این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

اقدام پژوهی :

چگونه توانستم بوسیله ورزش مشکل پرخاشگری دانش آموز را برطرف نمایم .

www.moallemsite.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

تقدیر و تشکر

دست همه عزیزانی که من را در اجرای هر چه بهتـــــــــــر

این اقـــــدام پژوهی یاری نمودند،به گرمی می فشارم و این

تحقیق را به آنها تقدیم می نمایم .

www.moallemsite.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

فهرست مطالب

چکیده ۳
مقدمه ۴
پرخاشگری و ورزش ۶
دلیل کاهش پرخاشگری و استرس توسط ورزش ۸
طرح مسأله ۹
پیشینه تحقیق ۱۰
توصیف وضعیت موجود ۱۱
پرخاشگری و رفتار پرخاشگرانه ۱۲
جمع آوری داده ها و گردآوری اطلاعات (شواهد ۱) ۱۳
تجزیه و تحلیل داده ها (پردازش) ۱۶
ارائه ی راه حل های مناسب ۱۸
دعوت از اولیاء دانش آموز مشکل دار و پر کردن پرسشنامه و جداول مخصوص ۲۰
چگونگی اجرای راه حل های جدید و پیشنهادی ۲۰
« راه حل انتخابی » ۲۳
«اجرای بهترین راه حل » ۲۳
ارزیابی (شواهد ۲) ۲۴
گردآوری اطلاعات (۲) ۲۴

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

تحول بنیادین ۲۴
ارزیابی نتایج راه حلهای اجرا شده ۲۵
نتیجه گیری (گزارش نهایی) ۲۶
نرمش و ورزشهایی برای کم کردن پرخاشگری و استرس ۲۷
پیشنهادها ۳۰
منابع و مأخذ: ۳۳
ضمایم ۳۴
نمونه سوالهایی جهت مصاحبه با ولی دانش آموز ۳۴

www.moallemsite.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

چکیده

پژوهشی که در مقابل شماست برای برطرف کردن پرخاشگری در دانش آموزان از راه ورزش تنظیم گردیده است برای رفع این مشکل به جمع آوری اطلاعات و شواهد از راههای مختلف از جمله همکاری از همکاران ، خانواده ها ، مسئولین و مشاور و ورزشهای مختلف پرداختم پس از بررسی راههای مختلف راه مناسب را انتخاب و در کلاس اجرا کردم.

در مدتی که مشغول به تدریس بودم ، همواره دوست داشتم ، در کنار تربیت بدنی دانش آموزانی عاری از هر گونه مشکل اخلاقی داشته باشم و به بهداشت روانی و ایجاد محیطی سالم و پر نشاط و به دور از عوامل مختلفی که باعث ایجاد اختلال در روند کارم می شدند توجه داشتم و با استفاده از روشهای مؤثر و مفید به رفع عوامل مشکل زا پرداخته ام در اینجا نیز در کلاس با مشکلی رو به رو شده ام که باعث ایجاد اختلال و بی نظمی و ناآرامی در کلاس و مزاحمت جهت ادامه کارم شده است که آن مشکل وجود یک نفر دانش آموز پرخاشگر در کلاسم بود که در زنگ ورزش خیلی کارم را سخت کرده بود در نتیجه تصمیم به رفع این مشکل و تغییر در وضعیت نامطلوبی که در کلاس به وجود آمده بود گرفتم.

در ابتدا در وقتهای آزاد بصورت شخصی و صمیمانه با او گفتگو کرده و سعی در شناخت رفتارش کردم و دریافتم که ریشه اصلی پرخاشگری و استرس در خانواده است چون خانواده ای بودند که کاری به ورزش نداشتند و شغل پدر و ارتباط عاطفی والدین با فرزند تأثیر معنی داری بر وضعیت پرخاشگری و باورهای هنجاری دانش آموز درباره پرخاشگری داشت . پس از مشورت با دیگر دبیران و اطلاع از اتفاق نظر آنان با بنده جلسات خصوصی با حضور مدیر مدرسه و ولی دانش آموز برگزار شد که طی این مذاکرات ارتباط

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

پرخاشگری با دیگر عوامل و نتایج پرخاشگری و رفتار فرد پرخاشگر و عوامل تقویت کننده و بازدارنده این رفتار مشخص شد.

سپس به جمع آوری اطلاعات از طرق مختلف مطالعه کتاب های تربیت بدنی ، مجلات زیور ورزش ، صحبت با متخصصین و صحبت با دبیران تربیت بدنی و دیگر دبیران این دانش آموز پرداخته و این اطلاعات را تجربه و تحلیل نموده و انواع پرخاشگری و اصول درمان آن و روشهای درمان با انواع ورزشها و عوامل مرتبط با آن را مشخص کردم . و مهمترین عامل مرتبط را که همانا فقر عاطفی خانواده و توجه نکردن به وضعیت بدنی بچه ها و بی توجهی به ورزش و سلامتی بوده از میان آنها مشخص کرده و سعی در کاهش و حذف عامل کرده و کاهش قابل توجه رفتار پرخاشگرانه را ملاحظه کردم جهت اطمینان حاصل کردن از روش کار مرتب با خانواده و دبیران در ارتباط بوده و از نتیجه کار مطمئن شدم نواقص کار را برطرف کرده و نتایج را مشخص و در پایان تحقیق آوردم امید است که با تلاش و سعی در این زمینه توانسته باشم نشاط و شادابی را در این دانش آموز به ارمغان آورده و خانواده ای را شاد و مسرور کرده باشم و امیدوارم توانسته باشم با کمک گرفتن از اولیاء با توجه به سال حماسه ی سیاسی و حماسه اقتصادی بتوانم پرخاشگری را کم کرده تا نه به جامعه و نه به خانواده ضربه ی اقتصادی و روحی و روانی وارد نشود . امام (ره) فرموده است : « مملکت ما همانطور که به علما و دانشمندان احتیاج دارد به شما ورزشکاران نیز نیاز دارد » انشاءالله

مقدمه

عواطف و احساسات ، نحوه رفتار و عملکرد انسان را مشخص می سازد و در چگونگی اداره امور زندگی روزمره نقش بسزایی دارد . رفتار پرخاشگرانه که از انگیزه پرخاشگری سرچشمه می گیرد از دیدگاه های گوناگون به طرق مختلف تعریف شده است . پرخاشگری به معنی ستیزه جویی و جنگ طلبی و رفتار تندو خشن است و برای توصیف حالتهای عاطفی مختلف از رنجش عادی تا غیظ و غضب شدید بکار می رود.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

در پیرامون خویش شاید کودکانی را بیابیم که در همهٔ زمینه های ارتباطی ، حتی بدون اندیشیدن ، مایلند به نوعی مخالفت خود را ابراز کنند . این کودکان از ادامه زندگی خود رنج می برند و خانواده و افراد محیط خود را با مشکلات زیادی مواجه می سازند . هر چند ویژگی مخالفت کردن و پرخاشگری در نوع انسان یک پدیدهٔ هنجار بشمار می آید و در کودکان نیز این ویژگی با نوسان و توالی متغیری طبیعی به نظر می رسد . اما در برخی از کودکان ستیزه جویی از سطح ، عمق و شدت بیشتری برخوردار است که باید با آن به صورت یک رویکرد روانی برخورد کرد . این اختلال روانی به صورت مخالفت کردن در مقابل هر چیزی به همراه بحث و جدل کلامی دائم و تمایل نداشتن به انجام هر گونه رفتار منطقی بروز می کند این عارضه ی روانی قبلاً به عنوان پرخاشگری نهفته خوانده می شد . کودکان پرخاشگر مخالفت خود را به صورت رفتار منفی نشان می دهند ، به هنگام آموزش مهارت های حرکتی ، می توان اثرات تمرینات ورزشی را روی رفتار و اخلاق کودکان ورزشکار مشاهده کرد . برخی از گزارشهای والدین کودکان ورزشکار نشان می دهد که حضور فرزندانشان در ورزش ، در آرامش و مهار نسبی پرخاشگری مؤثر است.

