



تتها راه خوب انجام دادن کارها این است که به آنچه انجام میدهی،

عشق پورزی..!

اگر هنوز چنین کاری را پیدا نکرده ای،

به جست و جو ادامه بده...

متوقف نشو!

دبیرستان غیر دولتی دخترانه مدبران

سال تحصیلی ۹۷-۹۸

پدر و مادران

سلام و عرض ادب و احترام فراوان خدمت خانواده های محترم مدبران. از اینکه در ترم جدید دوباره افتخار همراهی شما را به دست آوردیم بسیار مسروریم. امیدواریم که در ادامه ی این همراهی، مطالب ارائه شده مورد توجه و استفاده ی شما عزیزان قرار گیرد و مفید واقع شود.

قبل از هر چیز، موفقیت دلبدتان را در امتحانات ترم اول تبریک گفته و آرزوی پیروزی روزافزون در نوبت دوم را برایشان، در کنار شما و با همراهی شما والدین پزگوار داریم.

در ادامه ی بحث، به یاد آوری برخی نکات در برقراری رابطه ی موثر با نوجوان می پردازیم:

والدین نوجوانان کنکوری باید نسبت به آن ها چه رفتاری داشته باشند؟

• واقع گرایی:

گاه حساسیت و تب و تاب بعضی از والدین بیشتر از فرزندان کنکوری شان است. باید مراقب باشید که به هیچ وجه نقش ها چابچه نشود. اگر کنکور را کار فرزندان خود می دانید، تقلا و حساسیت پیش از حد شما، انگیزه های او را کاهش خواهد داد.

• تقویت انگیزه های درونی:

اگر می خواهید همراه خوبی باشید، به تلاش های مثبت فرزندان خود پیش از نکات منفی توجه داشته باشید و به اصطلاح، انگیزه های درونی او را تقویت کنید. با این کار، حس مسئولیت پذیری او را نیز افزایش خواهید داد. بعضی از والدین تا زمانی که فرزندان کار خود را می کند. کاری به کار او ندارند چون تصور می کنند، وظیفه اش را انجام می دهد. اما به محض این که کوچک ترین نشانه تنبلی و کم کاری را مشاهده کردند، بلافاصله عکس العمل تندی را نشان می دهند. اتفاقاً قضیه باید برعکس باشد. باید برای زمانی که وظیفه اش را انجام می دهد، به او توجه کنید و نشان دهید که متوجه تلاش او هستید.

از طرف دیگر، فرزند شما ممکن است اشتباه کند. گاهی امکان دارد به استراحت نیاز داشته باشد و زمانی هم انگیزه اش را از دست بدهد. اینجا هم شما به جای واکنش تند، باید کمی مدارا و تحمل پیشه سازید و باز دنبال رفتارهای مثبت او باشید نه نشانه های منفی!

• اجتناب از تنش:

حتی اگر حق با شماست، تا حد امکان از ایجاد تنش، درگیری و جر و بحث به خاطر مسائل ریز و درشت اجتناب کنید. یک مشکل در فضای آرام، منطقی و مسالمت آمیز بهتر حل می شود تا در محیطی پر از اضطراب و استرس. از سوپی دیگر، فرزند شما به خاطر شرایطی که در آن قرار دارد و فشاری که به او وارد می شود، گاهی ممکن است رفتارهای تنش زا از خود نشان دهد. بهانه گیری، نق زدن، رفتار تند و غیرمؤدبانانه، بی قراری، سر چر و بحث را باز کردن، توقعات نامعقول و ... از جمله موارد رفتارهای تنش زا هستند. شما که در شرایط متعادل تری قرار دارید، بهتر می توانید هم به آرامش اوضاع و هم به آرام سازی فرزندان کمک کنید. اگر شما هم بخواهید عکس العمل نشان دهید، به طور حتم اوضاع از آن چه که هست، بدتر خواهد شد. تجربه نشان داده است که دانش آموز کنکوری در مقطعی به دلیل استمرار فعالیت، خستگی و یا فشارهای محیطی، دچار افت می شوند. هم والدین و هم دانش آموزان باید مراقب باشند که این افت های مقطعی را غیرعادی تلقی نکنند و بدانند که این وضعیت گذرا است. والدین در این مقاطع نباید از تقویت انگیزه های درونی، غافل بمانند.

