

محرمانه ۲

به نام او...



یک درخت میتواند شروع یک جنگل باشد...

یک شمع می تواند پایان تاریکی باشد...

یک واژه میتواند بیانگر یک هدف باشد...

یک تصمیم میتواند شروع تحقق رویاهایت باشد...

امروز می تواند آن "یک" باشد

پیروز و قهرمان باشید

دپیرستان غیرانتفاعی دخترانه مدیتران

سال تحصیلی ۹۷-۹۸

پدر و مادرانه

عرض سلام و ادب خدمت والدین محترم

طبق قرار هفتگی مون با محرمانه دی ۲ رسیدیم خدمتتون که چند کلمه ای درباره ی کنکوری چانمون با هم صحبت کنیم.

امیدوارم اولین ماه تحصیلی به خوبی سپری شده باشد و شما و دلبندتان به شرایط ایده آل تون در محیط منزل و روابط تون رسیده باشید.))

ما امروز در محرمانه تصمیم داریم یک نکته ی مهم رو یاد آوری کنیم تا بتوانیم بهتر با نوجوانمان همراه بشویم. نکته ی قابل عرض امروز تمرکز روی **کنترل خشم** و **ایجاد فضای آرام و پایدار** در محیط خانه است.

البته که شما بهتر از هر کسی دلبندتان را میشناسید و با روحیات و شخصیتش آشنایی کامل دارید. در حقیقت نوجوانان در این دوره ی سنی روی مسائل هیجانی و احساسی حاکم بر شرایط حساس بوده و تغییراتی در روابط یا هرگونه مشکل اقتصادی، اجتماعی، خویشاوندی، و یا مسائل احساسی از قبیل بحث های داخل خانواده می تواند تا ساعت ها و یا حتی هفته ها دانش آموز را تحت تاثیر قرار داده و تمرکز و قدرت یادگیری اش را کاهش دهد.

به همین خاطر توصیه ی ما به شما رعایت پایداری آرامش خانواده و حفظ نشاط محیط می باشد. به همین منظور، توصیه می شود در شرایط بحرانی نهایت سعی خود را داشته باشید تا این بحران به فرزند دلبندتان منتقل نشود همچنین زمانهایی که ایجاد بحث یا هرگونه ناراحتی در محیط منزل میشود، سعی شود با راهکارهایی از جمله نوشیدن آب، مدیتیشن، نفس عمیق یا دور شدن چند دقیقه ای از فضای بحث، آنرا به موقعیت دیگری موکول کنید. باور بفرمایید که در برخی موارد بعد از گذشت چندین دقیقه دیگر احساس نیاز برای ادامه ی بحث نخواهیم داشت.

بخاطر آرامش خانواده و برای پیشرفت عزیزانمان برای کنترل خشم تمرین کنیم ☺

بسیار سپاس گزاریم که دقایقی از زمان خود را با ما همراه بودید. به امید دیدارتان در هفته های آینده

#روانشناس_زهرا سروریان

نتایج روز حساب

تجربی اهای عزیز و پاهوشم

۷۴/۷۷	۱- یلسمین رضا قلیان
۷۲/۱۰	۲- عسل قوام ضمیری
۷۱/۷۷	۳- ریحانه صارمی
۷۰	۴- نفیسه محرمی

بچه ها خودتون میدونین تک تکتون چقدر برام با اهمیت و مهم هستین... و منم اینو میدونم که چقدر با استعدادین...
درسته این هفته اونیه که میخواستیم نشد ولی دلیل نمیشه هفته های دیگه نشه!!! منم به توانمندی و قدرتون ایمان دارم و مطمئنم میتونین پیشرفت کنین، دلم میخواد هفته دیگه همه درصدای این جدول بالای ۸۰% باشه.. چون توام اینو میخوای پس زود، تند، سریع...

تجربی ۲های زرنگم

۸۸/۳۰	۱- دیبا فیروزی
۸۷/۵۰	۲- فاطمه قربی پادی
۸۶/۷۰	۳- دلارام خسرویان
۸۲/۶۳	۴- حانیه اسدی
۷۸/۸۳	۵- نرگس علی وردی

مرسی از نقرات پرتو کلاسم که تمام تلاشتون رو کردن تا این هفته اسمتون در این لیست قرار بگیره... اما کلاستون تعدادش بیشتر از ایناس... کیا میخوان دفعه بعد بالای ۸۰% بزندن؟؟؟؟؟ یادتون نره شما جزو بهترینای دنیا یین...

ریاضی‌های سخت کوشم

۱- روژین صبحی مقدم ۸۳/۵۰

۲- ملینا میاهی پور ۷۸/۸۳

۳- ملیکا نقوی پور ۷۴/۳۳

۴- طرلان حیدری ۷۰/۱۷

خیلی خیلی ممنونم که با تلاش و پشتکار زیادتون منو
هر هفته سورپرایز می کنین، من ایمان دارم که اسم همه
شما میتونه هفته بعد تو این لیست قرار بگیره... این

هفته با انگیزه و اعتماد به نفس بالا

میخوام خودتونو به همه نشون بدین!!!!

