

تنها راهی که می شود یک زندگی بهتر داشت این است که ، رشد کنیم

تنها راهی که می شود رشد کرد این است که، تغییر کنیم .

تنها راهی که می شود تغییر کرد این است، که چیزهای جدید

یاد بگیریم .



رسیدن به قله پیروزی آسان است، به شرط اینکه راه رسیدن

به قله را بشناسیم و توانش را هم داشته باشیم.

سخت درس خواندن یا هوشمندانه درس خواندن ؟

هوشمندانه عمل کنید و درس بخوانید تا به

اهدافتان برسید .

برای رسیدن به موفقیت باید سه کلمه را فراموش کنیم.

نمی توانم ، نمی دانم و نمی شود .



تنها محدودیت و مانع خودمان هستیم .

پس برای رسیدن به اهدافمان محدودیت ها و کمبودها را بهانه

نکنیم.و برای رسیدن به هدفمان مصمم و بلند همت باشیم .

پیش از آن که بالا رفتن از نردبان موفقیت را آغاز کنید .

مطمئن شوید که نردبان را به ساختمان مناسب تکیه داده اید.

مشخص شدن هدف به صورت واضح و دقیق نقطه آغاز

تمام موفقیت هاست.

**باسمه تعالی**

**پیامهای مشاوره بهمن ماه**

هنگامی که انسان روی مشکلات تمرکز می کند ..

مشکلات بیشتری پیش رو خواهد داشت .

اما اگر روی فرصت ها تمرکز کند ، فرصت های بیشتری

پیش رو خواهد داشت .



به این فکر نکنیم چه روزهایی را از دست داده ایم به این فکر

کنیم که ، چه روزهایی را نباید از دست بدهیم .

هر ثانیه فرصتی است برای دگرگون کردن زندگی ...

### نکته های تربیتی :

هر کاری که خودِ کودکان می توانند انجام دهند ، شما انجام ندهید(جز در موارد بیماری و یا خطرناک).

وقتی والدین کارهای کودکان را انجام می دهند او را به این منطق و نتیجه می رسانند که بالاخره یک نفر هست که کارهای او را انجام دهد .

بدین ترتیب او پیامد طبیعی منطق اشتباه خود را تجربه می کند و این آغازی مسئولیتی است .

### توصیه هایی برای قبل امتحان

شب قبل از امتحان خوب بخوابید .

از همکلاسی هایی که آرامش شما را به هم می زنند دوری کنید به موقع در جلسه امتحان حضور یابید .

پیش از پاسخ به سوالات نفس عمیق بکشید و فکر کنید .

برای بعد از امتحان خود پاداش تعیین کنید.

**تهیه و تنظیم کننده:** نرجس جعفری – مشاور آموزشگاه

**تایید کننده:** محمد دلپسند – مدیریت آموزشگاه

موفقیت بیشتر از آن که به هوش شما بستگی داشته باشد !!

به باور شما نسبت به توانایی های خود بستگی دارد .



راز تغییر در این است که تمام انرژی خود را روی ساختن وضعیت جدیدمان متمرکز نماییم ، و گذشته را فراموش کنیم .

درختانی که ریشه قوی دارند ، در سخت ترین طوفانها دوام می آورند . زیرا ریشه از سنگ قویتر است . موفقیت نیاز به زمان دارد .

رمز موفقیت : تلاش ، خود باوری ، پشتکار است ...

### والدین آگاه

تا خطری متوجه فرزندشان نباشد ، در کار او دخالت نمی کنند

، بلکه نظارت دارند. محافظ فرزند خود نیستند بلکه مراقب او

هستند .

تلاش به تنهایی برای تربیت فرزندان نتیجه ای ندارد . زیرا

آنها با مشاهده رفتار ما آموزش می بینند . پس سعی کنیم ابتدا روی رفتار خود تکیه کنیم .



واژه کثیف را در صحبت با فرزندمان حذف کنیم .

بچه ها وقتی خاک بازی یا با خمیر بازی می کنند ، کثیف

نمی شوند بلکه حاکی یا دستشان آغشته به خمیر بازی می شود . استفاده از واژه کثیف خلاقیت بچه ها را سرکوب و او در آینده دچار وسواس می شود .

### پیامدهای اضطراب امتحان :

فراموشی های موقت      عدم یادگیری هنگام مطالعه

عدم تمرکز در حین مطالعه و امتحان      افت تحصیلی