



All our dreams can come true if we have the courage to pursue them.

د پيرسنگان غير دولتي مديتران

سال تحصيلي ۹۷-۹۸

پدر و مادران

والدین فهیم و بزرگوار مدبرانی سلام. امیدوارم در این روزهای پهای حال و هوای دل و زندگی تان لبریز از آرامش و حس خوب باشد. ضمن عرض احترام، فرا رسیدن اعیاد شعبانیه را خدمت تان تبریک عرض نموده، و در این ماه پر فضیلت، پرایتان خیر و برکت از خداوند متعال را خواستاریم. با توجه به نزدیکی ایام امتحانات و اهمیت بالای این دوران باقی مانده، در این شماره از محرمانه به نکاتی درباره ی کنترل اضطراب دانش آموز پرداخته شده، تا با مطالعه ی این نکات، از میزان اضطرابهای حاشیه ای و قابل کنترل او بکاهیم.

نکته اول: برنامه ریزی (که دانش آموزان مدبران از ابتدای سال با رعایت این مورد پیش رفتند)

وجود برنامه ریزی به دانش آموز کمک می کند تا علاوه بر جلوگیری از جمع شدن درس ها برای شب امتحان، مطالب در ذهن مرتب نقش ببندد و آشفتگی ذهنی ایجاد نکند. با ایجاد یک زمان بندی صحیح، قدرت مطالعه و میزان پاسخ دهی به سوالات نیز بالا می رود.

نکته دوم: استراحت صحیح

در این دوران وجود فواصل منظم و صحیح برای استراحت، با توجه به سختی و آسانی دروس اهمیت زیادی دارد. استراحت زمانی مفید واقع می شود که با فعالیت های پر سرو صدا، مثل تماشای تلویزیون یا گوش دادن به موسیقی با صدای بلند، همراه نباشد. چون باعث ایجاد حواس پرتی می شود. در ایام نزدیک به امتحانات، استراحت باید هم برای ذهن و هم جسم موثر باشد و باعث از بین رفتن تمرکز نشود.

نکته سوم: خواب راحت

خواب کافی و راحت باعث هوشیاری و افزایش تمرکز می شود. بهتر است دلپندتان قبل از خواب، به عضلات خود کمی استراحت دهد و فعالیت شدید بدنی نداشته باشد.

نکته چهارم: تغذیه سالم

غذاهای مملو از ویتامین و پروتئین همیشه بهترین انتخاب هستند. مصرف میوه و سبزیجات تازه، ذهن را فعال نگه می دارد و همین مساله باعث یادگیری بهتر و کاهش اضطراب می شود. در ضمن بهتر است دور نوشابه های گازدار هم خط بکشند.

نکته پنجم: تمرکز فکری

روزهای قبل از امتحانات بهتر است دانش آموزان هر چیزی را که باعث حواس پرتی می شود کاملاً کنار بگذارند. توجه به هر اتفاق نسبتاً مهمی در اطراف باعث از بین رفتن تمرکز دانش آموز می شود. وقتی تمرکز روی درس وجود ندارد، اضطراب خود به خود به وجود می آید.

نکته ی ششم: مثبت اندیشی

بهترین روابط که می تواند موجب افزایش انرژی مثبت در دلپندانتان گردد، (ارتباط با افرادیست که به آنها روحیه و حس مثبت می دهند. به دلپندتان یادآور شوید که هرگاه فکری منفی در ذهنش نقش بست، فوراً همان فکر را به شکل مثبت تغییر دهد. مثلاً ممکن است فکر کند: همه ی بچه ها درس را کامل خوانده اند و به آن مسلط هستند اما من هنوز با کتاب سر و کله می زنم. (بند باید بلا فاصله با صدای رسا بگوید: "من قبلاً هم چنین امتحان های داده ام و اکثر مواقع نمره خوبی گرفتم.")

نکته هفتم: آرامش

قبل از دوره کردن هر مطلب جدید، تنفس عمیق می تواند کمک کند تا دانش آموز ذهن خود را برای دریافت مطلب جدید آماده کند.

همچنین قرار دادن زمانی برای قدم زدن در پایان برنامه درسی در هوای آزاد، می تواند به ایجاد آرامش در او کمک کند.

