



راهنمای عملی مشاوران مدارس

روانشناسی عملی مدرسه

“آنچه مشاوران و والدین باید بدانند”

مصطفی دهقانی

(عضو باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان ، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بوشهر)

مولود کیخسروانی

(هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بوشهر)

·M- 66 9V1 9V. 66 9V1 1.8 66 9V2 2V1 66 1V5 .53 91. V. 13.



   Lohebartarpub



 Lohebartar



 www.Lohebartar.ir

سامانه پیامکی: ۵۳۶۴۰۰۰-۳

ISBN : 978-600-7412-07-7



به نام خدا

راهنمای عملی مشاوران

روانشناسی عملی مدرسه

مصطفی دهقانی (باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان، واحد بوشهر، دانشگاه آزاد اسلامی، بوشهر)

مولود کیخسروانی (هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بوشهر).

سرشناسه:	دهقانی، مصطفی، ۱۳۶۶-
عنوان و نام پدیدآور:	راهنمای عملی مشاوران روانشناسی عملی مدرسه
مشخصات نشر:	تهران: لوح برتر، .
مشخصات ظاهری:	۱۴۴ص.
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۷۴۱۲-۰۷-۷ :
وضعیت فهرست نویسی:	فیبای مختصر
یادداشت:	فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: http://opac.nlai.ir قابل دسترسی است
شناسه افزوده:	کیخسروانی، مولود، ۱۳۶۵-
شماره کتابشناسی ملی:	۳۸۷۶۳۷۰



شماره‌ی پروانه‌ی نشر: ۹۶۹۷



حقوق چاپ و نشر، محفوظ و مخصوص ناشر است.

فهرست

فصل اول:

مشکلات فردی ۷

فصل دوم:

مشکلات شخصیتی ۳۱

فصل سوم:

روانشناسی مدرسه ۴۷

فصل چهارم:

ناتوانی‌های یادگیری ۹۵

منابع

منابع ۱۴۴

مقدمه

از جمله نیازهای روانی که ارتباط نزدیکی با شخصیت بیرونی انسان دارد و تأثیرات آن در رفتار افراد و به خصوص کودکان و نوجوانان ملموس است، نیازهای عاطفی و احساسی و روانی است که در رشد و تعالی جنبه‌های فیزیکی و روانی وجود انسان بسیار اثربخش است و اگر به آن توجه جدی نشود، ممکن است کودکان و نوجوانان به ناهنجاری‌های اجتماعی، افسردگی، خلاء شخصیت، فرار از خانه و ... دچار آیند. چنین فرزندان، چون زمینه‌های تربیتی خود را از دست می‌دهند یا دچار نقصان شخصیت می‌شوند، به جامعه و نیازهای آموزشی آسیب‌هایی می‌رسانند. مطالعات نشان می‌دهد که تقریباً یک پنجم کودکان و نوجوانان بدون توجه به این که کجا و چگونه زندگی می‌کنند، در دوران کودکی و نوجوانی، دچار مشکلات روانی - اجتماعی می‌شوند. این مشکلات به شکل‌های مختلفی تظاهر می‌نمایند. برخی از کودکان دچار افت تحصیلی می‌شوند، از نظر اجتماعی منزوی و گوشه‌گیر می‌شوند، اعتماد به نفس ضعیفی دارند، در برقراری ارتباط با همسالان و بزرگسالان مشکل دارند و به قوانین و مقررات جامعه پایبند نیستند. با توجه به این‌که بخش عمده‌ی این کودکان و نوجوانان شکل‌دار محسوب می‌شوند. این کتاب به مشاوران و مربیان مدارس کمک می‌کند تا مشکلات رفتاری و تحصیلی را بشناسند و با راه‌های مناسب مداخله در مورد این مشکلات آشنا شوند و به این ترتیب گام مهمی در جهت ارتقای سلامت روان و پیشگیری از مشکلات روانی - اجتماعی دانش‌آموزان بردارند.

