آموزش راهکارهای مقابله با استرس
ویژه معلم

طرح مراقبت اجتماعی از دانش آموزان

(نماد)

استرس چیست

- استرس عبارت از هر نیرو یا فشار اعم از فشار جسمانی ، روانـــی، هیجانی و یا موقعیتی است.
- استرس به سبک زندگی، افکار و هیجانـــات و مشـــکلات زنـــدگی مربوط می شود.
- مقدار کمی استرس برای انجام فعالیت مفید است، اما مقدار زیاد آن می تواند به آسیب روانی یا بدنی منجر شود.
- در مواجهه با منابع استرس زا، بدن ما به طور خودکار برای پاسخ جنگ و گریز آماده می شود.



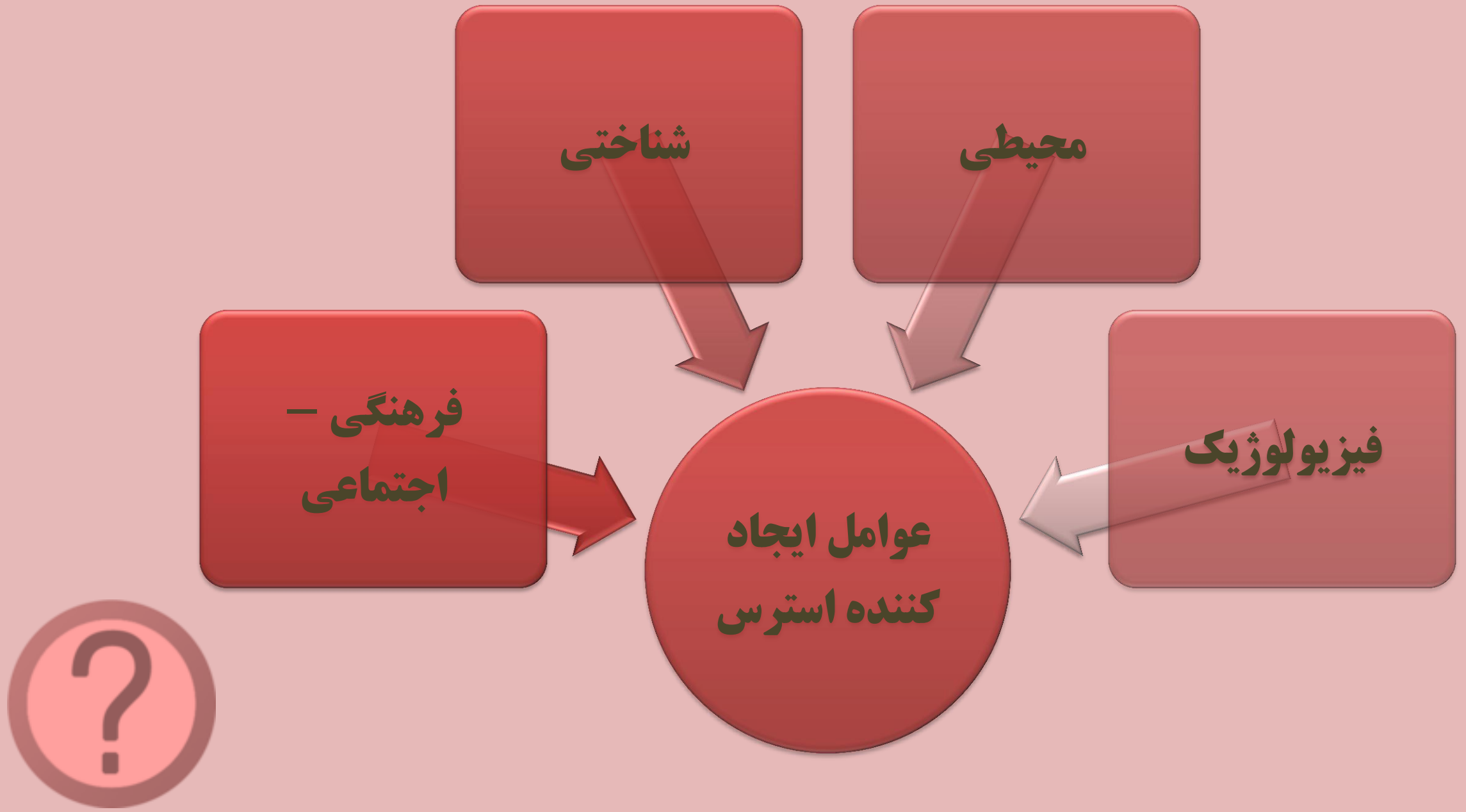
واقعیت هایی در مورد استرس

- استرس غیر قابل اجتناب است و نمی تـوان از آن فـرار کرد.
- ما می توانیم عوامل موثر بر استرس خـود را شناسـایی کنیم.
- ما می توانیم علائم استرس خود را شناسایی کنیم.
- ما می توانیم از استرس پیشگیری کنیم.
- ما می توانیم راهکارهای کنترل استرس را بیاموزیم.



کاربرگ تمرین مواجهه با استرس




شناختی
محیطی
فرهنگی –
اجتماعی
عوامل ایجاد
کننده استرس
فیزیولوژیک

کاربرگ تمرین عوامل استرس زا



کاربرگ شماره ۱

در محل کار و زندگی شما چه وقایعی برای شما خیلی استرس زاست و شما را پریشان می کند؟

.....

.....

.....

فکر کردن به چه افرادی شما را پریشان می کند؟

