

آبان

آ : " آرزو" ی قشنگم، می خوام بهت یه قولی بدم ... قول می دم تو این ماه بیشتر از هرچیزی حواسم به تو باش
ب : "برنامه" های این ماهم یه جور دیگه عملی بشه! یه جوری که مو لا درزش نره
ا : "اخالقم" توی این ماه با پدر ، مادر، دوستانم، معلما، و مشاورام طوری باشه که یه وقت خدای نکرده از دستم دلخور
!نشن
ن: " همیشه" به معنای واقعی کلمه از فرهنگ لغاتم گم بشه
پس دستتو بده به من، یه لبخند بزنی و برو جلو.....



ایستگاه اول : پدر و مادرانه

سلامی گرم به دل‌های پر مهر والدین محترم مدبران. پایزتون دل انگیز. امیدواریم که با شروع خنکای پاییز حرارت محبت در خانواده هایتان برقرار باشد.

در ادامه ی محرمانه ی هفته ی پیش ، نکاتی در جهت یاد آوری ذکر شده است. امیدواریم مطالب این هفته برایتان مفید واقع گردد... پس با اجازه ی شما این هفته اینطور

آغاز می کنید...!

ضمن احترام زیادی که برای شما محبت و دلسوزی های شما پدر و مادر عزیز قائلیم، توصیه می شود که راجع به آینده ی نوجوان پیشگویی یا پیش بینی نشود. بهتر است به

جای انجام این کار، او را برای برخورد با مشکلات آماده کنیم. زیرا نوجوان با نزدیک شدن به امتحانات و کنکور ممکن است تحت فشار قرار گیرد. البته نه به گونه ای که فقط

مشکلات و سختی ها را بیان کرده، و نسبت به آینده او را بد بین کنیم، بلکه همه ی جنبه های زندگی را به زبانی ساده برای او تشریح کنیم . (سختی و آسانی ، زشتی و

زیبایی، تلخی و شیرینی در کنار هم عنوان شود، به نحوی که باعث ایجاد توانایی شود نه احساس نا امیدی یا نا توانی) هر نوجوانی برای برخورد با بحران های زندگی اش راهی مختص و ویژه ی خودش را می یابد. در مواقعی که او مایل است خودش راهش را پیدا کند، با حضور پر مهر و

سکوت محبت آمیز خود، او را حمایت و پشتیبانی کند.

هنگامی که نوجوانی کاری را شروع می کند، به احساسات او احترام بگذارید. مبدا احساسش جریحه دار شود. دیدگاهها و برداشت هایش نباید مورد تمسخر قرار گیرد و بدون علت

با آن مخالفت شود. باید به سلیقه اش با احترام گذاشت و او را در امور خانوادگی شرکت داد

برخی از والدین به گمان اینکه دفاع از نوجوان باعث سست و ناتوان شدن او در برابر مشکلات می شود، معتقدند که فرزندشان در مواجهه بدون پشتوانه با مشکلات

آبدیده شده و برای زندگی آینده آماده می شوند. در حالی که این گمان خطاست، و فرزند با این تفکر که والدین او را به حال خود رها کردند و برای او هیچ ارزشی قائل

نیستند، نسبت به آنها بدبین شده، و از آن ها فاصله می گیرند. (البته این نکته به هیچ عنوان به مفهوم حمایت همه جانبه و زیاد از حد نمی باشد. مانند پذیرفتن مسئولیت

وظایف و کار خودش و از این قبیل....)

در بیشتر مواقع، با انتقاد از شخصیت و خصوصیات رفتاری نوجوان، احساس بدی به او منتقل می گردد. همانطور که می دانید، انتقاد ها در درجه ی اول باید سازنده باشند و در

درجه ی دوم، انتقاد باید عمل نوجوان را زیر سوال ببرد، نه شخصیت او را. یعنی به او تفهیم کنیم که شخصیت او نزد ما محترم است ولی این اشتباه صورت گرفته باید برای

نوجوان کاملاً واضح و مشخص گردد. یعنی با اصلاح اشتباه خود جایگاه قدیمی اش را نزد ما حفظ خواهد کرد. همچنین از نسبت دادن صفات

ناپسندی به شخصیت فرد مانند " تو هیچی نمی فهمی، خیلی نادانی و ... " باید پرهیز کرد. نوجوان معمولاً بعد از رفتار اشتباه، احساس گناه می کند و خود را مستحق تنبیه می

داند و در صورتی که عمل او و نه شخصیت او زیر سوال رود، اشتباه خود را قبول می کند. در واقع اگر با بیان صفات نا پسند به او توهین شود، عمل زشتش را توجیه شده می

پندارد و در مقابل شما موضع گیری می کند.

از اینکه دقایقی از وقت با ارزش خود را به مطالعه ی هفته نامه ی ما اختصاص دادید بسیار سپاس گزارم و از همراهی با شما بزرگواران خیلی مفتخر و مسروریم.

روانشناس_زهرا سروریان

بخش سوم : روانشناسانه

همه مون می دونیم که مهمترین هوشی که می تونه توی رسیدن به خواسته ها و موفقیت مون به ما کمک کنه هوش هست. تو این دو هفته چقدر برای تقویتش تمرین کردی؟ eq عاطفی یا همون

راستی دقت کردی که هوش عاطفی چقدر میتونه روی نمرات و یادگیری موثر باشه؟

آماده ای که بریم و تمرین بعدی رو شروع کنیم؟؟؟

این هفته بیا روی یه صفت خیلی مهم و موثر در خودمون کار کنیم تا هم هوش هیجانی مون رو بالا ببریم و هم بتونیم روی
^_^ شخصیت خودمون بهتر کار کنیم! دقیقا منظورم انتقاد پذیریه

بخش مهمی از داشتن هوش هیجانی بالا داشتن روحیه انتقادپذیری است. افراد با هوش هیجانی بالا به جای اینکه از انتقادات برنجند یا در مقابل اونها حالت تدافعی بگیرند، چند لحظه صبر می کنند تا بفهمند این نقد از کجا ناشی شده و چطور بر عملکرد اونها یا دیگران تاثیر می گذارد و در آخر چگونه می توانند هر گونه مسئله ای را به طور سازنده حل کنند.

حتی می تونیم برای شناخت بهتر خودمون از یکی از دوستان یا همکلاس های صمیمی مون کمک بگیریم. مثلا از دوستمون بخوایم واکنش مون رو وقتی که هیجان زده میشیم (می ترسیم، ناراحت میشیم، خوشحال میشیم، عصبانی میشیم و...) برامون توصیف کنه. باید بدونیم که همیشه دیدگاه ما نسبت به خودمون، با اون چیزی که دیگران راجع به ما برداشت میکنند متفاوت و گاهی نیاز داریم که از بیرون خودمون رو مورد بررسی قرار بدیم!

بنظرت شهامتش رو داری که با خودت روبرو بشی؟؟؟ این هفته فرصت خوبیه که امتحانش کنیم. بهت قول میدم کلی
😊 جواب جالب و متفاوت دریافت می کنی

_خب تا هفته ی آینده می سپرمت به دستای مهربون خدا

روانشناس_زهراسروریان#