



DelBaraneh.com

Do not put the key to your happiness in someone else's pocket keep it in your one.

دیپارستان غیر دولتی دخترانه مدپران

سال تحصیلی ۹۸-۹۹

ایستگاه اول: پدر و مادرانه

والدین عزیز و همراه مدبرانی، سلام و عرض ادب و ویژه داریم خدمت شما بزرگواران. امیدواریم در آخرین روزهای مهر ۹۸، پر مهر ترین لحظات و روزها را تجربه کنید.

از اینکه توجه تان را معطوف هفته نامه ی مدبران می نماییم، کمال تشکر را داریم و در تلاشیم مطالب درج شده، درخور این لطف و مهر شما نسبت به ما باشد.

موضوع محرمانه ی امروزمان مرور کارهایی هست که به تقویت روابطمان و شیرینی زندگی مان می تونه کمک کند، پیشاپیش از همراهی شما بزرگواران سپاس گزارم *

گفت و گوهای محبت آمیز: یکی از راههای استحکام خانواده توجه به ارتباط کلامی در محیط خانه ست. جملات عاطفی، دلنشین، شایسته و محبت آمیز مخاطب را جذب می کند. در بین گفت و گو های روزانه با همسر و فرزندان، استفاده از عباراتی که بار عاطفی بالا دارند و صدا کردن همدیگر با بهترین نام ها را پیشنهاد می کنیم، به اینصورت آرامش و نشاط و حس مثبت رو به خانوادتان هدیه بدهید.

اظهار عاقله و ابراز محبت: یکی از چیزهایی که بنیاد خانواده را تقویت می کند و محبت را میان زوجین افزایش می دهد اظهار و ابراز آن است. با اینکار نه تنها به بهبود روابط کمک می کنید، بلکه فرزندان در محیط امن خانواده از محبت غنی شده و محبت ورزیدن را در درست ترین محیط و به درست ترین شیوه می آموزد.

دلجویی، استقبال، پدرقه خانواده برای انسان، کانون آرامش و راحتی است. یکی از جذاب ترین راه های تقویت روابط، پدرقه و استقبال همسر و فرزندان زمان رفتن به مدرسه و محل کار می باشد.

هدیه دادن به یکدیگر: گاهی به پهنه های مختلف در چوای محبت ها به همدیگر هدیه بدهید و قدردانی کنید. اینگونه ارزش محبت و همدلی را به فرزندان آموزش بدهید، و روح پاکش رو برای انسان و مادر پر مهر بودن پرورش بدهید.

امیدوارم مطالب محرمانه این هفته برای شما مفید واقع گردد.

*از این که دقایقی از وقت با ارزشتون رو به مطالعه محرمانه اختصاص دادید سپاس گزارم *

ایستگاه سوم : روانشناساااا

سلام به بهترین مخلوقات خدا. هفته ی سوم مهر ۹۸ هم گذشت. با همه ی تلخی ها و شیرینی ها و تجربه هاش. امیدوارم مفیدترین و بهترین استفاده رو از این هفته ی قشنگ برده باشید، چون دیگه تکرار نمیشه پراتون!

خب ... پریم سراغ ای کیو و تمرین های باحالش ☺

کیا دفتر خاطرات احساساتشون رو درست کردند؟... ما کلی خوشحال میشیم که پرامون از اتفاقات مثبتی که به دنبال نوشتن این دفتر پراتون میوقته بگید!!! ^_^

امروز دو تا تمرین باحال جدید داریم که با انجامش می تونی روابط بین فردیت رو خیلی بهتر کنی !!!

پزن پریم:

۱- تمرین کنید که با دیگران همدل باشید: سعی کنید خودتون رو به جای شخص دیگری بگذارید و واقعا احساسات اونها رو حس کنید. توانایی درک دیگران و اینکه حس شادی و درد اون ها رو بفهمیم سخته، اما به ما کمک می کنه تا هوش هیجانی مون در هر دو سطح درون فردی و بین فردی رشد پدیم :

۲- برای خودتون هدف های کوتاه مدّت و کوچک انتخاب کنید و تلاش کنید که واقعا اونها رو به نتیجه برسونید. مانند تمیز کردن خانه در یک روز تعطیل (مثلا سه شنبه ☺) زمانی که از پس انجام دادن همین کارهای کوچیک پر میای حس شادی و موفقیت به سراغت میاد و کمکت می کنه با قدرت و توانایی بیشتری هدف های بزرگتر رو دنبال کنی. بهت کلی انرژی و احساس امید میده! ☺

حتما بهم بگو که چه استفاده هایی از این تمرین بردی و چقدر کمکت کرد :))

مواظب مهرپونی هات باش

#روانشناس- زهراسروریان