

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

کلاس یازدهم ریاضی

قهرمانای ریاضی به تلاشتون ادامه بدید و پر توان پیش برید که موفقیت مال شماست. دمت گرم ملیکا خانم که پدیده شدی، هفته بعد زود جات تو جدول عزیزم

91/93

سونیا آقایی

کلاس یازدهم تجربی

چه می کنه ریحانه.. ماشاااالا دختر همه نفر دوم جدولی

و هم پدیده جای بقیه توی جدول خالیه هنوز عجله کنید بچههااا

87

ملیکا اهرامی

86/68

ریحانه نصیری تبار

68/27

صبا رحیمی

84

اوا پزشکی

83

زینب امامی

کلاس یازدهم انسانی

بچه های انسانی کجان بجنید دختر!!!!!!

نیوشا و آنیتا هفته بعد قراره بیان تو جدول مگ نه.....!!!!!!)

84

هلیا کی منش

کلاس دهم تجربی

93/33

حنانه رزاقی

89/17

فاطمه حسابی

88/33

سارینا سیاح

83/85

هستی باقری

دم آتنا خانوم گرم ک با پیشرفا عالیش پدیده شده و میانگین رو کلی ببره بالا....

کلاس دهم ریاضی

یعنی توی دوئل ماه آینده برنده کلاس شماست؟

93/83

ستایس راستی فر

ایستگاه سوم : روانشناسانه

_ بریمم سراغ بخش جذاب لایف اسکیل

خب نازنینا نظرتون درباره مهارت حل مسئله چی بود؟ چقدر تا ب حال درست و اصولی مسائلتون رو حل می کردید ؟ چقدر این نکاتی که توی محرمانه خوندید تونست بهتون کمک کنه توی پیدا کردن راه حل های بهتر؟

این هفته قراره که مهارت دوم رو یاد بگیریم که البته مکمل مهارت اولمون هم هست و می تونه توی انتخاب های بهتر کمک مون کنه...

😊 پس بزن بریم تا دیر نشده

مهارت دوم، مهارت تصمیم گیریه. می دونیم که بخش زیادی از سرنوشت ما آدما به تصمیماتی که می گیریم بستگی داره و می تونی با تصمیماتمون مسیر زندگیمون رو مشخص کنیم یا تغییر بدیم. درواقع تصمیم گیری یک مهارت پیچیدست که شامل توانایی های فکری و خلاقیت ما، و شناخت مون از عوامل و مسائل مختلف هست.

تصمیم گیری درست ما در شکل گیری رفتار های سالم و مثبت و قابل پذیرش، و بطور کلی آینده سازمون نقش داره. همین طور تصمیم اشتباه میتونه اثرات منفی و مخربی روی زندگی و آینده ی ما داشته باشه.

حل مسئله و تصمیم گیری دو مهارت کاملاً مکمل هستند. در مرحله تصمیم گیری ما به ارزیابی و بررسی و انتخاب راه حل هایی می پردازیم که توی حل مسئله اونها رو پیدا کردیم.

برای این کار ما باید پیامد ها و قابلیت دسترسی هر راه حلی رو پیش بینی کنیم تا بتونیم بهترین رو انتخاب کنیم و احتمال اشتباه رو کم کنیم.

توی این مرحله به جسارت و شهامت برای انتخاب بهترین گزینه از بین تمام راه حل ها نیاز داری.

صبر کن... بجز شهامت و جسارت به ی عنصر اساسی دیگه هم احتیاج داری و اون دانش درباره ی تصمیم گیری منطقیه!!!

تصمیم گیری منطقی ۵ مرحله ی اساسی داره که با رعایتش میتونی بهترین انتخاب رو داشته باشی و این مراحل عبارتند از:

1-مشخص کردن موقعیت تصمیم گیری

2-شناسایی حق انتخاب موجود در یک موقعیت

3-ارزیابی انتخاب های موجود

4-انتخاب بهترین حق انتخاب و برنامه ریزی برای اجرای تصمیم گیری

5-اجرای تصمیم و ارزیابی آن

برای اینکه این دانش رو باهم بدست بیاریم، می تونیم توی محرمانه ی بعد بطور مفصل با این ۵ مورد آشنا بشیم.

🌸 تا هفته ی آینده شمارو به خدای مهربون میسپارم مدیران شجاع آینده

روانشناس_زهراسروریان#