



تو می‌توانی  
بهترین‌ها را انتخاب کنی

از  
نو آغاز کن

شماره نهم سال چهارم - آذر ماه ۱۳۹۸

راهبردهای رفتاری برای یک  
نومعلم در شروع سال تحصیلی  
سخن پایانی مدیرکل مشاوره،  
بهداشت و سلامت

سازگاری با شرایط جدید  
مهارت‌های لازم برای ارتباط  
با هم اتاقی  
چطور با تمرین (چرخ زندگی)  
زندگی متعادل‌تری بسازیم؟  
آیا از اضطراب رنج می‌برم؟  
نوشتن درباره تعادل

سخن آغازین ریاست دانشگاه  
سخنی با دانشجو از معاون  
دانشجویی دانشگاه  
سلام دانشجومعلم  
نشانه‌هایی که درباره به خطر  
افتادن سلامت روان هشدار  
می‌دهند

## سخن آغازین

## دکتر حسین خنیفر؛ رئیس دانشگاه فرهنگیان

بهار علم و دانش و شروع فصلی دیگر از علم آموزی و پویایی را حضور جامعه دانشگاهی، اساتید گرانقدر، مشاوران و روانشناسان و کارکنان و دانشجومعلم‌ان عزیز به ویژه نودانشجویان گردآمده حول مشعل فروزان معلمی و پذیرفته شدگان در دانشگاه شریف فرهنگیان را تبریک عرض می‌نمایم. تقارن آغاز ماه با هفته دفاع مقدس افتخار و فرصتی است که با آرمان‌های امام راحل (ره) و شهدای عزیز تجدید میثاق نماییم و تلاش کنیم آرمان‌های بلند انقلاب اسلامی را با همیاری شما دانشگاهیان و معلمان فردا در محیط مقدس علم و پژوهش محقق سازیم. ترقی و رشد هر جامعه با داشتن عناصر جوان، سالم و کارآمد محقق می‌شود، جوانانی که همیشه با شادابی و سلامتی جهانی از توان را به منصهٔ ظهور می‌رسانند.

زندگی دانشجویی موقعیت تازه‌ای است که می‌تواند زمینه ساز رشد و توسعه همه جانبه برای دانشجومعلم‌ان باشد. هنجارهای اجتماعی، شبکه دوستان جدید و الزامات زندگی خارج از خانواده و انتظارات ایجاد شده عواملی هستند که باید با دقت توسط دانشجومعلم‌ان جوان رصد شوند. سازگاری با زندگی جدید به مهارت‌های ویژه‌ای نیازمند است که همزمان با آغاز هفته بهداشت روان شعار و فعالیت‌های سال تحصیلی جدید مراکز مشاوره دانشجویی پردیس‌ها و واحدهای تابعه دانشگاهی کشور در زمینه پیشگیری و مداخله با هدف افزایش آگاهی جامعه دانشجویی نسبت به ضرورت ارتقای سلامت روان تقویت می‌یابد و لزوم توجه ویژه به این امر در برنامه‌های دانشگاه فرهنگیان در جهت توانمند کردن دانشجومعلم‌ان و ارتقاء سطح اطلاعات آن بسیار حائز اهمیت است. از این رو هر کدام از ما می‌توانیم با افزایش آگاهی و نگرش صحیح به مسائل روانشناختی، سهمی در بالا بردن کیفیت زندگی افراد و فراهم نمودن شرایط زندگی آرام داشته باشیم تا بتوانیم سفیران علمی، آموزشی، ارزشی و ارتقای طی سالیان سال برای فرزندان این مرزوبوم باشیم.

