نام و نام خانوادگی : مبینا هادی کلاس : ۱۰ تربیت کودک

زنگ اخر بود و ما همه خسته از درس و هممون دلمون می خواست که هرچه زودتر اون زنگ بگذره و بریم خونه و کمی استراحت کنیم اون روز دوشنبه بود یک دوشنبه ای که با کلی خستگی ولی خوب بود و ما درس های زیادی گرفتیم ما همیشه دوشنبه ها دو زنگ اخر درس ارتباط مؤثر با خانم نکویی مهر داشتیم معلمی که بهترین درس های زندگیمون را ازایشون یاد گرفتیم چون که درس ایشان یک درسی بود که واقعا تو زندگی و جامعه برای ما ضروری و مهم هست درسی که از نظر من حتی از ریاضی و جغرافی و بقیه درسا مهم تره و باید توی همه ی رشته ها این درس وجود داشته باشه خوب از بحث دور نشم خانم نکویی مهر همیشه زنگ سوم را به درس اختصاص می دادند و زنگ چهارم که زنگ اخر بود را به حرف زدن از خاطرات و گذاشتن فیلم های دکتر فرهنگ و .... اختصاص می دادند در آن دوشنبه که زنگ آخر همه خسته بودند خانم نکویی مهر گفتند بچه ها امروز اگر موافق باشید صندلی داغ بازی کنیم هممون موافقت کردیم و بازی را شروع کردیم بازی صندلی داغ ما یکم با بازی اصلی صندلی داغ تفاوت داشت زیرا ما اول خصوصیات خودمون را می گفتیم هر خصوصیت خوب و بدی که داشتیم و هر اخلاقی که در خودمان وجود داشت و نداشت برای خانم نکویی مهر و بچه ها می گفتیم تک به تک بچه ها می رفتند و روی صندلی جلوی کلاس می نشستند و اول از همه اخلاق ها و خصوصیات خود را برای خانم نکویی مهر و بچه ها می گفتند و بعد از اتمام همه ی بچه ها نظر خودشون را درباره ی اون فرد می گفتند که چه اخلاق هایی دارد و ندارد و اگر آن گونه رفتار کند بهتر است بچه ها تک به تک می رفتند و بر روی صندلی جلوی کلاس می نشستند تا نوبت به من رسید که بروم و بر روی صندلی جلوی کلاس بنشینم من خصوصیات و اخلاق خودم را برای بچه ها گفتم و از اینکه از کدام اخلاقم خوشم می آید و کدام نه برای بچه ها و خانم نکویی مهر گفتم بیشتر دوستانم همان خصوصیات و اخلاقیات خوب و بدی که در من وجود داشت را گفتند که یکی از خصوصیات و اخلاقیات بد من زود عصبی شدن و از کوره در رفتن بود که بیشتر دوستانم هم گفتند که با وجود مهربون بودنم وقتی عصبانی می شوم یک نفر دیگه میشم و کنترل حرف ها و حرکات خود را ندارم و واقعا هم از این اخلاق خود رنج می بردم در آن روز بچه ها و خانم نکویی مهر عزیز راهکارهای زیادی را به من برای کنترل خشم خود نشان دادند و من را راهنمایی کردند که چگونه خشم خود را کنترل کنم از آن روز من تمام راهکارهایی که از معلمم و دوستانم یاد گرفتم را در موقع عصبانیت انجام دادم و من توانستم که خشم خود را کنترل کنم من از آن روز فهمیدم که باید با خودمون روراست باشیم و از انتقاد کردن دیگران ناراحت نشویم زیرا دیگران با انتقاد کردن ما پرده از حقایقی بر می دارند و چشم مارا باز می کنند تا بفهمیم و بدانیم که کجا هستیم و برای چی و چه کسانی زندگی می کنیم و ما باید در زندگی با دیگران خوب ارتباط برقرار کنیم چون برقراری ارتباط با دیگران یکی از نیاز های انسان است که ما باید طرز درست این برقراری ارتباط را یاد بگیریم و پایبند آن باشیم .