



هر رفتار مانند یک نخ نازک است، نخ های نازک یا همان "رفتار های تکراری"

تبدیل به "طناب عادت" می شوند، و آن طناب به دور زندگی مان می پیچد.

مواظب نخ های زندگیمان باشیم! :

ایستگاه اول : پدر و مادرا نه

سلام. پاییزتون بخیر و شادی. امیدواریم روزگار ب وقت مراد دلتان باشد. با اجازه ی شما بی تعارف پریم سر اصل مطلب:

همانطور که می دانید، اولین محیط اجتماعی که فرد در آن قرار می گیرد و آن را میفهمد محیط خانواده است، و عمیق ترین دل بستگی ها و روابط او با پدر و مادر شکل می گیرد. مطالعات در مورد نوجوانان دختر نشان داده که ترجیح می دهند مشکلات و نیاز های خود را با پدر و مادر و بخصوص با مادرشان مطرح کنند و اطلاعاتی که نیاز دارند را از آن ها دریافت کنند. به همین جهت سعی شده که در محرمانه ی این هفته چند نکته درباره ی ارتباط عاطفی شما و دلبندتان عنوان شود:

شاید برایتان پیش آمده باشد که فکر کنید نوجوان شما لچباز شده یا به خواسته هایتان اهمیت نمی دهد. در واقع این لچبازی (که لچبازی نیست!) نمودی از استقلال طلبی اوست که باید جنبه های مثبت آن تقویت و جنبه های منفی آن گوشزد شود.

همه ی نوجوانان در جستجوی هویت اند و از خود می پرسند "من کیستم؟! " از هیچ کس بودن، به چایی نرسیدن و احساس بی ارزشی می ترسد، نا فرمانی می کند ولی قصدش آزار پدر و مادر نیست. او می خواهد هویتش و وجود خارجی داشتنش را تجربه کند و گاهی در این مسیر ضد طلبی اش به اوج می رسد. ما باید هویت طلبی او را بطور صحیح تایید کنیم و به آن احترام بگذاریم تا با این بحران کنار بیاید.

گاهی بهتر است ما به جای وانمود کردن این مسئله که از سطح دانش بالاتری نسبت به فرزندمان برخورداریم، مانند یک دوست کنارش باشیم. زیرا تجربه ها ثابت کرده اند نوجوانان با افرادی که مدعی اند همه چیز را می دانند رابطه ی خوبی ندارند!!!

تقریباً همه ی نوجوان ها در برخورد با گرفتاری ها احساس مشایبهی دارند، ولی از نظر خودشان احساساتشان بسیار خصوصی و منحصر به فرد است. طوری که انگار هیچ کس تا به حال آن را تجربه نکرده است. وقتی به آنها می گوییم "میدونم، من هم به سن تو بودم همین احساس را داشتم" مثل این است که به او توهین شده. واکنش سریع نسبت به صحبت های نوجوان، امکان آموزش و جلب دوستی آنان را کاهش می دهد. بعضی درس ها با گذشت زمان باید به نوجوان اثبات و تفهیم شود و در سایر موارد نیز موضع گیری مستقیم نباید صورت بگیرد.

به خلوت نوجوان باید احترام گذاشت. احترام به خلوت نوجوان نشانه ی ارجحیت که برای آن ها قائل می شویم، تا مستقل از ما رشد کنند. چرا که این استقلال او را برای زندگی مستقل آینده آماده می کند. اگر او از این مرحله با موفقیت عبور نکند، احتمالاً در آینده شخصیتی وابسته پیدا خواهد کرد.

مراقب باشید در صحبت با نوجوانتان، ضد و نقیض در میان صحبت هایتان وارد نشود. وقتی او با شما مشاوره می کند، نظریات خود را با صراحت بگویید. صراحت لحن شما به نوجوانتان قوت قلب می دهد و موجب اطمینان در پیمودن راهی می شود که پیش رو دارد.

از اینکه دقیقی از وقتتان را به مطالعه ی محرمانه ی این هفته اختصاص دادید متشکریم.