مصطفی دهقانی - مولود کیخسروانی
کارشناس ارشد مشاوره خانواده

تقدیم به

پدر و مادر عزیزمان

فصل اول

مشکلات فردی



بخش اول: پرخاشگری کودکان (علل و راهکارها)

پرخاش یعنی رفتار تند و دشمنانه به هنگام عدم سازگاری با موقعیت. پرخاشگری رفتاری آگاهانه است که هدف آن ایجاد درد و رنج جسمانی و یا روانی است که ریشه آن ممکن است ناکامی باشد. پرخاش ممکن است بطرف دیگران (والدین، دوستان و...) باشد و یا بطرف کودک برگردد (مانند: خودزنی، شکستن وسایل و اسباب‌بازیهای خود توسط کودک، و...). خشونت و پرخاشگری بیشتر عامل بیرونی دارد و فقط در موارد خاص به علل درونی مربوط می‌شود. والدین در درجه اول، بایستی محرک‌های محیطی را که باعث تحریک خشم و ایجاد خشونت در فرزندشان می‌شود شناسایی و سپس برای رفع آن به کمک روان‌شناسان و متخصصان اقدام نمایند. ناسزا گفتن، زورگیری، غیبت کردن و تهمت زدن، تحقیر و تمسخر دیگران نیز از مصادیق پرخاشگری هستند. پرخاشگری نتیجه عدم توانایی فرد در کنترل هیجانات خود است.

انواع پرخاشگری:

- ۱- خصمانه: هدف آن صدمه زدن است.
 - ۲- وسیله‌ای: هدف آن دفاع از موقعیت خود و به دست آوردن پاداش است.
- پژوهشگران می‌گویند: پرخاشگری مفید و حتی ضروری است. و ممکن است برای بقای نسل لازم باشد. و آن را پدیده‌ای ذاتی و غریزی می‌دانند.
- ژان ژاک روسو می‌گوید: ما در حالت طبیعی موجودات مهربانی هستیم و قیود اجتماعی ما را مجبور کرده است که دشمن‌گش و پرخاشگر شویم. فروید عقیده داشت: نیروی پرخاشگرانه باید به نحوی بیرون ریخته شود وگرنه منجر به بیماری می‌شود.
- پرخاشگری ممکن است بدنی باشد (زدن - لگد زدن - گاز زدن) یا لفظی (فریاد زدن، رنجاندن) یا به صورت تجاوز به حقوق دیگران (چیزی را به زور گرفتن). پسرها پرخاشگرتر از دخترها هستند. پسرها بیش از دخترها پرخاشگری بدنی و لفظی دارند. پسرها به خصوص وقتی که به آنان حمله می‌شود یا کسی مزاحم کارهایشان می‌شود، تلافی می‌کنند.

علل پرخاشگری

اختلال در رسیدن اکسیژن کافی به مغز در بدو تولد، موجب پرخاشگر شدن کودک خواهد شد. در بسیاری از مواردی که اطفال را مستعد رفتار پرخاشگرانه می‌کند، کودک هیچگونه نقشی ندارد و مشکلاتی از بدو



تولد یا قبل از تولد موجب این امر شده است. مصرف دارو توسط مادر و مبتلا بودن مادر به بیماری‌هایی همچون روان پریشی، از عوامل مستعدسازی کودک در بدو تولد برای ابتلا به پرخاشگری است. تغییرات متابولیکی در مغز کودک، پایین بودن سطح هوشی، عدم اعتماد به نفس، بی‌توجهی نسبت به کودک (در میهمانی‌ها). و نیز تنبیه بدنی به جهت پیام منفی که به کودک می‌دهد، وی را پرخاشگر می‌کند. کودک نیازمند توجه پدر و مادر اعم از مثبت همچون تشویق و یا منفی چون تنبیه بوده. ولی، چنانچه کودک در شرایطی باشد که حس کند نمی‌تواند توجه مثبت والدین خود را جلب کند، توجه منفی را به بی‌توجهی والدین ترجیح می‌دهد. این رفتار بیشتر در خانواده‌هایی که دارای رفتارهای خلاف و ضد اجتماعی باشند، بیشتر مشاهده می‌شود. پایین بودن سطح خانواده از لحاظ وضعیت اجتماعی، درد و ناراحتی، مشکلات اقتصادی و فرهنگی نیز از دیگر عوامل مؤثر در بروز رفتار پرخاشگرانه در کودکان است. همچنین، روش‌های تربیتی اعم از روش تربیتی متناقض توسط والدین و نیز عدم وجود نظارت بر روی رفتار و عملکرد کودک، وی را پرخاشگر می‌کند. کودکان از طریق دیدن می‌آموزند لذا باید والدین الگوی مثبتی برای کودک باشند.

