



Don't let the fear of losing be greater than the excitement of winning.

دیپارتمان غیر دولتی دفترانه مدبران

سال تمصیلی ۹۷-۹۸

ایستگاه اول : پدر و مادرانه

سلام و عرض ادب و تبریک سال نو خدمت پدر و مادر های گل مدثرانی ! امیدوارم سال جدید برای شما عزیزان، سالی لبریز از فوشبفتی و برکت، امید و شادمانی باشد و در پناه خداوند، در کنار هم برترین اتفاقات را برای کشور عزیزمان رقم بزنیم. از اینکه سال جدید را در کنار شما آغاز می کنیم بسیار مسروریم و همراهی شما بزرگواران افتخار ماست.

از هر چه بگذریم سفر روانشناسی فوش تر است ... ممرمانه ی این هفته تاکید بر برقی رفتار ها و بر فرورد های ماکم بر برقی خانواده ها دارد که موجب آغاز و ادامه ی پنهان کاری نوجوان شان می شود. امیدواریم مطالب ارائه شده در این ممرمانه مورد استفاده واقع گردد.

نداشتن شناخت کافی از خصوصیات دوره نوجوانی :

دلیل بیش تر مشکلات خانواده ها در رفتار با فرزندان نوجوان شان، این است که با خصوصیات و ویژگی های دوره نوجوانی آشنا نیستند. همین آشنا نبودن، باعث می شود تا باور نکنند که فرزندشان با ورود به دوره نوجوانی احساس می کند، بزرگ شده است و می تواند برای خودش تصمیم بگیرد. اگر والدین بپذیرند که یک سری از رفتارهای جدید نوجوان شان، اقتضای سن آن هاست، واکنش هایشان به این رفتارهای جدید، واکنش منطقی و صمیمانه خواهد بود. مثلا اگر والدینی ببینند که نوجوان شان چرت می زند و به این درک برسند که او به جز کم خوابی هیچ مشکلی ندارد برای این موضوع با او به جر و بحث نمی پردازند که آرامش خود و نوجوان شان را به هم بزنند. **ارتباط قطع شود، پنهان کاری شروع می شود**

نبود ارتباط صمیمانه بین والدین و نوجوان :

اگر والدین می خواهند نوجوان شان را هدایت کنند، اولین قدم این است که بدانند به هیچ وجه نباید ارتباط آن ها با فرزندشان قطع شود. اگر والدین بتوانند یک رابطه همدلانه و صمیمانه با فرزندان شان برقرار کنند نه تنها به شخصیت فرزندان شان بر نمی خورد بلکه آن ها احساس ارزشمندی هم می کنند. اگر نوجوان احساس کند شما به او اهمیت می دهید، در همه مشکلاتش با شما مشورت می کند و شما به راحتی می توانید بر رفتارهای او کنترل بیش تری داشته باشید. زمانی که یک نوجوان می گوید پدر و مادر مرا درک نمی کنند، یعنی رابطه بین والدین و نوجوان قطع شده است. وقتی ارتباط بین والدین و فرزندان قطع شود، فرزند اگر فعالیت یا رفتارهای اشتباهی داشته باشد، آن ها را زیرزمینی خواهد کرد. این زیرزمینی شدن فعالیت های فرزند باعث می شود تا رفتارهای پر فطر او برای والدین آشکار نشود. **پاسخ منفی نوجوانان به نظارت مستقیم.**

نداشتن اطلاعات از فناوری های روز :

بعضی خانواده ها پیشرفته ترین فناوری های روز را برای نوجوانان شان تهیه می کنند در حالی که کمترین اطلاعاتی از امکانات و آسیب هایی که ممکن است این فناوری برای نوجوان شان ایجاد کند، ندارند. برای نمونه برقی از والدین پیشرفته ترین تلفن همراه را برای فرزندان شان تهیه می کنند اما نمی دانند که در تلفن همراه نوجوان شان چه می گذرد. یعنی والدین با دست فودشان دارند یک آسیب جدی و جدیدی برای نوجوان شان ایجاد می کنند. این والدین معمولا پس از مدتی مجبور می شوند نوجوان شان را در استفاده از تلفن همراه مرموم کنند که همین موضوع، تنش جدیدی ایجاد می کند و اشتباه بعدی والدین است. **«فود رای» شدن جوانان نتیجه رفتارهای متضاد والدین**