## دکتر پرویز انصاری راد

## معاون دانشجویی دانشگاه

شروع سال تحصیلی جدید و بهار تعلیم و تربیت را حضور دانشجومعلم‌ان عزیز تبریک و تهنیت عرض می‌نمایم. بهار تعلیم و تربیت با حضور دانشجومعلم‌ان در دانشگاه شریف فرهنگیان با کسب شایستگی‌های معلمی و آراسته شدن به صلاحیت‌های حرفه‌ای دانشجومعلم‌ان آغاز می‌گردد. بهار آغاز تغییر است و دانشجومعلم‌ان ما با حضور در دانشگاه فرهنگیان و با زیست دانشجویی در سراهای دانشجویی از نوجوانی به جوانی حرکت کرده و شروع زندگی دانشجویی را تجربه می‌نمایند و دانش‌آموز دیروز، دانشجوی امروز می‌شود و دیری نمی‌پاید که همکار خوب ما در آموزش و پرورش کشور می‌گردند. باور داشته باشید که «امید به پیشرفت» در تمام جنبه‌های زندگی همواره ره‌گشای انسان‌های موفق خواهد بود. امید آن دارم که سهم دانشگاه به عنوان بستر مناسب برای شکوفایی استعدادهای شما عزیزان، نقطه عطفی از

زندگی پربارتان باشد. ریاست محترم دانشگاه و اعضاء محترم هیات رئیسه و مدیران استان‌ها با استعانت از خدای مهربان و با تکیه بر ایمان و علم تمهید مقدمات حضور ۲۵ هزار دانشجو معلم را در پردیس‌ها و مراکز فراهم نموده اند و از هیچ قدمی برای خلق بستری مناسب در مسیر شکوفایی استعدادهای جوانان دریغ نورزیده‌اند. بار دیگر از درگاه الهی برای تمامی دانشگاهیان و عموم فرهنگیان و فرهیختگان عزیز، موفقیت، بهروزی، نیک‌فرجامی را در سال تحصیلی جدید آرزو می‌نمایم.



- ۱- احساس نگرانی و غمگینی، ترس دائمی و بدون دلیل
- ۲- از دست دادن سریع تعادل روانی
- ۳- بی خوابی‌های مکرر
- ۴- افسردگی و سرخوشی متناوب و به صورت ناتوان کننده
- ۵- بی‌علاقگی و تنفر دائمی نسبت به مردم
- ۶- آشفتگی زندگی
- ۷- عدم تحمل دائمی دیگران
- ۸- همواره خشمگین شدن و بعد دچار پشیمانی گشتن
- ۹- دائما حق را به خود دادن و دیگران را ناحق شمردن
- ۱۰- احساس درد و شکایت‌های بی‌شمار بدنی که علتی برای آن پیدا نمی‌شود

اگر شخصی وجود یکی از علائم فوق را در خود قطعی بداند، باید به روانشناس و مشاور مراجعه کند.

بعضی از روزهای زندگی نقاط اوجی دارد که بینش شما را نسبت به خویشتن و زندگی متحول می‌سازد یکی از این روزها، ورود به دانشگاه می‌باشد. ماه‌ها و روزهای قبل از کنکور را با تلاش و امید به موفقیت سپری کردید تا رویاهایتان را درباره ورود به دانشگاه و گشودن دریچه‌ای تازه به سوی افق‌های روشنتر تحقق بخشید. اینک تلاش‌ها به ثمر رسیده‌اند و شما در برابر آزمون خطیر دیگری قرار دارید: دانشجویی، دانشجو معلمی بهانه ای است برای پوییدن و جستجوی دانش، ابزاری برای گسترش و ژرفا بخشیدن به بینش‌ها و نگرش‌ها، زمینه‌ای برای رشد و تحول ابعاد مختلف شخصیت و مرکبی برای رسیدن به کمال. این موفقیت بزرگ را تبریک می‌گوییم. اکنون یکی از بزرگترین آرزوهایتان محقق شد. شما برای رسیدن به این آرزو تلاش بسیار کرده‌اید. به یاد داشته باشید برای موفق شدن راهی طولانی در پیش دارید! قرار است ناممکن‌ها را ممکن کنید، هرگز متوقف نشوید، به شما افتخار می‌کنیم و برای زیباتر شدن تجربه زندگی دانشگاهیتان در کنارتان هستیم. شما آغازگر سفری هستید که با پیمودن فراز و نشیب‌های آن به بالندگی بیشتر رسیده و عقل و دل می‌پرورانید. ای معلم فردا مشتاقانه به شکوفایی و سربلندی شما چشم دوخته ایم.