* از توجه شما سپاسگزاریم *

#روانشناس-زهراسروریان

دیپارتمان غیر دولتی مدبران

سال تحصیلی ۹۷-۹۸

قهرمانان روز حساب

ریاضی ۱

ما این راه رو یک بار طی می کنیم. می توئیم توی منطقه ی امن زندگی مون بمونیم و خودمون رو تسلیم سختی های زندگی کنیم یا اینکه زندگی پدپار و پر چالشی داشته باشیم... ولی به هدفامون برسیم و دست نیافتنی ترین رویاهامون رو محقق کنیم . حالا انتخاب با شماست ...!

۱- روژین صبحی مقدم ۸۰,۳۵

۲- ملینا میاهی پور ۷۰,۱۰

ریاضی ۲

کلاسمون خیلی پیشرفت داشته این هفته ولی در صدای بالای ۸۰ کلاس کم !!! و این اصلا خوشایند نیست ... مطمئنم می توئین درستش کنیم ؛) تونای قشنگم مرسی که با وجود همه ی سختی ها داری انقدر عالی پیشرفت می کنی خانوم ... ما به شما بسیار افتخار می کنیم ... ^_^

۱- زهرا محمدی ۸۸

۲- مرضیه غیور ۸۵

تجربی ۱

خیلی کلاسمون عالی شد و خداروشکر می دونم دارید بهتر از قبل تلاش می کنین ... ولی همیشه اینو بدوئین که کافی نیست و همیشه بانم جا داره... سپیده ی من مرسی که انقدر خفن پلاخره رسیدی به درصد مورد علاقمون ... بمون تو همین درصد و پرو بالا تر دلور ... پرنیان و ملیکاهای کلاس خیلی این هفته دفتر تون بهتر از همیشه بود. حسابی دمتون گرم *_*

۱- نقیسه معمری ۸۱,۰۵

تجربی ۲

آماده ی هدف گیری ... شلیپیک !!!

خیلی از ما تمام زندگی خودمونو فقط صرف هدف گیری و برنامه ریزی می کنیم و هرگز به مرحله ی شلیک و اقدام نمیرسیم! اگر اقدام کنید تازه متوجه می شوید که اگر ۲ اینچ پایین تر از هدف زدید ، این بار بالاتر بگیریید ... مدام شلیک کنید و صلاح تون رو تنظیم کنید ... همین نزدیک ها به مرکز هدف شلیک خواهید کرد می خوام از این به بعد با جدیت و انرژی بیشتری ادامه بدید

۱- فاطمه قربی ۸۹,۴۷

۲- دلارام خسرویان ۸۷,۷۳

۳- هانیه اسدی ۸۳,۹۷

۴- یاسمین رضاقلیان ۸۳,۴۳

۵- دلارام نجفی ۸۱,۸۳

انسانی

کلاسمون ۸ درصد پسرقت کرده ... میانگین شنبه مون ۸۲ بوده ، درحالی که میانگین سه شنبه ۵۵ شده چرا واقعا؟! شما مگه همون آدمای نیستید؟! عوض نشدیم که ... چه اتفاقی افتاد یهوایی...؟؟ فقط می توئم بگم اوضاع برای اونایی که هنوز توی کارنامه شون ۰ و ۱۰ دارن اصلا خوب نیست ... یه فکری کنید بچه ها زودتر درستش کنید

۱- نیلوفر خدارحمی ۹۱

روانشناسانه * _ *

سلام به کل دخترای مدبرانی ... امیدوارم تو این روزای بهاری بهترین لحظات رو برای خودتون و آسینده تون در کنار عزیزان تون رقم بزنی دلتون همیشه شاد و لب تون خندون باشه راستش ما که از دیدن خوشحالی و انرژی شما کلی چون می گیریم و روز مون رو کنار شما به خوشی می گذرونیم

پچه ها این هفته توی محرمانه قراره یکم راجع به کنترل خشم صحبت کنیم ، اینکه چطور بتونیم خشم مون رو کنترل کنیم و بدون دخالت هیجانات مون فکر و عمل کنیم...

