



صیغ یعنی همه ی شهر پر از بوی "فداست"

عابری گفت:

که این مطلق نادیده کجاست؟

شاپرک پر زد و با رقص خود آهسته سرود

"چشم دل باز کن" این بسته به افکار شماست.

سلام و عرض ادب خدمت والدین فهیم و ممتز

قبل از هر چیز اعیاد بزرگ قربان و غدیر رو خدمتتان تبریک عرض می کنیم و آرزوی سعادت برای شما بزرگواران داریم .

طبق قرار هر هفته ی ممرمانه مون این صفمه اختصاص داره به یادآوری توصیه های موثر در رابطه با شما و کنکوری بان که ممکنه بخاطر مشغله های زندگی روزمره گاهی به فراموشی سپرده بشه، ولی روی آرامش روان و امساس ارزشمندی دلبدتون بسیار با اهمیت هست. و این عوامل پر اهمیت عبارتند از:

۱) ممر اسرار بودن

یکی از مسائلی که ممکن است برفی از نوجوانان رو از والدین دور کند، نیاز به شنیده شدن و درعین حال راز داری که روی آرامش و شادابی اش بسیار موثر است. بهترین رفیق و همراه برای هر نوجوان والدین و در مرحله ی بعد، مشاور و معلم است و این همراهی باعث اتکای دلبد شما به محیط امن خانواده بجای محیط های ناامن می شود. این اتکا نیازمند به اعتماد است، و این اعتماد دقیقاً حاصل رازداری شما در قبال فرزندتان می باشد.

۲) مورد اعتماد بودن

وقتی که نوجوان مرتکب فضایی می شود، هیچ چیز مهمتر از فرصت توضیح دادن به آنها در امساس آرامششان نیست. به آنها آزاده فرصت توضیح دادن بدهیم

۳) آزادی در تصمیم گیری

دلبد شما می فواهد مشکلاتش را فودش مل کند و براساس کمک های والدین و یا معلمان در تصمیم گیری آزاد باشد. والدینی که این فرصت را به فرزندانشان نمی دهند، درمقیقت هم اعتماد به نفس روبرو شدن با موقعیت های مختلف و هم فرصت یادگیری مل مسئله را از آنها می گیرند.

۴) هم فوانی در رفتار والدین

ناهمفوانی در رفتار، کودکان و بفصوص نوجوان ها را به شدت عصبی و آشفته فواهد کرد. برفی اوقات والدین بطور ناخواسته درباره ی انتظارات فود، بین سفت گیری و سهل گیری در نوسان اند. این نوسان برای آنها ی دنیایی نامطمئن می سازد که در آن بابت یک عمل وامد، یک روز مجازات شده و روز دیگر آن عمل به کلی نادیده گرفته شود. آنها به فوبی متوجه این ناهماهنگی بفصوص درباره ی مسائل اخلاقی و ارزش ها هستند و نسبت به آن بسیار مساسند.

۵) تشویق

دلبد شما زمانی که کاری شایسته انجام می دهد، به شدت نیازمند تمسین و تشویق است. انتقاد تنها زمانی موثر است که با تمسین ویزگی های فوب او همراه گردد. به ویژه اگر سفن شما با تمسین شایستگی های او شروع گردد، سپس انتقاد مطرح گردیده و در انتها با تمسین شایستگی به پایان برسد.

به فرزندتان فود کمک کنیم تا مسائل مختلف و مل مسائل را بیاموزند ، آنها را با انضباط بار بیاوریم و برای آنها الگوی فوبی باشیم. آنها مادران و مدیران آینده فواهند بود.

#روانشناس_زهرا سروریان

تجربى ۲هاى بانگيزه ام

از سفت كوشى و تلاش بى وقفه تون سپاسگزارم بچه ها، همگى
عالى هستيد. شما ظرفيت و توانايى فوق العاده داي براى پيروز
شدن بر بزرگترين چالش هاى زندگى تون رو داريد. اينو مى دونيد كه
اعتماد به نفس شما با عمل رشد مى كند نه با فكر. پس سريع
دست به كار بشيد..... به خاطر داشته باشيد كه ظرفيت شما بسيار
فراتر از سطح عملکرد فعلى شماست. 🙌🙌

هانيه اسدى	۹۶/۱۷
ديبا فيروزي	۹۵/۴۸
فاطمه قربى	۹۵/۲۰
آرام نجفى	۹۵/۰۸
دلارام فسرويان	۹۰/۸۵

تجربى ۱هاى قدرتمندم

بچه هاى من.... اين هفته به جرات ميتونم بگم بهترين بودين..
مرسى كه اينقدر پر قدرت دارين تلاش مى كنين و براى رسيدن
به هدفمون مى جنگين.... خواستم بگم به اين پيشرفت و
پشتكار افتخار ميكنم و ازتون مى خواهم همين جورى ادامه
بدين و فقط رو به جلو بدويين، منتظر ميانگين هاى بالا ۹۰

هستم 😊😊

ريمانه صارمى	۷۸/۷۳
ياسمين رضاقليان	۷۴/۲۵
نفيسه ممرمى	۷۳/۳۵
عسل قوام ضميرى	۷۰/۴۷

ریاضی اهای پرتلاشم

فدا قوت بچه های کلاس، امیدوارم همیشه پیرانرژی و بانگیزه به راهتون ادامه بدید. اگر رویاها و اهداف بزرگی دارید، موانع بزرگی هم سر راه شماست. به توانایی های خودتون اعتماد کنید و روی پای خودتون باستید. این یک طرز فکر قهرمانانه است. فراموش نکنید شما قهرمانیید.....

نکنید شما قهرمانیید.....