.....

.....

.....

استرس های فیزیولوژیک (بیماری، فقدان خواب کافی، تغذیه نامناسب و ناکافی) شما چه هستند؟

.....

.....

.....

استرس های فرهنگی- اجتماعی (درآمد ناکافی، مشکلات ارتباطی، مشکلات کاری) شما چه هستند؟

.....

.....

.....

مهارتهای مقابله با استرس

مقابله تلاش و کوششی است، که فرد انجام می‌دهد تا استرس را از میان ببرد و یا آن را به حداقل رسانده و تحمل کند. به عبارت دیگر، در فرآیند مقابله، تلاش فرد بر این‌است که منبع استرس را از زندگی خود حذف کند و مشکلی را که ایجاد شده برطرف سازد و از این طریق تعادل و آرامش خود را به دست آورد. اما گاهی فشار روانی به گونه‌ای است که فرد نمی‌تواند آن را کاملا در زندگی خود از بین ببرد. در این گونه موارد او سعی می‌کند تا از شدت و میزان فشار روانی حاصله بکاهد.





راهبردهای مقابله با استرس

این راهبردها به شما کمک می‌کنند که آرام بمانید و توازن هیجانی خودتان را حفظ کنید. راهبردهای مثبت را می‌توان به دو دسته کلی تقسیم کرد:

۱. راهبردهایی که در ارتباط با عمل مستقیم هستند: عمل مستقیم به راهبردی اشاره می‌کند که در آن معلمان اقدام مستقیمی برای از بین بردن منبع استرس انجام می دهند.

