



یک درخت می تواند شروع یک جنگل باشد ...

یک شمع می تواند پایان تاریکی باشد ...

یک تصمیم می تواند شروع تفق رویا هایت باشد ...

امروز می تواند آن " یک " باشد...

پیروز و قهرمان باشی :

بفش اول : پدر و مادرانه

سلام به پدر، مادر، های فوق العاده ی مدبران... من اعتقاد دارم که شما بهترینید و بهترین نازنین پرور، های روی زمین هستید. ما به سوچ فرمان به وجود شما عزیزان افتخار می کنیم و از اینکه افتخار همراهی با شما را داریم خدا را شاکریم.

موضوع امروز مرممانه ی ما، راجع به افسردگی در نوجوانی می باشد که این روزها برقی از نوجوانان را مورد تعویر قرار میدهد. 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 اساس کلی بی ارزشی تظاهر می کند و اثرات منفی بر روی تکامل شناختی، اجتماعی و هیجانی نوجوانان می گذارد. نوجوانان افسرده اساسی از تهی بودن و فقدان ماکمیت پیدا می کنند زیاد به آینده فکر نمی کنند و اگر هم بکنند به آن با برینگی نگاه می کنند. نوجوانان افسرده ممکن است صبر و شکیبایی و توانایی کنترل کردن خود را از دست بدهند و بعد به همین دلیل اساس نگاه 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. تشفی افسردگی در دوران کودکی و اوایل نوجوانی با دو مشکل عمده همراه است. اول اینکه نشانه های بالینی افسردگی در اوایل دوران نوجوانی کم تر مشهور است. دوم اینکه افسردگی در سنین مختلف بعد از ایل روان شناختی، اجتماعی، زیستی و شناختی جلوه های متفاوتی دارد. نوجوانان اساس فوراً به راحتی بروز نمی دهند و وجود نگرشهای منفی نسبت به فویشرا آنکار می کنند. آن ها همانند بزرگسالان افسرده حالت هایی چون نومیدی و اساس بی ارزشی را به راحتی آشکار نمی کنند و بسیاری از آن ها اساس افسردگی خود را در زیر پوششی از بی قراری، بی هوصلگی، خود بیمار انگاری کتمان می کنند. کودکان و نوجوانان مبتال معمول توسط والدین شان، باعالمی مثل تمریک پذیری یا عصیانیت، افت عملکرد تفصیلی، غیبت از مدرسه، رفتار مقابلهای یا نافرمانی، کناره گیری از فعالیت های متناسب سن و جدایی از دوستان و شکایت های جسمی مثل سر درد و شکم درد ندر پزشکی آورده می شوند. یکی از علائم مهم افسردگی نوجوانان فقدان اساس لذت است چنین نوجوانانی نمی توانند از فعالیت هایشان لذت ببرند و عاقله 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 فوری یا پر فوری، کاهش وزن و گاهی افزایش وزن از علائم افسردگی است. بنابراین نوجوان ممکن است به شدت وزن کم یا اضافه کند، اساس شستگی یا فقدان انرژی و کاهش توانایی تفکر یا تمرکز از علائم افسردگی در نوجوانان است.

این مسئله بیشتر موجب اقلال عملکرد بین فردی و عملکرد تفصیلی نوجوانان می شود. به علت مشکل در تمرکز حواس قادر به مطالعه نیستند و افت تفصیلی پیدا می کنند و چون انرژی کافی ندارند حوصله مطالعه کردن ندهند داشت همین نشانه های ناراحتی جسمانی به شکل شکایات جسمی نظیر دل درد و سر درد 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 پیشگیری از ایجاد افسردگی است. در مورد نوجوانانی که اساس تنهایی می کنند و تصور می کنند متفاوت از بقیه هستند، باید به اساساتشان 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 بیشتری با آنها صرف شود، تاد 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 دوباره ی ناراحتی هایش با والدین حرف بزند. اگر خود والد افسرده است نسبت به درمان بیماری خود اقدام کند و بار مسئولیت فویش را به دوش نوجوان نگذارد. مسئله مهم بعدی تشفی به موقع افسردگی در نوجوانان است. اما یک والد از کیا می فومر که نوجوانش به شدت افسرده است نشانه های افسردگی قبال توضیح داده شده، اما به طور کلی اگر والدین در ندر نوجوان شان پیوسته غمگین یا تمریک پذیر است، عملکرد تفصیلی یا اجتماعی شروع به بدتر شدن کرده است، تغییرات قابل مالمظهای در فواب و اشتها پیدا کرده و اساس بی ارزشی می کند. اساس می کند که قیافه اش زشت است، 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 ناراحتیش با شما صحبت کند، راهی پیدا کنید که نوجوان شما بتواند با استرس و ناراحتی خود مواجه شده و راه علی برای آن پیدا کند. به او بگویید که دوستش دارید و نگران حال او هستید و می فواید به او کمک کنید. والدین باید واقعیت های مربوط به بیماری فرزندشان خود را درک کنند و نگرش خود را در قبال بیماری تغییر دهند. بیمار افسرده ممکن است بفواید تادیر وقت در رفتنوب دراز بکشد، تند فو شود و همه چیز را بد بیند. در این موارد نباید به طری انتقادی با آن ها برخورد کنند، که این طرز برخورد اساس بی ارزش بودن را در نوجوان افسرده افزایش می دهد و بهاو اساس یک شکست فورده می دهد. اگر به پزشکی مراجعه شد و برای نوجوان دارو تجویز شد، او را به فوردن دارو تشویق کنید و در طول دوره بهبودی مراقب عملکرد و رفتار او باشید.

