

عنوان مقاله:

چگونه توانستم ترس واضطراب دانش آموزم (بیتا) را کاهش دهم؟

محل انتشار:

دهمین همایش ملی تازه های روانشناسی مثبت (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسنده:

محمد هنرمندفرد - کارشناسی روانشناسی، آموزگار ابتدایی، یاسوج

خلاصه مقاله:

در این تحقیق ابتدا سعی کردم موضوعی را انتخاب کنم که قابل تحقیق و بسط و گسترش باشد من تحقیق خود را بر روی یکی از دانش آموزان یک دبستان شروع کردم که آن دانش آموز از لحاظ جسمی کاملاً سالم بود اما از لحاظ رفتاری و روانی دچار مشکلاتی بود بنابراین در اولین مرحله در مورد ترس واضطراب که مشکل آن دانش آموز بود اطلاعاتی جمع آوری کردم. سپس با مشکلات دانش آموز مقایسه کردم و متوجه شدم که مشکلات دانش آموز با توجه به نشانه هایی که در رفتار و اعمال او دیده می شد ناشی از یک ترس ذهنی و عاطفی بوده که بر اثر یک برخورد در او ایجاد شده بود. و در تمام زندگی او تاثیر گذاشته بود. بنابراین من در پی چاره گشتم و با توجه به اطلاعاتی که از او به دست آورده بودم تصمیم گرفتم تا چند راه حل را بر روی اجرا کنم که یکی از اصلی ترین راه حل ها حساسیت زدایی (قرار دادن دانش آموز در شرایطی بود که ترس او از آنجا منشاء گرفته بود البته از قبل تمام شرایط ایمن گردید.) بود که در مورد او انجام گرفت. که سرانجام با گردآوری مجدد اطلاعات از دانش آموز از زمانی که اقدام عملی بر روی او صورت گرفته بود. نتایج اطلاعات بدین صورت بود که من توانسته بودم. تا حدود نسبتاً زیادی دانش آموز را به حالت نرمال برگردانم.

کلمات کلیدی:

اضطراب، دلهره، ترس، دانش آموز

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/2011472>