تکنیک‌هایی لازم برای کنترل پرخاشگری در محیط خانواده

- ۱- صمیمیت، صمیمیت در خانواده امری لازم و ضروری است
- ۲- تامل و سکوت، یکی از بهترین راه‌های کنترل خشونت در خانواده کنترل رفتار است
- ۳- تخلیه یعنی اینکه به طور مستقیم جواب خشونت را ندهیم. تحقیقات جدید نشان می‌دهد که پرخاشگری حلاکی و حتی فیزیکی علاوه بر اینکه خشم را کاهش نمی‌دهد بلکه باعث افزایش آن نیز می‌شود.
- ۴- مدل پرخاشگری غیر پرخاشگرانه (قدم زدن و...) تحقیقات نشان داده که افرادی عادی که پرخاشگری خود بدون رفتار پرخاشگرانه بروز دادند بعد از این کار سطح کمتری از پرخاشگری را داشته‌اند ولی به طور کل این روش هم زیاد مؤثر نیست.
- ۵- تنبیه به طور موقت جلوی خشونت حاضر را می‌گیرد و برعکس در طولانی مدت به طور مستقیم باعث تقویت آن می‌شود در حال حاضر تنبیه بدنی از طرف سازمان بهداشت جهانی ممنوع شده است.
- ۶- صحبت کردن در مورد مشکل، بهترین روش برای کاهش پرخاشگری

درمان پرخاشگری

- ۱- ریشه‌یابی
- ۲- همکاری‌های لازم



۳- سرگرم نمودن

۴- محبت کردن

۵- آموزش

۶- صبر و متانت

۷- تشویق

۸- عادت دادن کودک به انتقاد صحیح

۹- توبیخ

۱۰- تنبیه - قهر و...

با کودکان پرخاشگر چگونه رفتار کنیم؟

۱- باید روی الگوی کودک کار کرد و راه‌های دیگری جز پرخاشگری را به آن الگو آموخت.

۲- بایستی کودک ناکام را در رسیدن به اهداف مطلوب و دوست داشتنی کمک کنیم.

۳- در مواردی که علت پرخاشگری اضطراب است، باید از نگرانی درونی و اضطراب کودک مطلع شویم.

۴- ورزش کردن برای این کودکان بسیار مؤثر است و باعث تخلیه هیجانی می‌شود.

۵- کمک به کودکان در تصمیم‌گیری، باعث می‌شود که بیاموزند به حالت‌های دوگانه درونی خود پایان بخشند.

۶- در پاره‌ای از موارد، کودک افسرده پرخاشگری شدیدی از خود نشان می‌دهد. در این میان لازم است به این نکته پی ببریم که او چه چیز دوست داشتنی را از دست داده و چگونه می‌شود مورد از دست رفته را برای او جبران کنیم.

۷- حتماً با پزشک متخصص ارتباط داشته باشیم تا کودک از نزدیک مورد معاینه قرار گیرد.

۸- بایستی با مسئولان مدرسه صحبت کنیم و لازم است که ایشان طبق قانون و مقررات خاص با کودکان خشنوت‌گرا برخورد کنند؛ و نیز کودکانی را که قربانی خشنوت شده‌اند براساس رفتارهای خویشان مورد تشویق و تأیید قرار دهند.

