

esporte com a - symphonyinn.com

Autor: symphonyinn.com Palavras-chave: esporte com a

Abbie e esporte com a autoestima: uma história de mudança

Eu conheci Abbie quando ela tinha sete anos. Ela era bastante tímida no primeiro encontro 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 possivelmente podem 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 incentivar as crianças que eu encontro na clínica. Nós frequentemente conhecemos os ganchos para o pai ou o professor, mas não a criança. Os ganchos para as 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 de ensinar e nunca causava problemas ou era desconstrutiva, mas notaram que Abbie estava participando menos e menos de atividades **esporte com a** grupo. Ela passou de frequentemente ser a primeira a levantar a mão para participar a precisar de muita incentivo para tentar responder **esporte com a** voz alta.

Este aparente falta de confiança também estava afetando-a no recreio, **esporte com a** 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 **esporte com a** 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 seu autoestima era o problema aqui.

Os três pilares da autoestima saudável

Embora minha própria filha, Yvette, seja muito mais jovem do que Abbie, já estou tentando guiá-la **esporte com a** direção a uma autoestima estável e segura. Embora eu frequentemente diga que estou orgulhoso dela, também lhe digo que ela deve estar orgulhosa de si mesma quando ela tem sucesso **esporte com a** algo, como um quebra-cabeça ou compartilhar.

Muitas crianças veem **esporte com a** autoestima sendo determinada pelo elogio e aceitação de outras pessoas, o que leva a uma fragilidade quando não são elogiadas o suficiente. Também as torna vulneráveis à acusação injusta, como serem ditas menos do que outras devido à **esporte com a** aparência ou habilidades. Desde cedo, podemos ajudar nossas crianças a ver que **esporte com a** opinião delas mesmas é mais valiosa do que as opiniões de outras pessoas.

Também tento separar seus esforços da pessoa que ela é. Quando uma criança se comporta mal, é útil separar o comportamento da criança; por exemplo, dizendo que um comportamento específico é cruel **esporte com a** vez de dizer que a criança é cruel. Nós precisamos fazer o mesmo quando elas têm sucesso, para que as crianças entendam que nosso cuidado e apoio é incondicional e que "boa" ou "má" comportamento não desafiará nosso amor ou apoio a elas. Isso as protege de se sentirem como se não fossem boas o suficiente ou que precisam se comportar bem constantemente para nos manter de seu lado.

Separar a criança de seu comportamento quando ela está tendo sucesso é chamado de "elogio do processo". Em vez de dizer a Yvette que ela é tão inteligente ou boa **esporte com a** desenhar, o 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 garantir que Yvette saiba que ela é valiosa e necessária **esporte com a** nossa família. Ela tem funções que apenas ela faz, como ajudar-me a barbear, alimentar os vermes e regar as morangueiras. Embora esses pareçam um pouco bobos ou leves, estou tentando mostrar-lhe como importante ela é para a família. Isso é um sentimento que cada criança precisa, não apenas para a segurança de **esporte com a** autoestima, mas também para quaisquer desafios futuros à **esporte com a** saúde mental.

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

Sanctuários para construir autoestima

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 na 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 alguns para si mesma e cada pai. Cada pessoa precisa realmente desfrutar do santuário para realmente aproveitar a alegria do tempo juntos. Taco Tuesdays não servem se alguém não gosta de comida mexicana e jogar video games com a mãe não se tornará um ritual familiar sagrado se ela não gosta deles também.

O aspecto mais importante dos santuários escolhidos é que eles são intocáveis. Não importa o que mais esteja acontecendo **esporte com a** nossas vidas, o santuário permanece. São nesses momentos realmente difíceis que podemos provar nosso amor incondicional pelas nossas crianças. Essas atividades são, infelizmente, as primeiras a desaparecer **esporte com a** lares ocupados, mas elas são muito mais importantes do que fazer a lição de casa e comer nossos vegetais. Saber que você é apreciado e celebrado por **esporte com a** família é um marco fundamental do desenvolvimento saudável e saúde mental.

A decisão de nomear o procurador especial, Eric Cottier da Suíça veio **esporte com a** meio a um clamor dos principais funcionários do governo e autoridades antidoping sobre como os oficiais chineses Anti-Dopagem (antidopage) lidaram com as questões positivas.

A Wada lançou a medida como uma que teve de fazer **esporte com a** resposta às "alegações prejudiciais e infundadas" contra o órgão desde The New York Times no sábado revelou Como agência antidoping chinesa, conhecida por Chinadas.

"A integridade e a reputação da Wada estão sob ataque", disse o presidente Witold Banka, **esporte com a** comunicado. "Nos últimos dias Wada foi injustamente acusado de viés favorável à China por não recorrer do caso chinês ao Tribunal Arbitral para Esportes (TJS). Continuamos rejeitando as falsas acusações que temos prazer na possibilidade das perguntas serem colocadas nas mãos dum promotor experiente ou respeitado".

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: esporte com a

Palavras-chave: **esporte com a - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-08-04