



**To live a creative life, we must lose our fear of
Being wrong**

دیپرسٹان غیر دولتی مدبران

سالہ تصیلی ۹۸-۹۷

پدر و مادرانه

عرض سلام و ادب دارم خدمت شما پدر و مادران بزرگوار. امیدوارم که پرخ روزگارتان بر وفق حالتان بگردد و پاییز را به شیرینی سپری کرده باشید.

در شماره های قبل مضمونه، ما با شما عزیزان سخن گفتیم و نکاتی را با هم به خاطر سپردیم. این هفته موضوع مضمونه می‌ما. **دلایل وجود اضطراب** به بیان مدیر کل امور تربیتی و مشاوره می‌آموزش و پرورش می‌باشد.

مدیرکل 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: **«سفت گیری های بیش از حد والدین برای کسب نمره عالی و هشدار بیش از حد درباره امتحان»** نخستین دلیل، و دومین موضوع **«ترس و تهدید است»** هنگامی که والدین شرایط سختی 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 می‌شود.

وی افزود: سومین موضوع **«والدین مضطرب»** است که وجود اضطراب در والدین باعث انتقال آن به فرزند و تشدید اضطراب او در ایام امتحانات می‌شود و چهارمین موضوع **«مقایسه کردن»** است که هرگاه والدین یا معلمان دائماً توانایی‌های فرد را با توانایی‌های 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 بیش از حد در نظر می‌گیرند و ششمین موضوع **«انتظارات بیش از حد»** است که گاهی اضطراب امتحان به این دلیل است که انتظارات والدین از فرزندان یا فرد از خود بیش از توانایی‌های او است.

ارائه ۱۱ راهکار برای کاهش اضطراب کنکور

این مقام مسئول در آموزش و پرورش همچنین ۱۱ راهکار برای کاهش اضطراب کنکور مطرح کرد و بیان داشت: نخست بر توانایی‌های فرزندان تأکید کرده تا اعتماد به نفس او تقویت شود و دوم این است که انتظارات خود را با توانایی‌های فرزندان هماهنگ کرده و از او توقع بیش از حد نداشته باشیم؛ سومین موضوع این است که تلاش فرزندان را برای کسب موفقیت‌های هر چند 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 جزئی از فرآیند آموزش است که آن را عملکرد طبیعی و معمولی آموزش بدانیم و از حساسیت بی‌مورد 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 درسا نماید نه کسب نمره.

عیسی مراد ادامه داد: هشتمین موضوع، با فرزندان به گونه‌ای رفتار کنیم که او بتواند عقاید و نگرانی‌های خود را درباره امتحان آشکارا بیان کند؛ نهمین موضوع، آخرین وضعیت درسی فرزندان را از معلمش جویا 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 مشاخره و برفوردهای 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 .

قهرمانان روز حساب این هفته

ریاضی ۱ های مدیرم

۱- روزین صبی مقدم ۷۴,۱۷

۲- ملینا میاهی پور ۷۱,۸۳

۳- ملیکا تقوی پور ۷۱,۲۵

چه درصد هایی !!! پس درصدای ۸۰ و ۹۰ مون کجا هستند؟؟؟ باورم نمیشه ... مطمئنم این درصد واقعی روژین و ملینا و ملیکا نیست... این هفته دیگه نباید کسی غایب باشه بچه های من ... مواظب خودتون باشید عزیزای دلم می خواهم به اون هدف فیری که دست جمعی تصمیم شو گرفتیم برسیم ... پس همه برای یکی ، یکی برای همه !

ریاضی ۲ های باهوشم

بچه ها!! حواستون به جدول هست؟؟؟ جدولمون چرا انقدر کوچولو شده باورم نمیشه جدول ما باشه ... باورم نمیشه اینا درصدای ستاره های من باشه ... بچه باید به تکون اساسی به جدولمون بدیم ... تا هفته ی یلدا که آخرین هفته ی قبل از امتانات دی هست می خوام جدول تکونی کنیم و ی تغییر اساسی توی درصدمون بدیم.... برو بریم پس \wedge \wedge

۱- زهرا محمدی ۸۹,۲۵

۲- مرضیه غیور ۸۸,۹۲

۳- نیکو نظری ۸۸,۲۵

انسانی های پر انرژی

هیچی نمی تونم بگم ، هیچی

۱- نیلوفر خدارحمی ۸۰,۶۲



۱-سارا نورايى ۲۳,۵۰

اين بود آرمان هاى ما ؟؟؟ بچه ها دقيقا كباييد ...؟ همراز ، نفيسه ، تينا، زهره، مرجان ... ديگه چيزى نكم ديگه ...