۹- بایستی کودک را از آزار و اذیت کردن دور کنیم تا مجبور نباشد برای تلافی و انتقام، افراد دیگر را اذیت کند؛ بایستی راه‌های دیگری را جهت مطرح کردن کودک برگزینیم تا او ناچار نباشد از روش خشنوت برای جلب توجه استفاده کند.

۱۰- محدودیت‌هایی برای کنترل پرخاشگری وضع کنید و آنها را به اطلاع کودک برسانید.

۱۱- مدل‌های پرخاشگری را به حداقل برسانید.

**می‌توانید از راهکارهای زیر استفاده کنید:**

- الف) ساعتی را که کودک فیلم‌های خشونت‌آمیز تلویزیونی می‌بیند، محدود کنید.
- ب) فیلم‌ها، تصاویر و روزنامه کودک را به دقت انتخاب کنید.
- ج) الگوهایی را در اختیار کودک بگذارید که پرخاشگرانه نباشند.
- همکاری، مسئولیت و پیگیری مسائل مورد علاقه را با دادن مسئولیت به کودکان تشویق کنید.
- ح) همراه کودک برنامه‌ای تلویزیونی را ببینید و صحنه پرخاشگرانه آن را تفسیر کنید.
- ۱۲- همدلی را افزایش دهید. آگاهی کودک را نسبت به رنجی که بر اثر پرخاشگری او در افراد یا حیوانات به وجود می‌آید، افزایش دهید.
- ۱۳- رفتارهایی را که مغایر با رفتار پرخاشگرانه است، تقویت کنید.
- ۱۴- به جای کودک پرخاشگر، به کودکی که به وی پرخاش شده توجه کنید.
- ۱۵- نحوه‌ی ارتباط کودک را با افرادی که با او زندگی می‌کنند، مورد بررسی قرار دهید.
- ۱۶- اگر قرار است کودک به دلیل رفتار خشونت‌آمیزش تنبیه شود، بهتر است به طریقی باشد که منجر به حمله انتقامی و تلافی جویانه از طرف کودک نشود.
- ۱۷- فرصت تخلیه هیجانات را برای کودک فراهم کنید.
- ۱۸- مباحث گروهی یا خانوادگی را که تأکید بر همکاری با دیگران دارد، به کار گیرید.
- ۱۹- همکاری، مسئولیت و پیگیری مسائل مورد علاقه را با دادن مسئولیت به کودکان تشویق کنید.
- ۲۰- برای مهار رفتار کودکان، فنون محروم سازی ممکن است تا حدودی مفید واقع شود. بنابراین رفتارهای پسندیده را به وضوح تشریح کنید و پاداش‌ها و کیفرهای آنها را بیان نمایید.
- ۲۱- فعالیت‌های ساعتی او را در صورت امکان با شرکت کودکی دیگر طراحی کنید.
- ۲۲- از تنبیهات بدنی پرهیز کنید.
- ۲۳- علت رفتار پرخاشگرانه وی را بیابید.
- ۲۴- ثبت وقایع روزانه، بازی درمانی، بازی‌های جالب، جمله‌سازی و گوش دادن فعال ممکن است به عنوان کمکی در جهت درک کودکان خشن به کار گرفته شود.
- ۲۵- به کودک بفهمانید که با هر رفتار خشونت‌آمیز، خود را از شما بیشتر دور می‌کند.
- ۲۶- از کودک پرخاشگر بخواهید الگوی مطلوبی برای خود بیابد و فهرستی از رفتارهای الگو را در کوتاه مدت اجرا نماید.
- ۲۷- با کودک قرارداد رفتاری ببندید تا برای رفتارهای مطلوبش جایزه دریافت کند و نتیجه اعمال نامطلوبش را ببیند.



بخش دوم؛ حسادت کودکان

پدر و مادرهای بسیاری هستند که کودکان حسود دارند و اگر این نوشتار را بخوانند چند راهکار ساده برای حل این مشکل یاد می‌گیرند.