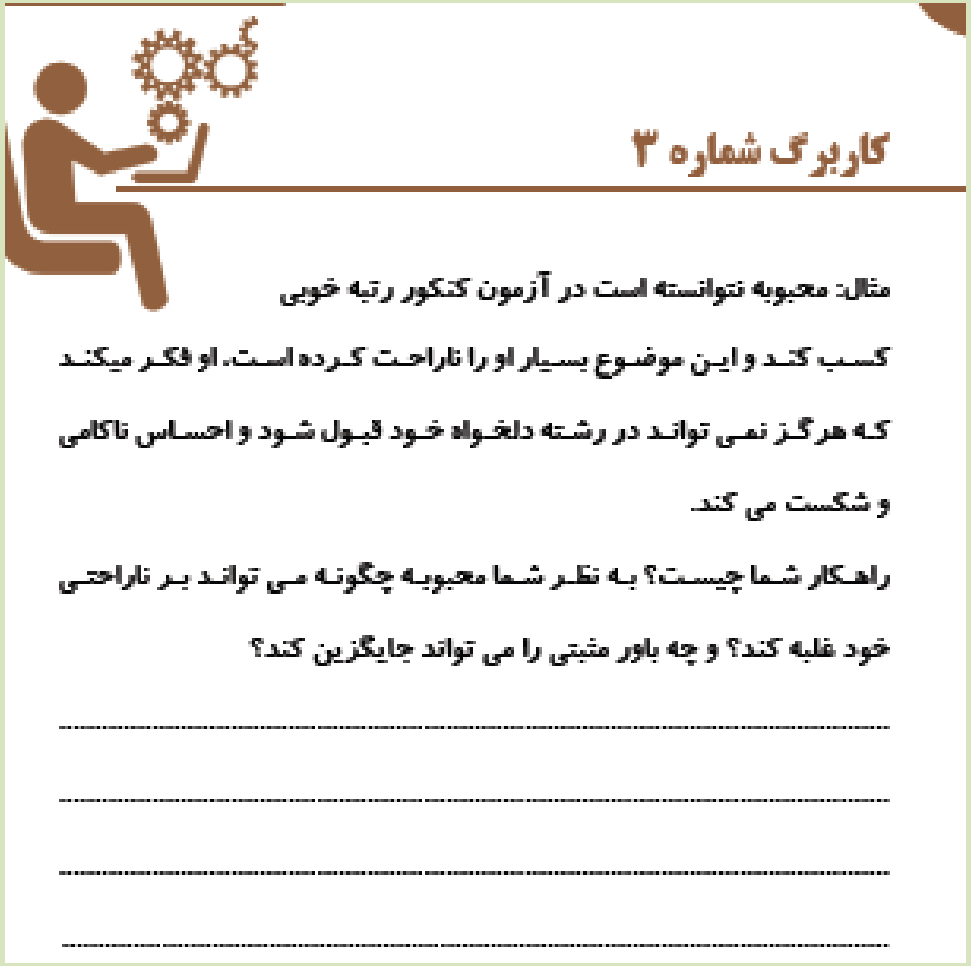
۲. راهبردهای تسکینی: تکنیک‌های تسکین‌دهنده با منبع استرس سروکار ندارند، اما بر کاهش احساسات استرس ناشی از این منابع متمرکز می‌شوند.

راهبردهای مقابله شناختی



ارزیابی افراد از تجارب محیطی، تعیین کننده‌ی میزان تهدید و یا فشاری است که آنان تجربه می‌کنند. برخی از رویدادها ممکن است برای یک فرد استرس‌زا تلقی شوند و برای فرد دیگر این گونه نباشند. نوع و شدت پاسخ افراد به عوامل استرس‌زا تحت تأثیر ادراک آنان قرار می-گیرد. یعنی آیا از دید فرد، آن موقعیت تهدید کننده است یا چندان تهدید کننده نیست. استرسی که یک فرد را عاجز می کند ممکن است فرد دیگری را برانگیزد یا آرامش بخشد. همه‌ی ما افرادی را می‌شناسیم که ناراحت هستند و احساس بدبختی می‌کنند و در مثل کشتی آنان به گل نشسته است.

کاربرگ تمرین راهبردهای مقابله شناختی



کاربرگ شماره ۳

مثال: محبوبه نتوانسته است در آزمون کنکور رتبه خوبی کسب کند و این موضوع بسیار او را ناراحت کرده است. او فکر میکند که هرگز نمی تواند در رشته دلخواه خود قبول شود و احساس ناکامی و شکست می کند.

راهکار شما چیست؟ به نظر شما محبوبه چگونه می تواند بر ناراحتی خود غلبه کند؟ و چه باور مثبتی را می تواند جایگزین کند؟

.....

.....

.....

.....

مهارت جرأت ورزی

جرأت‌ورزی یک سبک ارتباطی است و به شما این توانایی را می‌دهد که احساسات، افکار، عقاید و دیدگاه-های خودتان را بیان کنید، اما به گونه ای که حق دیگران پایمال نشود. برخی از راهکارهای تقویت جرأت-ورزی در زیر آورده شده است.

- **احساساتتان را بیان کنید. چگونه نه گفتن را بیاموزید.**
- **به نیازهای خودتان و نیازهای دیگران احترام بگذارید.**
- **جرأت‌ورزی به این معنا نیست که هر چه را می‌خواهید به دست آورید. بلکه به معنای ابراز و بیان خود در روشی است که هم به خودتان و هم به دیگران احترام می‌گذارید.**
- **جرأت‌ورزی با پرخاشگری که در آن حقوق دیگران را زیر پا گذاشته می‌شود، یکسان نیست.**
- **در هر موقعیتی جرأت‌ورزی و ابراز وجود مناسب نیست.**



کاربرگ تمرین مهارت جرأت ورزی



کاربرگ شماره ۹

خودتان را محک بزنید. آیا شما از مهارت های ابراز وجود برخوردارید؟ برای بررسی پاسخ این سؤال به موارد زیر توجه کنید:

اگر کسی از شما انتقاد کند، چگونه واکنش نشان می دهید؟

.....