برخی تحقیقات انجام شده خاطر نشان می سازد که تمرینات رزمی دراز مدت موجب کاهش پرخاشگری در نوجوانان می شود . پرخاشگری در کودکان به صورت های مختلف است ممکن است دانش آموزی در حیاط مدرسه در حال توپ بازی باشد اگر توپش به طور تصادفی و بدون آنکه اراده کند به شیشه بخورد و آن را بشکند ، این عمل رفتاری پرخاشگرانه تلقی نمی شود . در حالیکه اگر همان کودک توپش را عمدی به قصد شکستن شیشه به سوی پنجره پرتاب کند ، رفتارش پرخاشگرانه است ، از این رو ، در شناسایی و تعریف پرخاشگری و رفتار پرخاشگرانه باید هدف از انجام دادن آن عمل مشخص شود.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

مرحوم شهید رجایی در زمانی که تصدی وزارتخانه را به عهده داشت پس از بازدید از یک کلاس ورزش گفت : چنان مجذوب حرکات و رفتار شیوه کار دبیر ورزش شده بودم که با صراحت اعلام کرده : اگر ورزش این است که من هم اکنون دیدم ..... من نه ریاضی می خواهم و نه ..... در همین یک ساعت همه چیز را دیدم و ادامه می دهد : « بروید و ادامه دهید و کارها را تقویت کنید و ما هم هستیم.

پرخاشگری و ورزش

در تعریفی از ورزش چنین می گویند : ورزش و ورزش کردن پدیده ای است که در شرایط کنونی زندگی بشر برای پر کردن خلأ ناشی از زندگی ثابت و تحرک اساسی بدن صورت می گیرد و در بر گیرنده یک سری حرکات سیستماتیک و حساب شده برای حصول به هدف بالا بردن و درجه سلامتی تن و روان و سلامت عقل و هوش و بعد ارضای غرایز طبیعی است.

ورزش و تربیت بدنی که خواص و ویژگیهای علمی آن در ابعاد فرهنگی و اجتماعی بارز و روشن است و در بهداشت و سلامت جسم و روان ، در نشاط و تفریح خاطر و در افزایش قابلیت های کاربردی عضلات و کم کردن پرخاشگری ، هنگام انجام امور مختلف و بالاخره در آموزش های اخلاقی و اجتماعی نقش مؤثر و کارساز دارد.

یکی از راههای کاهش و کنترل میزان پرخاشگری ، ورزش است ورزشهای گروهی در کاهش پرخاشگری مؤثر است و ورزشکاران رشته های گروهی میزان پرخاشگری کمتری دارند پس می توان نتیجه گرفت که در جمع و گروه بودن می تواند تأثیر مثبتی د رکاهش پرخاشگری داشته باشد.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

یکی از بهترین راههای کاهش پرخاشگری انجام ورزش است پس باید مسئولین به این امر مهم بیشتر توجه کنند و شرایط حضور تمام اقشار جامعه د رمیادین ورزشی را بیشتر فراهم آورند تا در نهایت از بسیاری از نزاعها و درگیریها جلوگیری شود.

تحقیقات نشان داده است که پسران در سنین ۵ تا ۷ سالگی در صورت همبازی شدن با دختران پرخاشگری بیشتری از خود نشان می دهند.

دختران هنگام همبازی بودن با پسران پرخاشگری بیشتری به نسبت بازی با همجنس خود نشان می دهند ورزش به عنوان عامل محیطی در کنترل پرخاشگری و ایجاد رفتارهای صلح آمیز نقش بسزایی دارد پس ابتدا باید افراد را در مسیر ورزش قرار داد تا عادات صلح آمیز را در آنها ایجاد نمود.

فعالیت بدنی منظم آثار مثبت و سودمندی به دنبال دارد از بعد جسمانی ، روانی و اجتماعی سودمند است ما در اینجا بعد روانی ورزش را مورد بررسی قرار می دهیم.

بعد روانی : کاهش اضطراب و استرس ، کاهش پرخاشگری ، افزایش اعتماد به نفس ، افزایش شادابی و طراوت ، افزایش تحمل در برابر مشکلات (سازگاری)

امروزه بعضی افراد دچار افسردگی هستند یا در برخورد ها پرخاشگر هستند . یا دائماً در حال اضطراب و استرس به سر می برند همه ی اینها بیانگر نداشتن تعادل روحی مناسب است که فرد می تواند با فعالیت های بدنی منظم آنها را کاهش دهد و به شادابی ، اعتماد به نفس ، عزت نفس و تحمل در برابر مشکلات و ..... دست یابد.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

دلیل کاهش پرخاشگری و استرس توسط ورزش

در اثر خشم و استرس و عکس العمل طبیعی بدن ، انرژی در دسترس عضلات زیاد شده و انرژی مازاد به صورت افزایش فعالیت های جسمانی به طور طبیعی در بدن بروز کرده و قابل مشاهده است . افرادی که از نظر بدنی آماده اند و تمرینات منظم بدنی انجام می دهند بهتر و آسانتر از افراد عادی این عکس العمل را در خود بوجود می آورند . تمرین و ورزش نوعی آرامش در مقابل پرخاشگری به وجود می آورد . هنگامی که ورزش می کنید نه تنها بهتر می نگرید . بلکه احساس بهتری نیز پیدا می کنید پس نتیجه می گیریم با ورزش می توانید در برابر خشم مقابله کنید.

امروزه ورزش در اختلالات روحی و روانی مورد توجه طب ورزش و روان درمانی قرار گرفته است . با فشارهای روحی و روانی و عصبی که هر روز با ماشینی شدن زندگی بیشتر شده و استرسهای روزمره زندگی زیاد شده است ، داشتن آمادگی جسمانی متعاقب فعالیت های ورزشی بهترین وسیله برای مقابله و پیش گیری از بروز پرخاشگری ، افسردگی و دیگر اختلالات روحی ، روانی است ، یعنی ورزش سهمی در بهداشت روانی دارد.

پرداختن به بازی و ورزش ، اصولاً باعث انسباط خاطر و شادابی و کاهش پرخاشگری می شود . به همین دلیل است که گروه زیادی از مردم پس از کار و تلاش خسته کننده شغلی ، ساعات فراغت خود را صرف فعالیت ورزشی می کنند . حتی دیده شده افرادی که دچار غم و اندوهی هستند موقعی که به ورزش می پردازند واقعاً برای دقایقی هم که شده تأثرات خود را از یاد می برند.