یک آمار جالب توجه جهانی می‌گوید که تمامی کودکان درصدی از حسادت را نسبت به خواهر، برادر یا کودکان دیگر تجربه می‌کنند. در عین حال روانپزشکان معتقدند والدین باید حسادت کودک را به عنوان احساس طبیعی کنترل کنند زیرا اگر کودک خودش را با کوچولوهای اطراف خود مقایسه کند به مشکلاتی دچار خواهد شد. کنترل حسادت کودک به او احساس بهتری خواهد داد و می‌تواند روابط اجتماعی بهتری هنگام برخورد با دیگر کودکان داشته باشد.

از سوی دیگر کنترل نشدن چنین احساساتی باعث سرخوردگی و ناراحتی او می‌شود و روابط کودک با همسالانش را از حالت عادی خارج می‌کند. اگر دوست دارید به عنوان پدر یا مادر بتوانید حسادت کودک را راحت‌تر کنترل کنید و احتمال آسیب رساندن به خودش و دیگران را کاهش دهید از روش‌های زیر بهره بگیرید.

به احساس کودک توجه کنید: وقتی کودک می‌بیند که احساسات او را نمی‌شناسید و درخواست او برای شما مهم نیست سعی می‌کند کاری کند که به او توجه کنید. اگر بازهم ناموفق بماند کارهای بدتری می‌کند و به عنوان نمونه بلندتر فریاد می‌زند. باید به کودک بفهمانید که احساس او برای شما خیلی اهمیت دارد. اگر به عوض کردن لباس‌های برادر کوچکش توسط شما یا بازی شما با این رقیب کوچولو حسادت می‌کند باید به او بفهمانید که اگر صبر کند به او هم در همین زمینه کمک خواهید کرد یا اینکه با او بیشتر بازی خواهید کرد. حتی اگر سه نفری بازی کردید و او به رقیب کوچکش باخت هم باید به او بگویید که مطمئن هستید می‌تواند در نوبت بعدی بازی برنده شود.

او هم موفق می‌شود: کودکان خیلی زود خودشان را با دیگران مقایسه می‌کنند و به این نتیجه می‌رسند که توانایی خوبی در یک فعالیت خاص ندارند و ممکن است ناامید شوند. در چنین شرایطی وظیفه پدر و مادر ایجاد توازن بین داشته‌ها و نداشته‌های اوست تا مانع از حسادت ورزیدن کودک به همسالان شود. علاقه‌مندی به نقاشی یا فوتبال را مثال می‌زنیم. اگر کوچولوی شما اندکی ضعیف است و می‌خواهد این قبیل کارهای خاص را کنار بگذارد با او صحبت کنید تا بفهمد که قرار نیست بهترین نقاش یا بهترین فوتبالیست ایران باشد. همین که چنین هنری دارد کافی است و خیلی از همسالان او هستند که از چنین هنری بی‌بهره‌اند و به او حسادت می‌کنند. با او تمرین کنید و با تشویق مداوم

فصل دوم

مشکلات شخصیتی



بخش اول؛ اختلالات شخصیت

شخصیت یعنی «مجموعه‌ای از رفتار و شیوه‌های تفکر شخص در زندگی روزمره که با ویژگی‌های بی همتا بودن، ثبات (پایداری) و قابلیت پیش‌بینی» مشخص می‌شود. از این تعریف چندین نکته قابل استنباط است.

بی همتایی و تفاوت : شخصیت یک فرد بی همتاست و در عین بعضی مشابهت‌ها، هیچ دو شخصیت یکسان و همسان وجود ندارد.

ثبات داشتن (پایداری) : اگر چه افراد در شرایط و محیط‌های گوناگون در ظاهر رفتار متضاد و مختلفی دارند، ولی در طول زمان (مثلاً چندین دهه) رفتار و واکنش و همچنین شیوه تفکر آنها دارای یک در ثبات نسبی دائمی است.

