

روش‌هایی ساده برای افزایش اعتماد به نفس کودکان

احساس مثبتی که هر کودک می‌تواند نسبت به خود داشته باشد، یکی از زیباترین هدایای والدین به فرزندانش در تمام طول زندگی است. برای آن که بتوانید در این مسیر فرزند خود را یاری دهید و نقش موثری داشته باشید، یک سری بایدها و نیایدیهای اساسی وجود دارد. در ادامه نگاهی خواهیم داشت به چندین مورد از کاربردی‌ترین روش‌های افزایش اعتمادبه‌نفس کودکان:



۱- به کودک قدرت انتخاب بدهید: فرصت انتخاب و تصمیم‌گیری برای کودکان کلیدی اساسی برای اعتمادبه‌نفس است. این موضوع به آنها اجازه می‌دهد که احساس قدرت کنند. آموزش تصمیم‌گیری را از سطوح ابتدایی شروع کرده و به تدریج پیشرفته‌تر کنید.

۲- خودتان را کنار بکشید: والدینی که برای فرزندانشان خود همه کاری انجام می‌دهند و همه مسائل شخصی آنها را نیز رفع و رجوع می‌کنند، به هیچ عنوان به نفعشان عمل نکرده‌اند. صبور باشید و اجازه دهید که کودک خود کارهایش را دهد. برای مثال پوشاندن لباس به تن یک کودک خردسال (پیش از سن مدرسه) توسط والدین، بسیار آسان‌تر و حتی سریع‌تر است اما بهتر است خود را کنار کشیده و فرصت یادگیری مهارت‌های جدید را به فرزندتان بدهید. هرچه کودک از دوران خردسالی و به تناسب سن خود با چالش‌های بیشتری روبه‌رو شود، شخصیتی قوی‌تر را توسعه خواهد داد که از جمله بارزترین نتایج آن اعتمادبه‌نفس بالاتر است.

۳- برای کودک شفاف‌سازی کنید که هیچ‌کس فوق‌العاده نیست: کودکان به‌ویژه آنهایی که در سن مدرسه هستند، به علت تلاش برای رقابت با دوستان خود دچار اضطراب می‌شوند. در واقع آنها به دنبال راهی هستند که ثابت کنند در مقایسه با هم سن و سالان خود دارای برتری‌های مختلفی هستند. نحوه برخورد شما با کودک هنگام ارتکاب خطا، تعیین‌کننده رویکرد آنها در آینده و همچنین سطح اعتمادبه‌نفس خواهد بود. بنابراین در مواجهه با خطاها به گونه‌ای رفتار نکنید که احساس کند به خاطر این خطا، ارزش او نادیده گرفته شده است. با فرزندتان در این باره گفت‌وگو کنید.

۴- به تحسین و تمجید بی‌مورد از کودک نپردازید: جالب است بدانید که کودکان استاد شناسایی و کشف تحسین‌های عاری از صداقت و ریاکارانه هستند. در واقع تنها بر اساس موقعیتی خاص و یا برای آن که فرزندتان را در خصوص موضوعی ویژه قانع سازید، اقدام به تعریف و تمجیدهای بی‌مورد نکنید. تزریق سطوح کاذب از اعتماد به نفس به کودکان همچون تلاش برای تشکیل حبایی از جنس کف است که در آینده‌ای نزدیک خواهد ترکیب.

۵- از کودک خود بخواهید در کارهای خانه به شما کمک کند: شاید تعجب کنید که این مورد چه ارتباطی به افزایش سطح اعتماد به نفس در کودکان دارد. کمک گرفتن از کودکان برای مشارکت در کارهای خانه (با توجه به تناسب فعالیت مورد نظر و سن کودک) مانند چیدن میز صبحانه یا جمع کردن آن و جد کردن لباس‌های کثیف و انتقال آنها به ماشین لباس‌شویی، احساسی از شایستگی را به آنها منتقل خواهد کرد. این احساس در ارتباط مستقیم با مهارت حل مسئله و همچنین سطح اعتماد به نفس است.

۶- فرزندانش را با دیگران مقایسه نکنید: قیاس کودکان با یکدیگر هر چقدر هم که درست و به‌حق باشد، منجر به تخریب اعتماد به نفس آنها و پرورش فرزندانی با ویژگی‌های شخصیتی ضعیف خواهد شد. به جای چنین کاری، استعدادها و ماهیت وجودی هر کدام از فرزندانتان را شناسایی کرده و به آنها بها دهید.

