



You must be the change "you wish to see in the world"

Gandhi

دبيرستان غير دولتي مدرّبان

سال تفصيلي ۹۷-۹۸

پدر و مادرانه

سلام و عرض ادب خدمت والدین محترم مدبرانی. امیدواریم که حال و هوای این روزهای پایانی سال در خانواده تان، غرق نشاط و سرزندگی بهار باشد. با توجه به فرا رسیدن ایام مهم و حیاتی نوروز برای نوجوان کنگوری، در این هفته از مهرمانه، که آفرین شماره ی مهرمانه ی سال ۹۷ می باشد، سعی شد که به نکاتی درباره ی همراهی با نوجوان در ایام نوروز و پانسیون عید اشاره شود.

با توجه به تعطیلی و زمان استراحت دانش آموزان در روزهای ۲۸ (پس از آزمون) و ۲۹ اسفند، و روز اول فروردین، توصیه می شود، در این زمان برنامه های برای آزاد سازی انرژی و رفع فستگی و ایجاد آمادگی برای شروع پانسیون، مانند فعالیت های فیزیکی، تفریحی و سرگرمی های مهیج در کنار خانواده طراحی شود. این استراحت ۳ روزه می تواند انرژی مورد نیاز دانش آموزان را در ایام پانسیون فراهم نموده و مانع از فستگی او گردد. به همین ترتیب استراحت با مدت زمان بیشتر نیز می تواند موجب سستی در اراده و ناتوانی وی در انجام صحیح برنامه هایش گردد.

اهتمال اینکه برفی دانش آموزان بفاطر نگرانی برای از بین رفتن تفریح والدین در تعطیلات و احساس عذاب ویدان، دچار افحت تمرکز بشوند وجود دارد. برای جلوگیری از این مسئله، پیشنهاد می شود از پیش از شروع پانسیون عیدانه، به فرزندتان این اطمینان را برهید که این مسئله برای شما ناراحت کننده نیست و از اینکه او را در این مسیر همراهی می کنید به هیچ عنوان احساس ناراحتی ندارید.

در ایام پانسیون، به علت فعالیت و مهم درس ها، در پایان روز بچه ها دچار فستگی شده و بدنشان نیاز به آرامش و استراحت پیدا می کند. پیشنهاد می شود تا حد امکان در این ۱۰ روز، از بردن فرزندتان به مهمانی و برگزاری مهمانی های بزرگ و طولانی مدت (تا نیمه ی شب) خودداری کرده و بدین صورت او را در ایام انرژی مورد نیازش و ایجاد آمادگی برای آغاز روز های بعد، همراهی فرمایید.

در نهایت آن چه که بیشترین انرژی و حس خوب را در دلبندتان میا می سازد، امید بخشی و تسمین و تشویق تلاش های او از جانب شماست. اینگونه او احساس با ارزش و مفید بودن پیدا کرده و با ذوق بیشتری به انجام تکالیف برنامه ریزی شده می پردازد.

با آرزوی خیر و برکت فراوان، شادی روز افزون و موفقیت بسیا برای شما و دلبندتان در سال جرید ***

#روانشناس-زهرا سروریان

بیرستان غیر دولتی مدبران

سال تحصیلی ۹۷-۹۸

قهرمانان روز حساب :

ریاضی ۱

۱- روژین صبی مقدم ۹۵,۰۷

۲- ملینا میاهی پور ۸۷,۴۵

۳- ملیکا نقوی پور ۷۸,۱۰

۴- طرلان حیدری ۷۰,۸۵

بچه ها جونى ببینید فقط ۴ ماه دیگره تا پایان بازی ... فقط یادتون نره که بازی ۹۰ دقیقه!!! باید تا آخرین ثانیه به تلاشمون ادامه بدیم و امید داشته باشیم! بچه مسابقه هایی دیدیم که که در دقیقه ۹۰ یا حتی وقت اضافه تونستند نتیجه رو به نفع خودتون تموم کنند. پس از شما می خوام همیشه امیدوار و شار و پر انرژی برای رسیدن به هدفتون بکنید ...

تنها شمايید که مسئول اقدام برای خلق زندگی رویایی خود هستید !!! هیچ کس دیگری نمی تواند این کار را برای شما بکند ^_^

ریاضی ۲

اینکه بعد از برگشتن به جایگاه اصلی مون یهوئی اینطور سقوط کنیم، هیچ نویی نداره ... اما هنوزم میکم ما به کلاسی هستیم که هنوز برامون رقیب پیدا نشده ! بچه ها بیاین باز هم مثل تابستون همون میانگین فاص و مخصوص به خودمون رو بیاریم ... می دونم هممون فسته شریم از اینکه هی داریم تلاش می کنیم ولی اون چیزی که دلمون می خواد همیشه!!!! ولی بهتون قول میدم بالاخره همین زودیا میاد روزی که همگی با هم بگیریم ایووووول ...

