



زندگی را باید مثل کتاب پیمایی، کتابی که در انتظار خواننده اش است.

هر خطش را باید جداگانه خواند...

نه روی گذشته باید تمرکز کنی، نه روی آینده!

" اصل این لحظه است "

باید لحظه به لحظه پیش بروی ...

واژه به واژه

« ملت عشق »

دپیرستان غیر دولتی دخترانه مدبران

سال تحصیلی ۹۸-۹۹

بخش اول: پدر و مادرانه

عرض سلام و ادب دارم خدمت شما پدر و مادران پسر گوار. امیدوارم که چرخ روزگارتان پر وفق حالتان بگردد و پاییز را به شیرینی سپری کرده باشید. در شماره های قبل محرمانه، ما با شما عزیزان سخن گفتیم و نکاتی را با هم به خاطر سپردیم. این هفته موضوع محرمانه ی ما، دلایل وجود اضطراب به بیان مدیر کل امور تربیتی و مشاوره ی آموزش و پرورش می باشد.

مدیر کل امور تربیتی و مشاوره وزارت آموزش و پرورش، دلایل کلی اضطراب را مشتمل بر ۶ موضوع در زمان امتحان عنوان کرد و خاطر نشان کرد: «سخت گیری های پیش از حد والدین برای کسب نمره عالی و هشدار پیش از حد درباره امتحان» نخستین دلیل، و دومین موضوع «ترس و تهدید» است؛ هنگامی که والدین شرایط سخت را در ایام امتحانات برقرار میکنند و فرزند خود را از گرفتن نمره کم و یا عدم قبول شدن ترسانده و تهدید میکنند، دانش آموز مضطرب می شود.

وی افزود: سومین موضوع «والدین مضطرب» است که وجود اضطراب در والدین باعث انتقال آن به فرزند و تشدید اضطراب او در ایام امتحانات می شود و چهارمین موضوع «مقایسه کردن» است که هرگاه والدین یا معلمان دائماً توانایی های فرد را با توانایی های فرد دیگر سنجیده و این امر با سرزنش همراه باشد، اعتماد به نفس فرد کم شده و بر اضطراب او افزوده میشود.

مدیر کل امور تربیتی و مشاوره وزارت آموزش و پرورش به پنجمین دلیل اضطراب امتحان اشاره و گفت: «پاداش نامناسب» زمانی رخ میدهد که اطرافیان برای قبول شدن و یا گرفتن نمره عالی، پاداش پیش از حد در نظر میگیرند و ششمین موضوع «انتظارات پیش از حد» است که گاهی اضطراب امتحان به این دلیل است که انتظارات والدین از فرزندان یا فرد از خود پیش از تواناییهای اوست.

ارائه ۱) راهکار برای کاهش اضطراب کنکور:

این مقام مسئول در آموزش و پرورش همچنین ۱) راهکار برای کاهش اضطراب کنکور مطرح کرد و بیان داشت: نخست بر توانایی های فرزندان تأکید کرده تا اعتماد به نفس او تقویت شود و دوم این است که انتظارات خود را با توانایی های فرزندان هماهنگ کرده و از او توقع پیش از حد نداشته باشیم؛ سومین موضوع این است که تالش فرزندان را برای کسب موفقیت های هرچند کوچک را قدر دانسته و او را تشویق کنیم.

وی اضافه کرد: چهارمین موضوع، عملکرد فرزندان را با خودش مقایسه کرده، در صورت پیشرفت او را تشویق کرده و در غیر این صورت در صدد علت و رفع آن باشیم و پنجمین موضوع، امتحان چرنی از فرآیند آموزش است که آن را عملکرد طبیعی و معمولی آموزش بدانیم و از حساسیت بی مورد نسبت به آن بپرهیزیم؛ ششمین موضوع، به فرزندان اطمینان خاطر بدهیم که در کنارش خواهیم بود و اگر مشکلی داشت او را یاری خواهیم کرد و هفتمین موضوع، به فرزندان یادآور شویم که تمام تلاشش را صرف یادگیری درس ها نماید نه کسب نمره.

عیسی مراد ادامه داد: هشتمین موضوع، با فرزندان به گونهای رفتار کنیم که او بتواند عقاید و نگرانی های خود را درباره امتحان آشکارا بیان کند؛ نهمین موضوع، آخرین وضعیت درسی فرزندان را از معلمش چویا شویم تا بهتر بتوانیم به او کمک کنیم؛ دهمین موضوع، ساعت خواب فرزندان را طوری تنظیم نماییم که خواب مورد نیازش تنظیم شود. به عبارت دیگر شبها زود بخوابد تا صبحها زودتر بیدار شود؛ یازدهمین موضوع، در ایام امتحانات فضای خانواده را شاد و از مشاچه و پرخوردهای لفظی پرهیز کنیم و آخرین موضوع، تشویق، تحسین و تأکید روی نقاط قوت فرزندان را فراموش نکنیم زیرا این رفتارها انگیزه آنان را برای پیشرفت تحصیلی بیشتر میکند.

از اینکه با ما همراهید، کمال تشکر را از شما داریم.

تجربی ۲

عزیزای دلم مرسی از پیشرفتتون در درس شیمی، اما برای زیست و بعضی دروس دیگه باید در هفته آینده تلاشمون رو بیشتر کنیم!

