



گزارش سه ماهه مشاوره گروهی



بوي مهر، بوي مهرباني، بوي لبخند، بوي درس و مدرسه و شوق کودکانه در پیاده روها، بوي نمره هاي بيست، بوي دفتر حساب و مشق هاي ناتمام، بوي دوستي و محبت...

پاييز با خود شور مي آورد و قاصدکها خبر بازگشايي مدارس مي دهند، درختان آماده مي شوند تا با شوق، برگهاي رنگارنگشان را چون کاغذهاي رنگي بر سر کودکاني که مشتاقانه به مدرسه مي روند بريزند و سارها بر شاخه هاي انبوه درختان صف کشيده اند، تا آوازي گرمشان را بدرقه کنند.

بنابراين مشاوره امسال با موضوع همدلی و با کلامی از امیرمومنان حضرت علی(ع):گاهی خدا می خواهد با دست تو دست بندگان را بگیرد، وقتی دستی را به یاری میگیری، بدان دست دیگری در دست خداست شروع شد .

در مشاوره های گروهی از دانش آموزان خواسته شد نظرات و احساسات خود را بیان کنند.

در این موضوع از آنان خواسته شد که خود را جای دیگران بگذارند چون همدلی در بردارنده توانایی ایجاد روابط هماهنگ با دیگران است به عبارت دیگر خود را جای دیگران گذاردن است. در پایان انیمیشن مهارت های زندگی برای آنان پخش شد.



موضوع ماه دوم درباره عوامل موثر ارتباط موفق بود . این موضوع با موضوع قبل ارتباط نزدیکی داشت و دانش آموزان مشارکت خوبی برای گفتگو داشتند. آنان به خوبی درک کردند که هیچ کس قادر نیست بدون ارتباط با دیگران زندگی کند پس برای بهتر زیستن راهکارهایی وجود دارندمانند:

همدلی و همدردی کردن(احساس مشترک داشتن)

شنونده خوبی باشیم

صریح و صادق باشیم

احساسات خود را بیان کنیم

موقع شناس باشیم

قول و عملمان یکی باشد.



موضوع دیگر درباره کنترل و انتقال خشم صحبت شد و دانش آموزان درباره تجربیات خود برای کنترل خشم را برای دیگران بیان کردند. روش مانترا به طور کامل برای آنان توضیح داده شد (مان به معنی فکر و ترا به معنای آزاد شدن و به کاربردن کلمات که بار مثبت دارند به صورت مکرر و با لحن آرام) در پایان در مورد گذشت به یادآور شدیم که گذشت به خود کنترلی منجر می شود.



روش صحیح مطالعه و تقویت حافظه

دانش آموزان با روشهای مطالعه با شیوه های مختلف آشنایی داشتند اما آن چه که بیشتر مورد نظر روانشناسان یادگیری است به آنان یادآوری شد که شامل:

پیش خوانی

مرحله طرح سوال

مرحله خواندن

مرحله خود پس دادن

مرحله آزمون

به دانش آموزان یاد آور شدیم که هرگز مطالعه را به شب امتحان موکول نکنند.



