



دانشگاه هرمزگان  
وزارت آموزش و پرورش  
انجمن روانشناسی و مشاوره ایران  
معاونت آموزش و پرورش هرمزگان



## چگونه توانستیم استرس و اضطراب در املا نوشتن رقیه را برطرف کنیم؟

زینب رنجبری<sup>۱</sup>، احسان زارعی<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> کارشناسی، علوم تربیتی دانشگاه پیام نور دهبازر

اداره آموزش و پرورش شهرستان رودان، آموزشگاه شهید خادمی خیرآباد

Ranjbarzinab<sup>۷</sup>@gmail.com

<sup>۲</sup> دکتری تخصصی، دانشگاه هرمزگان

<sup>۲</sup> دانشگاه فرهنگیان پردیس بهشتی بندرعباس

Ehsanzare-ee@yahoo.com

### چکیده:

رسیدن به اهداف آموزشی که مدارس و اولیاء به عنوان هدف اساسی خود به آنها توجه دارند مستلزم تامین بهداشت روانی دانش آموزان است. تحقیقات متعدد نشان می دهد که سلامت روانی دانش آموزان با پیشرفت تحصیلی آنها ارتباط دارد و دانش آموزان که به نحوی از مشکلات روانی یا از نبود بهداشت روانی مناسب رنج می برد اغلب با افت تحصیلی مواجه هستند بنابراین ضروری به نظر می رسد جهت تامین شرایط مناسب برای نیل به اهداف آموزشی، تربیتی و تضمین سلامت افراد جامعه در سنین مختلف؛ عوامل بازدارنده آن را مورد بررسی قرار داد. کلمه ی استرس را به شیوه ها مختلف استفاده می کنند بعضی از استرس ها برای مراجعه به خواسته ها و فشارهایی استفاده می کنند. و برای رفع استرس و اضطراب در نوشتن املا رقیه اول علت آن را بررسی کردم تا ببینم علت استرس و اضطراب این دانش آموز چیست وقتی این رفتار را در دانش آموزم دیدم به دنبال برطرف کردن ترس و اضطراب این دانش آموز شدم علت را که بررسی کردم مقایسه کردن او با همکلاسی هایش که خانواده او را با دوستش مقایسه می کردند و با صحبت هایی که با مادر او کردم و راهنمایی که از یک مشاور گرفتم و تحقیقات که از سایت گرفتم برای رفع استرس و اضطراب دانش آموز کمک کردم راهکاری که به اولیا دادم زمان بیشتر را با کودک خود سپری کنند فقط بچه ها نکنند بلکه با آنها در ارتباط باشند و با دقت به صحبت های رقیه گوش دهند که در مورد عامل استرس به راحتی با اولیای خود صحبت کنند. با بررسی نظریه چند دانشمند و کمک گرفتن از مشاور و مقالات و تحقیقات اینترنتی انجام شده به بررسی اضطراب و استرس در رقیه در پایه ی اول در نوشتن املا پرداختم.

**واژگان کلیدی:** استرس، اضطراب، خانواده

### مرحله الف)

**مقدمه:** (مقدمه، بیان مسئله، ضرورت، بیان اهداف، سوالات پژوهش، پیشینه پژوهش)

کلمه ی استرس را به شیوه های مختلف استفاده می کنند که شخص با آنها روبه روست و گرفتگی و تنش را واکنش مشخصی در برابر آن موقعیت می داند. برخی دیگر استرس را سطحی از حالات منفی که شخص با آن رو به روست می داند و دسته سوم معتقدند اگر تقاضا از شخص بیش از توان او باشد. شخص دچار استرس می شود.

رسیدن به اهداف آموزشی که مدارس و خانواده به عنوان هدف اساسی خود به آنها توجه دارند. مستلزم تامین بهداشت روانی دانش آموزان است. تحقیقات متعدد نشان می دهند که سلامت روانی دانش آموزان با پیشرفت تحصیلی آنها ارتباط دارد و دانش آموزان که به