



موسسه فرهنگی و آموزشی
پیشگامان

زندگی آگاهانه، یعنی تا حد زیادی بر لحظه‌ی حال و اکنون تمرکز کنیم،

اگر همین لحظه مشغول انجام دادن کارهایم هستیم تلاش کنیم تمرکز را بر همین زمان معطوف کنیم،

این به معنای فراموشی گذشته یا بی تفاوتی به آینده نیست...

بلکه می‌خواهیم وجود حاضر اما غایب نباشیم و ذهنمان را در همین لحظه متمرکز فعالیت پیش رو کنیم ...

کتاب روانشناسی عزت نفس _ ناتانیل پراندن

دبیرستان غیر دولتی مدبران

سال تحصیلی ۹۸-۹۹

ایستگاه اول : پدر و مادرانه

سلام خدمت والدین پر مهر مدبرانی، امیدوارم که حالتون عالی باشه و از این روزهای پاییزی نهایت لذت رو ببرید. با اجازه ی شما عزیزان، این هفته موضوع صحبت مان راجع به تحسین و شخصیت سازی نوجوان می باشد. امیدوارم مطالب این صفحه برای شما عزیزان مفید واقع گردد. همانطور که هفته ی پیش اشاره شد، تحسین در صورتی می تواند سازنده و مفید باشد، که به طور حساب شده انجام گیرد. در غیر اینصورت به نوجوان این احساس را منتقل می کند که مورد ارزیابی قرار گرفته است. یکی از مهم ترین مسائلی که در تربیت شخصیت نوجوان بسیار موثر است، همین موضوع تحسین درست و در موقعیت مناسب است.

در واقع تحسین برداشتی است که نوجوان از صحبت ما دارد، و شامل دو قسمت است که عبارتند از :

۱- حرف های ما

۲- برداشت نوجوان. ما حالت و احساس خود را از آن حادثه توصیف می کنیم و او درباره ی آن نتیجه گیری می کند. کلماتی که انتخاب می کنیم باید دقیقاً رضایت ما از کار، موقعیت، توجه و خلاقیت او را منتقل کند و عبارات ما واقع بینانه و از روی دلسوزی باشد. برای مثال:

تحسین مفید : مقاله ی خوبی نوشتی، به نظرم جالب است. ایده های زیادی به من داد. برداشت احتمالی نوجوان : می توانم نویسنده شوم!
تحسین غیر مفید : نویسنده ی خوبی هستی، اما در املا ی کلمات باید بیشتر دقت کنی.

تحسین مفید : اتاقت را خوب مرتب کرده ای، همه چیز سر جای خودش است. برداشت احتمالی نوجوان : خوش سلیقه هستم!

تحسین غیر مفید : خدای من چه جالب، راستی که یک هنرمند تمام عیاری!

والدین وظیفه دارند معیار ها و ارزش ها را برای نوجوان مشخص کنند تا نوجوان از آن چه مورد توقع و احترام آن هاست باخبر باشد. گاهی نوجوان این معیار ها را نمی پسندد و در برابر آن ها مقاومت می کند و محدودیت ها را به پوته ی آزمایش می گذارد، که این خصوصیت طبیعی این دوران است. توجه داشته باشید که هیچ نوجوانی با اطاعت کورکورانه از والدین به بلوغ نمی رسد. محدودیت هایی که برای نوجوان وضع می شود، باید به گونه ای باشد که به عزت نفس آن ها خدشه ای وارد نسازد. این محدودیت ها نه مطلق اند و نه دلخواه، بلکه مبتنی بر ارزش و شخصیت سازی است. رنجش نوجوان از مقرراتی که برایش وضع شده، قابل پیش بینی است و باید با شکیبایی با آن برخورد کرد.

از اینکه وقت ارزشمند خود را به مطالعه ی این مطلب اختصاص دادید، کمال تشکر را داریم.

ایستگاه دوم : قهرمانان روز حساب

ریاضی ۱

امممم به نظرم واقعا دیگه وقتشه چند تا اسم خوشگل (یُنجا پپینیم!!! عجله کنییید دختر!!! ما همچنان منتظریم :)
نگار چونم کلی واسه پیشرفت ۲۰ درصدی و پدیده شدنت تبریک میگم و امیدوارم به زودی جدول ساز بشید * __ *

ریاضی ۲

واللی پپین چه جدولی ساخته ریاضی ۲

دم تون گرم گل دخترا ترکوندید... ولی هنوزم می تونید درصد هارو کلی بهتر کنید...
مثلا اینکه یهوپی دفعه بعد چند نفر ۰۰ (پزنن * __ * واللی چه اتفاق باحالی میشه!!!
فریال جان دمت گرم کلی خوشحالیم که پدیده ی (این هفته ای ^ _ ^ روز حساب
بعدی توی جدول پپینیمت ها!!! زهرا کجایی؟؟؟ بقیه بچه ها؟؟ عجله کنید

- ۱- یکتا علی نژاد ۸۷/۹۲
- ۲- نگار معتقی ۸۶/۶۷
- ۳- سارا حاتمی نصر ۸۶/۶۳
- ۴- زهرا حاجی چلیلی ۸۶/۱۷
- ۵- ریحانه پاکیان ۸۱/۶
- ۶- پانید قربانی ۸۰/۳۳