### مهارت‌های لازم برای ارتباط با هم اتاقی

یکی از بارزترین ویژگی‌های زندگی دانشجویی، تقسیم نمودن اتاق با فرد یا افرادی است که هر یک دارای پیشینه فرهنگی متفاوت از شما هستند. با خود چنین فکر کنید: "از امروز، من مستقل از خانواده زندگی می‌کنم؛ من بزرگ شده‌ام". اگر خوش شانس باشید و هم اتاقی‌هایتان افرادی سازگار، همراه، دارای روحیه همکاری باشند، زندگی خوابگاهی شما به خوبی سپری خواهد شد. مشکل از آن جایی شروع می‌شود که هم اتاقی‌ها در مورد مسائل مختلف با یکدیگر مشکل پیدا می‌کنند. احتمالاً دیری نمی‌پاید که پس از مواجهه با مشکلات مختلف زندگی در خوابگاه، احساس سرخوشی و غرور، جای خود را به دغدغه نحوه چالش با مسائل زندگی جدید می‌دهد. اختلاف و تفاوت در مورد موضوع‌های مختلف امری ساده و بدیهی است. انسان‌ها با یکدیگر متفاوتند. علت آن هم روشن است: تفاوت در خانواده‌ها، فرهنگ‌ها، والدین، جوامع مختلف دیر یا زود، شما با فرهنگ‌ها و افراد گوناگون آشنا می‌شوید. صادقانه باید گفت زندگی جمعی، نیاز به سازگاری و انعطاف پذیری بالایی دارد. از این پس، شما بایستی مهارت‌های ارتباطی و مدیریتی خاصی را به کار ببندید.

**گوش دادن:** سعی کنید به حرف‌های هم اتاقیتان گوش دهید؛ زیرا با این روش، به مصاحبت وی، خوشامد می‌گویید. با گوش دادن، ضمن فهم دقیق‌تر خواسته‌ها و بیانات هم اتاقی‌تان، می‌توانید این احساس را در وی ایجاد کنید که حرف‌های او را درک کرده‌اید. این امر، موجب تقویت و ایجاد احساسی مثبت نسبت به یکدیگر می‌شود.

**بیان خواسته‌ها به طور صریح و صادقانه و با احترام:** نباید انتظار داشته باشید که هم اتاقی‌هایتان از حرکات و رفتارهای شما پی به افکارشان ببرند؛ چون این گونه کارها، موجب برداشت نادرست آن‌ها می‌شود، اگر ارتباطی فاقد صراحت و صداقت باشد، بدون شک، یا قطع خواهد شد و یا به شکل مخدوش، مبهم و ناسالم، ادامه خواهد یافت. اگر نتوانید یا نخواهید منظور خود را با صراحت و به روشنی به هم اتاقی‌هایتان بگویید، آن‌ها ممکن است به اشتباه افتاده، به حدس و گمان متوسل شوند و از واقعیت دور گردند.

**تماس چهره به چهره:** تماس چهره به چهره، نهایت توجه و دقت شما به طرف مقابل را هنگام صحبت کردن می‌رساند و عدم توجه به این امر، ممکن است موجب کاهش گفت و گو و در واقع، کوتاه شدن ارتباط شود.

**ابراز همدلی و همدردی:** یکی از مهارت‌هایی که می‌تواند اختلاف نظر را قابل درک سازد و تنش‌ها را کاهش دهد، توانایی شما در درک دیدگاه فرد، در مورد مسائل مورد اختلاف است؛ یعنی این که توانایی دیدن مسائل، از پشت چشمان طرف مقابل، امکان پذیر است. **حفظ آرامش و احترام متقابل:** به افکار و احساسات طرف مقابل احترام بگذارید و آن‌ها را تأیید کنید؛ زیرا عقاید و نظرات هر کس، برای خودش مهم است.

