



امید قیمتی ترین گوهر زندگی توست،

اگر آن را از دست بدهی،

یعنی با تمام ثروت زندگی خودت قمار کرده ای.

در دل سرشار از امید، همیشه معجزه ایبا شکوه

نهفته است ...

زندگی تون لبریز از عشق و امید ☺

سلام به دخترای نازنین مدبّران! امیدوارم کنار هم بهترین سال زندگی مون رو بسازیم

ما ایمانم داریم که شما لایق بهترین ها هستین و توانایی رسیدن به بهترین آرزو های توی دل تون رو دارید!!!

😊 احتمالا نمیدونید این برگه ها چیه و فیلیا باهاش آشنا نیستن

توی این صفحه قراره که من ممرانه جان رو بهتون معرفی کنم. بچه ها، یکی از جذابترین چیزهایی که از این به بعد هر هفته قراره

داشته باشیم همین ممرانه جان! البته فقط اسمش ممرانس، فیلیم ممرانه نیست ☺

ما هر هفته توی ممرانه مون کلی چیزای جذاب قراره که با هم بنویسیم! قالب تر از اون، اینه که اینتا توی واسه مامان بابا ها هم صرف برای گفتن داریم!

دوسه دارید بیشتر آشنا بشیم با این رنگارنگه دوست داشتی؟!

ما هر هفته ۱۳ تا بخش جذاب داریم اینبا!

بخش اول برای پدر و مادرای مهربون و نمونه ی مدبّرانه! توی این بخش راجع به بهداشت روانی و بهبود روابط بین مامان باباها

با نوجوانای کلمون صحبت می کنیم.

😊 بخش دوم رو باید با کمک شما تکمیل کنیم. پیوری؟! با درصدا ی فوق العادتون

قراره که توی بخش دوم هر هفته، بالاترین درصد های روز حساب توی هر کلاس و پدیده ی هفته ی هر کلاس معرفی بشه!

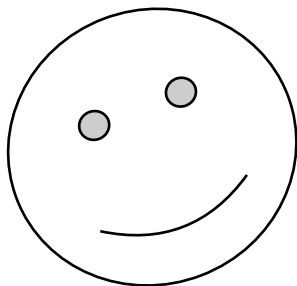
و یه رقابت سفت داریم برای اینکه اسماتون بیاد بین رتبه های برتر کلاستون!!!

و اما بخش سوم که مربوط به روانشناسیمون میشه!!! که من عاشق این قسمتم

توی این بخش قراره که با هم مطالبی رو یاد بگیریم که به کمکش بتونیم خودمونو تبدیل به یه خانم مدبّر و نمونه کنیم!!!!

نظرتون چیه؟!

بزن بریم که هفته ی اول و پر انرژی شروع کنیم



ایستگاه اول : پدر و مادرانه

عرض سلام خدمت پدر و مادر های عزیز مدّیرانی؛ از اینکه امسال اقتدار همراهی شما بزرگواران رو داریم بی نهایت خوشالم و امیدوارم که با کمک همدیگر بتوانیم به بهترین شکل، با دلبندها همراه شویم و به او کمک کنیم. ضمن عرض تبریک شروع سال تحصیلی، مفتخریم که بخشی جذاب با مطالبی آموزشی را تحت عنوان مرممانه به شما معرفی کنیم. تلاش ما در این قسمت ارائه ی مطالب مفید و کاربردی در جهت ارتباط بهتر با نوجوان شماست.

نکاتی که این هفته موضوع بحث واقع شده عبارتند از:

به نوجوان خود کمک کنیم تا تصویر ذهنی مثبتی بدست آورد:

یکی از مهمترین کارهایی که می توانیم برای دلبندها مان انجام بدهیم کمک به او برای ساختن ذهنیت مثبت است. با این کار اعتماد بنفسش افزایش پیدا خواهد کرد و در نتیجه از توانایی های بالقوه اش می تواند به بهترین شکل استفاده کند در واقع بهترین راه برای ساختن این حس مثبت تاکید روی نقاط قوت بچه هاست و در نهایت به آن ها بیاموزیم که از استعداد ها و آنچه که دارند نهایت لذت و استفاده را ببرند.

به نوجوانان ارزشهای اخلاقی رو بیاموزیم:

در این سن یکی از با اهمیت ترین چیزهایی که باید به نوجوان آموخت، ارزش های اخلاقی مانند ادب، مهربانی، صداقت و احساس مسئولیت است. نوجوان مادر این سن به تفکری دست یافته که او را به سمت انسان نوبی بودن ترغیب می کند.

