

bónus luckia

Autor: symphonyinn.com Palavras-chave: bónus luckia

Resumo:

bónus luckia : Bem-vindo ao mundo das apostas em symphonyinn.com! Inscreva-se agora e ganhe um bónus emocionante para começar a ganhar!

Introdução ao Código QR e sua importância no mundo digital

No novo mundo digital, estamos cercados por diversas facilidades e uma delas é a criação de Códigos QR. Em poucos passos, esses códigos permitem que você acesse informações relevantes da forma mais fácil e rápida. Veja como fazer seu próprio Código QR!

Passo a passo para a criação de um Código QR

Caso tenha se perguntado "Como gerar um Código QR?", este é o tutorial perfeito e simples de seguir.

Navegue até uma página web:

conteúdo:

bónus luckia

Abbie e sua autoestima: como ajudar as crianças a construir uma autoestima estável

Abbie tinha sete anos quando a conheci. Ela era bastante tímida na primeira consulta no meu clínica de desenvolvimento infantil, inicialmente apenas olhando para o chão e não respondendo a nenhuma pergunta. Sempre fico intrigado quando isso acontece.

Uma parte do meu cérebro está ouvindo a história que o pai está me contando, tentando estabelecer um entendimento compartilhado de suas preocupações, a jornada até agora e o que possam ser as prioridades para essa família — mas outra parte do meu cérebro está ouvindo por um "gancho".

Os ganchos são uma forma de motivação, uma maneira de me conectar e ajudar a encorajar as crianças que eu encontro no clínica. Nós frequentemente conhecemos os ganchos para o pai ou o professor, mas não a criança. Os ganchos dos pais geralmente são coisas como querer que seu filho floresça e ganhe um lar mais feliz. Os ganchos do professor podem ser querer entender por que a criança está lutando e ganhar um sala de aula mais calma.

Os ganchos das crianças sempre são diferentes dos de seus pais e professores, e nós não gastamos tempo suficiente para descobrir o que esses são antes de lançarmos nossas tentativas de mudar seu comportamento.

Comecei perguntando a Abbie se ela sabia por que estava lá para me ver. Sem resposta.

Sua mãe, Sally, me disse que Abbie estava realmente lutando academicamente. Os professores disseram que ela era uma alegria para ensinar e nunca causava problemas ou era descontráida, mas eles notaram que Abbie estava participando menos e menos de atividades grupo. Ela passou de frequentemente ser a primeira a levantar a mão para responder a agora precisar de muita incentivo para tentar uma resposta voz alta.

Este aparente falta de confiança afetou sua interação no recreio, termos de socializar com outras crianças. Mais frequentemente do que não, Abbie simplesmente sentava e observava as outras crianças brincarem durante os intervalos. Em vez de aumentar sua participação e confiança na escola, o que deveria ser um grande objetivo para todas as crianças, Abbie estava indo na direção oposta.

Ficou claro para mim que o problema aqui era sua autoestima.

Autoestima estável x autoestima alta

Ao ajudar crianças com sua autoestima, frequentemente cometemos o erro de visar uma autoestima alta. Estou certo de que todos nós crescemos com crianças que se achavam muito boas e muitos de nós provavelmente conhecemos adultos assim também.

Embora esse nível de confiança possa parecer atraente, o risco com a autoestima alta é que ela pode ser muito frágil. As pessoas com autoestima frágil geralmente lutam muito com qualquer tipo de crítica ou falha; elas podem ser altamente reativas e podem evitar desafios completamente por medo do fracasso.

O que devemos visar nós mesmos e nas crianças que apoiamos é a autoestima estável. Embora a autoestima não seja definida na infância, ela é construída neste período e pode ser difícil de alterar uma vez que esteja baixa por algum tempo. Ser proativo ao construir um senso forte e estável de si — um que possa absorver feedback construtivo sem destruir sua autoestima — ajuda crianças e adolescentes a navegar pelos desafios à frente deles.

Muitas das crianças que encontro no clínica lutam devido à sua autoestima ser frágil ou baixa, e se você estiver cuidando de uma criança com problemas semelhantes, não está tudo perdido. Existe muito o que podemos fazer como pais e profissionais para reconstruir e apoiar a autoestima de nossas crianças.

Três pilares da autoestima saudável

Embora minha própria filha, Yvette, seja muito mais jovem do que Abbie, estou tentando guiá-la direção a uma autoestima estável e segura.

