



خنده های تو، در ذهن این دوران، سپرده می شود تا سال ها بعد،

به بازخوانی خوش خاطرات بنشیننی.

روز دانش آموز مبارک 😊

دیپارستان غیر دولتی مدران

سال تحصیلی ۹۷-۹۸

## پدر و مادرانه

سلام به پدر مادر های فوق العاده ی مدبران... من اعتقاد دارم که شما بهترینینید و بهترین نازنین پرور های روی زمین هستید. ما به سهم خودمان به وجود شما عزیزان افتخار می کنیم و از اینکه افتخار همراهی با شما را داریم خدا را شاکریم. قبل از هر چیزی روز مقدس دانش آموز را به دلپند های دوست داشتنی تان و شما والدین عزیز تبریک عرض می کنم و برایشان آرزوی موفقیت روز افزون داریم.

موضوع امروز معرمانه ی ما، راجع به افسردگی در نوجوانی می باشد که این روزها برخی از نوجوانان را مورد تهدید قرار می دهد. به ویژه با آغاز فصل پاییز و کوتاه شدن روزها و ابری بودن هوا، میزان تابش خورشید کم شده و میزان روشنایی روز کاهش پیدا می کند که خود عاملی موثر در پایین آمدن خلق هر فردی است.

افسردگی در هر سنی ممکن است روی دهد. و با الگو های پر دوام خلق آشفته، کاهش علاقه به فعالیت در بازی، ورزش، دوستی یا مدرسه و احساس کلی بی ارزشی تظاهر می کند و اثرات مخربی بر روی تکامل شناختی، اجتماعی و هیجانی نوجوانان می گذارد. نوجوانان افسرده احساسی از تهی بودن و فقدان حاکمیت پیدا می کنند زیاد به آینده فکر نمی کنند و اگر هم بکنند به آن با بدبینی نگاه می کنند.

نوجوانان افسرده ممکن است صبر و شکیبایی و توانایی کنترل کردن خود را از دست بدهند و بعد به همین دلیل احساس گناه می کنند. برای آن ها مهربان و اجتماعی بودن دشوار است از این رو آنها از دیگران اجتناب می کنند. انرژی آن ها کم است، انگیزه هایشان از دست می رود. نسبت به همه چیز بی علاقه می شوند و در انجام امور روزمره شان تردید و دودلی پیدا می کنند. تشخیص افسردگی در دوران کودکی و اوایل نوجوانی با دو مشکل عمده همراه است. اول اینکه نشانه های پالینی افسردگی در اوایل دوران نوجوانی کم تر مشهود است. دوم اینکه افسردگی در سنین مختلف به دلایل روان شناختی، اجتماعی، زیستی و شناختی جلوه های متفاوتی دارد. نوجوانان احساسات خود را به راحتی بروز نمی دهند و وجود نگرشهای منفی نسبت به خویش را انکار می کنند. آن ها همانند بزرگسالان افسرده حالت هایی چون نومیدی و احساس بی ارزشی را به راحتی آشکار نمی کنند و بسیاری از آن ها احساس افسردگی خود را در زیر پوشش از بی قراری، بی حوصلگی، خود بیماری انگاری کتمان می کنند. کودکان و نوجوانان مبتلا معمولاً توسط والدین شان، با علائمی مثل تحریک پذیری یا عصبانیت، افت عملکرد تحصیلی، غیبت از مدرسه، رفتار مقابله ای یا نافرمانی، کناره گیری از فعالیت های متناسب سن و جدایی از دوستان و شکایت های جسمی مثل سردرد و شکم درد نرد پزشک آورده می شوند. یکی از علائم مهم افسردگی نوجوانان فقدان احساس لذت است چنین نوجوانانی نمی توانند از فعالیت هایشان لذت ببرند و علاقه شان را به ورزش، دوستان، فعالیت های اجتماعی از دست می دهند. از دیگر علائم افسردگی وجود خلق افسرده در اکثر اوقات روز است کم خوری یا پر خوری، کاهش وزن و گاهی افزایش وزن از علائم افسردگی است. بنابراین نوجوان ممکن است به شدت وزن کم یا اضافه کند، احساس خستگی یا فقدان انرژی و کاهش توانایی تفکر یا تمرکز از علائم افسردگی در نوجوانان است. این مسئله پیش تر موجب اختلال عملکرد بین فردی و عملکرد تحصیلی نوجوانان می شود. به علت مشکل در تمرکز حواس قادر به مطالعه نیستند و افت تحصیلی پیدا می کنند و چون انرژی کافی ندارند حوصله مطالعه کردن نخواهند داشت همچنین نشانه های ناراحتی جسمانی به شکل شکایات جسمی نظیر دل درد و سردرد از علائم افسردگی است و به نظر می رسد آستانه درد در افراد افسرده پایین می آید. لذا دردهای جسمانی از شکایات شایع این افراد است.