• عدم مقایسه:

یکی از لطمه های سنگین خانواده ها برای فرزندان، مقایسه ی آن ها با دیگران است. مقایسه با دوستان، افراد فامیل، فرزندان آشنایانی که قبول شده اند، اگر چه با هدف ایجاد انگیزه صورت می گیرد، ولی عملاً نتیجه ای عکس به بار می آورد و گاه حتی باعث تنفر و پیزاری دانش آموزان نه تنها از کنکور، بلکه هر موضوع مرتبط با آن می شود. مقایسه، روش خوبی برای ایجاد انگیزه نیست. به جای آن، تقویت انگیزه های درونی را توصیه می کنیم.

حرفه‌های قهرمانان روز حساب این هفته

ریاضی ا‌های توانا

۱- روژین صبحی مقدم ۸۰

۲- ملیکا نقوی پور ۷۱

۳- طرلان حیدری ۷۰

مرسی از بچه‌های عزیزم... خدا قوت! بچنید منتظر به پیشرفت فوق العاده از تک تک تونم تا به همه نشون بدیم کلاس ریاضی ا‌کیه و چیه!!!*
همین الان که این متن و خوندید دست بکار بشید، موفقیت به دنبال اقدام برای آنچه که می‌خواهید انجامش بدید میاد... این تنها راه موفق شدنه!!!...

ریاضی ۲‌های نابغه

دمتون گرم بچه‌ها!!! ستاره‌های من اینجوری حقتشون رو پس

می‌گیرن از جدولشون 😊

این درسته... به همه ثابت کنین که ریاضی ۲ شکست ناپذیره! یه

سد محکم جلوی تمالم گرفتاریا و مشکلات! مرسی که با پیشرفتتون

کلی خوشحالمون کردید. هفته ی دیگه ازتون انتظار بیشتر از این‌ها

داریم... پیش به سوی روزی که جدول مون ۱۳ نمره بشه! ✨

۱- مرضیه غیور ۹۴,۵۰

۲- مژده مزروعی ۹۰,۴۲

۳- یاسمین ایمان پور ۸۵,۵۸

۴- زهرا محمدی ۸۵,۱۷

۵- پانیذ مهاجری ۸۰,۲۵

انسانی‌های انسان

بچه‌ها مرسی واسه پیشرفتتون توی این چند هفته! ولی حواستون هست که

توی ریاضی و اقتصاد و روانتون پسرقت داشتین!!! باید خیلی زود به فکر

درست کردنش باشیم! رعنا عزیزم باید به فکر اضافه کاری باشی... و اینکه

به تو و سنا تبریک میگم که پانسیون شیدین...

فاطمه پیشرفت ۲۴ درصدیت فوق العاده بود بهت تبریک میگم دختر!... منتظر

درصدهای بهترت هستیم...

بچه‌ها روز حساب سه شنبه رو از دست ندید که اگه خوب باشه پیشرفت مون خیلی آسون میشه! حواستون به دوشنبه باشه



... پیش به سوی موفقیت.....