۷- با کودکان وقت‌گذرانی کنید: یکی دیگر از روش‌های ساده و در عین حال بسیار موثر که می‌تواند اعتماد به نفس کودکان را تا اندازه زیادی تقویت کند، وقت‌گذرانی والدین با آنها خواهد بود. فرقی ندارد برای صرف یک وعده غذایی و یا چند دور دوچرخه‌سواری کنار یکدیگر باشید، از زمان به دست آمده حداکثر استفاده را ببرید. ایجاد رابطه‌ای قوی با فرزند، تضمین‌کننده اعتماد به نفس وی در تمامی مراحل زندگی خواهد بود.

منبع: سواد زندگی

ابتکار

روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، ورزشی، فرهنگی صبح ایران

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: محمدعلی وکیلی

دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی نرسیده به بیمارستان مهر، پلاک ۵۶، طبقه سوم، واحد ۵

تلفن: ۸۸۹۷۵۷۱۰ - ۸۸۹۴۶۰۹

فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹

سامانه پیامکی: ۳۰۰۶۰۰۰۴۰۰۰ ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی‌ها: ۴۴۲۵۹۱۳۹

سازمان شهرستان‌ها: ۴۴۲۷۶۱۷۶

توزیع: شرکت نشر گستر امروز

چاپ: همشهری ۳ (روزتاب) - ۴۴۵۴۵۰۷۶

یکشنبه ۵ خرداد ۱۳۹۸ / شماره ۴۲۷۷

۲۰ رمضان ۱۴۴۰ - ۲۰ مه ۲۰۱۹

Table with 2 columns: Event/Time and Duration. Includes: اذان صبح ۴:۱۱, طلوع آفتاب ۵:۵۲, اذان ظهر ۱۳:۰۱, غروب آفتاب ۲۰:۱۴, اذان مغرب ۲۰:۳۱

شوهر خواهر پل گاسکوئین: درویشی از ابوسعد ابوالخیر پرسید: او را کجا طلب کنیم؟! گفت: کجایش جستی که نیافتی؟

اوقلی: تو جمع‌های خانوادگی همیشه یکی هست ک می‌گه اون تلویزیون کمش کنی، بعد سری پشتبندش یکی می‌گه اصلن خاموشش کنی

عذرا برگرد: چجوری روتون میشه اینقدر از گرونی و فقر و بدبختی بنالید، بخورده هم به بدبخت‌تر از خودتون نگاه کنید که مشکلات بدتری دارن. الان مثلا همین بهاره رهنما رو ببین تو برج کاملیای زعفرانیه واحد خریدی ولی از امکاناتش ناراضیه، دیگه درد و رنج از این بالاتر؟ برید خدا رو سجدی شکر کنید

پودر ملی بهداشتی: فاصله طبقاتی رو حس می‌کنی هموطن مدرسه داریم اردوی خارجی ۵۰ میلیونی داره دانش آموز داریم کلا مدرسه نداره

Meti: کاش میشد آتما رو مثل اسکانس، جلو نور گرفت و واقعی هاشو تشخیص داد!!!!

شاتراک: دستتو میسورین با حوله خشک میکنی؟ شلوار برای چی میپوشین پس!?!

بشیر حسینی: به سری رقیتم رستوران سر حساب کردن پول غذا با رفیقم خیلی زیاد تعارف کردیم، موقع بیرون رفتن از طرف فدراسیون جودو بهمون لوح تقدیر دادن