### حال ببینیم که در مواجهه با افسردگی در نوجوان، والدین چه کاری می توانند انجام دهند :

مهم ترین مسئله پیش گیری از ایجاد افسردگی است. در مورد نوجوانانی که احساس تنهایی می کنند و تصور می کنند متفاوت از بقیه هستند، باید به احساساتشان اهمیت داده شود و با آنها صحبت و کمک شود که راههایی برای مقابله با مشکل خود پیدا کنند و برنامه ای تدارک دیده شود که ساعات پیش تری با آنها صرف شود، تا در اثر تنهایی افسرده نشوند. وقتی نوجوان با تغییرات جدی در زندگی خود روبه رو می شود سعی شود

مشکلات دیگری برای او ایجاد نشود، تشویق شود تا درباره ی ناراحتی هایش با والدین حرف بزند. اگر خود والد افسرده است نسبت به درمان بیماری خود اقدام کند و بار مسئولیت خویش را به دوش نوجوان نکند.

مسئله مهم بعدی تشخیص به موقع افسردگی در نوجوانان است. اما یک والد از کجا می فهمد که نوجوانش به شدت افسرده است؟

نشانه های افسردگی قبلاً توضیح داده شده، اما به طور کلی اگر والدین دیدند نوجوان شان پیوسته غمگین یا تحریک پذیر است، عملکرد تحصیلی یا اجتماعی شروع به بدتر شدن کرده است، تغییرات قابل ملاحظه ای در خواب و اشتها پیدا کرده و احساس بی ارزشی می کند. احساس می کند که قیافه اش زشت است، اشتغال ذهنی با مرگ دارد اینها نشانه های افسردگی است. اگر فکر می کنید نوجوانتان افسرده است با او حرف بزنید هم دلی و هم دردی نشان دهید. استرس و ناراحتی او را تایید کنید. او را تشویق کنید در مورد مشکلات و ناراحتیهایش با شما صحبت کند، راهی پیدا کنید که نوجوان شما بتواند با استرس و ناراحتی خود مواجه شده و راه حلی برای آن پیدا کند.

به او بگویید که دوستش دارید و نگران حال او هستید و می خواهید به او کمک کنید. والدین باید واقعیت های مربوط به بیماری فرزندانشان خود را درک کنند و نگرش خود را در قبال بیماری تغییر دهند. بیمار افسرده ممکن است بخواهد تا دیر وقت در رختخواب دراز بکشد، تندخو شود و همه چیز را بد ببیند. در این موارد نباید به طرزی انتقادی با آن ها برخورد کنند، که این طرز برخورد احساس بی ارزشی بودن را در نوجوان افسرده افزایش می دهد و به او احساس یک شکست خورده می دهد. اگر به پزشک مراجعه شد و برای نوجوان دارو تجویز شد، او را به خوردن دارو تشویق کنید و در طول دوره بهبودی مراقب عملکرد و رفتار او باشید.

توجه داشته باشید که با دیدن تنها یک یا دو مورد از این علائم، نمی توان نتیجه گرفت که نوجوان دارای خلق افسرده است. و نکته ی با اهمیت دیگر، این حالات در صورتی نمایان گر افسردگی می باشد که مداومت داشته باشد.

از اینکه زمان با اغزش خود را به مطالعه ی مطالب محرمانه اختصاص دادید، کمال تشکر را از شما دارم.

