خود را به خصوص در اطراف دیگران کاهش دهید، تکنیک ۸، ۷، ۴ نامیده می‌شود. در این تمرین به مدت ۴ ثانیه از بینی نفس می‌کشید و سپس نفس خود را به مدت ۷ ثانیه حبس می‌کنید. سپس هوا را به مدت ۸ ثانیه از دهان خود خارج کنید. نکته مهم در این تمرین وضعیت زبان است. در حین بازدم، باید زبان خود را پشت لثه دندان‌های بالایی قرار دهید و هوای اطراف زبان را خارج کنید.

انجام سومین تمرین تنفسی آسان‌تر است. به این ترتیب باید سوراخ راست بینی خود را به مدت سه دقیقه با انگشت بسته نگه دارید و فقط از سوراخ چپ بینی نفس بکشید. این عمل فشار خون را کاهش می‌دهد و به آرامش شما کمک می‌کند.



سخن پایانی

اضطراب و استرس در دانش آموزان می‌تواند منجر به مشکلات تحصیلی و حتی مشکلات جسمی و روحی پیچیده‌تری شود. بنابراین لازم است دانش آموز مضطرب با همکاری معلمان و اولیای خود هر چه زودتر این مشکل را حل کند. اگر با رعایت نکات و توصیه‌های مقاله از اضطراب و استرس دانش آموز کاسته نشد، نیاز به مراجعه به مشاور یا روانشناس دارد.

لازم به ذکر است که با رعایت نکات ذکر شده استرس و اضطراب شما نسبت به موارد مختلف می‌یابد و نتیجه مثبتی دریافت خواهید کرد. می‌توانید کارهای خود را برنامه ریزی کرده و از همان ابتدا که زمان کاری تعیین شده است شروع به انجام کنید.

اگر در فعالیت‌ها و انجام وظایف خود نتیجه خوبی نگرفتید نگران نباشید، زیرا امتحان و شکست فقط می‌تواند یک تجربه در زندگی شما باشد و نمی‌تواند روی آینده شما و رسیدن به اهداف شما تأثیر بگذارد.

تهیه و تنظیم : مهدی بافنده معاون فناوری دبستان

تایید کننده : حسن ابراهیمی مدیریت دبستان