.....

تا چه حد نه گفتن، به دوست، افراد صاحب قدرت، غریبه ها، همکاران یک دوست صمیمی، همسر و فروشنده برای شما مشکل است؟

.....

.....

در مواقع لزوم چگونه می توانید به طور مستقیم از افراد درخواست کمک کنید؟

.....

.....

مهارت انتقاد پذیری

فرد دارای مهارت ابراز وجود ضعیف هنگام مواجهه بـا انتقـاد، خـود را می‌بازد و پاسخ مناسبی به انتقاد نمی‌دهد.

فردی که از مهارت ابراز وجود ضعیفی برخوردار است، هنگامی که مـورد انتقاد قرار بگیرد، خشمگین و مضطرب می‌شود. ممکن است به خـودش بگوید، به چه جرأتی آنها می‌گویند من اشتباه کردم، آنها حـق ندارنـد از من انتقاد کنند. در این صورت انتقاد ممکن است به صورت یک حمله‌ی شخصی تلقی شود.



راهکارهای مقابله سازمانی و اجتماعی

شما به عنوان یک معلم می‌توانید با شرایط کاری خود کنار بیایید. برخی از راهکارهای کنار آمدن با شرایط شغلی در زیر آورده شده است.

- اهدافتان را اولویت بندی کنید،
- طرح درس روزانه و دوره‌ای داشته باشید.
- خود را برای حضور در کلاس درس آماده کنید.
- روی محتوای موضوعات درسی تسلط داشته باشید.



راهکارهای مقابله معنوی و مذهبی

روان‌شناسان همواره بر این نکته تأکید کرده‌اند که راهکارهای مقابله مذهبی نقش بسیار مهم و تعیین‌کننده‌ای بر سلامت روان افراد و مقابله آنان با مشکلات دارند. به کارگیری راهبردهای مقابله مذهبی از چند جهت برای افراد سودمند است:

مذهب در مواجهه با تجارب رنج‌آور زندگی، چارچوب مناسبی برای درک و تفسیر و معنادهی به مشکلات فراهم می‌کند. افرادی که از راهکارهای مقابله مذهبی استفاده می‌کنند حتی ممکن است در برخی از رخدادهای منفی زندگی، به خیرخواهی خداوند اشاره کنند. یعنی در سایه مذهب، افراد حتی به وقایع منفی نیز معنای مثبت می‌دهند.



کاربرگ تمرین راهکارهای مقابله معنوی و مذهبی



کاربرگ شماره ۱۴

آیا شما برای رهایی از مشکلات و غلبه بر آنها از خداوند کمک می خواهید؟

.....

آیا می کوشید تا با اعمال مذهبی ناراحتی های خود را تسکین دهید؟

.....

آیا هنگام مناجات با خداوند به گناهان خود اعتراف می کنید تا از این طریق احساس سبکی و آرامش کنید؟

.....

آیا به عفو و بخشایش خداوند اطمینان دارید؟

.....

آیا برای سعادت و آرامش معنوی و حل مشکلات دیگران دعا می کنید؟

.....

آیا سعی می کنید دیگران را از لحاظ معنوی نیرومند کنید؟

.....

آموزش مهارت مدیریت استرس به دانش آموزان

کلاس درس شما چگونه است؟

۱	آیا کلاس درس شما شاد است؟	کم	متوسط	زیاد
۲	تا چه حد از روی رفتار دانش‌آموز پی می‌برید که او تحت استرس است؟	۱	۲	۳
۳	تا چه حد علائم جسمانی استرس در دانش‌آموزان را می‌شناسید؟	۱	۲	۳
۴	تا چه حد دانش‌آموزان شما ترس از موفقیت دارند؟	۱	۲	۳
۵	تا چه حد با راهکارهای کاهش رفتارهای مخل دانش‌آموزان در کلاس درس آشنایی دارید؟	۱	۲	۳
۶	آیا راهکارهای کاهش قلدری در مدرسه و در کلاس درس را می‌شناسید؟	۱	۲	۳
۷	تا چه حد راهکارهای مناسب را برای مشارکت و درگیر کردن دانش‌آموزان در فعالیت درسی به کار می‌گیرید؟	۱	۲	۳
۸	تا چه حد برای کمک به مشکلات تحصیلی یادگیرندگان آنان را به کاربرد راهبردهای کمک‌خواهی ترغیب می‌کنید؟	۱	۲	۳
۹	تا چه حد دانش‌آموزان در کلاس درس شما مشارکت می‌کنند؟	۱	۲	۳
۱۰	تا چه حد دانش‌آموزان از کلاس درس شما لذت می‌برند؟	۱	۲	۳