## "خب... پریم سراغ قهرمان های این هفته ی روز حساب"

### تجربی ۲ های کلم!

بچه های کلم خوب دارید پیش میرید... فقط استواری به خرج دید و جایگاه تون رو حفظ کنید. زمانی که تصمیم می گیرید که مطابق با رویاهاتون زندگی کنید، خودتون رو موظف کنید و بهترین شخصی باشید که می تونید! هرگز صحنه رو ترک نکنید... برخیزید و کنترل زندگی خود را به دست بگیرید، شما می تونید آینده رو اونچور که دلتون می خواد بسازید... رویای شما منتظر شماست... پس منتظر چه هستید؟! ...

۱۰۳ - فاطمه قرپی، هانیه اسدی

۹۷ - دیبا فیروزی

۹۵ - دلارام خسرویان، فاطمه چامه پزرگی

۹۴ - مهرسا اسماعیلی

۹۳ - طناز دانشی، نرگس علی وردی

۹۱ - آرام نجفی

### تجربی ۱ های دوس داشتیم

همراز و سارا ی نازنین مرسی واسه درصدتون... همراز بهت تبریک میگم که از نفر پنجم رسیدی به نفر اول کلاس ^\_^ سارا واسه پیشرفتات ازت ممنونم.... بچه ها جدول تون خیلی کوچولو شده... حواستون به درصدا تون هست؟؟؟ نفیسه، زهره، مبینا، تینا، پردیس، مرجان و... کجایید بچه ها؟؟؟؟!!!! ☺ بچنیید دیگه قرار نبود اسم تون توی جدول نباشه ها!!... میدونم که خیلی می تونید... منتظرم هفته ی دیگه بتر کونید... همگی منتظریم ها!!!!

۷۵ - همراز رسولی

۷۰ - سارا نورایی

## خانم مهندس های ریاضی ۲

به به ☺ ببین چه می کنن این بکس ریاضی ۲ ...

بچه ها پهنون افتخار می کنن که دارید برمی گردید به میانگین اصل خودتون ... انقدری بچه های خاص و خفنی هستین که انتظارها و توقعات ازتون خیلی بالاست ... و منم می دونم که شماها استحقاق میانگین های بالا تر از اینو دارید ... چون همه ی شما قوی ترین قهرمانای مدپرانید ... با همین قدرت و هدفه ادامه پدید تا برسیم به اون هدفه .. \* \* \* منتظریم همگی ...

۱- زهرا محمدی ۱۲۵

۲- شیدا مغاره ای ۱۰۹

۳- مژده مزروعی، نونا عالی زاده ۱۰۶

۴- مرضیه غیور ۱۰۵

۵- یاسمین ایمان پور ۹۰

## ریاضی اهای عزیزم

مرسی از بچه ها واسه تلاششون لی هممون می دنیم که پیشرفتتون کافی نبود ... همه ی ما آرزو هایی داریم، ولی برای به واقعیت در آوردن این آرزوها نیاز به اراده، انضباط نفس و تلاش زیاد داریم ... پس این هفته با اراده ی قوی و انضباط و تلاش بیشتر می ریم که پیشرفت خفنی داشته باشیم ... قبوله؟! \* \* \*

۱- روژین صبحی مقدم ۹۷,۱۷

۲- ملینا میاهی پور ۸۶

۳- طرلان حیدری ۷۵,۸۳

## انسانی های مدیرم ☺

بچه ها مرسی واسه پیشرفتتون معلومه که داریم می افتیم توی همون مسیری که باید باشیم \* \* \* سنا ممنونم واسه ۲۹ درصد پیشرفتت دختر تو عالی هستی و مطمئنم بهترم میشی ... خنانه بهت تبریک میگم واسه پیشرفت درسای عمومیت ... مطمئنم که می تونی توی اختصاصی ها هم همینطور پیشرفت کنی ... بچه ها هفته ی دیگه درصدای خیلی عالی می خوام ازتون ... ^ ^

۱- رعنا میرزایی ۱۴۳,۶۹

۲- نیلوفر خدارحمی ۱۱۸,۴۳

۳- نازنین پراتی ۸۰,۸۸

۴- سنا آسال ۷۷,۵

## روانشناسانه

سلام به خانم مدیرا و خانم مهندسا و خانم دکترای آینده!... روزتون مبارک نازنین های من... از خدا واستون عشق و موفقیت پی اندازه می خوام و امیدوارم که روز به روز به آرزوهای قشنگ تون نزدیک تر بشید، و تقدیرتون بهترین ها باشه!

