

هر صبح یک روز جدید در انتظار ماست.

انسان ها می گویند اگر خوش شانس باشی بهتر است... اما من ترجیح می دهم که هوشیار باشم!

چرا که وقتی شانس به سراغم بیاید از دستش نرواهم داد....

دبیرستان دفترانه غیر دولتی مدبران

سال تحصیلی ۹۸-۹۹

## بخش اول : پدر و مادرانه

والدین فهیم و بزرگوار مدبرانی سلام. امیدوارم در این روز های پایانی فصل پاییز، حال و هوای دل و زندگی تان لبریز از آرامش و حس خوب باشد. با توجه به نزدیکی ایام امتحانات و اهمیت بالای این دوران باقی مانده، در این شماره از معرمانه به نکاتی درباره ی کنترل اضطراب دانش آموز پرداخته شده، تا با مطالعه ی این نکات، از میزان اضطراب های ناشی از این کنترل او بکاهیم.

**نکته اول:** ( برنامه ریزی ) که دانش آموزان مدبران از ابتدای سال با رعایت این مورد پیش رفتند :

وجود برنامه ریزی به دانش آموز کمک می کند تا علاوه بر جلوگیری از جمع شدن درس ها برای شب امتحان، مطالب در ذهن مرتب نقش ببندد و آشفته گی ذهنی ایجاد نکند. با ایجاد یک زمان بندی صعیب، قدرت مطالعه و میزان پاسخ دهی به سوالات نیز بالا می رود.

### نکته دوم: استراحت صعیب

در این دوران وجود فواصل منظم و صعیب برای استراحت، با توجه به سختی و آسانی دروس اهمیت زیادی دارد. استراحت زمانی مفید واقع می شود که با فعالیت های پر سرو صدا، مثل تماشای تلویزیون یا گوش دادن به موسیقی با صدای بلند، همراه نباشد. چون باعث ایجاد حواس پرتی می شود. در ایام نزدیک به امتحانات، استراحت باید هم برای ذهن و هم جسم موثر باشد و باعث از بین رفتن تمرکز نشود.

### نکته سوم: خواب راحت

خواب کافی و راحت باعث هوشیاری و افزایش تمرکز می شود. بهتر است دلبندتان قبل از خواب، به عضلات خود کمی استراحت دهد و فعالیت شدید بدنی نداشته باشد.

### نکته چهارم: تغذیه سالم

غذاهای مملو از ویتامین و پروتئین همیشه بهترین انتخاب هستند. مصرف میوه و سبزیجات تازه، ذهن را فعال نگه می دارد و همین مساله باعث یادگیری بهتر و کاهش اضطراب می شود. در ضمن بهتر است دور نوشابه های گازدار هم خط بکشند.

### نکته پنجم: تمرکز فکری

روز های قبل از امتحانات بهتر است دانش آموزان هر چیزی را که باعث حواس پرتی می شود کاملاً کنار بگذارند. توجه به هر اتفاق نسبتاً مهمی در اطراف باعث از بین رفتن تمرکز دانش آموز می شود. وقتی تمرکزی روی درس وجود ندارد، اضطراب خود به خود به وجود می آید.

### نکته ی ششم: مثبت اندیشی

بهترین روابط که می تواند موجب افزایش انرژی مثبت در دلبندتان گردد، ارتباط با افرادیست که به آنها رویه و حس مثبت می دهند. به دلبندتان یادآور شوید که هرگاه فکری منفی در ذهنش نقش بست، فوراً همان فکر را به شکل مثبت تغییر دهد. مثال ممکن است فکر کند: همه ی بچه درس را کامل خوانده اند و به آن مسلط هستند اما من هنوز با کتاب سر و کله می زنم. اینبا باید با فاصله با صدای رسا بگوید: " من قبل از هم چنین امتحان هایی داده ام و اکثر مواقع نمره خوبی گرفته ".

### نکته هفتم: آرامش

قبل از دوره کردن هر مطلب جدید، تنفس عمیق می تواند کمک کند تا دانش آموز ذهن خود را برای دریافت مطلب جدید آماده کند.

همچنین قرار دادن زمانی برای قدم زدن در پایان برنامه درسی در هوای آزاد، می تواند به ایجاد آرامش در او کمک کند.