قابلیت پیش‌بینی: با توجه کردن و مطالعه رفتار و نوع تفکر اشخاص می‌توان سبک رفتاری و تفکری افراد را با احتمال زیاد پیش‌بینی کرد. قابلیت پیش‌بینی رفتار با «ثبات در رفتار» رابطه متقابل دارد.

شخصیت یعنی ویژگی‌های منحصر بفرد انسان (اعم از خوب یا بد). پس همه انسانها ویژگی‌های خاص خود را دارند و انسان بی شخصیت وجود ندارد.

برخی از افتلالات شفصیتی:

* شخصیت پارانویید:

مشخصات اصلی اختلال:

- اشتغال ذهنی به بد گمانی
- سوءظن نسبت به دیگران
- اجتناب از اعتماد به دیگران
- از رویدادهای معمولی استنباط تهدیدکننده دارد.

* شخصیت اسکیزوئید:

مشخصه اصلی اختلال:

- اجتناب از روابط نزدیک
- فعالیت لذت بخش کم
- از نظر هیجانی سرد
- انتخاب فعالیت‌های انفرادی

* شخصیت اسکیزوتایپال

مشخصه اصلی اختلال:

فصل سوم

روانشناسی مدرسه



بخش اول؛ روش‌های افزایش اعتماد به نفس (در کودکان و بزرگسالان)

اعتماد به نفس یعنی : ایمان داشتن به استعدادها و توانایی‌های ذاتی و فطری خود و ایمان به یاری خداوند در شکوفایی این استعدادها و توانایی‌ها.

و نیز داشتن احساس مثبت نسبت به خود، شناخت ارزش و اهمیت خود، توانایی برخورد با مشکلات زندگی، توانایی شناخت نقاط قوت و ضعف خود، توانایی ارزیابی دقیق از خود .

اعتماد به نفس یعنی اطمینان و علاقه و غروری که ما نسبت به خود داریم. کمبود آن موجب فقدان علاقه و انگیزه برای پیشرفت می‌شود. بزرگترین ویژگی شخصیتی انسان، داشتن حس اعتماد به نفس است.

اعتماد به نفس از نظر قرآن: (پی بردن به ارزش و کرامت نفس می‌باشد). که یکی از این کرامتها مقام خلیفه الهی انسان، مسجود فرشتگان بودن اوست. تا خود را بهتر بشناسد و به سوی سعادت گام بردارد.

اعتماد به نفس به معنای تکبر و غرور و خودبینی نمی‌باشد زیرا این خصوصیات ناشی از اعتماد به نفس پایین است برخی از آثار کرامت نفس عبارتند از: موفقیت، پرهیز از گناه، عزت نفس، بی‌نیازی به غیر از خدا، یاد خدا همیشه و در همه جا. اعتماد به نفس امری اکتسابی است و ذاتی و بیولوژیکی نیست.

خانواده و بویژه والدین نقش مهمی در اعتماد به نفس (کاهش و یا افزایش آن) در فرزندان ایفا می‌کنند کودک از سن ۳-۲ سالگی کم کم خود را باور می‌کند و کلمه (من) را بکار می‌برد و توانایی‌های خود را به رخ می‌کشد و در ۴-۳ سالگی این خودباوری در درون وی شکل می‌گیرد. دوره نوجوانی نیز تأثیر بسزایی در شکل‌گیری اعتماد به نفس دارد. عوامل معنوی نیز در بالا رفتن اعتماد به نفس واقعی (و نه کاذب) مؤثر است. (اعتماد به نفس کاذب: یعنی فرد خود را بالاتر از آنچه که هست نشان دهد).