میزان رضایت فعلی (نه ایده‌آل و نه آن‌چه می‌خواهیم برسیم)، صادقانه از ۱ تا ۱۰ امتیاز می‌دهیم. از آن جایی که تعریف هرکسی از موارد چرخ زندگی متفاوت است، پس بهتر است درباره روابط عاطفی، تفریح و سرگرمی، سلامتی، پول، رشد شخصی، محیط زندگی، شغل، دوست و اعضای خانواده تعریف خود را مشخص کنیم و اینکه چه میزان رضایت داریم؟

مؤسسه گالوپ تقسیم‌بندی جالبی از ابعاد مختلف زندگی کرده است و سلامت کلی ما را درگرو سلامت بخش‌های کوچک‌تر می‌داند. این بخش‌ها عبارت‌اند از:

- سلامت شغلی: انجام کار موردعلاقه در روز
- سلامت روابط: داشتن روابط اجتماعی و عاطفی قوی در زندگی
- سلامت مالی: مدیریت مؤثر زندگی اقتصادی
- سلامت جسمی: داشتن سلامتی جسمی و نیروی کافی برای انجام کارهای روزانه
- سلامت اجتماعی: میزان مشارکت با محیط و افراد

زندگی برای هرکسی معنا و تعریف مشخصی دارد و بخش‌های تشکیل‌دهنده آن برای هرکدامان متفاوت است. به نظر آنچه مهم است، پیشرفت در تمام بخش‌های زندگی یا به اصطلاح مؤسسه گالوپ «سلامت» است. فرقی نمی‌کند در کدام بخش احساس سلامت بیشتری داشته باشیم، اگر تنها رویکرد سلامتی‌مان معطوف به یک قسمت باشد، آن وقت احساس بی‌تعادلی می‌کنیم. برای مدتی اگر رویه زندگی‌تان معطوف به موضوع خاصی شود و در نتیجه، توجه‌تان به بخش‌های دیگر کمتر شود بعد از گذشت مدتی، متوجه می‌شوید که چیزی در زندگی‌تان گم شده است. آنجاست که می‌گوییم زمان بازیافتن تعادل است.

زندگی هرکسی از قسمت‌های مختلفی تشکیل شده است و رضایتش به تعادل آن‌ها بستگی دارد. همان‌طور که چرخ هر ماشینی با دیگری متفاوت است، چرخ تعادل هرکسی نیز می‌تواند با دیگری متفاوت باشد. به عنوان مثال چرخ تعادل کسی ممکن است از کار بامعنی، تفریح و سرگرمی، رابطه‌های عاطفی، دوستی و چند بخش دیگر تشکیل شده باشد. ولی ممکن است برای شخص دیگران گزینه‌هایی مانند یادگیری، روابط جدید یا حتی کسب آگاهی اهمیت داشته باشد. اگر با تمرین «چرخ زندگی» آشنا باشید، می‌دانید که ما به



نوشتن درباره ذهنیات خود، برای واضح شدن ابعاد آن موضوع بسیار مهم و تأثیرگذار است. بهتر است برای موضوع‌های حساس و شخصی، فقط برای خودت بنویسی. زمانی که قرار نباشد نوشته‌ای عمومی منتشر یا تکه‌ای از آن در شبکه‌های اجتماعی نمایش داده شود، راحت‌تر و بازتر نوشته می‌شود. اگر می‌توانی همین امروز چندخطی درباره احساسات بنویس. فرقی نمی‌کند که از چه و کجا شروع می‌کنی. از هرچه دل‌تنگت می‌خواهد، بگو. فکر می‌کنی در کدام بخش(های) از زندگی رضایت بیشتری داری؟ آیا تعادل برقرار است؟



توجه به پیشنهادهای زیر شما را در سازگاری با شرایط جدید و استفاده بهینه از آن یاری می‌دهد:

۱- اولین قدم این است که تغییرات ایجاد شده را بشناسید. در صورتی که به خاطر دوری از خانواده غمگین شده‌اید، به خود حق بدهید. غم غربت يك احساس طبیعی است که برای همه کسانی که خانواده را ترك می‌کنند پیش می‌آید.