توجیه علمی این موضوع ترشح اندروفین متعاقب پرداختن به ورزش است . اندروفین ها که خواص مخدری دارند باعث افزایش آستانه درد می شوند و قادر به ایجاد نشاط و انسباط خاطر هستند کو و همکارانش اولین

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

پژوهشگرانی بودند که افزایش قابل توجه بتا اندروفین را پس از ۸ هفته تمرین گزارش کردند که پاسخ بتااندروفین بسیار سریع است ، به طوری که پاسخ بتااندروفین در ورزشکاران در هنگام فعالیت بسیار سنگین تقریباً ۵۰٪ بیش از غیر ورزشکاران است.

پاسخ بتااندروفین به هنگام ورزش ، حتی تا ۸ برابر قابل افزایش است به همین علت ، ورزش می تواند به عنوان اعتیاد مثبت مطرح شود و متغیرهای روانی مانند پرخاشگری ، افسردگی ، تنش و خستگی روانی را کاهش دهد.

طرح مسأله

مسئله مهمی که از نظر تربیتی برا ی جامعه ما در خور توجه است پرورش نونهالانی است که سازنده جامعه فردا هستند ما مربیان باید با حوصله و بردباری تمام مشکلات دانش آموزان را شناسایی کرده و در جهت رفع آنها تلاش کنیم.

در اوایل سال تحصیلی متوجه شدم که یک نفر از دانش آموزانم از لحاظ اخلاقی مشکل دارد و پرخاشگری می کند و حالت نشاط و شادی را از زنگ ورزش گرفته است و مرتب با کوچکترین حرکتی جر و بحث می کرد.

احساس کردم با این روش دانش آموزان دیگر رنج می برند و نمی توانند به راحتی و شادابی ورزش کنند و باید فکری کنم که با هر روش ممکن جلوی پرخاشگری این دانش آموز گرفته شود تا فضای کلاسم با نشاط و شاداب گردد و دانش آموزانم از زنگ ورزش لذت کافی ببرند و به فکر راهکارهایی افتادم.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

پیشینه تحقیق

مرحوم شهید دکتر رجایی فرموده اند : آن قدری که شما (دبیران ورزش) می توانید در میدان ورزشی بچه ها را تربیت کنید در کلاس واقعاً نمی شود آنها را تربیت کرد . برای این که در کلاس – من بارها گفته ام بچه ها خودشان را جمع و جور می کنند و آدم نمی فهمد که ذات آنها چیست ؟

کودکان امروز ، مسئولان امور فردا هستند . اگر آنان را درست تربیت کنیم ، زندگی شاداب خود را در خدمت به جامعه خواهند داشت حرکت و فعالیت های بدنی و ورزش بعنوان یک نیاز اساسی برای بهزیستی افراد بشری و جوامع علمی پذیرفته شده است.

من به عنوان یک دبیر دوره ی متوسطه وظیفه خود دانستم که یک دبیر ورزش دوره متوسطه باید با تئوریهای روان شناختی بازی اشنا باشد همانطور که فروید ، انگیزه اصلی بازی را تخلیه هیجانی دانسته و معتقد است که بازی با به وجود آوردن آرامش ، موجب کسب لذت و آرامش می شود.

پس من هم به عنوان یک دبیر علاقمند به شغلم تصمیم گرفتم برای به دست آوردن شادابی و برطرف کردن پرخاشگری دانش آموزانم مطالعه و تحقیق کنم به همین دلیل کتاب های روانشناسی ورزشی و زیورهای ورزشی را مطالعه کردم و از سایت های اینترنتی و استفاده از تحقیقات دیگران و کمک گرفتن از همکاران دیگر و مدیر مدرسه سعی کردم مشکل را حل کنم.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

توصیف وضعیت موجود

اینجانب ..... ، دارای مدرک لیسانس تربیت بدنی ، مدت ..... سال است که در خدمت آموزش و پرورش در پستهای دبیری و سرپرست شبانه روزی خدمت کرده ام . در سال جاری بعنوان .....دبیرستان ..... واقع در استان ..... ، شهرستان ..... مشغول به خدمت شدم .

توصیف وضع مطلوب

زمانی زنگ ورزش و تربیت بدنی را مطلوب و مناسب می دانم که:

فضای آموزشی کلاسم از هر لحاظ عالی و دارای آرامش باشد.

تمام دانش آموزان سر حال و شاداب و خوشحال باشند.

با لذت و علاقه به گفته هایم گوش فرا دهند و عمل کنند.

مسئولین و اولیاء از کارم راضی باشند.

بچه ها در کارهای گروهی با علاقه و پشتکار شرکت کنند.

به گروه بندی احترام گذاشته و در مسابقات گروهی شرکت کنند و با افراد گروه سازگار باشند.

با بازی های گروهی و طراحی بازی برای یادگیری به رقابت بپردازند و تلاش کنند تا مراحل را سریع دریافت کنند.

بتوانم در کوتاه ترین زمان حداکثر موفقیت را در مدیریت یادگیری به دست آورم.

دانش آموزان با صفا و صمیمیت و به دور از پرخاشگری بازی کنند.

از بازی و ورزش لذت ببرند و ورزش وسیله آرامش و تخلیه روحی – روانی باشد.

بتوانم اخلاق ورزشی را در بین دانش آموزانم رواج دهم.

جلوی تمام اخلال گریها را بگیرم.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

پرخاشگری و رفتار پرخاشگرانه

پرخاشگری یکی از رایجترین واکنشهای کودکان و نوجوانان نسبت به ناراحتیها و ناکامی هاست که به منظور صدمه رساندن به دیگران ، کسب پاداش ، ارضای نیازها یا رفع موانع انجام می شود . چون تمام اعمال و رفتارهای انسان دارای هدف است رفتار پرخاشگرانه نیز هدف دارد هدف ، مهم ترین عامل در توجیه نوع رفتار است . براساس شناخت هدف ، می توان بین اعمال و رفتارهای گوناگون وجه تمایز قائل شد و آنها را در زمره رفتارهای سالم یا پرخاشگرانه برشمرد . ممکن است دو عمل یکسان در یک زمان یا دو هدف متفاوت انجام گیرد که یکی رفتار سالم و دیگری رفتار پرخاشگرانه تلقی شود ، برای مثال کودکی را در نظر آورید که در حیاط مدرسه در حال توپ بازی است . اگر توپش به طور تصادفی و بدون آنکه اراده کند به شیشه پنجره بخورد و آن را بشکند ،این عمل پرخاشگری نیست ، در حالیکه اگر توپش به صورت عمدی و به قصد شکستن شیشه بسوی پنجره پرتاب شود ، رفتارش پرخاشگرانه است ، از این رو ، در شناسایی و تعریف پرخاشگری و رفتار پرخاشگرانه باید هدف از انجام دادن آن عمل مشخص شود.

مهم ترین هدف زندگی ما رسیدن به شادی و نشاط و کم کردن خشم و استرس است . حرکت و فعالیت انسان برای دست یافتن به شادی است . اگر فضای آموزشی ما از نشاط و شادی خاصی برخوردار باشد نتیجه ی آن فراگیرانی شاد و با عزت نفس بالا و آرام خواهد بود و آینده سازان خوبی برای این مرزو بوم خواهند بود.