تجربی ۱

دخترای گل مرسی واسه پیشرفت تون توی درس زیست، نشون دادید که می تونید روز به روز بهتر از قبل عمل کنید پس هفته ی بعد با رشد درصدا و میانگین تون پتر کونید ☺

ریاضی ۲

ستاره های ریاضی ۲ پیشرفت تون توی دینی و حسابان خوب بود و منتظر نتیجه ای خوب تر هستیم ازتون ...

ریاضی ۱

یکی از عواملی که توی درس خواندن، در کنار تلاشمون خیلی می تونه موثر باشه و بهمون کمک کنه صبور بودن!!! تلاش کنید و صبور باشید تا تلاشتون به نتیجه برسه و به جایگاه حقیقی تون برسید...**_*

انسانی

رفقا انتظارمون ازتون بالاست چون هم توانایی تون بالاست و هم لایق نتیجه های خوب هستید ... باااید این رو به همه ثابت کنید و نشون بدید جایگاه انسانی رو !!!

ما موفقیت و پیشرفت های قشنگ تون رو در همه ی ابعاد زندگی و تحصیلی تون می بینیم

پس به امید موفقیت روز افروتتون ^_^



باز رسیدیم به بخش جذاب زبان بدن برای دخترای جذاب و موفق و پرتلاشمون. هفته ی پیش درباره ی حالت های شنونده موقع صحبت کردن و ژست های دست صحبت کردیم، توی محرمانه ی این هفته قراره که حالت های دست به سینه رو بخونیم. شاید با خودتون بگید که اخه مگ دست به سینه بودن هم برای خودش اینهمه مدل داره؟؟؟):

ولی از اونجایی که ما قراره خیلی خفن بشیم از این به بعد می تونیم تشخیص شون بدیم !!! آماده ای شروع کنیم؟!... پس بزن پریم!
ما آدما از بچگی توی شرایط نگران کننده به عکس العمل داشتیم، اون هم پنهان شدن پشت موانع برای محافظت از خودمون بود. با بزرگ شدنمون، حالت پنهان شدنمون هم ماهرانه تر شد و برای اینکه دیگران کمتر متوجه احساسمون بشن، این مفهوم رو با رفتار های عادی تر معنی کردن مثل همین دست به سینه بودن خلاصه کردیم. با خم کردن یک یا هر دو دست، بطور ناخوداگاه، یک مانع شکل میگیره که از تهدید یا شرایط نامطلوب جلوگیری کنه.

وقتی یک نفر عصبانیه، یا افکار منفی و یا حالت تدافعی داره، عمل دست به سینه بودن رو سفت و محکم انجام میده!
تحقیقات نشون داده که وقتی افراد دست به سینه می نشینند، نه تنها افکار منفی بیشتری نسبت به گوینده در ذهنشون نقش می بنده، بلکه توجه کمتری هم به مطالب ارائه شده دارند. دلیل استفاده از صندلی های دسته دار در برخی مراکز هم همین (جلوگیری از دست به سینه نشستن) شاید بعضی افراد با حالت دست به سینه نشستن احساس راحتی داشته باشند، ولی احتمالاً دیگران از این حالت برداشت منفی دارند.
حالت استاندارد دست به سینه:

یک ژست عمومی که تقریباً در همه جا مفهوم افکار منفی یا تدافعی رو نشون میده، و معمولاً در مکانهایی مثل جلسات عمومی، در صفت، کافه، آسانسور یا هر جای دیگه که احساس امنیت نمیشه، افراد این رفتار رو دارند.

در این مواقع فرد یا افکار منفی داره و یا با ما هم نظر نیست. حتی اگر بصورت کلامی هم چیزی و تأیید کنه، باید بدونیم که ادامه دادن بحث بیجاست. تا زمانی که فرد دست به سینه ست، افکار منفی هم باقی مانده، اگر هنگام بحث یا گفت و گو چنین حالتی رو در شنونده دیدید، می تونید با دادن کتاب یا خودکار یا هر وسیله ی دیگری، فرد رو از حالت دست به سینه خارج و فکر او رو آزاد کنید. روش دوم اینکه به شنونده گفته بشه که "درک میکنم توی ذهنت سوال داری! می تونی راجع بهش حرف بزنی!" یا "به چی فکر می کنی؟!"
بعد خودتون به صندلی تکیه بدید و نشون بدید که نوبت اونه که حرف بزنه.

دست به سینه محکم:

اگر فرد شنونده علاوه بر دست به سینه بودن، دست هایش رو محکم مشت کنه، نشونه ی فکر تدافعی و حالت خصومتی اون هست که معمولاً با هم فشردن دندانها یا سرخ شدن صورت همراه و ممکنه حتی منجر به درگیری کلامی یا فیزیکی بشه.

در صورتی که این علائم پرافروختگی رو پیدا نکردید، برای پیدا کردن اون شیوه ی سلطه پذیری، کف دست رو به بالا لازم است.

اینم از بخش اول ژست های دست به سینه، برای مطالعه ی ادامه ی این موضوع می تونین محرمانه ی هفته ی بعد رو مطالعه کنید. مرسی از همراهیتون ☺❤