۲- برای کنار آمدن با این شرایط عجله نکنید. شما هم مثل دیگران برای سازگاری با تغییرات به زمان نیاز دارید. اگر دچار احساس نگرانی شدید و یا مغلوب احساسات خود گشته‌اید به خود فرصت دهید و سعی نکنید تا سریع خود را عوض کنید.

۳- مشخص کنید کدام جنبه‌های تغییر بیشتر آزارتان می‌دهد، مواجهه با افراد و محیط ناآشنا؟ حجم زیاد کارهای درسی؟ دوری از خانواده؟ مشکلات ارتباطی با هم اتاقی‌ها و یا دیگر افراد؟ مشکلات اقتصادی؟ و یا...؟

۴- به گذشته فکر کنید و تغییرات مهم زندگی خود را به خاطر بیاورید. در آن زمان چه احساسی داشتید؟ چگونه با آن سازگار شدید؟ از چه مراحل گذشتید تا به آن عادت کردید؟ به یاد بیاورید زمانی که يك کار جدی مثل دوچرخه سواری و یا رانندگی را برای اولین بار تجربه کردید چقدر متزلزل بودید و برای آموختن آن چه صدماتی خوردید؟ می‌بینید که نه زلزل، نه اضطراب و نه شکست تأثیری برای مهارت یافتن در آن زمینه نداشت و تنها تلاش مداوم و یادگیری باعث ایجاد آن مهارت شما گشت.

۵- توصیه می‌کنیم ورزش کنید. غالباً فعالیت جسمی باعث کاهش استرس می‌شود.

۶- ما غالباً به زندگی معمول خود عادت کرده و ترجیح می‌دهیم همین وضعیت ادامه داشته باشد چون همه چیز قابل پیش بینی است و ما با تنش زیادی روبرو نیستیم. وقتی شرایط عوض می‌شود ابتدا به نظر می‌رسد اوضاع از کنترل ما خارج شده و نمی‌توانیم از راه‌های همیشگی به خواسته‌های خود برسیم به همین دلیل دچار سردرگمی و گاه اضطراب می‌شویم، در حالی که در هر شرایط راه‌های مختلفی برای رسیدن به اهداف وجود دارد. ما با تدبیر اندیشه و فعالیت‌ها می‌توانیم با شرایط کنار آمده و احساس کنترل و تأثیرگذاری بیشتری بر زندگی خود داشته باشیم.

۷- مثبت بیندیشید و مطمئن باشید اوضاع بهتر خواهد شد. با گذشت زمان به تغییر عادت کرده و احساس راحتی بیشتری خواهید داشت و باور کنید که در شرایط جدید هم می‌توان موفق بود. احساس افزایش اطمینان و فائق شدن بر شرایط چیزی است که بتدریج بوجود می‌آید و نه به طور آنی.

۸- در مورد افکار و احساسات خود با مشاور صحبت کنید.

۹- با محیط جدید آشنا شوید، در خوابگاه و دانشگاه قدم بزنید و از محل ساختمان‌های مختلف مطلع شوید. می‌توانید این کار را با دوستان و همکلاسی‌های خود انجام دهید. در اینصورت کمتر احساس غربت خواهید کرد.

۱۰- از خانه برخی اشیای آشنا مثل عکس افراد خانواده، برخی لوازم تزئینی و.. را به محل جدید زندگی خود بیاورید، با این کار احساس خوشایندتری نسبت به محیط داشته و شوک ناشی از محیط جدید کاهش می‌یابد!

-نگران همه چیزم. احساس تنش می‌کنم و به شدت دلواپس می‌شوم.

-در یک موقعیت که نگرانی دارم قلبم تند تند می‌زند پاهایم به لرزه می‌افتد و تلاش می‌کنم آن موقعیت را ترک کنم.

-دهانم خشک می‌شود و نمی‌توانم آب دهانم را قورت بدهم. احساس می‌کنم چند دقیقه بعد وحشت وجودم را خواهد گرفت.