اهمیت کنترل استرس در نوجوانان



نوجوانان پیوسته در معرض استرس‌ها و فشارهای محیطی و روانی از جمله مشکلات تحصیلی، خانوادگی، اجتماعی و اقتصادی قرار دارند و همواره مورد توجه خاص روان‌شناسان و پرورشکاران قرار گرفته‌اند.

مواردی همچون نگرانیِ مطالعه، مراقبت از اعضای خانواده، تعارض خانوادگی، ارتباط با دوستانَ، تصویر بدن، کار، قلدری، تبعیض، انتظارات شخصی بالا از خود و غیره می‌توانند در نوجوانان ایجاد استرس کنند. به عنوان یک معلم شما می‌توانید از طریق راهنمایی یک نوجوان برای به کارگیری روش‌های مفیدِ تفکر و انتخاب سبک زندگی سالم، به او کمک کنید که به خوبی استرس خود را مدیریت کند.

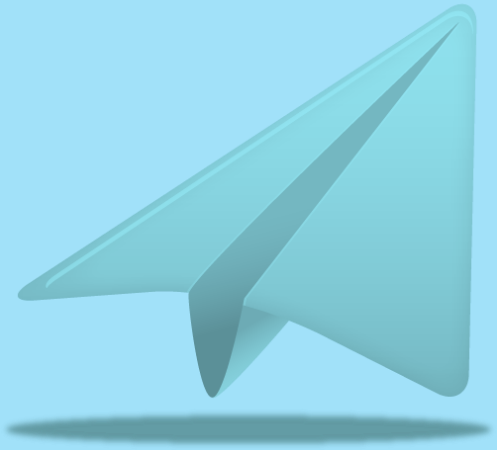
نقش معلم در کاهش استرس دانش آموزان

- راهکارهایی که از طریق آنها می توانند به دانش‌آموزان کمک کنند که به خوبی با استرس‌های مختلف زندگی، به ویژه استرس تحصیلی کنار آیند.
- آشنا کردن نوجوانان با علائم استرس
- ارائه راهکارهای آموزشی به منظور کاهش استرس تحصیلی در دانش‌آموزان نوجوان؛
- آموزش راهکارهای کلی مدیریت استرس‌های به دانش آموزان نوجوان



نشانه های استرس دانش آموز در کلاس درس

- کناره‌گیری می‌کند و در فعالیت‌های کلاسی شرکت نمی‌کند.
- توانایی کافی در تمرکز بر یک موضوع خاص ندارد
- تفکر و گفتار آشفته دارد و احساسات او تناسبی با موقعیت ندارند.
- ابراز نارضایتی می‌کند.
- پرخاشگری می‌کند.
- مضطرب است.
- غیبت‌های مکرر و طولانی دارد.
- اضافه وزن و یا کاهش وزن قابل ملاحظه‌ای دارد.
- به ظاهر و بهداشت خود بی‌توجهی می‌کند.
- رفتارهای مخل و مخرب در کلاس درس دارد.



علائم جسمانی دانش‌آموز تحت استرس

این شکایت‌ها ممکن است نتیجه‌ای از استرس باشند یا توسط استرس تشدید شوند:

- ✓ افزایش یا کاهش اشتها
- ✓ آشفتگی‌های خواب (دیر به خواب رفتن، خواب زیاد، کابوس‌های شبانه)
- ✓ شکایت فیزیکی بدون علت پزشکی، سردردهای تنشی یا میگرنی ، درد معده، تپش قلب و غیره
- ✓ خستگی مزمن
- ✓ درد گردن، پشت و کتف
- ✓ تغییراتی در قاعدگی دختران
- ✓ ریزش مو
- ✓ تهدید به خودکشی
- ✓ سرماخوردگی، آنفلوانزا و عفونت‌های مکرر