ریاضی ۲ های نابغه و قدرتمندم

۱- زهرا محمدی ۹۹

۲- مرضیه غیور ۹۴/۸۳

۳- نیکو نظری ۹۴/۱۷

۴- نونا عالی زاده ۹۳/۱۷

۵- شیدا مغاره ای ۹۲/۸۳

ماشالا... ببین بچه های من چی کار کردن!!!

خدا یا هزار بار شکرت به خاطر کمک هایی که به
بچه های من میکنی.

زهراي من قربونت برم که فقط ۱% کم آوردی بچم
امیدوارم این هفته اونم بگیری.

نیکو و مرضیه و نونا و شیدا شماها بهترینید...

بچه ام منتظرم که هفته دیگه اسمتون رو تو این

جدول ببینم... بدو ببین قهرمانای من 😊

انسانی های عزیز و پرتلاش

۱- فاطمه خدارحمی ۹۵

۲- رعنا میرزایی ۸۸

چه رقابتی میکنن نیلوفر و رعنا... بچه ها

نیلوفر و رعنا منتظر شما هستن که با افتخار

چایگاه اول رو بهتون تقدیم کنن

پایین تو کود رقابت جاتون خالیه ...

سنا خانم حواسم بهت هست!!!!...

حانه تو این کلاس پسرقت نداریم فقط رو به بالا...

روانشناسانه

سلام دختر... حالتون چطوره؟! همه چی خوب پیش میره؟! خوب از احوالپرسی بگذریم بریم سر اصل مطلب از هفته ی پیش زبان بدن و شروع کردیم قرار شد هر هفته دو تا نکته رو با هم یاد بگیریم و تمرین کنیم برای یه مدیر و خانوم با کلاس شدن این هفته دو تا اصل خفن و قدره اینجا بخونیم. موافقی؟!

اصل اول: حریم ها

حریم شعاع حباب شخصی که بنا به اندازه ی صمیمیت آدم و نوع ارتباطشون باهم متفاوته . ما با دوستن تفاوت حریم ها بهتر می تونیم تمایز بین فاصله و روابطمون با افراد مختلف ، مثل رابطه ی ما با خانواده و رابطه ی ما با دوستان و رابطه ی ما با مشاور و معلم تمایز قائل بشیم. پس دوستن این تفاوتها برای ما با ارزش و با اهمیتته.

۴ نوع حریم داریم:

(۱) حریم نیمه خصوصی : (فاصله بین ۱۵ تا ۴۵ سانتی متر) این مهم ترین حریم هر آدمیه که شخص طوری از اون محافظت میکنه انگار تمام داراییش هست. فقط افرادی اجازه ی ورود به این حریم رو دارند که به لحاظ حسی صمیمی اند. مانند: والدین و فرزندان، دوستان صمیمی و خویشاوندان نزدیک

(۲) حریم شخصی : (فاصله ۴۶ سانتی متر تا ۱٫۲۲ متر) فاصله ای که در مهمانی ها ، فعالیت های اجتماعی و دوستانه داریم

(۳) حریم اجتماعی : (فاصله ۱٫۲۲ تا ۳٫۶۰ متر) حریم از افراد غریبه ، همکار جدید محل کار یا همکار آقا و هر فردی که به خوبی نمی شناسیم.

(۴) حریم عمومی : (پیشتر از ۳٫۶ متر) زمانهایی که با گروههای بزرگ ارتباط داریم مثل همایش ها و کلاس های درس و ... این حریم راحتترین فاصله ای هست که فرد انتخاب میکنه.

اصل دوم: کف دست باز

معمولا کف دست باز یا رو یا مشخص نشانه ی صداقت و روراستی و وفاداری و فرمانبرداریه . بخاطر همین که موقع شهادت دادن ها در دادگاه شاهد باید دست راستش رو بالا و رو به قاضی بگیره. در موقعیت های روزمره معمولا کف دست دو مفهوم داره. مفهوم اول زمانی برداشت میشه که کف دستها به سمت بالاست ، مثل دعا یا طلب کردن چیزی . در مفهوم دوم کف دستهای فرد به سمت پایین است، انگار چیزی نگه داشته یا سعی میکنه مهار کنه.

وقتی کسی دوس داره صادق بنظر برسه تمام یا بخشی از کف دستش رو به طرف مقابل نشون میده. انگار میخواه
بهش بگه اجازه بده کاملا رک و صریح باشیم!

در مقابل فردی که قصد دروغگویی داره ناخود آگاه دستهایش رو پنهان می کنه یا به حالت دست به سینه می ایسته.

البته گاهی اوقات افراد سعی میکنند دروغشون رو صادقانه جلوه بدن. ولی نشانه های دیگه ی بدنشون اونها رو لو
میده. یکی از راهایی که می تونیم فرق راست و دروغ حرفی رو متوجه بشیم زمانیه که پاور پذیر بودن حرف اون
فرد رو با علائم بدنی تطبیق بدیم. اگر ما دروغی واضح بگیم و سعی در نشون دادن صداقت داشته باشیم فرد
مقابل خیلی زود نسبت به ما بی اعتماد میشه

اگه دوس داشته باشید حتما زبان بدن رو ادمه میدیم تا بهتر بتونیم ارتباط برقرار کنیم. منتظر نظر و
پیشنهادای قشنگتون هستیم

#روانشناس_زهرا سروریان