بین استقلال و کنترل توازن ایجاد کنیم:

یکی از راه های دور ماندن از گرفتاری و رسیدن به رفتار مستقل، آموزش ارزش تفکر مستقل به فرزندان است. توجه به تعادل، آزادی عمل و کنترل از طرف پدر و مادر، از راه های رشد اخلاقی دلبندها شماست (آزادی در محدوده ی امن نوجوان) نسبت به دوستان نوجوان خود حساسیت و شناخت داشته باشید، با فرزندان دوست باشید و به واسطه ی همین دوستی و ایجاد شباهت به او و دوستانش نزدیک بشوید گاهی دلبندها را با سختی و مرمومیت آشنا کنیم تا دارای روحیه ی قوی بشود.

به عنوان آخرین پیشنهاد این هفته، فاصله ی روحی خودتان را با دلبندها، با درود حل کردن یا تعریف خاطرات کودکی کم کنید. با این کار به رشد معنوی و درک او کمک کرده اید (از موضوعاتی که باعث تضعیف روحیه ی نوجوانتون می شود بپرهیزید)

از این که چند دقیقه از وقت ارزشمندتون رو به مطالعه ی مرممانمون اختصاص دادید سپاسگزاریم.

ایستگاه دوم: قهرمانان روز حساب

دهم تهری های باهوش!

بچه ها، خودتون می دونید که این درصد اصلا در حد شماها نیست و واستون خیلی کمه! لیاقت شما خیلی بالاتر از اینه که با این درصد ها سنجیده بشید و توقع من ازتون خیلی بیشتره... من اصلا این درصد هارو قبول ندارم.... بچه ها! عجله کنیییددد... باید هر چه زودتر جبران کنیم و برگردیم به جایگاه اصلی مون!!! زود باشید دخترارو!!!

#لناز_امانی

ملیکا بنسی با ۱۲٪ پیشرفت ↔ پدیده ی این هفته

خانم مهندس های دهم ریاضی!

بچه ها! جدولتون خیلییی کوچیکه... می خوام هفته ی بعد اسم خلیلیا رو توی این جدول ببینم ... زود باشید بچه ها هر چه زودتر جدولتون رو پر کنید... شما باید بهترین ها باشید ... مطمئنم که هفته ی بعد پیشرفتتون همه رو شگفت زده می کنه!... منتظرم بچه ها ... عجله کنید.

#لناز_امانی

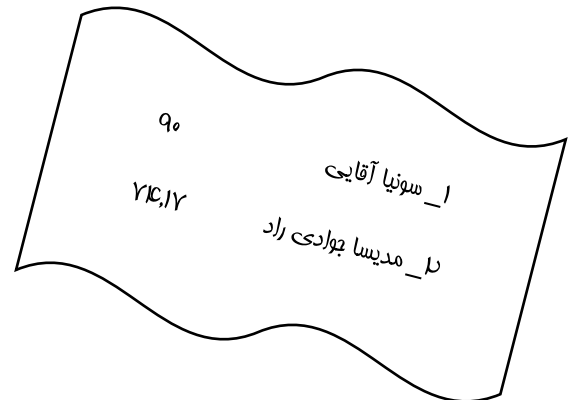
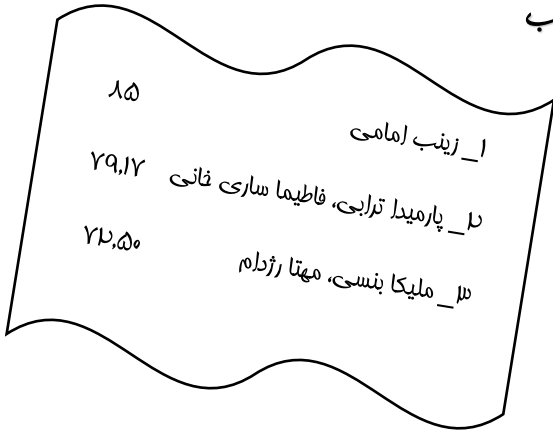
پدیده ی ای هفته ↔ مدیسا جوادی راد با ۶٪ پیشرفت

دهم انسانی های با منظم!

عزیزای دام ... بچه های پر انرژی من... خودتون می دونید که این درصد و این جدول حق شما نیست... توانایی شما خیلی بیشتر از اینه! ازتون می خوام که هفته ی بعد بترکونید... عجله کنید! حقتونو پس بگیرید و به جایگاه اصلی تون برگردید!...

#سارا_جووان

آنیتا اکبری با ۱۸٪ پیشرفت ↔ پدیده ی این هفته



مهندسن های یازدهم ریاضی!