ایستگاه دوم : قهرمانان روز حساب

ریاضی ۲

ببین چه کرده ریاضی ۲ * * _ * دمتون گرم ما که کلی از جدول تون انرژی گرفتیم !!! دم سودا خانوم گرم که پدیده ی این هفته ی کلاس شد هفته ی دیگه چیکار قراره انجام بدید برای بالاتر بردن پرچم کلاس !! :

۹۲ -۱ سارا حاتمی نصر


۹۱ -۲ یکتا علی نژاد، ریحانه پاکیان

۹۰ -۳ پانیذ قربانی

ریاضی ۱

ما همچنان منتظریم نازنین های ریاضی (مون جدول ساز بشن) :


تجربی ۱

تجربی (ها) دمتون گرممم کیف کردیم از دیدن درصد ها تون... ولی هنوز تعداد درصدای توی جدول تون کمه... بدست بیارید چیزیه که حق تونه از زندگی  فاطمه چون بخاطر پیشرفت ۲۴ درصدیت بهت تبریک میگیرم و منتظر رشد بیتر از این هستیم :

۹۱ -۱ عاطفه آقازاده

۸۱/۵۸ -۲ نیلوفر عابدینی

تجربی ۲

چه کلاااااسییییی داریممممم... پر از ستاره... فقط حیف که جاشون توی جدول خالیه!
بچنپید درصدارو بپیرید بالا !!! ^ ^
پدیده ی این هفته : پارمیس خانوم اصلانی با پیشرفت ۲۰ درصدی 

۸۶/۴۷ -۱ پاریس اصلانی

۸۲/۵۷ -۲ مانده پیراسته

۸۲/۱۷ -۳ نیکی کلانتری

انسانی

انسانیااا عجله کنید که واقعا این درصد ها مناسب شما نیست ! زووود بیاید بالا

سرپییع !!! ^ ^

۷۳ -۱ مهتا سیف

۷۱ -۲ حانیه حسینی

ایستگاه سوم : روانشناسانه

سلام! م دخترای پرتلاش و پرتوان پیش دانشگاهی مدبران . خدا قوت بده بهتون روز به روز پیشتر بدرخشید * _ *

خب پریم سر بحث هوش عاطفی مون!

خب رفقا توی این چهار هفته چیکارا کردید؟!

این هفته پر قدرت تر از همیشه پریم که سه تا تمرین فوق العاده رو با همخ داشته باشیم!!!

(۱) از شیوه قاطعانه برای برقراری ارتباط استفاده کنید

ارتباطات قاطعانه‌ای پیش از حد تهاجمی یا منفعلانه نباشند، بهترین روش برای کسب احترام از دیگران است. افراد با هوش عاطفی بالا می‌دانند چگونه می‌توانند نظرات و نیازهای خود را به صورت مستقیم و در عین حال با احترام با دیگران در میان بگذارند.

(۲) به جای واکنش نشان دادن به درگیری‌ها به آن‌ها پاسخ دهید

در موارد درگیری، طغیان‌های احساسی و احساس خشم رایج است. افراد با هوش عاطفی بالا می‌دانند که چگونه در مواقع استرس‌زا آرام بمانند. این افراد از گرفتن تصمیمات تکانشی که می‌تواند مشکلات بزرگ‌تری را در پی داشته باشد، خودداری می‌کنند. آنان درک می‌کنند که در مواقع درگیری، هدف یک تصمیم‌گیری درست و به دست آوردن راه‌حلی مناسب است و از همین رو یک انتخاب آگاهانه انجام می‌دهند تا بتوانند بر اطمینان از مطابقت عملکرد و سخنانشان تمرکز کنند.

(۳) از مهارت‌های گوش دادن فعال استفاده کنید

در گفت‌وگوها افراد با هوش عاطفی بالا به جای این که فقط منتظر فرا رسیدن نوبت صحبت خود باشند، به وضوح گوش می‌دهند. آنان مطمئن می‌شوند پیش از پاسخگویی هر آن چه را که گفته شده به دقت درک کرده باشند.

این افراد همچنین به جزئیات غیر کلامی یک مکالمه نیز توجه می‌کنند. این امر مانع از ایجاد سوء تفاهم‌ها می‌شود. به شنونده اجازه می‌دهند تا به درستی پاسخ دهد و به گوینده نشان می‌دهد که مورد احترام قرار گرفته است.

مرسی از همراهی تازنین پارسایی

#روانشناس - زهراسروریان