پرخاشگری انواع گوناگونی دارد و آشکارترین نمونه های آن عبارتند از:

پرخاشگری فیزیکی ۲- تهدید کلامی ۳- توهین کلامی ۴- پرخاشگری کلامی ۵- شکایت ۶- پرهیز و پرخاشگری ارتباطی

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

جمع آوری داده ها و گردآوری اطلاعات (شواهد ۱)

برای این کار ترجیح دادم نخست با خود دانش آموز صحبت کنم تا نظر خود را بگوید از چهره دانش آموز مشخص بود که در خانواده مشکل دارد و ارتباط بین پدر و مادرش خوب نیست که تأثیر سوئی روی اخلاق دانش آموز گذاشته است ، به خاطر اینکه در خانه آرامش نداشت در مدرسه مدام به دانش آموزان پرخاشگری می کرد.

با توجه به اینکه خودم به تنهایی نمی توانستم مشکل دانش آموز را حل کنم چون فقط زنگ ورزش با من سر و کار داشت بقیه ی اوقات با دبیر مربوطه در کلاس بود و با مدیر و معاون هم در زنگ های صبحگاه و مراسم دیگر ارتباط داشت . تصمیم گرفتم از همه کمک بگیرم.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

در مرحله دوم با دبیر مربوطه دانش آموز صحبت هایی داشتم و سوال از پرخاشگری دانش آموز کردم . دبیر مربوطه اظهار داشتند که این دانش آموز به بهانه های مختلف دوست دارد دانش آموزان دیگر را اذیت کرده و با پرخاشگری نظم کلاس را به هم بزند معلوم شد که در زنگ های کلاسی پرخاشگری دانش آموز زیادتر است اما در زنگ ورزش کمتر است. .

از دبیران سالهای قبل در مورد وضعیت احلاقی این دانش آموز سوال کردم به این نتیجه رسیدم که از همان سال قبل اخلاق و رفتار او به همین منوال بوده است و در کلاس خیلی اذیت می کرده ولی زنگ های ورزش آرام تر بوده است.

از مدیر و معاون آموزشی مدرسه سوالاتی در مورد وضعیت دانش آموز شد که آنها هم از اخلاق و پرخاشگری نامبرده راضی نبودند و می گفتند در مراسم صبحگاه یا مراسم مختلفی که برگزار می شود بی نظمی به وجود می آورد.

از دانش آموزان مدرسه در زنگ تفریح سوالاتی در مورد دانش آموز شد عده ی زیادی شکایت داشتند ، و عده ی کمی تا حدودی راضی بودند.

از دبیر تربیت بدنی سال قبل پرسیدم در جواب پاسخ داد این دانش آموز هنگام بازی های گروهی آرام تر بوده ولی در کلاس درس دوستان خود را اذیت و پرخاشگری می کرده است.

از مستخدم مدرسه در مورد وضعیت دانش آموز سوال کردم راضی نبود و می گفت حتی این دانش آموز حاضر نیست آشغال خود را در سطل بریزد و اگر تذکر داده شود عصبانی می شود و پرخاشگری می کند

در جلسه ی شورای دبیران مشکل دانش آموز مطرح شد روی هم رفته دبیران راضی نبودند.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

یک روز که از کنار پدر دانش آموز رد می شدم بچه هایی را دیدم که در کوچه بازی می کردند مکث کرده و در مورد فرد مورد نظر سوالاتی پرسیدم معلوم بود زمانی که با بچه ها در کوچه است باز هم پرخاشگری می کند.

یک روز با مادر دانش آموز صحبت کردم معلوم شد که مادرش هم رضایت از کارش ندارد و گله و شکایت می کرد و می گفت هر زمان که به خانه اقوام و خویشان هم می رویم با بچه های آنها هم سازش ندارد و به بهانه های مختلف پرخاشگری می کند.

باز با خود دانش آموز مصاحبه کردم و از او سوالاتی پرسیدم از جمله : آیا از نظر اقتصادی وضع خوبی دارید ؟ رابطه پدر و مادرت با شما چگونه است ؟ ارتباط پدر و مادرت با هم چگونه است ؟ رفتارت با بقیه ی افراد خانواده چطور است ؟ آیا ورزش و تفریح را دوست داری ؟ آیا اوقات فراغت به تفریح و گردش می روید ؟ چند تا فرزند هستید ؟ سطح سواد پدر و مادرت چقدر است ؟ و.....

از تمام حرفهای دانش آموز نتیجه گرفتم که از نظر اقتصادی وضع خوبی ندارند و پدر و مادرش کم سواد هستند و پدر به خاطر کارهای سنگین و مشکلات مالی پرخاشگر است و با بقیه ی افراد خانواده هم بد اخلاقی می کند و رفتار او در فرزندشان تأثیر گذاشته و کاری به تفریح و گردش و ورزش ندارند و از نظر اخلاقی به ترتیب فرزندان توجهی نداشته و از لحاظ امنیتی این دانش آموز در خانه احساس آرامش خوبی ندارد.

با توجه به این مشکل با همکاری بقیه ی همکاران و با کمک گرفتن از مشاور اداره ، خانواده دانش آموز ، مطالعه ی کتاب های گوناگون و کتاب های پیوند و .... تصمیم به حل مشکل گرفتم.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

تجزیه و تحلیل داده ها (پردازش)

بعد از بررسی های لازم ، علل عمده ای که باعث شده بود دانش آموز پرخاشگر شود عبارت بودند از:

۱- مشکل ژنتیکی ۲- جو خانوادگی ۳- مشکلات کاری پدر دانش آموز ۴- اهمیت ندادن به تفریح و گردش

۵- بی توجهی به امر مهم ورزش ۶- ناشناخته ماندن نیازهای فرزند برای والدین

۷- آشنا نبودن والدین با اصول تربیت

۸- عدم برخورد مناسب بعضی از دبیران با دانش آموز پرخاشگر در مقاطع پائین تر

۹- نا آشنایی برخی از دبیران با روان شناسی تربیتی و شناخت اختلالات رفتاری

۱۰- بی توجهی خانواده به رشد و سلامت فکری و رفتاری فرزند

۱۱- آشنا نبودن دبیران تربیت بدنی سالهای قبل با روان شناسی بازی و روان شناسی ورزش چون بخش اعظم مشکلات عاطفی دانش آموزان را تشخیص می دهند.

۱۲- آشنا نبودن دبیران و خانواده با تئوریهای روان شناختی بازی

۱۳- تخلیه نکردن انرژیهای مازاد جسمانی و روانی از طریق ورزش

پس از مطالعه کتاب ها و مشورت با همکاران و مشاور و اولیاء دانش آموز به این نتیجه رسیدم که باید عوامل مخلی که باعث پرخاشگری دانش آموز شده از میان برداشت پس باید:

دبیر ورزش باید با روانشناسی ورزش و روانشناختی بازی آشنا باشد تا نیازهای عاطفی دانش آموز را شناسایی کند.