\* از توبه شما سپاسگزاریم \*

#روانشناس-زهراسوریان

دبیرستان غیر دولتی مدبران



سال تحصیلی ۹۸-۹۹



## بخش دوم : روانشناسانه

سسسلالالام کنکوری جان ... حالت پطوره؟؟؟

میبینم که با انرژی تمام داری به سمت جلو میری و داری آماده میشی که پرونده ای ترم اول و با یه تئیه ای طوووالانی ببندی):

فدا قوت جنگجوی قوی  مطمئن باش که بهترین تئیه مال کسیه که تلاش کافی برای آرزوش رو انجام بده، اینه می دونی که تلاشتم باید به اندازه ای خواسته ت بزرگ و چشمگیر باشه !

امروز قراره با هم چند تا نکته ای فنن از بادی لنگوئج رو یاد بگیریم و یکم فن صحبت و مذاکره مون رو حرفه ای تر کنیم. پس بزن بریم به سمت یه گوینده ای فنن شدن!  
البته قبلی از هر چیزی باید بدونیم که شنونده مون چه موقعی علاقه به شنیدن حرف هامون داره!

اصل مهم : حالت دست و پانه و گونه

فستگی ( سر رفتن موصله): وقتی شنونده از دست برای نگه داشتن سر استفاده می کند، به حالتی که انگار دستش ستون یا تکیه گاه شده برای سرش، احتمالا از موضوع بحث خسته شده و تمایلی برای ادامه ای آن ندارد. هر قدر که میزان نگه داشتن سر با دست بیشتر باشه یعنی باید بحث رو خلاصه کنیم! ممکنه حتی شنونده تمیازه بکشه! برخلاف تصور قبلی از گوینده ها، ضربه زدن با انگشت روی میز، یا پا بر زمین زدن، نشانه ای فستگی نیست، در واقع نشانه ای بی قراریتست.

نشانه ای ژست های دست و پانه:

ژست (ارزیابی کننده): قرار دادن دست روی پانه به حالتی که انگشت سبابه رو به بالا باشد، اگر شنونده به ادامه ای بحث علاقه مند نباشه ولی به نشانه ای ادب قصد داشته باشه خودش رو علاقه مند نشون بده، کم کم طوری تغییر حالت میده که دست زیر پانه قرار میگیره و تکیه گاه میشه. علاقه ای حقیقی زمانیه که دست کاملا روی گونه باشه!  
یه نکته ای فنن: وقتی شست تکیه گاه پانه باشه و انگشت سبابه رو به بالا، تفکر منفی یا انتقادی شنونده رو نسبت به گوینده نشان میدهد.


ژست دست کشیدن روی پانه: یعنی شنونده در حال تئیه گیری یا تصمیم گیری درباره ای موضوع است. این ژست رو معمولا در فردی میبینیم که در طول بحث ژست ارزیابی داشته. اگر در این موقع، فرد بجای دست کشیدن روی پانه، شیء مثل خودکار یا انگشتش را در دهانش ببرد یعنی در تصمیم گیری تردید دارد.

ژست ضربه به سر یا مالیدن پشت کردن:

کالرو، این ژست رو " وبال کردن " نام برده. شکی اغراق آمیز اون هم کشیدن یقه ای لباس هست. مثل زمانی که از کسی می خوام کاری رو در زمان معین انجام بده و انجام نمیده. زمانی که از اون راجع به آن کار سوال می کنیم، دستش رو روی پیشانی یا پشت کردن قرار میده.

ضربه زدن به سر هم مفهوم فراموشی را دارد. اگر کسی با کف دست به پیشانی بزند، یعنی از یاد آوری مطلب فراموش شده اصلا ناراحت نبوده، ولی اگر با کف دست به پشت کردن بزند نشانه ای ناراحت کننده بودن یاد آوری ان مطلب است. افرادی که بر پشت کردن میزنند، تمایل به افکار منفی دارند. و افرادی که بر پیشانی می زنند افرادی رک گو و آسان گیرند.

فب فب فب، به پایان آمد این نامه، حکایت همچنان باقیست): ....

از اینکه همراهیمون می کنید بی نهایت خوشحالیم. به امید موفقیت روز افروتتون 

#روانشناس-زهراسروریان