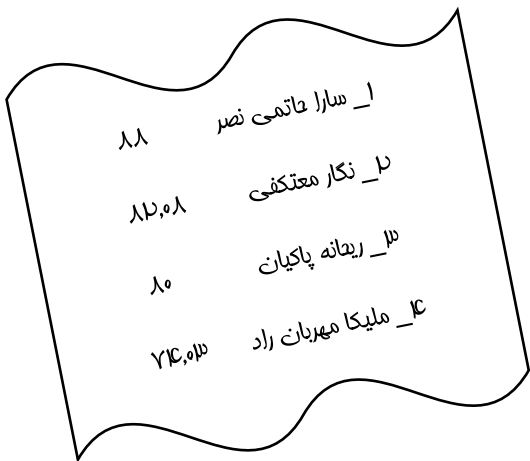
سلالام به بچه های گل گلاب یاز دهم ریاضی بهترین دانش آموزای دنیاااا!....

این روز حسابم مثل قبلیا ترکوندید و مطمئنم هر دفعه هم بهتر از قبلی میشه! من بهتون هر بار

بیشتر از قبل افتخار می کنم. به خودم می بالم که بهترین دانش آموزای دنیا رو دارم...

خیلییی دوستون دارم بچه ها. امیدوارم هفته ی بعد ستاره های مدرسه باشید.....

#پرستو_والامنش



سودا آزموده پرور با ۱۰٪ پیشرفت ↔ پدیده ی این هفته

یازدهم تجربی های ماهم!

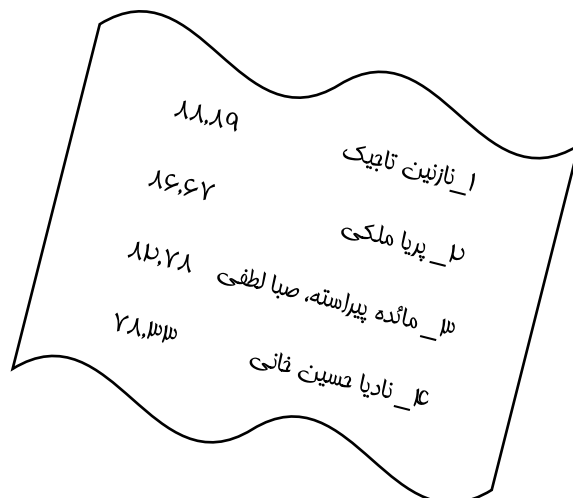
سلالام به بچه های فنن و پر قدرتم! فب، خودتون بهتر می دونید که تجربی ها

همیشه باید درجه ۱ و خاص باشین ... 😊 بالاخره اینجور یاست دیگههه

خوشالم که این هفته تونستیم کنار همدیگه کلی پیشرفت داشته باشیم !!

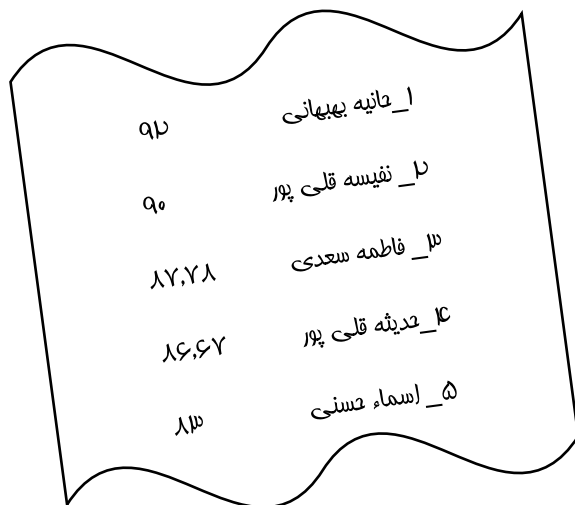
این درسته، هر هفته رو به جلو... منتظرم هفته ی بعدی با میانگینمون همه ی

کلاسارو بگیریم و ستاره بشیم..... کلی دوستون دارم فنن ترین های بارسااا!



#شبشم_رفیعی

نادیا استوان با ۱۲٪ پیشرفت ↔ پدیده ی این هفته



هانیه زندی با ۱۴٪ پیشرفت ↔ پدیده ی این هفته

یازدهم انسانی های نازنینم

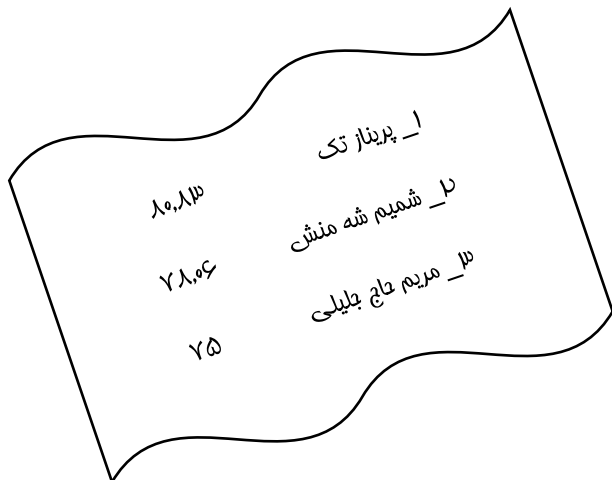
مرسی که تلاش می کنید و اقدر ماهید... ولی من ازتون انتظار پیشرفت خیلی بیشتری دارم....

