



۸ شیوه‌ی مهم برای کاهش استرس (تنش) والدین و دانش‌آموزان

پیمانه جاویدی

زندگی به کار ببرید و استرس و تنش خود را مدیریت کنید.

۱. نگرانی خود را تشخیص دهید

بسیاری از ما هنگامی که علائم اولیه‌ی استرس را در وجود خود احساس می‌کنیم، اغلب آن را نادیده می‌گیریم. ما باید یاد بگیریم که چگونه با مدیریت ذهن، احساسات جسمی خود را اداره کنیم. این کار را باید به عنوان بخشی از برنامه‌ی روزانه‌ی خود قرار دهیم تا با افزایش توانایی خود، قبل از جدی‌شدن مشکل آن را تشخیص داده و در جهت رفع آن اقدام نماییم.

۲. از تنش (استرس) جسمی (فیزیکی) جلوگیری کنید، از سلامتی جسمانی خود مراقبت



این روش‌های کاهش استرس را حتی برای آرامش در مورد نگرانی‌های کم هم می‌توان به کار برد. دانش‌آموزان برای رفع ناتوانی‌های خود اغلب دچار استرس می‌شوند که برخی از این تنش‌ها به خاطر شرایط دانش‌آموزان در مدرسه می‌باشد. والدین نیز ممکن است با موقعیت‌های مشکل و تنش‌زا در مدرسه و خانه مواجه شوند. پس والدین و دانش‌آموزان می‌توانند از راه‌های مناسب کاهش استرس، استفاده کنند. در این روش‌ها تا حدودی از استراتژی‌های سریع و آسان استفاده می‌شود و برخی از آنها تغییراتی است که باید در درازمدت در زندگی ایجاد شود. شما می‌توانید این ایده‌ها را با انعطاف‌پذیری بیشتری در

نمایید تا استرس را کاهش دهید

گاهی اوقات علائم جسمانی استرس با مراقبت از جسم کاهش می‌یابد. به همین خاطر باید مرتب معاینات پزشکی را انجام

دانش‌آموزان برای رفع ناتوانایی‌های خود اغلب دچار استرس می‌شوند که برخی از این تنش‌ها به خاطر شرایط دانش‌آموزان در مدرسه می‌باشد



دهید.

رژیم غذایی سالم داشته باشید. میزان مصرف کافئین را کاهش دهید و سیگار کشیدن را کلاً متوقف نمایید.

۳. یک نوع فعالیت جسمی را به عنوان ورزش روزانه و منظم انتخاب نمایید

قبل از شروع برنامه‌ی ورزشی مثل پیاده‌روی، یوگا، ورزش‌های حرفه‌ای یا ایروبیک که انتخاب‌های معمول هر فردی هستند، باید با پزشک خود مشورت کنید. فعالیت خود را جالب و انگیزه‌دار نمایید. به عنوان مثال اگر به راه‌پیمایی می‌روید، با یک همراه بروید و یا راه‌پیمایی شما همراه با شنیدن داستان و یا... باشد که موجب افزایش علاقه و انگیزه‌ی شما می‌شود. باغبانی، کار در حیاط و کارهای جسمانی دیگر انتخاب‌های مختلفی هستند که افراد می‌توانند آن‌ها را داشته باشند.

ورزش‌های محیط مدرسه یا ورزش‌های جمعی، امکانات مهمی برای بچه‌ها و تشخیص توانایی جسمی آن‌ها فراهم می‌آورد، زیرا برای آن‌ها فرصتی ایجاد می‌کند تا در مجامع عمومی بدرخشند و ممکن است هنگام فعالیت‌های درسی چنین امکانی برای آن‌ها به‌وجود نیاید پس این بچه‌ها می‌توانند در محیط ورزشی موفق شوند.

۴. کار و فعالیتی را شروع کنید که باعث دور شدن فکر شما از تنش و استرس شود

بهترین راه برای دور شدن از محیط تنش و استرس این است که فکر و جسم خود را از آن محیط دور کنیم. صدها نوع سرگرمی بسیار عالی مثل هنرهای دستی، مطالعه، خوش‌نویسی، جمع‌آوری کلکسیون مدل‌های ساختمان‌سازی، کلاس‌های آموزش جمعی و کار روی چوب و نجاری وجود دارد که همه‌ی این‌ها تنها تعداد کمی از این سرگرمی‌ها هستند. اگر هیچ‌یک از این روش‌ها موجب رضایت شما نیست، می‌توانید از روش‌های دیگر مانند کتاب‌های شنیداری یا کلاس‌های عملی بهره ببرید.

۵. فعالیت اجتماعی خود را افزایش دهید

گذران وقت با دوستان، شرکت در

فعالیت‌های مذهبی، فعالیت در سازمان‌های اجتماعی راه‌های دیگری برای دور شدن از استرس می‌باشد که می‌تواند برای والدین و دانش‌آموزان، مکانی بهتر از مدرسه را برای سرگرمی ایجاد نماید.

۶. آموزش روش تفکر

تفکر (مدی‌تیشن) ممکن است برای همه قابل اجرا نباشد، اما احتمالاً قوی‌ترین و بهترین روش کاهش تنش است. با این روش شما می‌توانید به راحتی از وضعیت پر تنش دور شوید. چشم‌هایتان را ببندید و در حالتی که به موضوعی خوشایند فکر می‌کنید، نفس‌های عمیق بکشید و تا ده بشمارید. این کار به سرعت احساس تنش و اضطراب را در شما کاهش می‌دهد و به شما فرصت تمرکزی دوباره می‌دهد.

مدی‌تیشن منظم باعث آرامش هر چه سریع‌تر می‌شود. به جای این کار می‌توانید دعا کنید و یا سرگرم مطالعه شوید که این روش‌ها هم موجب آرامش می‌شوند.

۷. کمک کردن به دیگران

کارهای داوطلبانه، یک شیوه‌ی بسیار مهم برای کاهش استرس می‌باشد که در ضمن موجب عزت‌نفس می‌شود و به نفع کسانی که به آن‌ها یاری می‌رسانیم. پس به دنبال فرصت‌های مناسب در سازمان‌ها، مدارس، اماکن مذهبی و آژانس‌های معروف ملی سازمان‌های غیرانتفاعی برای فعالیت داوطلبانه باشید.

۸. نظرات خود را در مورد کاهش استرس، افسردگی و اضطراب با دیگران در میان بگذارید

تنش، افسردگی و اضطراب اغلب دست به دست هم می‌دهند. اگر روش‌های پیشرفته‌ای برای مقابله با آن‌ها دارید، ما خوشحال می‌شویم درباره‌ی آن روش‌ها نظرات شما را بشنویم. آیا شما برنامه‌ای را امتحان کرده‌اید که خوب عمل کند و یا برعکس آیا برنامه‌ای را امتحان کرده‌اید که مفید نبوده باشد؟ نظرات خود و روش‌های به کار برده شده را با خوانندگان دیگر نیز در میان بگذارید. منتظر دریافت نظرات شما هستیم.