-اغلب شب‌ها نگرانی نمی‌گذارد بخوابم یا مکرراً نصف شب از خواب بیدار می‌شوم.

**تأثیرات اضطراب:**

**اضطراب چهار مؤلفه را تحت تأثیر قرار می‌دهد:**

۱-احساس. علایم: مضطرب، آشفته، ترسیده، بد حالی، بی‌احساسی و...

۲-طرز فکر. علایم: نگرانی مداوم، تمرکز نداشتن، پرش افکار، تصور بدترین حالت ممکن.

۳-افکار رایج. علایم: توان مقابله ندارم. باید بروم بیرون. دارم از پا در می‌آیم. آبروی خودم را خواهم برد.

۴-بدن. علایم: تپش و ریختن قلب، احساس سنگینی یا درد در قفسه سینه، دلشوره، نیاز به استفاده از سرویس بهداشتی، بی‌قراری، عرق کردن، سر گیجه، بدن درد و...

**وقتی دچار اضطراب هستیم چگونه عمل می‌کنیم؟**

بد اخلاقی- پر (یا کم) خوری -فعالیت بی‌وقفه - آرام و قرار نداشتن -کارها را نیمه کاره نگهداشتن -افت تحصیلی و...

**چگونه می‌توانم اضطرابم را بهتر کنترل کنم؟**

۱-تشخیص بهتر اضطراب و حل برخی از علل آن: استفاده از برگه ثبت اضطراب - حل مسأله - تغییر سبک زندگی و کاهش استرس.

۲- کاهش نشانه‌های جسمی: آرام سازی -تنفس کنترل شده -توجه کردن به موضوعات دیگر ( پرت کردن حواس )

۳-تغییر افکار مرتبط با اضطراب: کنترل افکار اضطراب زا -لحظه آگاهی

۴-تغییر رفتارهای مرتبط با اضطراب

**من اضطراب دارم ! از کجا می‌توانم یاری بطلبم؟**

-می‌توانید از کتاب‌های آموزش خودیاری کمک بگیرید.

-به متخصص سلامت روان ( مشاور یا روان شناس دانشگاه ) مراجعه نمایید.

\*\*\*\*\*

انضباط پل

میان هدف و

موفقیت است.



## سخن پایانی

### دکتر محمد میبدی؛ مدیرکل مشاوره، بهداشت و سلامت

مشاوره و خدمات روانشناختی امری ضروری و بسیار مهم بخصوص برای دانشجویان و دانش آموزان می‌باشد و در این زمینه دانشجویان از اهمیت ویژه‌ای برخوردارند چرا که در پایان تحصیلات دوره کارشناسی به طور مستقیم وارد چرخه تعلیم و تربیت کشور شده و در جایگاه معلمی با گروه کثیر و مهمی از جمعیت کشور یعنی دانش‌آموزان تعامل و ارتباط پیدا می‌کنند. گاهی نقش تربیتی و اثرگذاری معلمان از خانواده هم با اهمیت‌تر می‌شود. معلمانی که مهارت‌های مهم زندگی را آموخته‌اند و در طی چهار سال دوره تربیت معلم، با مشاوران توانمند و متبحر ارتباط داشته‌اند، با کوله باری از دانش و مهارت به مدرسه و کلاس وارد می‌شوند و هشت ساعت از بهترین زمان‌های دانش‌آموزان را در اختیار داشته و آنها را تحت آموزش‌های ارزشمند و آینده ساز خود قرار می‌دهند. اگر فن آوری‌های نوین و گسترش روز افزون و تسلط آنها بر جامعه را نیز در نظر بگیریم باز هم به نقش و اهمیت مشاوران ما در بهداشت روانی و آینده شغلی و اجتماعی نومعلمان افزوده می‌شود. اگرچه فضای مجازی و فن آوری‌های نوین فرصت‌های بی شماری را برای جامعه و بویژه جامعه آموزشی فراهم ساخته اما متأسفانه تهدیدهای زیادی هم برای جامعه بخصوص نوجوانان و جوانان به وجود آورده است که از جمله آنها سرازیر کردن انواع و اقسام داده‌ها و ... که فرزندان این سرزمین در هر لحظه در معرض خطر و گرداب این داده‌ها قراردارند. با توجه به موارد ارائه شده نقش مشاوران کارآمد و متخصص یکی از عوامل مهم موفقیت در تحقق اهداف دانشگاه و در عرصه تربیت معلم در طراز نظام جمهوری اسلامی ایران است.