کاربرگ تمرین
علائم جسمانی استرس



کاربرگ شماره ۱

به عنوان یک معلم چه رهنمودهایی به دانش‌آموزان می‌دهید که بر استرس خود فائق آیند؟ (حداقل به چهار رهنمود اشاره کنید)

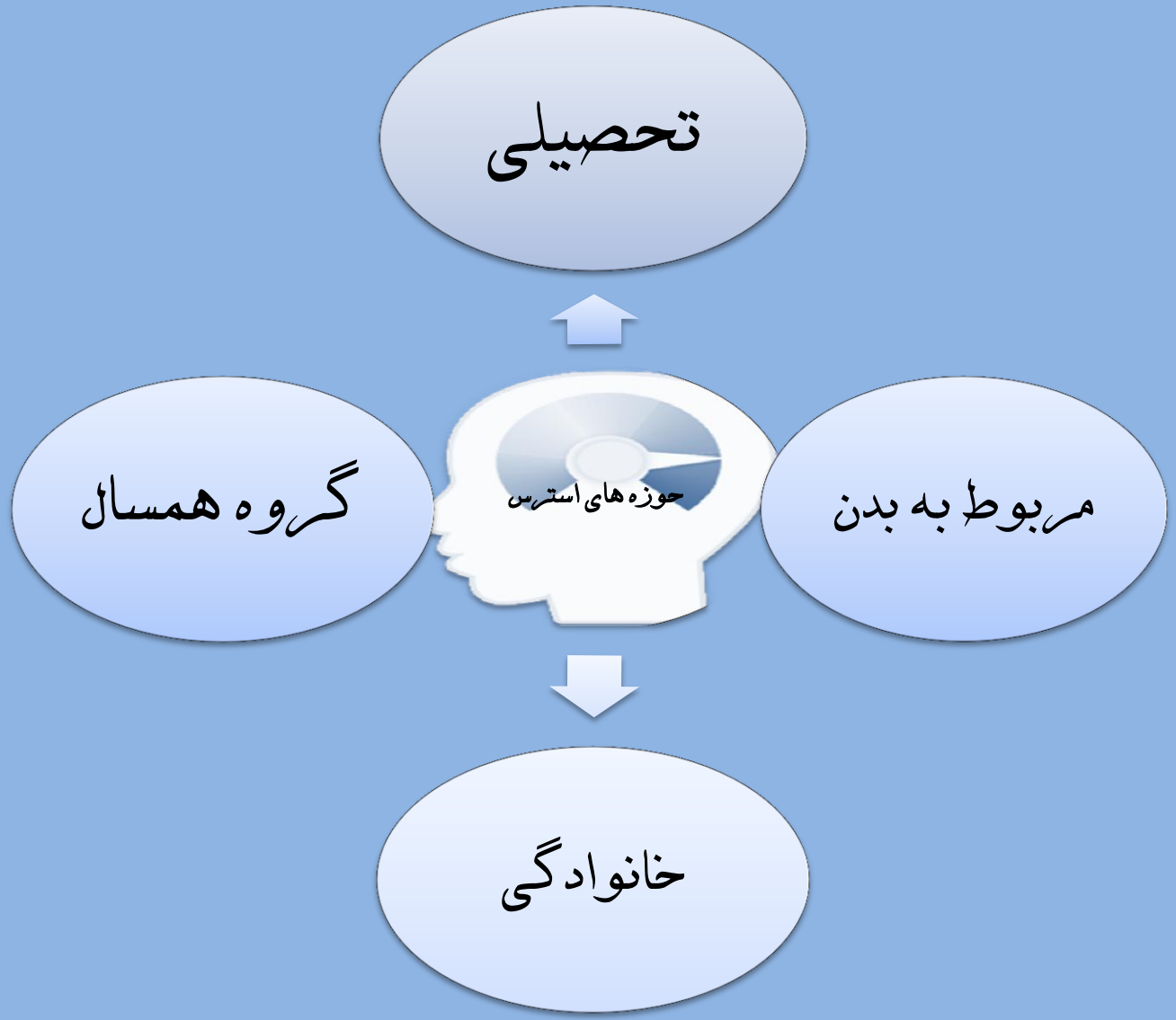
۱

۲

۳

۴




تحصیلی
گروه همسال
حوزه های استرس
مربوط به بدن
خانوادگی

تعارض تحصیلی

ترس از شکست



فشار تحصیلی

اضطراب تحصیلی

استرس مربوط به
محیط تحصیلی

فشار تحصیلی

- وقتی دانش‌آموزان زمان کمی برای مطالعه دارند و انرژی زیادی برای انجام تکالیف صرف می‌کنند، تحت فشار تحصیلی قرار می‌گیرند. دانش-آموزان نیاز به اوقاتی برای صرف وقت با دوستان، والدین و انجام فعالیت-هایی غیر از فعالیت‌های درسی دارند.