منتظرم جدولمون باز پر ستاره بشه بچه هاى من جدول هفته ي ديگه رو بايد بتركونيم بچها ... كلى كاراي غير قراره كه انجام بديم

آماده ايد واسه يه شروع طوفانى ؟!

تجربى ۲ هاى مندم

فب ديگه چيزى نمونده به ۰۰ برسيم * *_ ... يادتون نره كه اين هفته يك هدف غير داريم ، پس

همگى باهم تلاش مى كنيم تا به اينهدف جمعى مون برسيم. هائيه، ياسمن، مهرسا، نرگس، كيما،

مليكا، زهرا... مى نوام اين هفته همه يانتظار ا ها پاك بشن، قابل توجه بعضى ها... -_-

- ۱- فاطمه قبرى ۱۱۴۲
- ۲- دييا فيروزي ۱۱۳۲
- ۳- دلارام خسرويان، فاطمه جامه بزرگى ۱۱۲۱
- ۴- هائيه اسدى ۱۱۲۱
- ۵- مهرسا اسماعيلي ۱۱۱۹
- ۶- آرام نفعى ۱۱۱۲
- ۷- طنار دانشى ۱۱۱۰

غير داريم چه فبرى، جشن داريم چه جشنى!!!

قراره يه يلداى بارساى فوق العاده ي به ياد موندنى توى دفتر خاطرات بارسا با هم ثبت كنيم ...

سهام هر كلاس يك ، ميز يك غرفه ☺

ميز از ما سليقه ش با شما..... * *_

قراره با هم برنامه ريزى كنيم و كلى دور هم خوش باشيم....

برنامت واسه كلاست چيه كل دفتر هنرمند؟؟؟ بيا با همكارى هم جشن مون رو با شكوه و شيرين كنيم ...



زود تر برنامه ريزى كنيم با همكلاسيامون واسه ي يكى از شيرين ترين روزاى بارساى مون

روانشناسانه

سلام! به فرشته های نازنینم ... پطوید بینگولیای من ☺ . یه فسته نباشید و خدا قوت به همتون باید بگم که آزمون قلم چی رو پشت سر گذاشتید و دارید آماده میشه برای پله مون... امیدوارم کلی موفق باشید عزیزای دلم... به توانایی تون برای بهتر شدن ایمان دارم ... تو هم به خودت اعماد داشته باش و پر قدرت پیش برو تمام تلاشت رو بکن ... نتیجه رو رها کن و بسپر به خدا و زمانش... الان فقط وقت قدرت نمایی توئه ... پس پیش به سوی اراده ی محکم و موفقیت در انجام کار ها... نب... بریم ادامه ی روانشناسانمون رو بتونیم... می توایم این هفته شروع کنیم و در مورد اینکه بطور می تونیم به تفکر خلاق دست پیدا کنیم صحبت کنیم موافقتی؟؟؟ برو بریم ...

نکات اصلی این مهارت عبارتند از:

- الف - تفکر مثبت
ب - یادگیری فعال
ج - ابزار وجود
د - تشخیص حق (انتخاب های دیگر (برای تصمیم گیری)
ه - تشخیص راه حل های جدید برای مشکلات

الف - تفکر مثبت:

انعطاف پذیری توی شیوه ی تفکر ما درباره زندگی، خیلی موثره. برنی با طرح شیوه های تفکری که به توانایی ما در نگرستن و پاسخ دادن به دنیا به شیوه ای انعطاف پذیر کمک می کنند یا از توانایی ما کم می کنند " **تفکر مثبت** " را اینگونه تعریف کرده اند. تفکر مثبت به انواع مهارت هایی که با آزمون های بهره هوشی سنجیده می شوند، ارتباطی ندارد. تفکر مثبت به لیاقت شما در مواجهه با پالش های زندگی به شیوه هوشمندانه ارتباط پیدا می کند. کلید این نوع " **هوش اجتماعی** " انعطاف پذیری است. در انجام ارزیابی های اولیه و ثانویه انعطاف پذیر باشید. اگر در درک توانایی ها و انتخاب هایاتان انعطاف پذیر باشید. مشکلات زندگی خودتان را به طور مؤثری حل خواهید کرد.

