

باسمه تعالی

پیامهای مشاوره دی ماه

طولانی ترین سفرها ،

بایک قدم شروع می شود ، قدم های خود را به

سمت پیشرفت وموفقیت صحیح بردارید مهمترین

عامل پیشرفت تحصیلی ،آموختن

پیش نیازهای یادگیری است .



فردی موفق است ،که با آجر هایی که به طرفش می

آید بنای محکمی از

موفقیت می سازد.

برای به دست آوردن موفقیت باید استعدادها،

امکانات و محدودیت های خود را بشناسیم .

والدینی که دوستی و صمیمیت توأم با اقتدار را روش

ارتباط با فرزندشان قرار می دهند :

زمینه سلامت روان ، عزت نفس و خویشتن داری را

در فرزند خود پرورش می دهند .

وقتی پیشرفتی در درسهای خود ندارید ، روش

خود را تغییر دهید ،

اهداف خود را مشخص کنید ،برنامه ریزی داشته

باشید ،خواهید دید بهترینها ممکن خواهد شد

ونتیجه خوبی خواهید گرفت .



همه تلاش می کنند بشریت را عوض کنند ، ولی

ای کاش، هر کس دراین اندیشه باشد که خود را

تغییر دهد .

موفقیت و پیروزی یعنی :

تبدیل " ای کاش به خواستن و توانستن "

طولانی ترین سفرها ،

بایک قدم شروع می شود ، قدم های خود را به

سمت پیشرفت وموفقیت صحیح بردارید .

مهمترین عامل پیشرفت تحصیلی ،آموختن پیش

نیازهای یادگیری است .

یکی از دلایل توقف پیشرفت مقایسه خود با دیگران

است .

سعی کنید همیشه خود را با هدفهایی که دارید

مقایسه کنید ،نه با دیگران ...

قوانین موفقیت

نخستین قانون موفقیت ،تمرکز است

دومین قانون ، اراده قوی داشتن است

سومین قانون موفقیت ، مدیریت زمان است

مکث کنید ، سکوت کنید ،هیچ حرفی ننزیدو

هیچ تصمیمی نگیرید...



والدین گرامی

وقتی فرزند شما در حال یادگیری، خواندن و نوشتن است ، بگذارید در اوایل کار ، با آرامش کارش را انجام دهد .

مدام غلطهای او را نگیرید ،هر مرتبه یک یا دو غلط را به او گوشزد کنید.

اگر فرزند شما در کاری احساس شکست نماید،اعتماد به نفسش را از دست خواهد داد.

مشکل می تواند یک شروع دوباره برای زندگی کردن باشد .

به استقبال تغییر برویم

سخت ترین قسمت زندگی این است که،چیزهایی که به آن عادت داریم را کنار بگذاریم و با چیزهایی پیش برویم که برای مان جدید است .

از فرصتهای زندگی بهترین استفاده را داشته باشیم. زمانهای طلایی آموزشی را با بی برنامه بودن و بی نظمی از دست ندهید .

مکث کردن را تمرین کنید:

وقتی خسته هستید

وقتی استرس دارید

وقتی بی حوصله اید وقتی عصبانی هستید

وقتی نگران هستید

چهارمین قانون، علاقه به آنچه می خوانید



برای زندگی خود هدف تعیین کنید و برای رسیدن به اهدافتان تلاش کنید و پشتکار داشته باشید .

هرگز خود را با دیگران مقایسه نکنیم ،زیرا انسانها از لحاظ توانمندی ها با یکدیگر متفاوتند .

هیچ گاه در زندگی منتظر معجزه نباشید ، بلکه خود معجزه زندگی باشید .

زندگی همیشه عالی نیست ،

همیشه احتمال مشکل وجود دارد. مشکل آخر کار نیست .

## چه عواملی موجب عدم موفقیت تحصیلی می

### شود ؟

- ۱- بهانه ها
  - ۲- عدم اعتماد به نفس
  - ۳- ترس از شکست
  - ۴- پشت گوش انداختن کارها
  - ۵- افکار منفی
  - ۶- گفتگوی منفی با خودتان
  - ۷- قضاوت کردن خودتان با معیارهای دیگران
  - ۸- معاشرت با افراد منفی
  - ۹- تمرکز بر راضی نگه داشتن دیگران
- شما موفق می شوید اگر فقط خواسته باشید ...**



## چگونه حرمت نفس فرزندان را حفظ کنیم

- ۱- وقتی فرزند شما به سراغتان آمد ، کارهایتان را قطع کنید (تماشای تلویزیون ، چک کردن گوشی

- همراه و...)و به چشمان او نگاه کنید وبا او همراه شوید  
و صحبت کنید.
- ۲- با فرزند خود قهر نکنید.
  - ۳- نام آنها را با آهنگی خوش و با احترام صدا بزنید .
  - ۴- احساساتشان را تأیید کنید(می دونم خسته هستی  
به جای کلمه غر نزن )  
( می دونم می ترسی به جای ترس نداره ...
  - ۵- برنقاط قوت فرزندان تأکید کنید ، کم کم نقاط  
ضعف پوشیده می شود .
- هرگز به فرزندان برچسب بد ، بی ادب ، ترسو ، دست  
و پا چلفتی و... نزنید .

## راز داشتن خانواده شاد

- با هم صحبت کنید  
آرزوها رویاهایتان را با هم در میان بگذارید  
برنامه اقتصادی داشته باشید  
برای هم وقت بگذارید و بیرون بروید  
با هم گفتگو کنید نه مشاجره  
در جمع به یکدیگر احترام بگذارید  
همدیگر را ترغیب و تشویق کنید

- واژ های نیکو برای یکدیگر به کار ببرید  
حالت دفاعی نداشته باشید  
گوش شنوا داشته باشید  
خاطرات خوش گذشته را بازیابید  
ابراز محبت و علاقه به هم داشته باشید



**والدینی که دوستی و صمیمیت توأم با اقتدار را روش  
ارتباط با فرزندشان قرار می دهند :**

زمینه سلامت روان ، عزت نفس و خویشتن داری را  
در فرزند خود پرورش می دهند .

تهیه و تنظیم کننده : نرجس جعفری-مشاور  
تایید کننده:خانم فغانی-مدیریت آموزشگاه