



زندگی را باید مثل کتاب پیمایی، کتابی که در انتظار خواننده اش است.

هر خطش را باید جداگانه خواند...

نه روی گذشته باید تمرکز کنی، نه روی آینده!

" اصل این لحظه است "

باید لحظه به لحظه پیش بروی ...

واژه به واژه ...

« ملت عشق »

دیپارستان غیر دولتی دخترانه مدیتران

سال تحصیلی ۹۸-۹۹

بخش اول: پدر و مادرانه

عرض سلام و ادب دارم خدمت شما پدر و مادران پسرگوار. امیدوارم که چرخ روزگارتان پر وفق حالتان بگردد و پاییز را به شیرینی سپری کرده باشید. در شماره های قبل محرمانه، ما با شما عزیزان سخن گفتیم و نکاتی را با هم به خاطر سپردیم. این هفته موضوع محرمانه ی ما، دلایل وجود اضطراب به بیان مدیر کل امور تربیتی و مشاوره ی آموزش و پرورش می باشد.

مدیر کل امور تربیتی و مشاوره و وزارت آموزش و پرورش، دلایل کلی اضطراب را مشتمل بر ۶ موضوع در زمان امتحان عنوان کرد و خاطر نشان کرد: « سخت گیری های پیش از حد والدین برای کسب نمره عالی و هشدار پیش از حد درباره امتحان» نخستین دلیل، و دومین موضوع « ترس و تهدید» است؛ هنگامی که والدین شرایط سخت 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 می شود.

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

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 توانایی های فرزندان تأکید کرده تا اعتماد به نفس او تقویت شود و دوم این است که انتظارات خود را با توانایی های فرزندان هماهنگ کرده و از او توقع پیش از حد نداشته باشیم؛ سومین موضوع این است که تلاش فرزندان را برای کسب موفقیت های هرچند 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 چرتی از فرآیند آموزش است که آن را عملکرد طبیعی و معمولی آموزش بدانیم و از حساسیت بی مورد 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 درس ها نماید نه کسب نمره.

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

بخش دوم: قهرمانان روز حساب

یازدهم تجربی

درصدا داره میاد پایین ها!!! دختر ا کجا بیید؟؟؟؟!! جدولتون لاجر شده

پارمیدا واسه پیشرفتت ممنونم امیدوارم درصدا ت همینچوری رو به بالا باشه ^_^

۱- ملیکا اهرامی ۸۹

۲- آوا پزشک ۸۸

۳- پارمیدا میرزاعسگری ۸۴

۴- زینب امامی ۸۳/۵۰

یازدهم ریاضی

بچه ها با اینکه پیشرفت داشتیم ولی هنوز برای شما کمه و انتظارمون از شما خیلی بیشتره!!!

یکی از فاکتورای موفقیت اینه که ما بتونیم تلاش و صبوری رو کنار هم داشته باشیم!!!

پس تمام تلاش تون رو برای پیشرفت داشته باشید و برای پدست وردن نتیجه ی عالی صبور باشید عزیزای دلم *_*

سوئیا آقایی ۹۲/۵

۱- حنا رزاقی ۹۸

۲- فاطمه حسایی ۸۸/۶

۳- هستی باقری ۸۷

۴- ملیکا سیدصادقی ۸۶/۳

۵- ناردیس حمل آبادی ۸۳

دهم تجربی

دهم تجربی چه کردهههه همه رو دیوونه کردهههه!!!!

خدا قوت به همگی تون بچهها خسته نباشید... به زودی اسم همه تون رو توی این جدول بینیم...

فاطمه خانم چه پیشرفت خوبی داشتی... درصد تو همینچوری بالا پیر جات تو جدول خالیه

دهم ریاضی

بیبا!!! تر کوندی دختر دمت گرم... داری میری واسه ۱۰۰ دیگه؟؟؟

مرسی از همگی تون که دارید تلاش می کنید بچه ها... حتما موفق خواهید شد به شرط

خسته نشدن!!! ☺

سارا مرسی واسه پیشرفتت نسبت به هفته ی قبل پدرخشی همیشه ^_^

۱- بیبا کشاورزی ۹۱

۲- ستایش راستی فر ۸۷

۳- آیلا هدایتی ۸۵/۳

۴- آیناز نصیری ۸۳/۳

یازدهم انسانی

میگن انسانی مهم ترین رشته ی روز دنیاست...مام همه تو مدرسمون اینو قبول داریم پرا همینه که شما پرا ما خیلی مهمین بچه ها..درصدتونم

پرامون خیلی مهمه و بیشتر از اون اسمای قشنگتون تو جدول معرمانمون..

همه اینارو گفتیم که بگم جای جدولتون خالیه تو معرمانه هفته بعد پر قدرت برگردید خفتای مدرسه ☺

بخش سوم : روانشناسانه

تشخیص راه حل های جدید برای مشکلات :

بررسی کنید تا چه حد با چمالت زیر موافق یا مخالف هستید:

۱_ تعداد زیادی از مسائلی که با آنها روبرو می شوم پیچیده تر از آنند که حل نمایم :

قویاً موافقم موافقم مخالف قویاً مخالف

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

قویاً موافقم موافقم مخالف قویاً مخالف

۳_ به توانایی خویش در حل مسائل جدید و مشکل اعتماد دارم :

قویاً موافقم موافقم مخالف قویاً مخالف

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

قویاً موافقم موافقم مخالف قویاً مخالف

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 مخالف قویاً مخالف

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

قویاً موافقم موافقم مخالف قویاً مخالف

اگر با جملات ۳ و ۲ و ۴ و ۶ موافق و با جملات ۱ و ۵ مخالف باشید، به توان حل مشکل خود اعتماد نسبتاً بالایی دارید. اما مهم نیست که اعتماد شما به مهارت حل مشکل تان 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. استغاده صحیح از مهارت مسئله گشایی موجب اعتماد به نفس در شما می شود. وقتی بدانید مهارت های حل مشکل را در اختیار دارید احساس لیاقت و تسلط شما تقویت خواهد شد.

برای اینکه بتوانیم راه حل های جدید در حل مسائلمون پیدا کنیم، باید به ۳ نکته ی کلیدی توجه کنیم:

۱) معمولاً افراد در انتخاب راه حل ها بطور انعطاف ناپذیری از راه حل های تکراری یا مشابه استفاده میکنند. بدیهی است که وقتی یک مسئله رو با چکش نتوانیم حل کنیم، با پتک حل شدنی نیست.

۲) گاهی اوقات بهترین کار اینه که برای حل یک مسئله یا مشکل دنبال یک راه حل منحصر به فرد و جدید باشیم، بخصوص در مواقع همکاری با افراد. البته نه راه های پر خطر یا مضر! بهترین مسئله گشایان معمولاً افراد مبتکر و خلاق هستند.

۳) مسئله گشایی باید رویکرد فعال _ نه منفعل _ داشته باشد. چیزی که از ذهن شما خارج می شود، حاصل توانمندی ها، خلاقیت و آگاهی شماست.