توجه داشته باشید که با در ن 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 حالت در صورتی نمایان گر افسردگی می باشد که مداومت داشته باشد.

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

بفش دوام : قهرمانان روز حساب

یازدهم تیربی

بعد از میاترم ها دیرن نتایج یازدهم تیربی بهمون انرژی خوبی دار... بپه ها دمتون گرمم کلبییی ...

پر قدرت پیش بسوی جلو *_*_

۱- زینب امامی ۹۲

۲- ملیکا اهرامی ۱۹/۶

۳- صبا رحیمی، یگانه ممد ۱۳

۴- آوا پزشک ۱۲/۴

یازدهم ریاضی

۱- سونیا آقایی ۹۰

چه می کنه سونیا ثانووم ... مریسا و مهشیر باطر پیشرفتتون کلی خوشحالیم براتون !! *_*_ زود برسید به جدول
بپه های یازدهم ریاضی خواستون به غیبت ها و شرکت نکردنا توی آزمون باشه که کلی داره روی میانگین مون



اثر میزاره ریون ثانووم چه کردههه نفر اول مسابان کلاسووووون ... خدا قوت به همگی پیش بسوی موفقیت

یازدهم انسانی

دم سارینا فانوم گرم که توی جایگاه نفر دوم انسانی داره به شدت می درفشه ^_^ اول شدتو ببینیم !!!!

زهرا جان مرسی واسه دفتر برنامه ریزی عالیت دقترم بتکونی به زودیای زوووووور !!!!

۱- هلیا کی منش ۱۵

۱- منانه رزاقی ، هستی رهبری ۹۱/۶۷

۲- هستی باقری ۹۰/۱

۳- فاطمه حسینی ۹۰

۴- سارینا سیاح ۱۲/۵

دهم تیربی

واللیییی چه کردن بپه های دهم تیربیییی یووویی رو کردن توانشون رو شکفت زده کردید

دم همگی گرم و خدا قوت ...

دهم ریاضی

پریم دار پیشرفت این هفته شماید رفقا ... موغام جان ترکوندی با پیشرفت عزیزم زود بیا تو جدول ^_^



خدا قوت به همگیییییی پیش بسوی ترکوندن جدول هفته ی آینده !!!!

۱- ستایش راستی فر ۹۴/۱۷

۲- آیلا هدایتی ۹۰

۳- بیتا کشاورزی ۱۹/۱۷

۴- مبینا محمودی ۱۳/۳

بفش سوم: روانشناسانه

سلام! به دقتی کل و دوس داشتنی دوازدهم مدربان. خدا قوت بده به همگی تون که میاترم رو پشت سر گذاشتید. امیدوارم که تک تک تون نتیجه ی تمام تلاش و زحماتون رو بگیرید و از نتایج تون لذت ببرید. همونطور که می دونید هفته ی پیش فراوان مسابقه داریم، فواصم یادآوری کنم که فقط همین هفته فرصت داریم برای ارائه ی تیریاتمون به سوپروایزر ها!!!

خب ولی از هر چه بگذریم سفن روانشناسانه فوش تر است...:) ... بریم که این هفته رایج به تفکر فلاق با هم کپ بزیم :

تفکر فلاقانه یعنی «توانایی و مهارت ذهنی» بهوت ایبار ارتباط های سازنده میان معانی مختلف به طوری که منبر به ایبار یک مفهوم، کنش و رابطه ی تازه یا فلق یک اثر و موقعیت جریب یا آفریده ای منمصر به فرد کرد. این نوع تفکر به حل مسئله و به تصمیم گیری های مناسب کمک می کند. با استفاده از این نوع تفکر، راه حل های مختلف مسئله و پیامهای هر یک از آنها بررسی می شوند. این مهارت فرد را قادر می سازد تا مسائل را از ورای تبارب مستقیم خود دریابد و حتی زمانی که مشکلی وجود ندارد و تصمیم گیری خاصی مطرح نیست، با سازگاری و انعطاف بیشتر به زندگی روزمره بپردازد.

توانایی دیرن چیزها به شیوه ای نو آموختن از تجربه های قبلی و ارتباط دادن این یادگیری با موقعیت های تازه تفکر انعطاف پذیر و شکستن محدودیت ها فراتر از اطلاعات کام برداشتن آفریدن چیزی منمصر به فرد تفکر فلاق به عنوان فرایند و راهی برای :

الف - تفکر مثبت:

انعطاف پذیری در شیوه تفکرمان درباره زندگی، عالی از فایده نیست. عده ای 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 می کاهند « تفکر مثبت » را اینگونه تعریف کرده اند.

تفکر مثبت به انواع مهارت هایی که با آزمون های بهره هوشی سننیده می شوند، ارتباطی ندارد. لکن 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 انتساب هایتان انعطاف پذیر باشید، مشکلات زندگی خودتان را به طور مؤثری حل فواید 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 گشایی» همراه با نگرش تسلط و خودکار آمدی 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 بروز می یابند:

از آن افرادی هستم که عمل می کند، نه اینکه فقط فکر می کند یا از وضعیت شکوه می نماید. به پالش ها به عنوان چیزی که بترسوم نگاه نمی کنم، بلکه به عنوان فرصتی برای آزمون خودم و آموختن می نگرم.

در بیشتر کارهایی که انجام می دهم، می کوشم نهایت سعی ام را بکنم. وقتی که با حوادث نافوشاند قریب الوقوع مواجه می شوم، معمولاً با دقت می انریشم که چگونه با آنها بر خودم کنم.

مرسی که مثل همیشه با نگاه قشنگت همراهمونی * _ *