تجربی ۱

۱- نیلوفر عابدینی ۸۴/۹۳



پارمیس خانم دمت گرم که پدیده ی (این هفته شدی... دختر!!! بچنید جدولتونو بزرگ کنین

تجربی ۲

واللی چه کلاسییی چه ستاره هاییییی... خد ا قوت بچه ها

فاطمه خانوم دم شما گرم که پدیده ی کلاس شدید و میانگین و بالا پردی کلی ^ _ ^
بتر کونید همیشه!!! ^ _ ^

- ۱- نیکی کلاتری ۸۹/۵
- ۲- پارمیس اصلانی ۸۴
- ۳- مائده پیراسته ۸۴
- ۴- پریا ملکی ۸۲/۸۳
- ۵- مهتاب علیزاده ۸۱/۵

انسانی

۱- فاطمه مهربان ۸۶

دمتون گرم بخاطر پیشرفت این هفته تون. فاطمه دمت گرم که هم پدیده ی (این هفته بودی و

هم نفر اول کلاسمون... پرچمو پردی بالا * __ *

ایستگاه سوم: روانشناسانه

چطورید رفقا... امیدوارم حالتون کلی خوب باشه و کلی اتفاقای خوب رو این روزا تجربه کرده باشید...

این چند روز با هم روی چند تا تمرین افزایش هوش هیجانی تمرین کردیم و چند تا راهکار خوب رو با هم یاد گرفتیم.

حالا وقتشه ببینیم کدوم یکی از ویژگی های افراد با هوش هیجانی بالا رو داریم!!!!

پریم که ۳ مورد اسای رو با هم بخونیم...

افرادی با هوش اجتماعی بالا از نظر اجتماعی آگاه هستند.

آنها احساسات سایرین را درک کرده، خود را با آن وفق می دهند و می توانند ترس ها و معضله های اجتماعی ناگفتنی را بپذیرند. آنها همچنین تأثیرات متقابل میان فردی را در ارتباط با گروه ها و سازمان های بزرگ تر به خوبی درک می کنند. افراد دارای هوش اجتماعی بالا در مدیریت و اداره ی روابط نسبت به سایرین برتر هستند. آنها با دیگران خوب کنار می آیند، به دیگران حس مثبت می دهند و تأثیر مثبت می گذارند. به خوبی ارتباط برقرار می کنند و طیف گسترده ای از ناسازگاری ها را مدیریت می کنند. به طور خلاصه، آنها شما را وارد حیطه ی خود کرده و باعث می شوند شما بخواهید در قلمرو آنها ماندگار شوید. چطور می توانید تشخیص دهید که از هوش اجتماعی بالایی برخوردار هستید؟ یک راهش این است که ببینیم این افراد چه کارهایی را انجام نمی دهند.

آنها به تندی واکنش نشان نمی دهند.

این افراد به جای عکس العمل نشان دادن، پاسخ های هنرمندانه و حساب شده می دهند. زندگی سرشار از عوامل تنش زا است. هر شخصی به گونه ای درگیر است. با این حال اینگونه افراد، پاسخ های شان را ابراز کرده و آنها را کاملاً مدیریت می کنند. آنها یاد گرفته اند چه طور در شرایطی که افراد با هوش اجتماعی پایین وحشت زده می شوند و به ترس روی می آورند، آرامش خود را حفظ کنند. این افراد تمایلات اصلی تر خود را بروز داده و مدیریت می کنند. این تمایلات را از فیلتر توانایی استدلال و تحلیل خود می گذرانند و در واقع این پروژ احساسات تعدیل شده پیش فرضی برای مدیریت فعالیت های تنش زا خواهد بود.

افراد دارای هوش اجتماعی، یاد می گیرند تا هنگام عصبانیت، در شرایطی که رنجیده یا آسیب دیده اند، تصمیم نگیرند. به جای آن، آنها با خود تدبیری، سعی می کنند به شرایط روانی بهتری برسند و پس از آن، وقتی خوشحالند با مرور شرایط، تصمیم بهتری می گیرند.

آنها فقط به خودشان توجه نمی کنند.

این گفته به این معنا نیست افرادی با هوش اجتماعی بالا، در صورت نیاز، برای خودشان وقت نمی گذارند. در واقع از خود گذشتگی پیش از حد، رفتار سالمی نخواهد بود. با این حال اینگونه افراد با دیگران همدلی می کنند. با این اوصاف، مادامی که در مقابل دیگران چنین رفتاری از خود بروز می دهند، پیش از آنکه به خود توجه کرده باشند، به اطرافیان توجه بیشتری داشته اند. به جای اینکه زندگی را با دیدگاه خود و طبق تمایلات و نیازهای خود ببینند، آنها این توانایی را دارند که با دیدگاه بازتر و وسیع تری به دنیای اطراف خود نگاه کنند و با کفش های دیگران مسیر را طی کنند. آنها می توانند خود را در شرایط دیگران قرار دهند و آنها را درک کنند. همچنین آنها بخشش زیادی نسبت به خود و دیگران دارند. افرادی که دارای هوش اجتماعی هستند، با سایرین درگیر نمی شوند، در مورد آنها قضاوت نمی کنند، روابطشان را قطع و رد نمی کنند، انتقاد نمی کنند، دستور نمی دهند، برای دیگران نطق نمی کنند و رفتار سرزنش گونه ای با افراد ندارند. وقتی که شخصی می خواهد احساسات خود را ابراز کند، او را زیر ذره بین قرار نمی دهند. آنها به موفقیت کسانی که دوستشان دارند، حسادت نمی کنند بلکه پیروزی شان را جشن می گیرند.

#روانشناس - زهراسرورین