

مشاور امور اجتماعی:

استرس و اضطراب باعث افزایش خشم در دانش آموزان می شود

کارگاه آموزش توانمندسازی دانش آموزان با محوریت نشاط و مدیریت کنترل خشم در دبستان دخترانه شهید خسروی شهرستان لامرد برگزار شد.

به گزارش خبرنگاران گروه جامعه گزارش خبر، عبدالحسین شبانی نژاد مشاور امور اجتماعی و مدرس کارگاه های توانمندسازی در مدارس شهر لامرد در حاشیه این کارگاه با گفتگو با خبرنگار خبرگزاری گزارش خبر اظهار داشت: خشم، هیجانی بسیار قوی است و هنگامی بروز می کند که دانش آموز در می یابد با فردی مخالف است و یا نسبت به او احساس خصومت دارد. خشم به عنوان یک هیجان منفی نگریسته می شود، زیرا می تواند بسیار مخرب باشد، اما گاهی ابراز خشم می تواند مثبت باشد. خشم زمانی مثبت تلقی می شود که آسیبی به فرد، افراد و گروه های دیگر نرزد. گاه لازم است احساسات بروز داده شود و یا گاهی فریاد کشید. بیان خشم به صورت مناسب، ابهامات را از بین می برد و به رفع سوء برداشتها و مشکلات ارتباطی کمک می کند.

وی در ادامه افزود: استرس و اضطراب دو عامل بسیار مهمی هستند که می توانند باعث افزایش خشم در افراد شوند. استرس زمانی به وجود می آید که فشارهای زندگی روزمره بر افراد تأثیر گذار شوند و ناتوانی در مقابله با آنها باعث افزایش سطح خشم می گردد. اضطراب هم نیز ناشی از نگرانی و ترس است که از رخدادهای ناخواسته و غیر مطلوب در زندگی پدید می آید. هر دو این عوامل، علاوه بر تأثیرات روحی و جسمی خود، می توانند منجر به مشکلاتی در روابط اجتماعی و حرفه ای فرد شوند. کنترل استرس و اضطراب امری بسیار حیاتی است تا فرد بتواند زندگی بهتر و سلامت تر را تجربه نماید.

شبانی نژاد کارشناس پیشگیری از آسیب های اجتماعی در خصوص مدیریت خشم و استرس در دانش آموزان خاطر نشان کرد: مدیریت خشم و استرس از جمله مهمترین مهارت هایی است که هر فرد باید در زندگی خود یاد بگیرد. خشم و استرس به صورت روزمره در زندگی افراد وجود دارند و در صورت عدم کنترل، می توانند منجر به مشکلات جدی در زندگی و روابط انسان ها شوند.

ایشان گفت: در صورتی که فرد توانایی مدیریت خشم و استرس خود را داشته باشد، می تواند با تمرکز بر تفکر مثبت، بهبود بخشی وضعیت های دشوار را در زندگی خود تجربه کند و مسیری رو به جلو برای کاهش خشم و استرس در زندگی روزمره خود پیش بگیرد.

وی در ادامه صبر رو به عنوان کاهش دهنده خشم در دانش آموزان عنوان کرد و افزود: صبر کردن یکی از کارهای اساسی و مهم است که می تواند به دانش آموز کمک کند تا خشم خود را کنترل کند و به بالابردن کیفیت زندگی و رضایت خود بپردازد.