درس تربیت بدنی و ورزش فرصت خوبی است تا مربی آگاه بتواند در محیط باز و به نسبت غیر رسمی ، به مشاهده رفتارهای کودک از قبیل (پرخاشگری – استرس و ...) بپردازد رفتارهایی که اگر در جهت

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

پیشگیری از آن و یا رفع هر چه زودتر آن از طریق برنامه های ورزشی و یا مشاوره اقدام نشود ، سالهای بعد بسیار دیر خواهد بود و سلامت روان کودک را در معرض آسیبهای جدی قرار خواهد داد.

-باید بچه ها به اهمیت ورزش کردن و تأثیرات آن پی ببرند.

-تا جایی که امکان دارد به خانواده دانش آموز کمک شود.

-باید از مجموعه رفتارهای به هنجار و نابهنجار افراد حداقل شناخت را حاصل کرد.

-همکاری والدین و دبیر در این زمینه باید فعالانه و مستمر باشد.

-میزان پذیرش فرد پرخاشگر در مدرسه از طرف دبیر و همسالان مورد بررسی قرار گیرد.

-رفتار اجاتماعی فرد ارزیابی شد ه و جهت اصلاح آن اقدام جدی صورت گیرد.

-مصاحبه ی فرد پرخاشگر به صورت انفرادی صورت گیرد.

-خانواده ی فرد پرخاشگر را به طرف تفریحات سالم و ورزش سوق داد.

-امیدوار کردن دانش آموز به آینده و تشویق و ترغیب او در رابطه با انجام کارهای خوب.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

-مقایسه نکردن دانش آموز با بقیه ی دوستان و همسالان

-آرامش دادن به دانش آموز و استفاده کردن از او جهت سرگروه کلاس و دادن مسئولت به او

در آخر در یک جلسه با دبیران از آنها کمک گرفته که چه عللی باعث کم کردن پرخاشگری می شود هر کدام جوابی دادند.

دبیر ریاضی : ارتباط دوستی با دانش آموز و اهداء جایزه

دبیر ادبیات : با استفاده از جملات مثبت او را تشویق کرد.

دبیر زبان : دعوت از اولیاء و دلیل پرخاشگری و بعد کمک به آن

دبیر دین و زندگی : گفت باید نکات منفی را یادداشت کنیم و به صورت غیر مستقیم از طریق داستان و شعر به او کمک کنیم.

دبیر عربی : اگر علت کمبود محبت است به او کمک کنیم.

دبیر فیزیک : از دوستان می خواهیم با او رفتار خوبی داشته باشند و در مقابل رفتارش عکس العمل نشان ندهند.

یکی از دبیران از من انتقاد کرد و گفت به دانش آموز توجه زیادی کرده ای باید کمتر او را مورد توجه قرار دهید.

ارائه ی راه حل های مناسب

کمک گرفتن از اولیاء دانش آموز : جلسات متعددی با همکاری مدیر مدرسه برای اولیاء دانش آموز گذاشته شد و در زمینه مشکل فرزندشان صحبت شد چون آموزشهای مفید بدون حمایت والدین غیر ممکن است.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

همکاری خود دانش آموز : در جلسات متعدد با دانش آموز مشکل دار مصاحبه به عمل آمد از طریق برخورد خوب او را راهنمایی کردم که از چه روشهایی برای اصلاح کارش استفاده کند.

کمک گرفتن از همکاران : از دبیر مربوطه و بقیه ی همکاران خواستم که حرکات و رفتار دانش آموز را زیر نظر داشته باشند و در جهت رفع مشکل به او کمک کنند.

دعوت از مشاور : در یک جلسه با همکاری مدیر مدرسه از مشاور اداره دعوت کرده و در حضور دانش آموز با او صحبت هایی داشت.

کمک گرفتن از معاون پرورشی : از معاون پرورشی خواسته شد که در تمام مراسمی که گذاشته می شود دانش آموز شرکت فعال داشته باشد و مورد تقدیر و تشکر قرار گیرد.

تشویق های متنوع : تأکید فراوان روان شناسان بر تشویق به جهت تأثیر معجره آسای آن است اگر تشویق به موقع انجام شود ، در رفتار شاگرد دگرگونی جدی ایجاد می کند و مسیر زندگی او را تغییر می دهد . روایت است که رسول خدا (ص) عمامه ی خود را برای تشویق حضرت علی (ع) بر سر وی قرار دادند (بحار الانوار ، موسسه الوفاء جلد ۱۶)

ویلیام جیمز : « عمیق ترین انگیزه در نهاد آدمی ، عطش مورد تحسین قرار گرفتن است » (بی آزار شیرازی ، مصطفی ، قرآن و تبلیغ)

معرفی دانش آموز به کانونهای ورزشی مخصوصاً شنا و ورزشهای گروهی مثل والیبال و فوتسال و...

برگزاری مسابقات گروهی : برای اینکه در دانش آموز هیجان و نشاط بوجود آید در مسابقات گروهی شرکت داده شود.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

بازی های متنوع : دکتر مظلومی : « بازی های بچه های در ابتدا آشنایی با محیط ، سپس تجربه برای به کار گیری کاربردها و سپس فرهنگ سازی و بالاخره هم تعلیم و تربیت است « .

کارل گروس : « بازی وسیله ای برای آمادگی فرد جهت زندگی در بزرگسالی است«

گذاشتن وقت : توجه مربی به روند کار هر دانش آموز بسیار حائز اهمیت است بنابراین باید روند کار هر دانش آموز را به دقت بررسی کنیم نقاط قوت دانش آموز را بشناسیم توانائی هایش را به او بگوئیم تا روی آن بیشتر متمرکز شود.

آموزش و بالا بردن سطح آگاهیهای مردم در زمینه فواید و اهمیت ورزش از طریق وسایل ارتباط جمعی

آموزش ورزش و فعالیت های ورزشی براساس اصول صحیح با توجه به ویژگیهای جسمانی و روانی دانش آموزان

آموزش ضمن خدمت مربیان ورزش ، بهداشت به عنوان عوامل تقویت کنندۀ رفتار دانش آموزان

نصب و تعبیه امکانات ورزشی در پارکها و محلا ت نظیر حلقه های بسکتبال ، میزهای پینگ پنگ جهت استفاده خانواده های کم درآمد

دعوت از اولیاء دانش آموز مشکل دار و پر کردن پرسشنامه و جداول مخصوص

چگونگی اجرای راه حل های جدید و پیشنهادی

کمک گرفتن از اولیاء : با صحبت کردن با اولیاء چند راه حل به آنها پیشنهاد دادم : ۱- با آرامش با فرزند خود رفتار کنند ۲- در حضور فرزند با هم بحث و جدل نداشته باشند ۳- فرزند خود را به تفریح و گردش ببرند . ۴- در ورزشهای متنوع مخصوصاً والیبال ، فوتسال ، شنا با خاطر آرامش و نشاط فرزندشان را شرکت دهند ۵- به محیط های آرام و دور از جنجال بیشتر بروند نه به جاهایی که باعث پرخاشگری بیشتر می شود

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

۶- در مقابل رفتارهای خوشایند او را تشویق کنند و جایزه تعیین کنند ۷- از طریق داستانهای شیرین و آموزنده او را تشویق کنند . ۸- از دوستانش بخواهند که با او صمیمی رفتار کنند.

همکاری خود دانش آموز : از دانش آموز خواستم که مثل بقیه ی دوستانش آرامش داشته باشد و اگر نداشته باشد چه عواقبی در آینده به دنبال دارد . همیشه او را تشویق می کردم و از مدیر و معاون هم خواستم که او را تشویق کنند.