کاربرگ تمرین
فشار تحصیلی





تعارض تحصیلی

- تعارض تحصیلی ممکن است در دو حالت به وجود بیاید:
- ❄ حالت اول: وقتی که دانش‌آموز هدف دیگری دارد که با اهداف تحصیلی او سازگاری ندارد.
- ❄ حالت دوم: تعارض بین انتخاب دو هدف تحصیلی است. این تعارض گاهی می‌تواند تعارض بین تصمیم‌گیری برای مطالعه دروس مختلف در یک زمان محدود باشد و چون هر دو درس برای دانش‌آموز اولویت دارند، دانش‌آموز در انتخاب یک درس برای مطالعه دچار تعارض می‌شود.

ترس از شکست تحصیلی

نگرانی دانش‌آموز در مورد موفقیت در یک یا چند درس، ترس از شکست تحصیلی را به وجود می‌آورد. ویژگی‌های زیر در دانش‌آموزانی که ترس از شکست تحصیلی دارند دیده می‌شود:

✔ کمتر به تجربه‌ی زمان حال توجه می‌کنند، آنان در مورد آینده خیلی نگران هستند.

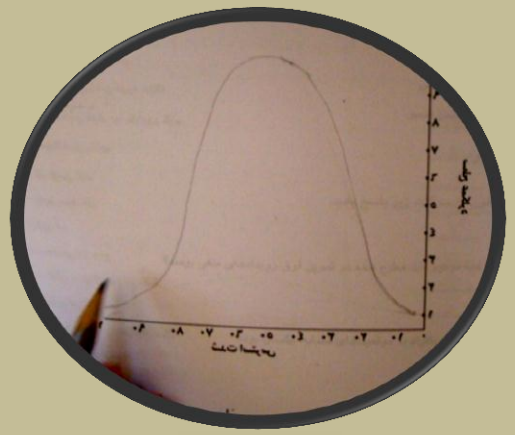
✔ خیلی به اشتباهات قبلی خود فکر می‌کنند.

✔ گاهی اهدافی را برای خود برمی‌گزینند که متناسب با توانمندی‌هایشان نیست و معیارهای سختی برای خود وضع می‌کنند.

✔ اغلب خودشان را سرزنش می‌کنند.

✔ اغلب فقط به یک هدف فکر می‌کنند و اهداف چندگانه برای خودشان تنظیم نمی‌کنند. برای مثال دانش‌آموزی که در کنکور شرکت می‌کند، ممکن است فقط بخواهد در یک رشته خاص ادامه تحصیل دهد و به طور موازی به رشته-های دیگر فکر نمی‌کند.

استرس و عملکرد





سطح عملکرد



اضطراب تحصیلی

این اضطراب با سطح «عزت نفس ضعیف»، «مهارت‌های ابراز وجود ضعیف» و «اضطراب امتحان» و نگرانی درباره‌ی توانایی تحصیلی همراه است.



برخی از نگرانی‌های دانش‌آموزان دارای اضطراب تحصیلی به شکل زیر است:

دانش آموزان دارای اضطراب تحصیلی .....

- همواره نگران این هستند که هنگام پاسخگویی به سوال‌های معلم دچار اشتباه شوند، و معلم آنان را سرزنش کند، و اگر جواب غلط بدهند به شدت ناراحت می‌شوند و حتی گاهی گریه می‌کنند. وقتی معلم از آنان سؤال می‌پرسد، قلبشان به شدت می‌زند، و گاهی صدایشان می‌لرزد.
- قبل از امتحان، هنگام امتحان و حتی بعد از آن، به شدت نگران هستند.
- از شرکت کردن در بحث‌ها می‌ترسند و فکر می‌کنند اگر اشتباه کنند دیگران آنان را مسخره می‌کنند.
- همیشه خود را با دیگران مقایسه می‌کنند و فکر می‌کنند که با آنها فرق دارند و اغلب نگران این موضوع هستند که معلم، همکلاسی‌ها و والدین درباره‌ی آنان چه فکری می‌کنند.