Enquanto frequentemente digo que estou orgulhoso dela, também digo que ela deve estar orgulhosa de si mesma quando ela tem sucesso algo, como um quebra-cabeça ou compartilhando.

Demasiadas crianças veem seu valor ser determinado pela avaliação e aceitação dos outros, o que leva a fragilidade quando não são informadas sobre o quanto são ótimas. Isso também as torna vulneráveis à absorver críticas injustas, como serem informadas de que são menos do que outras devido à sua aparência ou habilidades.

Desde cedo, podemos ajudar nossas crianças a ver que sua opinião sobre si mesmas é mais valiosa do que as opiniões dos outros.

Também tento separar seus esforços de quem ela é como pessoa. Quando uma criança se comporta mal, é útil separar o comportamento da criança; por exemplo, dizendo que um comportamento específico é cruel vez de dizer que a criança é cruel.

Necessitamos fazer o mesmo quando elas têm sucesso, para que as crianças entendam que nossos cuidados e apoio são incondicionais e que "boa" ou "má" conduta não desafiará nosso amor ou apoio a elas.

Isso protege elas de se sentirem como se não fossem suficientes ou que precisam se comportar bem constantemente para nos manter de seu lado.

Separar a criança de seu comportamento quando ela tem sucesso é chamado de "elogio do processo". Em vez de dizer a Yvette que ela é tão inteligente ou boa desenhar, que é chamado de "elogio à pessoa", tento me lembrar de reforçar seu esforço: "Você trabalhou muito nesse desenho e ele ficou lindo."

Outra coisa que faço é mostrar a Yvette que ela é valiosa e necessária nossa família. Ela tem funções que apenas ela faz, como ajudar-me a barbear, alimentar os vermes e regar as morangos.

Embora essas coisas possam parecer um pouco bobas ou leves, estou tentando mostrar a ela como importante ela é para a família.

Isso é um senso que cada criança precisa, não apenas para a segurança de sua autoestima, mas também para quaisquer desafios futuros à sua saúde mental.

Quando estamos realmente lutando, um senso de ser valorizado e necessário por outras pessoas pode nos levar.

Sanctuários: lugares e atividades apenas para alegria

A última coluna do que faço para construir a autoestima de Yvette é o que chamo de "sanctuários". Todas as crianças precisam deles, e todos os dias no clínica ajudamos a construí-los com famílias.

Sanctuários são como ritos — atividades que fazemos ou lugares aos quais vamos juntos apenas para alegria.

Eles precisam acontecer frequentemente, consistentemente e serem intocáveis.

As famílias precisam ter santuários para todos os membros, e cada criança precisa ter os seus para si e cada pai.

Cada pessoa precisa realmente desfrutar do santuário para realmente aproveitar a alegria dentro do tempo juntos.

Os santuários são atividades que podem ser comprovadas como amor incondicional para nossas crianças nos momentos difíceis.

Essas atividades são, infelizmente, frequentemente as primeiras a desaparecer lares ocupados, mas elas são muito mais importantes do que fazer nossa lição de casa e comer nossos vegetais.

Saber que é apreciado e celebrado por sua família é uma pedra angular do desenvolvimento saudável e saúde mental.

Barack e Michelle Obama apontam Kamala Harris como herdeira de seu movimento político e invertem o roteiro de Donald Trump

De acordo com David Axelrod, ex-assessor de Barack Obama, os Obamas apresentaram Kamala Harris como a herdeira de seu movimento político e desconstruíram Donald Trump discursos elétricos na Convenção Nacional Democrata Chicago.

O ex-presidente dos EUA comparou a ascensão de Harris à sua própria, afirmando: "Estou me sentindo esperançoso porque esta convenção sempre foi boa para crianças com nomes engraçados que acreditam um país onde tudo é possível."

Leia também: "Pequeno é mesquinho": o desmonte artístico de Michelle Obama a Trump é amplamente elogiado

A ex-primeira-dama invocou a campanha hope-and-change de seu marido, dizendo: "Algo maravilhosamente mágico está no ar, não é mesmo?... Um poder contagioso de esperança."

Os discursos foram elogiados por Axelrod, estrategista-chefe das campanhas presidenciais de Obama 2008 e 2012, uma entrevista após um evento organizado pelo Instituto de Política da Universidade de Chicago e o Cook Political Report, nos margens da convenção.