### مشاوران عزیز

مهارت‌های چندگانه زندگی را آموزش عملی دهید، با استفاده از تکنیک‌های مشاوره‌ای برای هر مورد الگوسازی کنید، حتی به شکل نمایش و تئاتر، شیوه صحیح فکر کردن، گام به گام تا حل مسئله، توانمندسازی، شناساندن گنجینه‌های درونی را با دانشجومعلمان کار کنید. هرکدام از این معلمان آینده، الگوهای عملی برای زندگی دانش‌آموزان خواهند بود و شما در این مسیر ابتدا خود باید دانش و مهارت کافی را یافته باشید که:

کی تواند که شود هستی بخش

ذات نیافته از هستی بخش



### راهنمای رفتاری برای یک نومعلم در شروع سال تحصیلی

- ۱- دل قوی داشته باشید و به طور محکم و استوار برای موفقیت در کار کوشش کنید.
- ۲- کار را به گونه‌ای شروع کنید که تا پایان سال ادامه یابد.
- ۳- قبل از شروع جلسه اول از کلاس درس بازدید کنید تا مشکلات احتمالی (چراغ - پرده - تهویه - تجهیزات و...) را متوجه شوید.
- ۴- در بدو ورود به کلاس سلام کنید.
- ۵- خود را معرفی کنید و در صورت لزوم نام خود را روی تخته بنویسید.
- ۶- نام دانش آموزان را یاد بگیرید.
- ۷- ژست‌های مثبت داشته باشید و لحن مطمئن در کلام داشته باشید.
- ۸- با استفاده از فعالیت‌های یخشکن (مثل ترتیب دادن یک بازی که در آن بچه‌ها خود را معرفی کنند)، دانش آموزان را مشتاق و آنها را با هم آشنا کنید.
- ۹- انتظارات خود را به روشنی و صریح اعلام کنید.
- ۱۰- منطقی که پشت انتظاراتتان وجود دارد را برایشان توضیح دهید.
- ۱۱- این مطالب را که فرآیند یاددهی - یادگیری عمدتاً بر مبنای مشارکت است برای آنها تفهیم کنید.
- ۱۲- قرارداد حقوق و وظایف را از قبل تهیه کنید و به هر کدام از دانش‌آموزان نسخه‌ای بدهید تا امضا کنند و در پیش خود نگهدارند.
- ۱۳- از تجربیات و قوانین معلمان دیگر اطلاع پیدا کنید.
- ۱۴- قوانین کلاس در حد توان و متناسب با سن رشدی دانش آموزان باشد.



پیام مشاور  
دانشگاه فرهنگیان

شماره نهم، آبان ۱۳۹۸



صاحب امتیاز: اداره کل مشاوره، بهداشت و سلامت

مدیر مسئول: دکتر پرویز انصاری راد

سردبیر: دکتر محمد میبیدی

دبیر: فاطمه علوی اصیل

ویراستار ادبی: پروانه شادمانی

ویراستار علمی: دکتر ولی اله باقریان

مدیر اجرایی نشریه: زهرا جمشیدی بورخانی

طراحی نشریه: زهرا جمشیدی بورخانی

همکاران این شماره:

دکتر زاهده رحمانیان، دکتر محمدرضا ابراهیمی، فاطمه زرین کلاه

نشانی: شهرک قدس - بلوار شهید محمد مهدی فرحزادی - تقاطع هاشم

رفسنجانی - خیابان تربیت معلم

ایمیل: moshavereh@cfu.ac.ir

وبسایت دانشگاه فرهنگیان: <http://cfu.ac.ir>

تلفن تماس: ۰۲۱-۸۷۷۵۱۷۱۸