استرس های مربوط به محیط مدرسه

- محیط مدرسه به خودی خود می‌تواند یک علت استرس در دانش آموزان باشد. عمل به درخواست‌های معلمان، امتحان‌های مدرسه، تبعیض در کلاس درس، ارزشیابی ناعادلانه، پاسخ دادن به سوال‌ها در کلاس، نشان دادن پیشرفت در موضوعات درسی، درک و فهم آنچه که معلم آموزش می‌دهد، روابط با همسالان و معلم و قوانین انضباطی مدرسه می‌توانند برای دانش‌آموز استرس زا باشد.



علتهای ایجاد استرس در کلاس درس

- رفتارهای ناعادلانه در کلاس درس
- علاقه به دانش آموزان نباید باعث نادیده گرفتن خطاهای آنان نشود.
- نگاه خود را به دانش آموزان در هنگام تدریس به صورت یکسان تقسیم کنید.
- درخواست کمک یا همکاری از دانش‌آموزان را فقط به یک دانش‌آموز محدود نکنید.
- قوانین ناعادلانه وضع نکنید. گاهی فقط یک دانش‌آموز اشتباه می‌کند، اما معلم کل کلاس را تنبیه می‌کند.

استرس های خانوادگی

- مشکلات مالی و فقر، بیماری والدین، اختلاف و دعوای والدین و از هم گسیختگی خانواده، کم سوادی والدین، عدم حضور والدین، مشکلات ارتباطی با خواهران و برادران، درگیری والدین با فرزندان، انتظارات غیرمنطقی والدین از دانش‌آموزان و غیره می‌توانند اثرات مخربی بر دانش‌آموزان داشته باشند.
- علاوه بر مشکلات فوق نوع رابطه والد- کودک نیز اهمیت زیادی دارد. وقتی محیط خانواده برای یک نوجوان امن نباشد و نوجوان از حمایت عاطفی و پشتیبانی خانواده برخوردار نباشد، نیازهای روحی و روانی‌اش تأمین نمی‌شود و ممکن است دچار افت تحصیلی، ضعف عزت نفس و اضطراب یا افسردگی شود.

استرس مربوط به گروه همسال

- دوست یابی
- حفظ روابط با گروه همسال
- رقابت با گروه همسال
- پرخاشگری کلامی و غیر کلامی
- قلدری بدنی
- قلدری ارتباطی
- قلدری سایبری



استرس های مربوط به تصویر بدنی

تصویر بدنی به صورت درجه‌ای از رضایت از ظاهر جسمانی (اندازه، شکل و ظاهر عمومی) تعریف می‌شود. این تصویر از زمان تولد شکل گرفته و همزمان با رشد فرد کامل شده و در طی مراحل زندگی فرد تغییر می‌کند. تصویر بدنی تأثیر زیادی بر نحوه‌ی تعامل نوجوان با دیگران دارد. نوجوانانی که از تصویر بدنی خود رضایت ندارند، ویژگی‌های ایده-آلی را در ذهن خود ترسیم می‌کنند که آرزو دارند آنها را داشته باشند. اما این ویژگی‌ها با ویژگی‌های بدنی واقعی آنها همخوان نیست. نگرانی در مورد شکل ظاهری و تصویر بدنی اغلب در دختران دیده می‌شود. ملاک شکل و ظاهر ایده‌آل برای برخی از نوجوانان برگرفته از الگوهای فرهنگ غربی است.

اقدامات آموزشی برای کاهش استرس تحصیلی

- درگیر کردن دانش‌آموزان در کلاس درس
- ایجاد جو عاطفی- اجتماعی مطلوب در کلاس درس
- مدیریت مؤثر در کلاس درس
- ایجاد انگیزه در یادگیرندگان



آموزش راهکارهای مقابله با استرس به دانش‌آموزان توسط معلمان



آموزش فنون آرامش‌بخشی
آموزش ذهن‌آگاهی
آموزش راهبردهای حل مسئله
آموزش خودگردانی
ترغیب دانش‌آموزان به کمک‌خواهی
تغییر سبک زندگی
تأکید بر ارتباط با خداوند