

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.

• ویژه مدیریت مدارس: نرم افزار مدارس

اما با تمریناتی که دانش آموزان می‌توانند انجام دهند و همکاری و حمایت والدین و معلمان می‌توان این اضطراب و استرس را کنترل کرد. در این مقاله نکاتی را برای معلمان، والدین و دانش آموزان مضطرب ارائه کرده‌ایم تا به دانش آموزان کمک کنیم با کمک معلمان و والدین خود، اضطراب و استرس خود را مدیریت کنند.

تعریف استرس در دانش آموزان

بیش از ۳۰۰ تعریف از استرس وجود دارد که در اینجا به چند نمونه اشاره می‌کنیم:

- تعریف استرس از دیدگاه فرویدی: زیگموند فروید استرس را هسته مرکزی حالات روان رنجور می‌داند. در مکتب فروید، استرس به ترسی درونی تبدیل شده است. ترس از یادآوری تجربیات دردناک گذشته، تجارب مرتبط با تنبیه و جلوگیری از ارضای انگیزه‌های غریزی.
- تعریف استرس از دیدگاه آدلر: استرس یک ویژگی فوق العاده گسترده و فراگیر است و کودک را از روزهای اول نوزادی تا پیری همراهی می‌کند. استرس زندگی انسان را تا حد زیادی تلخ می‌کند و او را از هرگونه تماس انسانی باز می‌دارد و امید به زندگی آرام را از بین می‌برد.
- تعریف هورنای از استرس: کارن هورنای، روانکاو آلمانی پیرو مکتب فروید، مفهوم اضطراب را به نیازهای غیرعادی مرتبط می‌داند که محصول تجربیات گذشته فرد است.
- تعریف یونگ از استرس: کارل گوستاو یونگ، فیلسوف و روانپزشک سوئیسی، استرس را در دسته عوامل ناخودآگاه شخصی و جمعی قرار داده است.
- تعریف پرز از استرس: استرس شکاف بین حال و آینده است. انسان به این دلیل که از وضعیت موجود خارج می‌شود و به آینده و نقش‌های اجتماعی که ایفا خواهد کرد می‌اندیشد دچار استرس و اضطراب می‌شود.
- تعریف گلاسر از استرس: رفتار غیرمسئولانه باعث اضطراب و ناراحتی عاطفی می‌شود.

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

در بخش دیگر دو نوع استرس وجود دارد:

- استرس طبیعی
- استرس پاتولوژیک

ترسی طبیعی که برای زندگی روزمره انسان لازم است. مثلاً اگر دانش آموزی استرس معمولی نداشته باشد، صبح برای رفتن به مدرسه از خواب بیدار نمی‌شود. اما استرس پاتولوژیک عملکرد فرد را مختل می‌کند و برای فرد مشکل ایجاد خواهد کرد. علائم اضطراب جسمانی مانند دست دادن، تپش قلب، نفس نفس زدن، تعریق، سرخ شدن یا رنگ پریدگی و غیره فرد را از وجود استرس (اضطراب) و علائم اضطراب روانی مانند دلهره، اندوه، گیجی، احساس ناامنی آگاه می‌کند. این موارد اضطراب، شک به خود و غیره را افزایش می‌دهند. این بخش نیاز به درمان استرس دانش آموزان را برجسته می‌کند. استرس به سرعت تبدیل به یک دایره باطل می‌شود و هر علامتی دیگر علائم استرس را تشدید می‌کند.