از او خواستم در کلاسهای ورزشی شرکت کند مخصوصاً تابستان که خودم والیبال و فوتسال با بچه ها کار می کردم شخصاً از دانش آموز خواسته بودم که شرکت کند و با او با آرامش کار می کردم . و خواستم کلاس شنا برود که قبول کرد . کتاب هایی در اختیارش گذاشتم که مطالعه می کرد و تأثیر مثبتی روی او داشت.

کمک گرفتن از همکاران : در یک جلسه از همکاران خواستم که نظر خود را در مورد دانش آموز بیان کنند که هر کدام نظر خاصی داشت و از آنها خواستم که برای حل مشکل دانش آموز همکاری لازم را داشته باشند . دانش آموز را تشویق کنند . از کارت های تشویقی استفاده کنند و او را به عنوان سر گروه بعضی اوقات انتخاب کنند و به او مسئولیت بدهند . در مقابل پرخاشگری دانش آموز او را سرزنش نکنند بلکه نصیحت کرده و کارهای مثبت او را بیشتر در نظر داشته باشند . از دوستانش بخواهند با او ارتباط دوستی صمیمانه داشته باشند . و.....

دعوت از مشاور : در چند زنگ ورزش از مشاور دعوت به عمل آمد و به صورت خصوصی با دانش آموز صحبت می کرد . از خانواده ، دوستان ، همسالان و وضع خانوادگی آنها پرسید و دانش آموز را در جلسات متعدد راهنمایی و مشاوره کرد.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

کمک گرفتن از معاون پرورشی : از معاون پرورشی مدرسه خواهش شد زمانی که مراسم صبحگاه برگزار می شود به عنوانهای مختلف از دانش کمک گرفته شود و در صورت بهبود وضع او در حضور دانش آموزان مورد تشویق قرار گیرد.

زمانی نماز برگزار می شود در اغلب مواقع به عنوان پیشنماز باشد . در مسابقات فرهنگی – هنری او را شرکت دهد.

معرفی دانش آموز به کانونهای ورزشی : با تربیت بدنی آزاد صحبت کردم و خواهش کردم که دانش آموز پرخاشگر را در اکثر کلاسهای ورزشی شرکت دهند و به خاطر وضع اقتصادی خانواده اش از او هزینه ای دریافت نکنند . و آنها قبول کردند و خواسته شد جهت بهبود وضع دانش آموز هر تلاشی می توانند انجام دهند که همکاری کردند.

تشویق های متنوع : در زنگ ورزش جعبه ای که مانند قلک به دست شده بود آماده کرده بودم در قبال کارهای خوب ، خوش اخلاقی ، همکاری با گروه ، پیشرفت نظم و ادب و ... دانش آموزان نامشان روی کاغذ نوشته می شد و داخل جعبه می رفت و در پایان هر هفته گنجینه باز و ستاره های هفته مشخص می شدند و از دانش آموز مشکل دار خواستم که دقت لازم را در رفتارش داشته باشد تا هر هفته جزء ستاره های آن هفته شود و موفقیت آمیز بود.

در مقابل رفتارهای خوب دانش آموز از مدیر خواستم که دانش آموز را به بانک جایزه مدرسه بفرستم و او را تشویق کند که مورد قبول واقع شد و اثر بخش بود.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

برگزاری مسابقات گروهی : هر چند هفته یک بار مسابقه گروهی برگزار می کردم و برای افرادی که در بازی اخلاق ورزشی را رعایت می کردند جایزه تعیین می کردم که نتیجه خوبی گرفتم.

بازی های متنوع : در مدرسه در زنگ ورزش بازی های متنوعی نظیر : باز می شیم بسته می شیم ، دوی رفتو برگشت ، هفت سنگ ، تنیس روی میز ، والیبال ، وسط گل سه و .... برگزار می کردم و از همه ی بازی ها دانش پرخاشگر را شرکت داده و برای اخلاق ورزشی او جایزه تعیین می کردم و مسئولیت ها را به عهده اش می گذاشتم.

گذاشتن وقت : توجه خاصی روی دانش آموز داشتم و تمام حرکات و رفتارش را زیر نظر می گرفتم.

هر ماه یک با اولیاء دانش آموز را دعوت کرده و در جدولی پیشرفت وضعیت رفتاری دانش آموز ثبت می شد .

« راه حل انتخابی »

از بین راهکارهایی که ارائه دادم مسابقات گروهی و بازیهای متنوع همراه با تشویق هایی که برای این مسابقات و بازی ها در نظر می گرفتم بسیار د رامر پیشرفت دانش آموز به من کمک کرد.

«اجرای بهترین راه حل »

اجرای راه حل های انتخابی که به طور کامل در اجرای راه حل ها توضیح داده شده اند به من کمک کردند برای بهتر شدن کارم جدولی که تهیه کرده بودم با کمک اولیاء هر ماه پر می شد و تحویل مدیر مدرسه داده

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

می شد با همکاری مدیر مربوطه جداول را در پوشه ای قرار دادم در نتیجه ی کارم را گزارش دادم که خیلی مثمر ثمر واقع شد.

ارزیابی (شواهد ۲)

گردآوری اطلاعات (۲)

با اجرای مراحل انجام شده شادابی و نشاط و آرامش را در دانش آموزم مشاهده کردم و خیلی خوشحال بودم که توانسته ام کار مفیدی انجام دهم طبق سفارش رهبر کبیر انقلاب با توجه به بند تحول بنیادین آموزش و پرورش که فرموده اند : محصولاتی که شما تحویل این ننظام می دهید باید در طراز جمهوری اسلامی باشد یا ویژگیهایی نظیر : مؤمن ، پرهیزکار ، متخلق به اخلاق اسلامی ، با نشاط ، خلاق ، خود باور و .... داشته باشند اگر این اتفاق بیفتد می شود.

تحول بنیادین

پس با توجه به سند تحول بنیادین مسئولیت دبیر مسئولیت خطیری است که دبیر به عنوان محور تعلیم و تربیت است با شادابی دانش آموزم خیلی خوشحال بودم ، هر زمان نام بازی و ورزش را می آوردم شور و شعف غیر قابل وصفی را در این دانش آموز مشاهده می کردم . هر زمان زنگ ورزش بود مشاهده می کردم که خود دانش آموز پرخاشگر به صورت مستقیم بچه های دیگر را راهنمایی می کند و از تند خویی و تندی کردن به دوستان و همکلاسان منع می کرد از اولیاء دانش آموز دعوت کردم و با توجه به جداول تهیه شده

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

از اول سال از پیشرفت فرزندشان سوال کردم خیلی رضایت بخش بود . مدیر و معون و بقیه ی مربیان این دانش آموز از اصلاح رفتار او رضایت کامل داشتند و می گفتند که هشتاد درصد تغییر کرده است ، حتی گروههای آموزشی که قبلاً از رفتار دانش آموز خبر داشتند موقعی در آخر سال این دانش آموز فعال و با نشاط و شاداب دیدند تعجب کردند و مشاور اداره در مراحل آخر موقعی با دانش آموز مشاوره کرد رضایت کامل داشت . پس روی هم رفته تمام عوامل دست اندکار برای آرام کردن این دانش آموز رضایت کامل داشتند.