من که به شخصه از دیدن تون و صحبت کردن باهاتون کلی انرژی می گیرم و روحم تازه میشه... به اعتقاد من، وجود شما معنی واقعی زندگیه ♥  
از این که هر هفته باهاتون توی محرمانه حرف می زنم و بعضیاتون بهم فید بک های جذاب می دید خیلی خوشحال میشم و دوست دارم که در رابطه با محرمانه بیشتر نظراتتون رو بدونم... چون محرمانه برای شماست و قراره که حالمون رو به سمت روز به روز بهتر شدن بپره ☺

خب پریم سراغ موضوع امروزمون که از هر چه بگذریم سخن **life skill** خوش تر است ^ \_ ^

امروز می خوام با هم راجع به **تفکر خلاق** صحبت کنیم که یکی از مهم ترین چیزایی که ما موقع حل مسئله بهش نیاز داریم.

این نوع تفکر هم به حل مسئله و هم به تصمیم گیری های مناسب کمک می کنه. با استفاده از این نوع تفکر، راه حل های مختلف مسئله و پیامدهای هر یک از اون ها رو می تویم بررسی کنیم. این مهارت به ما کمک می کنه تا مسائل رو از دریچه ی تجربه های مستقیم خودمون بفهمیم و حتی زمانی که مشکلی وجود نداره و تصمیم گیری خاصی مطرح نیست، با سازگاری و انعطاف بیشتر به زندگی روزمره مون بپردازیم.

زمانی که مسئله یا مشکل دقیقاً مشخص و معلوم شه، ما باید سعی کنیم تا راه حل های مختلفی رو برای مشکل خودمون پیدا کنیم. برای این کار، باید ذهن خودمون رو باز نگه داریم، اون رو سانسور نکنیم و هر راه حلی رو که به ذهنمون میرسه - چه خوب و چه بد - در نظر بگیریم و همینطور با دیگران هم مشورت کنیم. نکته ی مهم توی این مرحله، کمیت راه حل هاست و نه کیفیت اون ها؛ چون توی این مرحله، راه حل ها مورد قضاوت و ارزشیابی قرار نمی گیرند. فرض بر این است که کمیت، تولید کیفیت می کنه و هر چه فرد راه حل های بیشتری در اختیار داشته باشه، امکان حل مؤثر مشکلات هم بیشتر می شه. علاوه بر این، یادگرفتن حل مسئله و تصمیم گیری، روی احساس فرد از خود و دیگران اثر می ذاره. حل مسئله، روی ادراک افراد، از کفایت خود، اعتماد به نفس و عزت نفس اون ها اثر داره و بنابراین تأثیر زیادی در سلامت روان داره. همراه با ارتقای سطح بهداشت روان، انگیزه های فرد در مراقبت از خود و دیگران، پیشگیری از بیماری های روانی، پیشگیری از مشکلات بهداشتی و مشکلات رفتاری افزایش پیدا می کنه.

یکی از راه های پیدا کردن حل مشکل، روش "پاراش مغزی" هست، طبیعیه که صورت مسئله های مختلف، ممکنه به راه های مختلف برای حل مسئله منتهی بشه.

همه راه حلی که به ذهن میرسد - چه خوب و چه بد - چه مثبت و چه منفی، باید نوشته شوند این کار دو تا دلیل داره:

اولاً: زمانی که فرد ذهنش رو باز می کنه، بسیاری از راه حل هایی رو که قبلاً یاد گرفته ولی به دلیل این که مدت هاست اون ها رو به کار نبرده فراموش کرده، از نمانده های مغز فرخوانده می شود و دوباره اون ها رو به همون شکل یا در شکلی جدید به کار میپره. این خودش منجر به افزایش اعتماد به نفس فرد میشه.

ثانیاً: هدف این مرحله دست یافتن به راه حل های متعدده چپستی و چگونگی راه حل ها مهم نیست. چون توی این مرحله راه حل ها مورد قضاوت و ارزشیابی قرار نمی گیره. اما این نکته ضروریه که توی روش پاراش مغزی، فرد مجاز به ارائه راه حل هایی هست که نه به خودش و نه به دیگران صدمه و آسیب برسونه.

بچه ها امیدوارم که هفته ی خیلی خوبی داشته باشیم کنار همدیگه. منتظر فید بک هاتون هستیم. دوستتون دارم ☺