۱- زهرا ممردی ۸۴,۶۳

۲- مژده مزروعی ۸۴,۲۳

بالاخره شد ... پس بریم که داشته باشیم!!!!!! ^_^

انسانی

No comment

۱- نیلوفر فدارحی ۸۵,۵۲

تجربی ۱

من مطمئنم که فیلی ها این هفته فیلی فوب تلاش کردند تا در حدشون برسه به اون چیزی که می خواستن!!! آه این هفته نشر ، به تلاشت ادامه بده ... مطمئن باش آفرش قشنگه قهرمان!!! بازم به توانمندی ات ایمان بیا ... هنوزم میشه فیلی چیزا رو تغییر داد ... *_*

۷۸,۴۲

۱- همراز رسولی

۷۷,۳۳

۲- نفیسه مهرمی

۷۱,۵۲

۳- سارا نورایی

تجربی ۲ های انرژی مثبتم

سلام بچه های عزیزم

پشتم به هم زدیم و هفته ی آفر اسفند اومد ... از روزی که همدیگه رو داریم ۹ ماه گذشت ... ۹ ماه با یه عالمه لفظات فوب و فوش و لفظات سفتش گذشت ... و با هم این روزها رو به یه فاطره ی قشنگ برای هم تبدیل کردیم .. ۴ ماه باقی مونده ... قراره هم بومون کلی فوش بگذره و هم قرار تمام تلاشمون رو بکنیم تا به هدفمون روز به روز نزدیک بشیم ... هدفمون، یعنی درک و به کار بستن مو به موی عاداتی ساده و مشخص که همیشه منجر به پیروزی میشه . عاداتی که از امروز در خودمون به وجود می آوریم، آینده ی شمارا تعیین می کنه! پس برای کسب عادات بهتر، همین حالا اقدام کنید *_*

۱۰۲۱,۳۳۳

۱- فاطمه قربی

۹۵,۶۲

۲- دیبا فیروزی

۹۲,۴۷

۳- هانیه اسدی

۸۷,۳۰

۴- آرام نیقی

۸۶,۲۳

۵- دلارام فسرویان

۸۴,۸۲

۶- فاطمه جامه بزرگی



روانشناسانه *_*_

سلام رفقا ... پطوری درود؟ اول یه فسته نباشید جانانه بگم برای قلم پی ۱۷ اسفند ... چیز زیادی تا تموم شدن اسفند نمونه دقترا!!!
شاید این مهم ترین اسفند زندگیمون باشه... اینکه میکم مهم ترین باطر اینه که هر یک روزش می تونه کلی روی نتیجه ی زحماتمون موثر باشه ... خودتونم می دونید که فرق آدمای موفق و آدمای نا موفق توی همین روزایی که آزما بی اهمیت می دونن و برایش کاری نمی کنن مشخص میشه ... این ۱۰ روز باقی مونده رو برای خودتون به یادموندنی کنین عزیزای دلم ... ماهم کنارتونیم تا بهترین ناظره ها رو با هم رقم بزنیم :

خب ... بریم سر اصل مطلب روانشناسانه ی این هفته مون؛ این هفته قراره که قسمت دوم موضوع حق انتخاب ها و تصمیم گیری مون بفونیم و استفاده کنیم ! مطالب این هفته خیلی مهم و جزابه با همه دقتمون بریم سراغش :

تشخیص راه حل های جدید برای مشکلات :

بررسی کنید تا چه حد با جملات زیر موافق یا مخالف هستید

۱_ به توانایی خویش در حل مسائل جدید و مشکل اعتماد دارم :

قویاً موافقم موافقم مخالفم قویاً مخالفم

۲_ معتقدم که با تلاش و وقت کافی می توانم اغلب مسایل را که با آنها مواجه می شوم، حل نمایم :

قویاً موافقم موافقم مخالفم قویاً مخالفم

۳_ تعداد زیادی از مسائلی که با آنها روبرو می شوم پیچیده تر از آنند که حل نمایم :

قویاً موافقم موافقم مخالفم قویاً مخالفم

۴_ پس از آنکه تصمیم هایی می گیرم، نسبت به آنها خوشحالم :

قویاً موافقم موافقم مخالفم قویاً مخالفم

۵_ وقتی که با مسئله ای روبرو می شوم، مطمئن نیستم که آیا می توانم وضعیت پیش آمده را تحت کنترل بگیرم :

قویاً موافقم موافقم مخالفم قویاً مخالفم

۶_ توان آن را دارم که اکثر مسائل را حتی اگر هیچ راه علی بلافاصله در دسترس نباشد، حل کنم :