تجربہ ۱ های پرتلاش

مرسی از خفن ترین و جذاب ترین کلاس مدیران که داره انقدر عالی و بی نظیر برای بهتر شدن هر هفته تلاش می کنه ... واقعا ازتون پابت این همه پیشرفت و اتفاق خوبی که رقم زدین ممنونیم و امیدواریم هر هفته ۵٪ پیشرفت معروف رو شاهد باشیم! ... به امید موفقی 🌟

۱- مرجان نصرتی ۷۳,۶۲

۲- نفیسه محرمی ۶۹

تجربہ ۲ های زرنگ

اووووف ... پپین چه جدولی داریمم... مرسی بچه ها دم همتون گرم! می دونم که هفته ی بعد کلی به این تعداد اضافه میشه و تو هم جزوشونی دختر گلم ... مگه نه؟! ... بله با تو هستیم! ... خود تو ... یادتون نره بچه های من، تقسیم کردن یک هدف بزرگ به اجزای کوچک تر و دستیابی به یک یک آن ها به نوبت، دقیقا راه دستیابی به یه هدف بزرگه! 🌟

۱- آرام نجفی ۱۱۸,۶۸

۲- دیبا فیروزی ۱۱۶,۳۷

۳- حسنا پیات ۱۱۲,۲۵

۴- فاطمه قربی ۱۰۸,۰۳

۵- یاسمین رضاقلیان ۱۰۸,۰۳

۶- فاطمه جامه بزرگی ۱۰۷,۳۷

۷- دلارام خسرویان ۹۸,۷۰

۸- نرگس علی وردی ۹۵,۶۴

حُب حُب حُب ... گل دخترا بخاطر پیشرفت فوق العادتون بهترتون تبریک میگم

خیلی خوشحالم که اولین محرمانه ی ترم جدیدمون با موفقیت و کلی

اتفاقای خوب شروع کردیم!!!

پی صبرانه منتظریم که یه اسفند توفانی و تاریخی رو با هم بسازیم ⚡

😊🌸 روانشناسانه

پچه خفن های مدبرانی سسلاام... از این که مدتی رو بدون محرمانه سپری کردین ازتون معذرت می خوام. شنیدم که قراره توی ترم جدید یه شروع طوفانی با هم داشته باشیم! پانسیون آخر اسفند و عید رو که دیگه نگم ☺ می دونم که دارید آماده میشید برای قلم چی و آزمون جامع، و پراتون آرزو می کنم که بهترین نتیجه ای که می تونید رو بگیری!

😊خب با روانشناسانه چطورید؟! پریم که داشته باشیم آیا؟؟؟!

پریم که با هم ادامه ی مهارت های بهتر زندگی کردن رو بخونیم دوست من!

توی آخرین محرمانه مون در ترم اول، راجع به یادگیری فعال صحبت کردیم. از این هفته قراره که مهارتهای کلامی رو با هم یاد بگیریم. ما به این مهارت احتیاج داریم تا بتونیم

گوش کردن یکی از مؤلفه های اصلی ارتباطات میان فردی است. چون در صورت عدم وجود آن، ارتباطات سطحی و مختل خواهد شد. گوش دادن به خودی خود روی نمی دهد. به عبارت دیگر برای کسب اطلاعات خوب و سودمند، تنها شنیدن سخنان دیگران کافی نیست و آن چه مهم است، کیفیت گوش دادن است.

واکنش های شما به هنگام گوش کردن، سوالاتی که مطرح می کنید و حالات و حرکات شما همگی در دقیق شنیدن مؤثر هستند. در گوش دادن به غیر از گوش، از قلب و چشمان نیز باید مدد گرفت و به اصطلاح به سخنان گوینده گوش دل سپرد. برای افزایش سطح مهارت گوش دادن، در نظر گرفتن نکات زیر ضروری است:

الف) گوش دادن خوب، مستلزم توجه کردن است: (توجه کردن در گوش دادن دو هدف را مد نظر دارد. اول این که با تمرکز بر محتوای صحبت های فرد پی می پریم که او چه می گوید و دوم اینکه سعی می کنیم احساس و هیجان گوینده را هم درک کنیم. سهل انگاری

در هر یک از این دو مورد موجب خواهد شد که کارایی ما به عنوان عضوی از یک رابطه دو طرفه کاهش یابد.