انعطاف پذیری در انجام ارزیابی های اولیه : در ارزیابی های اولیه خودتان انعطاف پذیر باشید. از حوادث زندگی که باید به آنها توجه نمائید اجتناب نکنید یا آنها را انکار نکنید. اما از هر گاهی نیز کوهی نسازید و خود را تحت استرس قرار ندهید که ضرر این کار به مراتب بیشتر از سود آن است.

انعطاف پذیری در انجام ارزیابی های ثانویه : به هنگام ارزیابی های ثانویه، بیشترین نفع شما در آن است که رویکرد " **مسئله کشایی** " همراه با نگرش تسلط و خودکارآمدی اتخاذ کنید. اگر ارزیابی اولیه شما می گوید که حادثه زندگی یک مسئله است، از ابتکار خود برای پاسخ دادن به بهترین وجه استفاده کنید. اگر فقط یک یا دو مهارت سازش در اختیار دارید احتمال دارد با اعمال " **راه حل های** " که نتیجه نمی دهند به بن بست برسید. یک روانشناس معروف به مشکلی اشاره می کند که اگر افراد نتوانند در پاسخ دادن به پالش های زندگی انعطاف پذیر باشند، با آن روبرو می شوند. آنان به دلیل این که. گزینه های دیگری ندارند. صرفاً " **بیشتر همان** " راه حل را پیاده می کنند که قبلاً مؤثر واقع نشده است. درست شبیه این است که هر چیزی را با پکش درست کنید. اگرچه ممکن است واضح به نظر برسد، همه ما این تجربه را داشته ایم که در مواردی، چون نتوانسته ایم به گزینه های مناسب بیشتری فکر کنیم، برای حل مشکل خود با سماعت یک راه حل غیر مؤثر را به کار گرفته ایم.

شیوه های تفکر مثبت به شکل های زیر برور می یابند:

از آن افرادی هستیم که عمل می کند، نه اینکه فقط فکرمی کند یا از وضعیت شکوه می نماید.

به پالش ها به عنوان چیزی که بنترسم نگاه نمی کنم، بلکه به عنوان فرصتی برای آزمودن خودم و آموختن می نگرم.

در بیشتر کارهایی که انجام می دهم، می کوشم نهایت سعی ام را بکنم.

وقتی که با حوادث ناخوشایند قریب الوقوع مواجه می شوم، معمولاً با دقت می اندیشم که چگونه با آنها برخورد کنم.

وقتی که به شیوه مقابله ای رفتاری " **تفکر مثبت** " متوسل می شوید، همه توجهتان آن است که عملی مفید را درپیش گیرید و نگرش خوش بینانه و توأم با امید خود را نسبت به زندگی حفظ کنید. مقابله رفتاری تفکر مثبت با توانایی تمرکز به آینده در ارتباط است و نه با تمرکز بر تبارب منفی در گذشته.

ادامه داره ...

شعرنامه

گفت دانا یی: که کرکی خیره سر،

هست پنهان در نهاد هر بشر!

هر که کرکش را در اندازد به فاک،

رفته رفته می شود انسان پاک!

هر که با کرکش مدارا می کند،

فلق و نوری کرک پیدا می کند...

اینکه مردم یکدیگر را می درند

کرکهاشان رهنما و رهبرند!

اینکه انسان هست این سان دردمند

کرکها فرمان روایی می کنند!

این ستمکاران که با هم هم رهند،

کرکهاشان آشنایان همند!

کرکها همراه و انسانها غریب،

با که باید گفت این حال عجیب!

"فریدون مشیری"