همانگ نبودن والدین در نحوه رفتار با نوجوان :

در بعضی خانواده ها، والدین در تربیت نوجوان شان یک صدا نیستند. یعنی رفتار پدر و مادر با نوجوان شان شبیه هم نیست. در این خانواده ها نوجوان راه فودش را می رود و پدر و مادر هم به فکر مشکلات فودشان هستند. در این حالت والدین و فرزندان فقط یک « هم فانه بودن » را در کنار یکدیگر تجربه می کنند. در این خانواده ها به جای این که والدین در رفتار با نوجوان شان ومدت رویه داشته باشند، فود نوجوان موضوع اختلاف می شود. مثلا مادر می گوید فرزندش اصلا این کار را انجام ندهد و پدر اصرار می کند که نوجوان متما باید این کار را انجام دهد و نوجوان هم کاری را که دوست دارد، انجام می دهد. این موارد دست به دست هم می دهد تا نوجوان احساس آرامش نکند و به دوستان نامناسب پناه ببرد. اگر در یک خانواده بین اعضای خانواده، امترام متقابل برقرار باشد، نوجوان کمترین فطر را احساس می کند و در نتیجه رفتارهای پر فطر او هم به کمترین میزان ممکن کاهش می یابد.

با تشکر از توجه شما عزیزان

ایستگاه دوم : برترین های روز مساب

تجربی ۲

هانیه اسدی ۹۱,۱۱

فاطمه قربی ۹۰,۴۴

این هفته جدولمون فیلی کوچیک شده.... واقعا عجیبه !!! این هفته همه با هم می فوایم درستش کنیم و

تک تکمون تلاش کنیم تا هر چه بیشتر این جدول رو پر بار تر کنیم. هفته ی دیگه منتظر یه جدول ۲۰_ ۳۰

نفره هستیم ^_^

تجربی ۱

واقعا چیزی برای گفتن ندارم بچه ها ... امیدوارم فیلی سریع درستش کنیم فقط.... بفاطر بیارید که چی می خواستید و هدفتون چی بود ...

ریاضی ۲

توی دوره ای از سال قرار داریم که فیلی همه چیز می تونه برامون تعیین کننده باشه ... کوچیکترین

جزئیات روی کلیات کار اثر می ذاره و قطعا میانگین کلی کارمون رو تمت الشعاع قرار میده... در

توانمندی تون هیچ شکی نداریم ولی ازتون می فوایم فیلی قوی تر و مصمم تر بریم جلو واسه

قهرمانی

زهرا مممدی ۸۲

مرضیه غیور ۸۱

ریاضی ۱

متاسفانه این هفته جدولی نداریم باید ببینیم چرا ...! هدفمون یادمون نره بچه ها ! یادمون نره چی میفواستیم از زندگی مون

باید درستش کنیم توی همین فرصت چند روزه ی باقی مونده !!!!

انسانی

بچه ها مرسی واسه پیشرفت فوبتون واقعا بعد از قلم چی نتیجه های روز مساب تون بهمون کلی

چسبید... نازنین، رعنا، و سنا پیشرفتتون فیلی فوب بود بچه ها امیدوارم که درصدتون رو مفظ کنید و متی

باید بهترش کنید اونایی هم که هنوز پیشرفت نکردن مواستون باشه که وقت زیادی نداریم برای جبران

لازمه که تلاش تون رو بیشتر کنید وگر نه

رعنا میرزایی ۹۱,۶۳

نیلوفر خدارحمی ۸۹,۶۷

نازنین براتی ۸۰

ایستگاه سوم : روانشناسانه

سلااااا عزیزای دلم نوبهارتون مبارک... امیدوارم که بهترین اتفاقات رو توی سال جدید برای خودتون رقم بزنید و آرزوهای قشنگتون رو به واقعیت تبدیل کنید. تنها راه بدست آوردن نتیجه های متفاوت، کتفاوت عمل کردنه!