Ele disse: "Quando Barack Obama recebeu o telefonema 2004 de que iria dar o discurso principal na Convenção Democrata, ele disse imediatamente, Eu sei o que quero dizer, quero falar sobre minha história como parte da história americana maior, e ele sempre fez isso. Ele e Michelle são grandes histórias americanas e eles se orgulham disso e dos valores associados a

isso.

"Você ouviu isso ontem à noite e Kamala Harris está definitivamente seguindo os 6 mesmos trilhos. Eles inverteram o roteiro de Trump. A jogada de Trump é tentar fazer as pessoas se alienarem e 6 o que eles fizeram foi fazer Trump se alienar dos valores que a maioria dos americanos compartilha, então achei que 6 esses discursos foram incrivelmente eficazes."

Axelrod, ex-assessor sênior de Obama na Casa Branca, disse que não há dúvida de que os 6 Obamas veem Harris como sua herdeira natural.

"Eu acho que eles se sentem muito afeiçoados por Harris e veem ela como 6 carregando essa tocha para frente do que a América realmente é sobre: os valores de longa data da comunidade e 6 do altruísmo e do trabalho duro, que gostamos de associar ao que significa ser americano. Ela está lá fora falando 6 sobre isso e é uma das razões pelas quais ela está no centro da corrida."

O clima Chicago tem sido 6 animado, com os medos de uma repetição da convenção tumultuada do partido 1968 na mesma cidade evaporando: vez 6 de divisão e amargura, há unidade e alegria. A sombra torna da candidatura de Joe Biden foi levantada à 6 medida que as pesquisas de opinião mostram Harris se afastando ligeiramente do candidato republicano Trump estados decisivos. Isso pode 6 durar?

Axelrod, que foi estudante Chicago e passou boa parte de sua carreira na cidade, comentou:

"Não sei como se 6 mede quando as lua de mel terminam, mas aqui está a realidade da situação. Essa mudança ocorreu muito tarde na 6 corrida. Ela teve um mês muito bom não apenas por causa de uma lua de mel, mas porque da maneira 6 como ela se apresentou, a maneira como a campanha a posicionou. Agora ela tem uma convenção, que é um comercial 6 de quatro dias.

"Você chega ao Dia do Trabalho porque a próxima semana é uma semana morta e então a semana 6 seguinte você tem o debate. Se ela fizer relativamente bem no debate, isso a leva até o final de setembro 6 e as pessoas já estão votando. Eu acho que ela tem a capacidade de estender isso e pode ser que 6 não seja uma lua de mel, mas a consolidação da base e então se torna um tumulto pelos eleitores restantes."

Enquanto 6 os Obamas definem Harris como uma personificação de valores americanos, Trump tem lutado para aterrar um contraponto. Ele tem experimentado 6 ataques sua identidade racial e inteligência, além de alcunhas peculiares, como "Laffin' Kamala", "Lyn' Kamala" e "Kamabla". Axelrod acredita 6 que o ex-presidente está à deriva.

"Ele é um homem de jazz quando se trata de tudo isso e ele se 6 coloca diante de uma multidão e tenta achar o groove e ele joga tudo no muro. Geralmente é bile, é 6 pessoal e é negativo. Mas ele está apenas tentando encontrar temas. A campanha parece mais racional do que o candidato 6 e isso tem sido verdade desde o início. A pergunta é se eles podem colocá-lo sob controle e no discurso.

"A 6 melhor chance é para eles tentarem fazer de Harris uma espécie de Biden-lite e fazê-la vestir o casaco por qualquer 6 coisa com que as pessoas estejam insatisfeitas com as políticas de Biden. Mas é difícil fazer as pessoas comprarem a 6 ideia de que o vice-presidente realmente estava puxando todas as cordas. Isso é o reverso de ninguém realmente saber muito 6 sobre ela. Não acho que eles acreditem disso e, portanto, não há muitas opções boas para isso."

Mas ele advertiu: "Isso 6 não significa que essa não seja uma corrida muito próxima e não estou certo de que, se a corrida fosse 6 hoje, Trump não venceria. Mas o movimento está definitivamente sua direção."

Quando perguntado pelo Guardian para uma previsão final, Axelrod 6 respondeu: "Você está louco? Minha previsão é que será uma corrida muito próxima. E eu não faria essa previsão há 6 um mês atrás."

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: bónus luckia

Palavras-chave: **bónus luckia**

Data de lançamento de: 2024-11-17