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

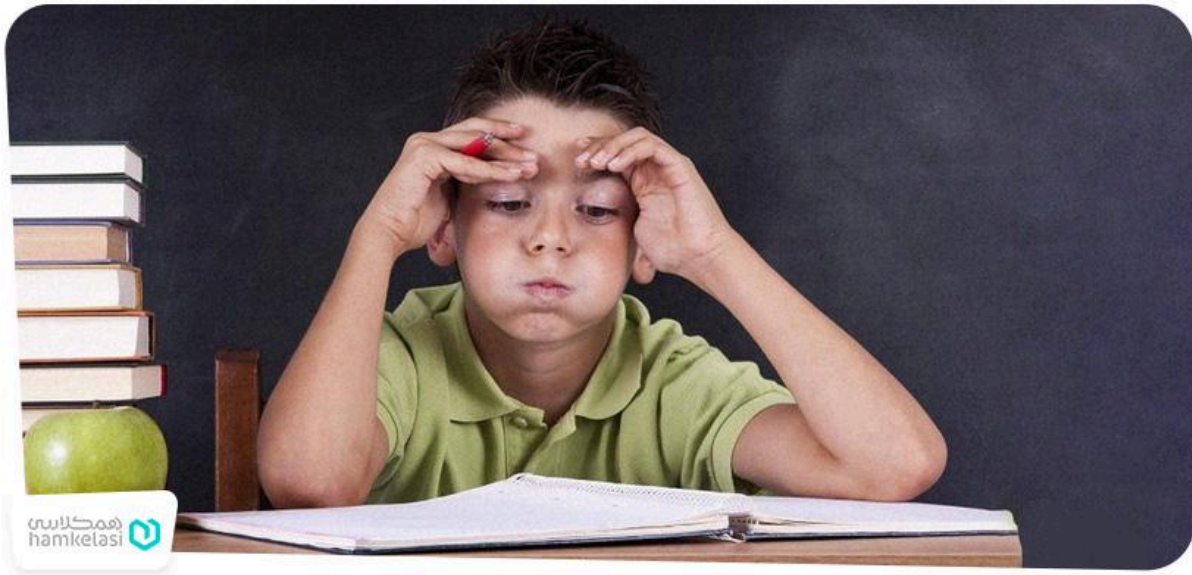
نمی‌گیرد. اضطراب و استرس می‌تواند مانع اصلی موفقیت یک فرد باشد. اگر با وجود تلاش زیاد نتوانید بر استرس خود غلبه کنید، قطعاً نتایج بسیار کمتری نسبت به مطالعه و تلاش برای آزمون خواهید گرفت.

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. در ادامه به روش‌های درمان استرس در دانش آموزان می‌پردازیم.



توصیه‌هایی 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 دانشی مر بیان 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.

برای کاهش اضطراب و استرس، وظایف و دستورات عملی را به وضوح به دانش آموزان بیان کنید

یکی از علل اضطراب و استرس دانش آموزان این است که تکالیفی را که معلم از آنها می‌خواهد متوجه نمی‌شوند. بنابراین، مهم است که در مورد انتظارات خود شفاف باشید و اطمینان حاصل کنید که دانش آموز آنچه را که از او می‌خواهید می‌داند.

همچنین بهتر است تکالیف را به قسمت‌های کوچکتر تقسیم کنید زیرا انجام تکالیف زیاد در کنار آمادگی برای امتحان فردا باعث اضطراب و استرس بیشتر دانش آموز می‌شود. حتی می‌توانید انتظارات خود را بعد از هر جلسه یادداشت کنید.

رهایی دانش آموز از صحبت در مقابل دیگران برای کاهش اضطراب و استرس

دانش آموزانی که از حضور در کنار دیگران و سخنرانی در جمع دچار اضطراب و استرس می‌شوند، استرس و اضطراب آنها چند برابر خواهد شد. با این حساب، بهتر است از دانش آموز مضطرب و استرسی امتحان شفاهی درخواست نکرده و تا حد امکان او را از تمام فعالیت‌هایی که به ایستادن در مقابل سایر همکلاسی‌ها و بلند صحبت کردن بستگی دارد، رها کنید.

آموزش تعدیل برای کاهش اضطراب و استرس دانش آموزان

موقعیت کلاس و جایگاه دانش آموز مضطرب می‌تواند باعث افزایش اضطراب و استرس در آنها شود. بنابراین بهتر است صندلی دانش آموز مضطرب را در جایی از کلاس قرار دهید که احساس راحتی بیشتری داشته باشد، مثلاً نزدیک در، کنار پنجره، نزدیک معلم یا نزدیک یک دوست.