پس نتیجه گرفتم به جواب سوالم که چگونه می توانم پرخاشگری را در دانش آموزان متوسطه شاهد برطرف کنم رسیدم و خیلی خوشحال هستم که گاهی در جهت سلامتی و نشاط و شادابی این دانش آموز و خوشحالی اولیاء برداشتم ، و این همه را مدیون تلاش و پشتکار خود و همکاران و ولی دانش آموز و مدیر مدرسه و مشاور می باشم.

ارزیابی نتایج راه حلهای اجرا شده

بعد از اتمام کارم موقعی که اطلاعات لازم را درباره ی اجرای راه حل ها و نتایج آنها در اختیار مسئولین مدرسه و اداره و همکاران و اولیاء قرار دادم ، می توان گفت همه ی راه حل ها جواب گو بود و نتیجه داده بود فقط یکی از موارد جوابگو نبود و آن هم بردن دانش آموز به استخر شنا برای والدین سخت بود و دانش آموز مشکل تشنج داشت برای رفتن به استخر منع شده بود . به هر حال تا آنجا که در توانم بود سعی کردم

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

که دانش آموز آرام ، با نظاط ، شاداب و خوشحال باشد که به لطف خدا نتیجه گرفتم و اولیائ هم خیلی راضی بودند.

نتیجه گیری (گزارش نهایی)

از بررسی ها ، راه حل ها و عملکرد آنها می توان نتیجه گرفت که:

فضای سالم و شاداب می تواند هم از نظر جسمی و هم از نظر روحی برای دانش آموزان مفید باشد.

مربی متخصص و با تجربه می تواند از نظر روحی و روانی و رفتاری به دانش آموزان کمک کند.

ایجاد و توسعه ی کلاسهای ورزشی برای پر کردن اوقات فراغت باعث شادابی و نشاط و کم کردن پرخاشگری می شود.

اگر رابطه ی اولیاء با مدرسه بیشتر باشد دانش آموزان موفق تر هستند.

اگر جلسه های شورای دبیران در رابطه با مشکلات درسی و روحی و روانی دانش آموزان باشد جامعه ی موفق تری خواهیم داشت.

مطالعه ی کتاب های مختلف ، استفاده از اینترنت و کارهای انجام شده ی دیگران کمک مؤثری است.

ارتباط بین دبیر و اولیاء در تمام کارها اثر بخش است.

رایگان و ارزان کردن ورود افراد به مکانهای ورزشی مانند استخرها و بازیهای گروهی مؤثر است.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

تشویق در هر کاری اثر مثبت تدارد که حتماً آنها را باید در مقابل پیشرفت کار خوبشان تشویق کرد.

نرمش و ورزشهایی برای کم کردن پرخاشگری و استرس

الف:

شنا : به علت اینکه بعد از شنا انسان احساس آرامش و نشاط می کند ورزشی مفید است.

ورزشهای گروهی از قبیل : والیبال – فوتسال – بسکتبال و...

پیاده روی مداوم در محیط های سرسبز

بازیهای محلی از قبیل : وسط گل سه ، هفت سنگ ، موش و گربه و...

ب : تمرینهای آرامیدگی

در طول روز استرس و فشارهای بسیاری بر فرد وارد می شود که باید به تدریج بدن را در مقابلشان مقاوم ساخت . در طول زمان این مسأله باعث ایجاد درد یا تشدید آن می شود تنشن ممکن است از طرق مختلف موجب ناراحتی شود مثل سردرد ، خستگی یا کمر درد ، تنش باعث انقباض عضلات گردن ، شانه و کمر می شود و در این صورت ما نمی توانیم درست حرکت کنیم و در نتیجه عضلاتمان دردناک می شوند.

یکی از راههای مناسب برای جلوگیری از مسائل ذکر شده انجام آرامیدگی است که برای پیش گیری از درد مفید است البته انجام ارامیدگی به طور منظم بسیار مفید است . ورزشهای زیر می توانند برای ما کمک کننده باشند.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

شرایط :

۱) ۱۵-۲۰ دقیقه از روز را به طور کامل باید به تمرین آرامیدگی یا شلی اختصاص داد . از یک اطاق ساکت دور از تلفن ، تلویزیون و یا وسایل مزاحم دیگر باید استفاده کرد.

۲) چشمانتان را ببندید و یا این که روی نقطه ای از دیوار یا جسم دیگری متمرکز کنید . سعی کنید چیزهای دیگر را از ذهنتان خارج کنید.

۳) به صدای تنفستان گوش دهید . به نرمی و نظم تنفس دقت کنید . یک دست خود را زیر دنده هایتان قرار دهید . معده شما یا شکم شما با تنفس بالا و پایین می رود ، به تمرکز خویش بر روی تنفس ادامه دهید . یک نفس آرام و عمیق بکشید طوری که کشش حاصل از آن را حس کنید . فکر کنید که سنگین و شل شده اید ، فکر کنید شکم شما بالا آمده و مثل یک بادکنک باد شده ، حس کنید که ریه و بینی های شما پر از باد شده ، اجازه بدهید که هوا به آرامی خارج شده و طوری که شکمتان به تدریج فرو رود احساس کنید که راحت شده اید.

۴) در حالی که تنفستان به حالت آرامش در آمده حس کنید که یک گرمای مطبوعی در بدنتان شروع شده ، گردش خون دمای بدنتان را بالا می برد . پاها و بازوان شما سنگین و شل شده سعی کنید تا این حس را به یاد آورید . باید به بدنتان آموزش دهید که در طول روز همانند فوق مکرراً شل یا راحت شود

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

۵) همان طور که نفس می کشید دست راستتان را مشت کنید و برای ۵ ثانیه فکر کنید که دستانم سنگین شده ، سپس اجازه دهید که دستانتان به فاصله ۳-۴ تنفس شل و راحت شود . سه بار این کار را تکرار کنید و سپس به دست چپ بپردازید.

ج : نرمشهای یوگا

تفاوت این ورزش با سایر ورزش‌ها در این است که تمرینات حرکات کششی ذهن و جسم، (یوگا) با نرمی و آهستگی انجام می‌شوند و درست و منظم نفس کشیدن هنگام تمرینات از نکات مهم این ورزش است. به این منظور باید هوا را آرام از بینی خود به داخل بکشید و از طریق بینی نیز خارج کنید. به یاد داشته باشید در این ورزش اکسیژن رسانی به بدن حرف اول را می‌زند.

راست بایستید و مانند تمرین قبل دست‌ها را به موازات شانه‌ها باز کنید. انگشتان دست‌ها را ببندید ولی آن‌ها را منقبض نکنید. با انگشتان جمع شده دایره‌ای در فضا از محور مچها رسم کنید. یادتان باشد که هنگام رسم این دایره در فضا نیازی نیست که عجله کنید بلکه باید به آرامی این حرکت را انجام داده و دایره‌های کوچکی را در فضا ایجاد کنید. می‌توانید این تمرین را نیز مانند تمرین قبل ۱۰تا۱۲بار در جهت عقربه‌های ساعت و به همان تعداد در جهت عکس حرکت عقربه‌های ساعت انجام دهید.این حرکت روی مفاصل و تاندون‌های مچها و عضلات ساعد اثر مطلوبی دارد و انجام دادن با دقت و مکرر آن سبب از بین رفتن مراکز ضعف و بیماری مچها خواهد شد.