آماده اید؟ پس بزنیید که بریم ^ _ ^

خشم

خشم یکی از هیجان های پیچیده انسانی. خشم، واکنشی متداول نسبت به ناکامی و پدرفتاری هست ؛ همه ما در طول زندگی مون با موقعیت های خشم انگیز مواجه شدیم. اشکال خشم در اینه که اگر چه پخشی از زندگی ماست، ولی ما رو توی مسیر رسیدن به اهداف مون متوقف می کنه. اگر چه ما عقاید و برداشت های متفاوتی از خشم داریم و آستانه خشم ما با همدیگه متفاوت هست، اما می تونیم از راه حل های مطرح شده توی این محرمانه، برای مقابله با خشم استفاده کنیم؛

۱_ ارزیابی اولیه از رویداد:

یک نقطه شروع خوب برای آموختن نحوه مقابله با خشم، تجزیه و تحلیل ارزیابی های اولیه مون هست. وقتی یک ارزیابی اولیه از یک رویداد ناکام کننده و مشکل ساز دارید، باید معین کنید، که آیا اون مسئله ارزش ناراحت شدن رو داره یا نه؟ همه ما انتظارات و خواسته های داریم که همیشه معقول و منطقی نیستند. بخاطر همین بررسی منطقی بودن ارزیابی های خود رو به صورت یک عادت در بیاورید. اگر اصرار کنید که تمام کارها همیشه طبق میل شما پیش بره و دیگران باید با شما خوب رفتار کنند و هرگز نباید ناکام بشوید، خشمگین می شوید. باید بدونیم که دنیا پر اساس خواسته ها و آرزوهای ما اداره نمیشه، بنابراین باید برای مقابله با ناکامی ها و پدرفتاریها، مهارت مقابله ای مناسب رو یاد بگیریم.

۲_ آرام سازی خود :

وقتی خشمگین هستید، استفاده از مهارت آرام سازی خود می تونه خیلی مفید و اثر پخش باشه. می تونید از احساس خشم خود به عنوان نشونه ای برای شروع آرام سازی خود، استفاده کنید. شما می تونید با استفاده از مهارت های تنفس آرام و عمیق، در مدتی کوتاه خودتون آرام سازید. سپس در وضعیت بهتر و آرامتری راه حل های خودتون رو بررسی کنید. همچنین می تونید از آرام سازی خود برای آماده کردن خود در جهت مواجه شدن با موقعیتی خشم انگیز، استفاده کنید . می تونید با مرور ذهنی نحوه واکنش خود در موقعیت مزبور ، از خود حساسیت زدایی کنید.

۳_ خلاق بودن از نظر عاطفی :

وقتی که خشمگین هستید، مراحل زیر رو طی کنید :

اول: این حقیقت رو بپذیرید که خشمگین هستید.

دوم: ببینید که با خشمتون چه کاری می تونید انجام بدید؛ بعضی مواقع ممکنه به این نتیجه برسید که به نفع شماست که پرخاشگرانه پاسخ بدید. اون چه که دوستن اون در اینجا مهم است.

اینه که شما دارای قدرت انتخاب و در عین حال، مسئول هستید که تصمیم بگیرید در موقع خشم شیوه صحیح واکنش شما چگونه باید باشه. خشم باعث نمی شه که به شیوه ای خاص عمل کنیم؛ بلکه ما خشمگین می شویم و انتخاب می کنیم که به روش مناسب اجتماعی یا به روش نا مناسب اجتماعی، پاسخ بدیم.

۴_ تخلیه کردن:

وقتی که خشمگین می شیم، سرگرم شدن به فعالیت جسمانی و خلاق می تونه در تخلیه کردن انرژی به ما کمک کنه. ارزش تخلیه خشم اینه که حالت فکری آرامتری در ما به وجود بیاره تا مسئله ای رو که در وهله اول ما رو خشمگین کرده بود، حل کنیم. مهم اینه که بدونیم تخلیه انرژی به عنوان یک مهارت، یک فرآیند دو مرحله ای هست. اولین مرحله، خارج کردن فشار و پراکنجنگی از بدنتون هست. مرحله دوم به حل مسئله مربوط میشه. تخلیه انرژی باعث نمیشه که منبع ناکامی و پدرفتاری از بین بره ؛ بلکه قدرت بیشتری به شما خواهد داد

از اینکه کنار همیم و این مطالب رو با هم می خونیم و یاد میگیریم خیلییی خوشحالیم ^ _ ^

#روانشناس - زهراسروریان

دبیرستان غیر دولتی مدبران

سال تحصیلی ۹۷-۹۸