توصیه هایی به والدین برای کاهش استرس و اضطراب دانش

آموزان

اگر هدف کاهش اضطراب در کودکان و دانش آموزان باشد، بسیار مهم است که همه نزدیکان او دست به دست هم بدهند و برای حل مشکل با هم همکاری کنند. ابتدا به یاد داشته باشید که اضطراب و استرس فرزندان به دلیل عدم آموزش شما نیست و می‌توانید با رعایت نکات زیر به او کمک کنید:

- به احساسات فرزندان توجه کنید.
- از فرزندان در مورد نگرانی‌هایش بپرسید و به او اطمینان دهید که در کنار او هستید و به بهتر شدن اوضاع کمک خواهید کرد.
- با کودک مضطرب خود در مورد راه‌هایی برای کاهش اضطراب و استرس صحبت کنید که ممکن است شامل ورزش، گوش دادن به موسیقی و غیره باشد.
- دستاوردهای کوچک او را تحسین کنید و از کمال‌گرا بودن دست بردارید.
- اشتباهات یا عدم پیشرفت را مجازات نکنید.
- انعطاف‌پذیر باشید و انتظارات خود را در مواقع پر استرس تغییر دهید. یعنی اگر امروز فرزند شما بیش از همه تحت تأثیر اضطراب و استرس است، می‌توانید روال کاری را تغییر دهید که شامل انجام تکالیف بعد از بازگشت به خانه می‌شود. او را به پارک ببرید و با او وقت بگذرانید.

مشاوره به دانش آموزان برای کاهش اضطراب و استرس آنها

گروه هدف این قسمت از مقاله دقیقاً دانش آموزانی هستند که در مدرسه، خانه یا موقعیت‌های دیگر دچار اضطراب و استرس می‌شوند. اگر از آن دسته دانش آموزانی هستید که دائماً می‌ترسید و این وضعیت برای شما انواع مشکلات از جمله مشکل خواب، مشکل تمرکز، مشکلات در مدرسه و ... را برای شما به وجود آورده است، با رعایت توصیه‌های زیر می‌توانید از شدت اضطراب و استرس خود بکاهید و آرامش بیشتری داشته باشید.

با صحبت کردن در مورد آن، اضطراب و استرس را کاهش دهید

سعی کنید با یک دوست، معلم یا یکی از اعضای خانواده در مورد نگرانی‌ها و استرس خود صحبت کنید. صحبت در مورد اضطراب و استرس از دو جهت به شما کمک می‌کند: اول اینکه صحبت کردن با فردی که به او اعتماد دارید در مورد نگرانی‌هایتان احساس آرامش می‌کند و دوم اینکه می‌توانید نکات مفیدی در مورد مقابله با استرس و اضطراب از طرف مقابل بیاموزید.

کاهش اضطراب و استرس با محدود کردن مصرف برخی داروها

اضطراب و استرس شما ممکن است ناشی از مصرف یک داروی خاص باشد. بنابراین مطمئن شوید که داروهایی که مصرف می‌کنید حاوی کافئین نباشند زیرا کافئین بیش از حد می‌تواند باعث اضطراب و استرس شود. اگر دارویی را مصرف می‌کنید که توسط پزشک تجویز شده و باعث استرس و اضطراب شما می‌شود، با پزشک خود صحبت کنید تا در صورت امکان داروی دیگری را جایگزین کنند.

با یک سبک زندگی سالم، اضطراب و استرس را کاهش دهید

یکی از مهم‌ترین کارهایی که می‌توانید برای کاهش استرس و اضطراب انجام دهید، سلامت جسمانی است. برای مقابله با اضطراب و استرس باید بدن خود را تقویت کنید. بنابراین سعی کنید سبک زندگی سالمی داشته باشید، خوب غذا بخورید، به اندازه کافی بخوابید و از نظر بدنی فعال باشید.

با برنامه ریزی دقیق، اضطراب و استرس را کاهش دهید

سعی کنید تکالیف مدرسه و انجام تمام کارهای روزانه خود را با دقت برنامه ریزی کنید. بهم ریختگی به خودی خود استرس زا است. برای انجام این کار، می‌توانید فعالیت‌هایی را که باید در طول روز انجام دهید را به قطعات کوچک تقسیم کرده و همه آنها را یادداشت کنید.

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.