

Relato de uma noite de jazz: risos, perplexidade e extase

Fui a um show de jazz e todos se riam de mim. Família, amigos, qualquer um no ônibus que ouviu me e meu amigo conversando no caminho, todos rindo, zombar, sorrindo. Deveria haver um standard de jazz chamado "Rosnando, Zombando, Sorrindo".

O que é tão engraçado? Acho que o esquete do Fast Show é parcialmente culpado – John Thomson como Louis Balfour, apresentador de um programa de TV chamado Jazz Club, enviando brilhantemente, se não equitativamente, um gênero inteiro de música. Fãs de música clássica, ópera, drill, grime, folk, punk ou o que quer que seja não têm esse tipo de tratamento. Se você gosta de jazz, está para ser zombado, porque você é um velho chatice, um hipster fervoroso ou um pseudointeligente. Ou talvez os três. Não sou nenhum deles, argumentavelmente.

O jazz sempre tocava **casino on** nossa casa, e eu cresci amando algum deles. Não se engane: na escola, eu era mais de Led Zeppelin, Van Morrison, John Martyn e coisa do tipo, mas **casino on** segredo também era encantado por Mose Allison, Bill Evans, Miles Davis, Count Basie e muitos mais. Os nomes nas capas dos discos de meu pai eram irresistíveis. O saxofonista Eddie Lockjaw Davis, por exemplo. Oof, que cara ele deve ser. Ele me conquistou **casino on** Lockjaw. Eu era fã antes mesmo de a agulha tocar o vinil. Eu peguei um monte de sarro na escola por isso. Um cara, um grande fã do Deep Purple que não desprezava o ar guitarra, perguntou o que os fãs de jazz faziam **casino on** vez de ar guitarra. Ele começou a dançar soprando um ar saxofone. Todos riram. Eu não me importei muito.

A magia do jazz: deixando-se levar pela música

Em uma cena perto do final de Whiplash, um de meus filmes favoritos, o jovem baterista de jazz Andrew, interpretado por Miles Teller, está no telefone com **casino on** ex-namorada, pedindo-lhe, sem sucesso, que vá a um concerto de jazz que ele está tocando. OK, ele admite, não é para todos. Pode dizer isso de novo. Em uma primeira data relativamente recentemente, cozinhei uma boa ceia que nós comemos juntos, com o Köln Concert de Keith Jarrett tocando de fundo. A comida desceu bem; Keith Jarrett menos. "Você pode desligar essa música de plink-plonk bloody, por favor?" ela disse.

Na última centúria, a Sociedade de Jazz de Birmingham se reunia às noites de domingo no Strathallan Hotel na Hagley Road. Depois de ver o Meat Loaf ou alguém assim no sábado à noite no NEC, passar a noite seguinte com pouco mais de cem fãs de jazz **casino on** um salão de conferências de hotel parecia transgressivo, como uma sociedade secreta da qual eu era o membro mais jovem. Alguns dos atos eu já tinha ouvido falar, alguns não, mas a atmosfera misteriosa era sempre a mesma. Como eles fizeram sua

Abbie e **casino on** 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 na 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 **casino on** 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 descontraída, mas eles notaram que Abbie estava participando menos e menos de atividades **casino on** grupo. Ela passou de frequentemente ser a primeira a levantar a mão para responder a agora precisar de muita incentivo para tentar uma resposta **casino on** voz alta.

Este aparente falta de confiança afetou **casino on** interação no recreio, **casino on** 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 **casino on** 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 **casino on** autoestima.

Autoestima estável x autoestima alta

Ao ajudar crianças com **casino on** 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 **casino on** 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 **casino on** autoestima — ajuda crianças e adolescentes a navegar pelos desafios à frente deles.

Muitas das crianças que encontro na clínica lutam devido à **casino on** 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 **casino on** 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 **casino on** 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 **casino on** aparência ou habilidades.

Desde cedo, podemos ajudar nossas crianças a ver que **casino on** 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 **casino on** 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 **casino on** 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 **casino on** 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 **casino on** autoestima, mas também para quaisquer desafios futuros à **casino on** 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 **casino on** 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 **casino on** família é uma pedra angular do desenvolvimento saudável e saúde mental.

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: **casino on**

Palavras-chave: **casino on - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-09-04