



تنها 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!

## ایستگاه اول: روانشناسانه

سلام و عرض ادب و احترام فراوان خدمت خانواده های محترم مدبران. از اینکه در ترم جدید دوباره افتخار همراهی شما را به دست آوریم 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 پرایشان، 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 پیشتر از فرزندان کنکوری شان است. باید مراقب باشید که به هیچ وجه نقش ها چاب چا 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 فرزندشان 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 سوچی 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، تق زدن، رفتار تند و غیرمؤدبانه، 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، حسستگی 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 پار می آورد و گاه حتی باعث تنفر و پیناری 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.

## ایستگاه دوم : قهرمانان روز حساب

### دهم ریاضی

از تک تک تون ممنونم که این هفته با کلی تلاش نتیجه ی روز حساب رو به نفع خودتون تغییر دادین و کلی پیشرفت کردین... همین قدرت و سرعت ادامه بدین برای بهترین شدن... تا رسیدن به حق تون دست از تلاش برندارین!... جدول فرامی خواند:

۱- سوئیا آقایی ۹۵

۲- آتنا اکبری ۸۷

۳- مدیسا جوادی ۸۵

عسل پهرامی، نازنین شاه باز، صنم نیکخواه، کیانا ابراهیمی، مهشید احدی و ممنون از پیشرفت پی نظیر خانم ها؛ کیانا ابراهیمی، مهشید احدی، آتنا اکبری، عسل پهرامی، مدیسا جوادی، ملیکا خالقی فر، سارینا

### دهم تجربی

دعقان پور، نازنین شاه باز، مبینا یادگاری ...

مرسی از همتون که این هفته با تلاشتون نتیجه ی روز حساب رو به نفع خودتون تغییر دادین با پیشرفت هاتون... با همین قدرت و سرعت برای بهترین شدن تلاش کنین و تا رسیدن به هدفتون دست از تلاش برندارید!... جدول فرامی خواند: شهرزاد رهبریان، آیناز حمداله زاده، نرگس جلودار مقدم، ملیکا پنسی.

ممنون از پیشرفت پی نظیر خانم ها؛ زهرا بشیری، ملیکا پنسی، آریانا تاج دین، رها توفیق پیروز، نرگس جلودار مقدم، آیناز حمداله زاده، فاطمه

۱- زینب امامی ۹۳

۲- پارمیدا ترابی ۹۰

۳- پارمیدا بردبار، ریحانه نصیری ۸۷

۴- مهتا رژدام ۸۳

۵- مبینا نجیبی ۸۰

شیخ جعفر سلطانی، صنم مفلح، مبینا نجیبی، ریحانه نصیری، ثنا یوسفی پور ...

### دهم انسانی

خوب خوب خوب ببین انسانیای من چه کردن ... خدا قوت دخترای من!...

حانوشا جوونم دمت گرم که به جایگاه اصلیت رسیدی هستی خانم دیدی به ۹۰ رسیدی ... هلیا! خیلی خوب اومدی همینجوری ادامه بده! ؛) زهراچانم آفرین بهت آیتا! عزیزم چقدر خوب که به درصد ۸۰ رسیدی ... خستگیم در رفت عزیزم...! فاطمه خودتم میدونی چات اینچا نیست منم میدونم این سری میای سر جای خودت

۱- نیوشا بهاری ۹۳

۲- هستی محمد امین ۹۰

۳- هلیا کی منش ۸۶

۴- زهرا آقا هادی ۸۵

۵- آیتا اکبری ۸۳

نیلوفر این سری عالی بودی حیف که غایب شدی!!! یلدا مرسی واسه پیشرفتت اما هنوز چا داری... روژینا پاشو پیا سر جای

خودت ببینم..... :)

## یازدهم انسانی

به به پهبهه \* بیین پارمیس چه کرده .... پارمییس عزیزم خدقوت به شما...  
 با این درصد خوشگلت خستگیمو از تنم پردی... ♥ پرینازم میبینم که داری  
 میای جات رو پس بگیردی!!! ادامه بده ... شمیم جان میدونی که جات اینجا نیست ...  
 من منتظرتم بچنپ ... مریم چونم همه ی درسا رو مت تاریخ بخون دیگه!!! نسترن  
 می دونم دیگه غیبت نمی کنی! ملیکا میدونم می خوای کولاک کنی :

۱- پارمیس یوسفی ۸۹

۲- پریناز تک ۸۱,۶۷

## یازدهم تجربی ۱ و ۲

😊 سلامم بچه های عزیزم

منونم برای پیشرفت ریز ریز و قدم به قدمتون در  
 درس ریاضی و زیست ولی خودتون بهتر از من می دونید

که لیاقت و توانایی این کلاس بیشتر از این حرفاست و هنوز هم خیلیاتون از حداکثر تواناییتون استفاده  
 نکردید...

منتظر توئم تا هفته بعدی توی همه درسا پیشرفت  
 کنین و پتر کونیم و پیشرفتتون رو جشن بگیریم  
 😊😊 دوستون دارن کلی...

۱- حدیثه قلی پور ۸۴,۷۲

۲- نغیسه قلی پور ۸۳,۶۰

۳- حانیه بهبهانی ۸۲,۳۸

۴- فاطمه رضایی ۸۰,۱۲

۵- آتنا پپله وری ۷۹,۳۳

## یازدهم ریاضی

سلام عزیزهای دلم ...

مرسی که تو درس های فیزیک و فارسی و عربی و زمین تر کوندید  
 و انقدر عالی شده درصدهاتون و تقریبا همتون ۱۰۰٪ زدید  
 مطمئنم تو درس های دیگه هم به همین درصد میرسید عاشقتونم

و پهتون افتخار میکنم ♥

۱- زهرا حاجی چلیلی ۸۶

۲- روژین انوری ۸۵

۲- ملیکا مهربان ۸۵

۲- نگار معنقی ۸۵

## 😊 روانشناسانه

پهچہ خفن های مدبرانی سسلاام ... از این که مدتی رو بدون معرمانه سپری کردیم ازتون معذرت می خوام. شنیدم که قراره یه شرو طوفانی با هم داشته باشیم توی ترم جدید! پانسیون آخر اسفند و عید رو که دیگه نکم ☺ می دونم که دارید آماده میشیید برای قلم چی و آزمون جامع، و پراتون آرزو می کنم که بهترین نتیجه ای که تا حالا داشتید رو بگیریید!

😊 خوب 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 معرمانه مون در ترم اول، راجع به یادگیری فعال صحبت کردیم. از این هفته قراره که مهارتهای کلامی رو با هم یادگیرییم. 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 پهداشتی 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 بین 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 چرنی 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، ظرافت می طلبد:** تفسیر دیگران بر اساس سخنان خود آن ها، بزرگترین هدیه ای است که می توانیم به دیگران بدهیم، این هدیه چیزی نیست، چرن 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 ثمر 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 بیشتر 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، راه حل نگویند.

۲- شنونده 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\_زهراسرورپان