توی سال جدید باید خودمون رو برای تغییرات بزرگ آماده کنیم تا بتونیم آینده ای مملو از موفقیت رو برای خودمون بسازیم!!!

و برای بومبود آوردن این تغییرات نیاز به یادگیری هرچه بیشتر داریم! و الان بهترین زمانه برای سافتنش!

پس بزن بریم تا امروز به درس جدید رو با هم بفونیم:

یکی از انواع تفکراتی که خیلی می تونه به ما توی درک و فهم مسائل کمک کنه **تفکری انتقادی** هست. مواسون باشه که این نوع تفکر رو با تفکر منفی اشتباه نگیریم، تفکر انتقادی در واقع شیوه صمیمی برای ارزیابی مسائل و بررسی تمام جنبه ها می باشد. در واقع تفکر همراه با استدلال، مسئولیت، مهارت و هدف رو تفکر انتقادی می نامند. فردی که تفکر انتقادی داشته باشه، می تونه سوالات مناسب بپرسه، اطلاعات مربوط رو به طور مرتب و فلاقانه جمع آوری کنه، با دلیل به نتایج مربوط برسه و در عملکرد و زندگیش موفق باشه! حالا بریم سراغ (راه های تقویت این نوع تفکر):

تقویت تیزبینی (می توان از افراد فواست به اطراف نگاه کنند و هر چه می بینند نام ببرند.)

تقویت حافظه (می توان در شرایط مختلف از بچه ها فواست بیاد بیاورند، مثلاً صبحانه چه خورده اند؟ اول چه؟ بعد چه؟)

مدس زدن (از آنها بخواهید درباره اندازه ها مدس هایی بزنند و بعد با کمک خودشان آن را با ابراهای اندازه گیری مجدد سنجید و با مدس آنها مقایسه کرد.)

بررسی کردن (با بررسی کالا موقع خرید و با کمک سوالاتی مثل: آیا آنچه می فریم مورد نیازمان است؟ آیا قیمت آن مناسب است؟ آیا می توان کلاهی با قیمت بهتر و کیفیت بهتر پیدا کرد؟ به افراد ارزیابی کردن را می آموزیم.)

استفاده از نشان ها (می توان از افراد فواست تا به مشفصات شیئی که ما می گویم گوش دهند و بعد با توجه به مشفصات، آن را نام ببرند.)

پرسیدن سوالات (از افراد بخواهید از والدین، بستگان و همسایگان درباره شغل شان سؤال کنند. چطور این مشاغل را انتخاب کرده اند؟ آیا از کاری که انجام می دهند لذت می برند؟)

استفاده از نشانه ها و پرسیدن سوالات بیانگر توانایی های فرد در جمع آوری و درک اطلاعات است و در نهایت به وی مهارت و اعتماد به نفس می دهد تا از مردم اطرافش در زندگی روزمره اطلاعات بگیرد و درباره آن فکر کند گفتگو درباره شنیده ها با دیگران و ارزیابی سفنان سایرین بر اساس اطلاعاتی که داریم کمک می کند تا بیاموزیم که شنیده هایمان را نیز باید مورد ارزیابی قرار دهیم از سوی دیگر باز کردن زمینه گفتگو با افراد در زمینه مسائل مختلف و از جمله فشارهای مختلفی که ما را به سمت انتخاب فاصی هدایت می کند (مثلاً تبلیغات)، کمک می کند تا آنان درک بهتری از فشاری که با آن مواجهند و ممکن است از آن آگاه نباشند به دست بیاورند:

چه کسی مدل ها را پایه گذاری می کند؟

چه کسی به ما می گوید چه چیزی بفریم؟

آیا کسی را می شناسیم که محصولی را با نام معروفی فریده و از آن ناراضی بوده است؟

آیا زمانی را به خاطر می آوریم که آنچه را دیگران انجام می داده اند نکردیم و نتیجه خوبی گرفتیم؟ متی نتیجهای بهتر از دیگران؟

به امید موفقیت روز افزون شما فرشته های مدبران!

#روانشناس-زهراسروریان

دبیرستان دفترانه ی غیر دولتی مدبران

سال تمصیلی ۹۷-۹۸