ویژگی‌های افرادی که دارای اعتماد به نفس بالا هستند:

- ۱- در اعمال و رفتار خود میانه روی و اعتدال را رعایت می‌کنند. و بر اخلاق و رفتار خود کنترل دارند.
- ۲- انتقاد پذیر هستند و به نظرات دیگران گوش می‌دهند.
- ۳- غرور و تکبر ندارند و مسئولیت کارهای خود را بر عهده می‌گیرند.
- ۴- توانایی بخشش اشتباهات خود را دارند. و کاری نمی‌کنند که مورد انتقاد قرار گیرند.
- ۵- از نقاط قوت و ضعف خود آگاه هستند. و خود را با دیگران مقایسه نمی‌کنند.
- ۶- ریسک می‌کنند و از شکست هراسی ندارند و تسلیم مشکلات نمی‌شوند.
- ۷- قدرت تصمیم‌گیری دارند و به تصمیم خود اعتماد دارند.
- ۸- از نحوه تفکر دیگران نسبت به خود هراسی ندارند.
- ۹- نیازی به اثبات افکار و عقاید خود ندارند.

فصل چهارم

ناتوانی‌های یادگیری



بخش اول؛ اختلال ریاضی

اصطلاح اختلال ریاضی در مورد دانش‌آموزانی به کار می‌رود که علیرغم داشتن هوش طبیعی، و سلامتی کامل در بینایی و شنوایی، در انجام مهارت‌های محاسباتی ضعیف هستند. در این گروه کودکان نقص جدی در یادگیری مهارت‌های ریاضی از شناخت اعداد گرفته تا عملیات ریاضی و مسائل مربوط به ادراک فضایی و حل مسئله وجود دارد. معمولاً این مشکل به حدی است که در تحصیل و زندگی روزمره مرتبط با مهارت‌های ریاضی ایجاد اختلال کرده است.

دانش‌آموزان باید بیاموزند که ریاضی در همه امور زندگی آنان تأثیر دارد لذا برای درس ریاضی ارزش قائل شوند و مهارت لازم را در این خصوص کسب نموده و ریاضی را در خدمت زندگی خود بگیرند و از توانمندی‌های خود نیز در این درس غافل نشوند. ریاضی باعث تقویت قوای ذهنی و ایجاد نظم ذهنی و نیز تقویت قوه استدلال می‌شود و انسان را به تفکر و تعقل وادار می‌دارد. و نیز بین دانسته‌های قبلی و اطلاعات جدید افراد، ارتباط برقرار می‌نماید. ریاضی می‌تواند زمینه رشد رشته‌های مختلف شغلی را ایجاد نماید و خلاقیت افراد را شکوفا نماید. هندسه نیز به عنوان بخشی از ریاضی می‌تواند موجب ایجاد علاقه و شوق به مطالعه در دانش‌آموزان شود.

اضطراب ریاضی؛

اضطراب ریاضی: واکنشی احساسی و آگاهانه به شرکت کردن در کلاس ریاضی، گوش کردن به سخنرانی در مورد ریاضی، کار کردن بر روی مسائل ریاضی، و یا بحث کردن در باره ریاضی است. که سبب می‌شوند دانش‌آموزان و حتی دانشجویان از درس ریاضی بترسند. این اضطراب مانع از ایجاد ارتباط بین درس ریاضی با زندگی روزمره افراد می‌شود. علت آن، تجربه منفی دانش‌آموز به هنگام یادگیری ریاضی در کلاس است. تأکید معلمان و اساتید بر حفظ کردن مطالب ریاضی، فرمول‌ها و تعاریف و... باعث ایجاد ایمن اضطراب می‌شود.

راه‌های غلبه بر اضطراب ریاضی دانش‌آموزان توسط معلمان؛

- ایجاد اشتیاق در دانش‌آموزان جهت یادگیری ریاضی.
- معلمان می‌بایستی به دانش‌آموزان نشان دهند که ریاضی درسی لذت بخش و مورد علاقه آنهاست.
- معلمان بهتر است آموزش ریاضی را با علائق دانش‌آموزان وفق دهند.
- اهداف کوتاه مدت و قابل حصول برای ریاضی تعیین کنند.
- از روش‌ها و وسایل کمک آموزشی مختلف جهت تدریس استفاده کنند.