صاف بایستید و دست‌ها را به موازات شانه‌ها باز کنید. انگشتان دست‌ها را کاملا باز کنید و ۲ تا ۳ ثانیه آن‌ها را در این حالت نگه‌دارید. حواس خود را به کششی که در آن قسمت به‌وجود آمده متمرکز کنید. سپس انگشتان را جمع کرده، دست‌ها را مشت کنید و انگشتان را به هم بفشارید. این بار حواس خود را به انقباض

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

دست‌ها یا مشت‌های گره شده خود معطوف کنید. بهتر است این تمرین را ۱۰ تا ۱۲ بار انجام دهید. سپس دست‌ها را به موازات شانه ولی در جلوی خود قرار داده، همان حرکات را به همان دفعات تکرار کنید. پس از آن، همین تمرین را درحالی‌که دست‌های‌تان عمود به سقف است انجام دهید.

دراز کشیدن کف اتاق ، دست ها را به طرف بالا و پاها را به طرف پائین کشیدن تا جایی که امکان دارد و خود را به حالت مرده در آوردن و شل شدن و استراحت آگاهانه مفید است چون با آرامش و آرامیدگی فکر انسان بهتر کار می کند و بازدهی بیشتری دارد.

دراز کشیدن به آرامی و شل کردن تمام بدن و تفکر درباره طبیعت یا گوش دادن به نغمه

www.moallemsite.ir

پیشنهادها

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

الف : به مسئولین :

امکانات زیادی در اختیار دبیران و مدارس بگذارند.

آموزگاران موفق را تشویق کنند.

برنامه ای برای اینکه همه ی دبیران از آموزش های ضمن خدمت استفاده کنند داشته باشند.

به پیشنهادهای دبیران موفق و دلسوز احترام بگذارند.

در کنار تعلیم به پرورش جسم و روح دانش آموزان بپردازند.

ب : به دبیران

برای اجرای راه حل ها و بهتر کردن فضای آموزشی باید فرصت ها را غنیمت شمرد.

همیشه برای موفقیت خود باید از والدین دانش آموزان و بقیه ی همکاران همکاری گرفت.

برای موفقیت و به نتیجه رسیدن باید تشویق را مد نظر قرار داد.

برای برطرف کردن مشکلات بهتر است تحقیق و پژوهش کرد.

به دانش آموزان احترام گذاشت و با آنان صمیمی بود.

روشهای ارائه شده را هر سال در اختیار بقیه ی همکاران قرار داد.

اگر در کلاس با مشکلی برخورد کردند حتماً به مسئولین و همکاران در میان بگذارند چون به تنهایی به نتیجه ی خوبی نمی توان رسید.

از دانش آموزان به عنوان دبیر ثانی و همیار دبیر کمک بگیرند.

با اولیاء دانش آموزان ارتباط داشته باشند.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

ج : به دانش آموزان

به گفته های دبیران احترام بگذارند

به سخن والدین توجه کنند.

در کلاس درس به هنگام ورزش ارامش خود را حفظ کنند.

ادب و اخلاق ورزشی را در همه ی زمینه ها رعایت کنند.

به گفته های مشاورین توجه کرده و از کتاب های آموزشی در کنار کتاب های درسی استفاده کنند .

اخلاق نیکو و آرامش و خوش خلقی را به دیگران نیز آموزش دهند.

از گوش کردن به فیلم های خشن و جنگی بپرهیزند.

د: به اولیاء

در برابر فرزندانشان با یکدیگر جدال و بحث نکنند.

با آرامش با فرزندان رفتار کنند.

آنها را به محیط های گردشگری ببرند.

از ورزش فرزندان و تأثیر آن در سلامت روحی و روانی غافل نباشند.

به آینده ی فرزندان توجه خاصی داشته باشند.

برای حفظ سلامتی بچه ها با مدرسه در ارتباط باشند.

به گفته های دبیران و مشاوران و . . . در ارتباط با تربیت فرزندشان توجه داشته باشند.

والدین با آشنایی به پیامدهای بی توجهی عاطفی به وظایف خود آگاه شوند.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

منابع و مأخذ :

آمو آهولا و براد هتفیلد ، روانشناسی ورزشی ، ترجمه رضا فلاحی و محسن حاجی لو.

ابراهیم دکتر ، خسرو ، زیور ورزش . ش ۲۶ ، فروردین ۸۳. .

اصلان خانی دکتر ، علی ، زیور ورزش ، ش ۲۱ ، آبان ۸۲.

بنایی دکتر ، مهدی ، ورزش ، فوق تخصص ستون فقرات ، انتشارات دانشگاه فردوسی مشهد ، ش ۲۹۷.

برگ پلارف ، کوترل ، شماره های ۵ ، ۷، ۸ ، ۹.

رسایی ، محمد جواد ، عباسعلی گائینی ، سازگاری هورمون ورزش (فصل دوم(

سیف ، علی اکبر ، روانشناسی پرورشی ، انتشارات آگاه ، تهران ۱۳۸۱.

ساکی ، رضا ، اقدام پژوهی.

www.hamshahary.news .com

شفیع آبادی ، عبدالله ، فنون و روشهای مشاوره ، انتشارات ترمه ، تهران ۱۳۷۵.

قاسمی ، پویا ، اقبال ، راهنمای دبیران پژوهنده ، چاپ پنجم بهار ۸۳.

کاشف ، مجید ، زیور ورزش ، شماره دوم ، آذر ۱۳۸۴.

مجلات پیوند ، سال های متعدد.

مجلات رشد ، آموزشی ، راهنمایی و مشاوره خانواده.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

نقیب زاده ، میر عبدالحسین دکتر ، نگاهی به فلسفه آموزش پرورش.

نشریه های تربیت.

ضمایم

نمونه سوالهایی جهت مصاحبه با ولی دانش آموز

۱- آیا وضع مالی خوبی دارید و درآمد شما در چه حد است ؟

۲- شغل همسر شما چیست ؟

۳- آیا رفتارتان در خانه با هم خوب است ؟

۴- آیا پدر دانش آموز پرخاشگر نیست ؟

۵- بچه ها را اوقات فراغت به گردش می برد ؟

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

۶- ارتباط شما با ورزش چگونه است ؟

۷- پیاده روی را دوست دارید ؟

۸- ارتباط فرزند پرخاشگر با بقیه ی افراد خانواده چگونه است ؟

۹- آیا از زمان بچگی پرخاشگر بوده است ؟

۱۰ - برای درمان فرزندتان تا به حال به کسی مراجعه کرده اید ؟

۱۱- آیا دوست دارید به ما جهت اصلاح رفتار فرزندتان همکاری کنید ؟

۱۲- آیا خودتان به ورزش علاقه دارید ؟

۱۳- تا چه حد در فکر سلامتی فرزندتان هستید ؟

۱۴- فرزند شما شب ها ساعت چند می خوابد ؟

۱۵ -آیا برنامه های خشن تلویزیونی تماشا می کند ؟

www.moallemsite.ir