ریاضی ۲ های قشنگم

زهره ممدی	۹۶/۴۲
مرضیه غیور	۹۴/۵۰
نونا عالی زاده	۸۸/۴۲
نیکو نظری	۸۸/۳۳
مژده مزروعی	۸۷/۸۳

روژین صبی مقدم	۸۸
ملینا میاهی پور	۸۱/۴۲
طرلان میدری	۷۱/۲۵
ملیکا نقوی پور	۷۱/۶۷

بچه های من... مرسی که دارین انقدر خوب و منظم جلو میرین و تلاش میکنین... مطمئنم که میتونین میانگین کلاستون رو به بالای ۹۰ برسونین اگه با همین انسجام و انضباط پیش برین... نورای من مرسی که انقدر این هفته کار تو عالی انجام دادی میفواهم با همین فرمون ادامه بدی دفتر پرتلاشم... دنیز، دنیا، صبا بدوین تو جدول که منتظتونم....

انسانی های گل

رعنا میرزایی	۹۲
نیلوفر فدارممی	۹۱

بچه ها کلاستون این هفته پیشرفت داشته و این به کار گروهی رو می طلبه با توجه به اینکه ۲ نفرتون پیشرفت کردین ولی چون تعدادتون کمه باید همتون باهم بیابین بالا تا درصد کل کلاس پیشرفت کنه.... نازنین زهرا جان خیل وقته منتظرم اسمتو تو جدول ببینم.... بدو زوود

نازنین های مدبرانی سسسللااامم..! مالتون پطوره؟ قبل از هر چیزی اعیاد بزرگ قربان و قدیر و بهتون تبریک میگم و براتون آرزوی بهترین ها رو دارم.

باز رسیدم به بخش جذاب زبان بدن برای دفترای جذاب و موفق و پر تلاشمون. هفته ی پیش درباره ی مالت های شنونده موقع صحبت کردن و ژست های دست صحبت کردیم ، توی ممرمانه این هفته قراره که مالتهای ژست دست به سینه رو باهم بخونیم. میدونم فکرشم نمیکردید که دست به سینه بودن هم برای فودش مدلای مفتلف داشته باشه ☺ ولی از اونجایی که ما فیلی ففن شدیم از این به بعد قراره که تشفیصشون بدیم ! آماده ای شروع کنیم؟! پس بزن بریم !

ما آدما از بچی توی شرایطای نگران کننده به عکس العمل داشتیم ، اون هم پنهان شدن پشت موانع برای محافظت از فودمون بود. با بزرگ شدنمون پنهان شدنمون هم ماهرانه تر شد و برای اینکه کمتر دیگران کمتر متوجه امسالمون بشن، این مفهوم رو مخفی کردیم توی رفتار های عادی تر مثل همین دست به سینه شدن! با خم کردن یک یا هر دو دست ، بطور نافود آگاه، یک مانع شکل میگیره که از تهدید یا شرایط نامطلوب جلوگیری کنه.

وقتی که یک نفر عصبانیه، یا افکار منفی و یا مالت تدافعی داره، عمل دست به سینه بودن رو سفت و ممکن انجام میده!

تمقیقات نشون داده که وقتی افراد دست به سینه مینشینند، نه تنها افکار منفی بیشتری نسبت به گوینده در ذهنشون نقش می بنده، بلکه توجه کمتری هم به مطالب ارائه شده دارند. دلیل استفاده از صندلی های دسته دار در بعضی مراکز هم همین (جلوگیری از دست به سینه نشستن) شاید بعضی افراد یا دست به سینه نشستن امسالمون را متی کنند، ولی امتمالا برداشت دیگران از این مالت معنی منفی دارد.

مالت استاندارد دست به سینه:

یک ژست عمومی که تقریباً در همه جا معنی افکار منفی یا تدافعی رو نشون میده. و معمولاً توی مکانهایی مثل جلسات عمومی، در صف، کافه، آسانسور یا یا هر جای دیگه که امسالمون امنیت نمیشه افراد این رفتار رو دارند.

در این مواقع فرد یا افکار منفی داره یا با ما هم نظر نیست. متی اگر بصورت کلامی هم چیزی رو تأیید کنه، باید بدونیم که ادامه دادن بحث بی جااست. تا زمانی که فرد دست به سینه هست، افکار منفی هم باقی مانده ، اگر هنگام بحث یا گفت و گو چنین مالتی رو در شنونده دیدید، می تونید با دادن کتاب یا فودکار یا هر وسیله ای فرد رو از مالت دست به سینه فارغ و فکر اون رو آزاد کنید. روش دوم اینه که به شنونده بگید که درک می کنم که توی ذهنت سوال داری! " میتونی راجع بهش حرف بزنی!" یا " به چی فکر میکنی؟"

بعد فودتون به صندلی تکیه بدین و نشون بدین که نوبت اونو که صحبت کنه.

دست به سینه ممکنه:

اگر فرد شنونده علاوه بر دست به سینه بودن، دستهایش رو هم مشت کنه ، نشونه ی فکر تدافعی و مالت فصومتی اون هست که معمولاً با بهم فشردن دندانها یا سرف شدن صورت همراه و ممکنه متی منجر به درگیری کلامی یا فیزیکی بشه !.

در صورتی که این علائم برافروفتگی رو مشاهده نکردید، برای پیدا کردن اون شیوه ی سلطه پذیری کف دست رو به بالا لازم است.

نازنینا بخش اول ژست های دست به سینه تموم شد و اگر دوس داشته باشید می تونید ادامه ش رو توی ممرمانه ی بعدی دنبال کنید. راستی بی صبرانه منتظر پیشنهادای قشنگ ذهن فلاقتون برای این قسمت از ممرمانه هستم ☺☺☺