ب) لازمه گوش دادن فعالانه، صبور بودن است: (صبر و شکیبایی خصیصه ای است که در بسیاری از موارد کارکرد بهداشتی دارد ولی شاید بتوان عملی ترین مصداق آن را در توانایی گوش کردن یافت. گوش کردن پیشتر از هر فعالیت بشری، مستلزم صبر است. در موقعیت های پین فردی، گاهی مطالبی داریم که می خواهیم آن را بلافاصله مطرح کنیم ولی طرف مقابل مشغول صحبت کردن است وقتی که به ابزار چند منظوره صبر مجهز شویم، خواهیم توانست که بر این خواسته خود غلبه کرده و صبورانه به گوش دادن صحبت های طرف مقابل ادامه دهیم. حسن دیگر صبوری در گوش دادن، این است که به فهمیدن کمک می کند و بسیاری از مواقع مانع می شود که بحثی که دوستانه شروع شده است، به یک جدل مبدل شود.

ج) خلاصه کردن جزئی از گوش دادن صحیح است: باید اجازه داد گوینده حرفش را تمام کند و سپس در موقعیت مناسب، صحبت های او را خلاصه کرد: «با توجه به صحبت های شما آیا برداشت من درست بوده است» «آیا منظور شما این است که...»

د) تفسیر گفته های فرد مقابل، طرفت می طلبد: تفسیر دیگران براساس سخنان خود آن ها، بزرگترین هدیه ای است که می توانیم به دیگران بدهیم، این هدیه چپیزی نیست، جز آن که دروازه های ذهن خود را به روی نگاه و نگرش آن ها باز کنیم. شنونده ما هر کسی است که خودش را کنار بگذارد و سعی کند نقطه نظرهای سخنگو را بفهمد. گوش دادن مؤثر مستلزم درک دیگران بر مبنای سخنان خود آن ها است.

ه) گوش دادن تمر بخش، پاسخ دهی را به دنبال دارد؛ شنوندگان ما پاسخ هایی ارائه می دهند که حاکی از پیگیری و علاقه مندی آنهاست؛ تماس چشمی، تکان دادن سر، قیافه ای که نشانگر توجه و تمرکز باشد، پرسش و اظهار نظرهایی که طرف مقابل را به تشریح هر چه پیشتر سخنانش دعوت می کند، پاسخ ها و رفتارهایی هستند که این احساس را در فرد گوینده به وجود می آورد که دیگران به حرف هایش گوش می دهند و این مسئله موجب می شود که واضح تر و با علاقه بیشتری سخنانش را دنبال کند.

و) گوش دادن فعال ایجاب می کند که مطالبی را به یاد آوریم؛ بخش دیگری از گوش دادن به حافظه سپردن و متعاقباً به یاد آوردن موضوعات مهم گفته های فرد متقابل است. روشن است که ما باید در ابتدا به اندازه کافی به گفته های طرف مقابل توجه کنیم تا بدین ترتیب چیزی در حافظه بماند و سپس آنها را به یاد آوریم علاوه بر موارد مهم فوق، توجه به برخی از نکات ظریف در هنگام گوش دادن به برقراری ارتباط هرچه بهتر ما با دیگران کمک می کند که عبارتند از:

۱_ هنگام گوش دادن، نظر شخصی ارائه ندهید و راه حل نگوئید.

۲_ شنونده ی خسته و کلافه ای نباشید.

۳_ وقتی کسی رو در رو برای شما صحبت می کند، یکی از بهترین روش ها سؤال کردن است. وقتی سؤال می کنید نشان می دهید که واقعاً حواستان به صحبت های اوست.

۴_ برای این که نشان دهید واقعاً از شنیدن لذت می برید، یک سؤال مهم وجود دارد که باید در پایان صحبت های گوینده عنوان شود و آن سؤال این است: «دیگه چی؟» یعنی این که: از این که تا حالا به صحبت های شما گوش کرده ام، خسته نشده ام، بلکه حاضرم پیش از این ها بشنوم.

از امروز با هم شنونده ی فعال بودن را تمرین کنیم. بخصوص در کلاس درس؛

استادا دوس دارن 😊

#روانشناس_زهراسوریان