قویاً موافقم موافقم مخالفم قویاً مخالفم

این جملات از فهرست مسأله کشایی گرفته شده اند . اگر با جملات ۱ و ۲ و ۴ و ۶ موافق و با جملات ۳ و ۵ مخالف باشید، به توان حل مشکل خود اعتماد نسبتاً بالایی دارید. اما مهم نیست که اعتماد شما به مهارت حل مشکلاتتان در حال حاضر بالاست یا نه، وقتی طرح هایی برای پاسخ گویی به چالش های زندگی ابداع می نمایید در واقع از روش حل مشکل استفاده می کنید. این کار یک مهارت کاربردی برای کنار آمدن با مشکلات است اما از جنبه روانشناختی هم مفید است . استفاده صحیح از مهارت مسئله کشایی موجب اعتماد به نفس در شما می شود. وقتی برانید مهارت های حل مشکل را در اختیار دارید اساس لیاقت و تسلط شما تقویت خواهد شد. مهارت

حل مشکل اثر بخش با سازگاری شفصی، همبستگی خوبی دارند. پژوهشگران دریافته اند افرادی که در مسئله‌گشایی مهارت یافته اند این اصل را می‌پذیرند که خایق آمدن بر پالش های زندگی نیاز به تلاش شفصی دارد. برای تشفیص راه حل های جدید در مشکلاتان این سه نکته کلیدی را در نظر داشته باشید:

نفسست. افراد اغلب به بن بست می‌رسند چرا که آنها به طور انعطاف ناپذیری راه حل واحدی را در مسائل خودشان اعمال می‌کنند. وقتی که با این راه حل موفق نمی‌شوند، به انجام راه حل مشابه دیگر دست می‌زنند. واضح است که اگر نتوانیم چیزی را با یکش درست کنیم، در این صورت پتک به دست گرفتن، احتمالاً بهترین راه حل نخواهد بود. لکن اغلب این حقیقت را به هنگامی که با مشکلات روزمره ی زندگی خود مواجه می‌شویم، نادیده می‌گیریم.

دومین نکته مورد توجه عبارت از این است که بعضی مواقع برای رویارویی با یک مشکل، بهترین کار آن است که راه حلی منمصر به فرد و خیلی متفاوت را در پیش بگیریم. این مطلب به ویژه در کار با دیگر افراد صادق است. دفعه دیگری که در تلاش برای حل چیزی با شفص دیگر به بن بست می‌رسید راه حل غیرمنتظره ای را در پیش بگیرید. پیشنهاد نمی‌شود که باید به شیوه ای عمل کنید که مضر و خطرناک است لکن، می‌ارزد به خاطر داشته باشیم که بهترین مسأله‌گشایان کسانی هستند که می‌دانند چگونه مبتکر و فلاق باشند و به مسائل از تمام زوایا نگاه کنند.

سومین نکته ای که باید رابع به حل مشکل بدانید عبارت از این است که برای مسئله‌گشایی باید رویکردی فعال - و نه منفعل - داشته باشید. آنچه از ذهن شما تراوش می‌گردد مامصل توانمندی‌ها، آگاهی‌ها و تفکر فلاقانه شفص شما می‌باشد.

مثال :

اعضای یک گروه دانش آموزی صبح های جمعه برای گردش به کوه می‌روند. در این سفر یک روزه مریبان برآند تا دانش آموزان به دستیابی شناخت و تفسیر جدیدی از طبیعت اطرافشان نائل آیند. در این اردو دانش آموزان فراگرفتند که نسبت به صداهای اطرافشان قضاوت زود هنگام و واکنش بدون تفکر بروز ندهند و انعطاف پذیری نسبت به ارزیابی های اولیه و ثانویه خود را آموختند. (مانند فریاد یا فرار) همچنین ضمن پاکسازی محیط زیست، به شهروندان حاضر در مکان، شیوه های صحیح دفع زباله را آموخته و بدین ترتیب فرصتی جهت ابراز وجود و محرک توانمندی های خود در این زمینه را یافتند. دانش آموزان به سه گروه تقسیم گشته و هر گروه با مشورت و همفکری با یکدیگر بهترین مسیر جهت رسیدن به مقصد نهایی را انتخاب کرده و سپس در جمع کلیه اعضاء، هر گروه به معرفی مسیر مورد نظر خود و مزایای آن نسبت به مسیرهای دیگر پرداخت. با این روش دانش آموزان علاوه بر شناخت حق انتخاب راههای متفاوت برای تصمیم گیری، به تمرین مهارت حل مشکل و شناسایی راه حل های جدید برای آن پرداختند در پایان به خاطر داشته باشیم برای تقویت تفکر فلاق باید خارج از چهارچوبها عمل کرد. در هر لحظه از ما فواسته می‌شود راه های تازه پیدا کنیم و چیزهای زیادی را ببینیم و قضاوت کنیم.

آرزوی بهترینا رو براتون داریم نازنینا ^ ^

#روانشناس-زهراسروریان

دیرستان غیر دولتی مریبان

سال تمصیلی ۹۷-۹۸