شما باید به همه ی مدرسه ثابت کنید که انسانی های ما بهترین...!!

مطمئنم که از پیشش بر میاید و موفق میشید هفته ی آینده باید بترکونید دفتر!!!!.....

پس پیش به سوی موفقیت های بزرگ !!!!

#سارا بوران



دفترای گل پایه ی دهم و یازدهم!

از دیدن درصد هاتون خیلییی خوشحال شدم و امیدوارم که هفته های بعدی کلی

ستاره توی ایستگاه دوممون ببینم.....

از صمیم قلبم به مشاورای مهربون و پر تلاشتون تبریک میگم بابت وجود شما فرشته های نازنین

دوس دارم هفته های بعدی کلی اسم ببینم توی جدولتون!!!!!!

به امید موفقیتتون عزیزای دلم

#زهرا سروریان



لیستگاه سوم : روانشناسانه

سسسسلاااام به دفتاری ماه مدبّران ! امیدارم که حال دلتون فوق العاده باشه و روز به روز موفق تر از قبل باشید ! اینم بخش آفرمون که قراره کلی چیزای فنن ارزش یاد بگیریم!!! از این هفته قراره که باهم مهارت های ده گانه ی زندگی که فیلیپ واسمون مهم و مفید هست رو یاد بگیریم. این مهارتها بهمون کمک می کنه که نیاز ها و چالش های زندگیمون رو بهتر بتونیم بشناسیم و باهاشون کنار بیایمتازه. به بالا رفتن EQ هم خیلی کمک می کنه. آماده ای شروع کنیم؟!

اولین و مهمترین مهارت : خود آگاهی

همونطور که از اسمش مشخصه خود آگاهی یعنی شناخت از " خود ". شخصیت خود، نقاط قوت و ضعف، خواسته و حتی چیزهایی که نسبت به اونها تنفر یا ترس دارید. خود آگاهی بیشتر زمانی به درد ما می خوره که تحت فشار و تنش هستیم و به ما کمک می کنه که بفهمیم چه زمانی دچار استرس هستیم. این مهارت پیش نیاز همدلی و مهارت های میان فردی هست. شاید فیلیپامون فکر کنیم که خیلی زود به این شناخت رسیدیم ولی نباید فراموش کنیم که شناخت مون نسبی هست و هر قدر که آگاهی مون بالا بره باز هم همیشه به طور قطعی گفت به شناخت کاملی رسیدیم.

به طور کلی تمام آنالیز و بررسی های ما بعد از حوادث، اتفاقات و رویداد های زندگی نشان دهنده ی بخشی از مهارت زندگی بهانی ما. خود آگاهی است.

اجزای خود آگاهی:

آگاهی از نقاط ضعف، تصویر خود واقع بینانه، آگاهی از حقوق و مسئولیت ها، انگیزش برای شناخت، توضیح ارزشها آگاهی از نقاط قوت،

دومین مهارت : همدلی یا یک دلی

لازمه که برای داشتن یک رابطه ی عمیق و گسترده با آدمایی که دوستشون داریم یا برنامهون مهمن، و آدمایی که توی جامعه دائم باهاشون در ارتباطیم، این مهارت و بدست بیاریم. به بخشی از همدلی رو توی معیط خونه و در ارتباط با خونواده یاد میگیریم، و تا حد زیادی ما همدلی رو با کسب تجربه و تعامل با دیگران بدست میاریم.

درک عواطف، احساسات و خواسته های قلبی دیگران، و اینکه بتونیم خودمون رو به جای دیگری بگذاریم و درکش کنیم بخشی از مهارت یکدلی به حساب میاد. بدون همدلی، ارتباط ما با اطرافیان شبیه به جاده ی یک طرفه و پایان هست و در انتها مارو فرسته و آزرده می کنه. چون با وجود تلاش برای ایجاد ارتباط رابطه ی موثری شکل نتواهد گرفت.

ما زمانی می تونیم با دیگران ارتباط برقرار کنیم که بتونیم اونهارو بشناسیم و لازمه ی این شناخت همدلیه. تا بتونیم از حمایت و همراهی دوستانمون بهره مند بشیم.

اجزای همدلی:

علاقه داشتن به دیگران، تعامل افراد مختلف، رفتار بین فردی با پرفاشگری کمتر، دوست داشتنی تر شدن (دوستیابی)، احترام قائل شدن برای دیگران

از این هفته برای قوی و موفق شدن با هم تمرین همدلی و تلاش برای خود آگاهی می کنیم و می دونم که تک تک شما نازنین های مدبّرانی توانایی

بهترین شدن رو دارید.✽

#روانشناس _ زهراسروریان