بهمن دان: یاد باد آن روزگاران یاد باد



رویا میرعلمی: استاد لوریس چکنکارایان نازنین سایه‌تان بر سر ما مستدام باد

استون مارتین ۷۸ زاگاتو کلاسیک با قیمت ۶۷۰ هزار دلار فروخته شد

بودند. خودروی قرمز رنگ مورد بحث ما، به‌تازگی توسط Pendine Historic Cars فروخته شده است. بدنه بازسازی شده این خودرو در رنگ قرمز گلدادیاتور رنگ آمیزی شده و مسئولیت اعتبارسنجی مشخصات منحصره‌فرد این خودرو برعهده هیدن بیلی، از علاقه‌مندان استون مارتین و دوست نزدیک مدیر سابق بخش استون مارتین لاگونا بوده است. به‌گفته جیمز میشل، مؤسس حراجی: شماره شاسی ۲۰۰۱۱ یک استون مارتین شناخته شده است و یکی از بهترین نمونه‌های ۸ سیلندر ساخته‌شده توسط زاگاتو محسوب می‌شود. به‌گفته مالک فعلی خودرو که بیش از هر کس دیگری تجربه رانندگی با نمونه‌های ۸ سیلندر زاگاتو را دارد، حس رانندگی این خودرو با تمامی نمونه‌های دیگر متفاوت و خاص‌تر است. این خودرو نمونه‌ای خاص در تاریخ شرکت استون مارتین و لایق تحسین است. شماره شاسی ۲۰۰۱۱ یکی از مجهزترین مدل‌های ساخته شده است. این خودرو یکی از ۴ مدل تولیدشده با پیشرانه ۸ سیلندر ۴۲۶ اسب‌بخاری است. علاوه‌براین، نمونه قرمز رنگ مورد بحث، یکی از دو مدل تولیدشده با رول‌بار داخل کابین محسوب می‌شود. در داخل کابین، پوشش چرم در صندلی‌ها و فرمان به‌کاررفته و در پنل درها و کنسول وسط از چوب گردو استفاده شده است. از دیگر ویژگی‌های خاص این مدل می‌توان به وزن کمتر و فاصله طولی بین محورهای کوتاه‌تر و عدم استفاده از صندلی‌های عقب اشاره کرد. عدد اعلام‌شده برای سرعت‌گیری ۰ تا ۹۶ کیلومتربرساعت توسط کارخانه، زیر ۵ ثانیه است و سرعت نهایی خودرو به ۳۰۵ کیلومتربرساعت می‌رسد. در زمان خود، زاگاتو ۷۸ سریع‌ترین خودرو ساخته‌شده توسط استون مارتین به‌حساب می‌آمد.



انتخابی مناسب به‌شمار می‌رود. این خودروی کمیاب به‌تازگی با قیمت باورنکردنی ۶۷۰،۰۰۰ دلار فروخته شده است. استون مارتین ۷۸ زاگاتو با شماره شاسی ۲۰۰۱۱، تنها یکی از ۳ نمونه اولیه و یکی از ۲ مدل فرمان راست ساخته شده است. این سه مدل پیش از ساخت ۵۰ دستگاه از استون مارتین ۷۸ زاگاتو کوبه تولید شده

نمونه‌ای خاص از استون مارتین زاگاتو ۸ سیلندر اخیرا در یک حراجی با قیمت ۶۷۰،۰۰۰ دلار فروخته شده است که در نوع خود یک رکورد محسوب می‌شود. استون مارتین ۷۸ زاگاتو پروتوتایپ مدل ۱۹۸۶ برای آن دسته از افرادی که به‌دنبال خرید یک خودروی کلاسیک کمیاب هستند،

ماشین بازی

«اب» تکار

جاسوسی احتمالی پرسنل اسنپ‌چت از کاربران

سایت مادرپورد در گزارشی عجیب از دسترسی غیرمجاز کارکنان چندین بخش اسنپ‌چت به اطلاعات محرمانه و شخصی کاربران خبر داده است. مادرپورد در این گزارش با استناد به سخنان پرسنل قبلی و فعلی اسنپ‌چت مدعی شده که کارکنان از طریق ابزار به نام «اسنپ لیون» قادر به مشاهده شماره تماس، آدرس ایمیل، اطلاعات مکانی، تصاویر و ویدئوهای ذخیره شده کاربران بوده‌اند. میزان دقیق سوءاستفاده از این ابزار مشخص نیست اما به گفته یکی از کارکنان سابق به دفعات محدودی از آن استفاده شده است. به دنبال انتشار این گزارش افشاگرانه، کمیانی اسنپ با انتشار بیانیه‌ای به اهمیت حفظ حریم خصوصی کاربران در اپ خود پرداخته است: تصور اینکه پرسنل از کاربران جاسوسی می‌کنند، بسیار آزاردهنده و کاملا نادرست است. حفظ حریم خصوصی مهم‌ترین مسئله در اسنپ است. ما حجم اندکی از داده‌ها را ذخیره می‌کنیم اما سیاست‌ها و کنترل‌های دقیقی را برای محدود کردن دسترسی کارکنان به این اطلاعات در نظر گرفته‌ایم. این محدودیت‌ها شامل داده‌های ذخیره شده در ابزارهای طراحی شده برای مراجع قانونی نیز می‌شود.

هر نوع دسترسی غیرمجاز تخطی آشکار از استانداردهای کسب و کار است و در صورت شناسایی به‌سرعت با آن برخورد می‌شود. فارغ از وسعت و میزان سوءاستفاده از اسنپ لیون مسئله مهم دسترسی راحت کارکنان بخش‌های مختلف به آن و بکارگیری این ابزار برای مسائل غیرمرتبطی نظیر مدیریت اسپم بوده است. وجود چنین ابزارهایی یا سوءاستفاده از آنها به اسنپ‌چت محدود نمی‌شود و سال قبل هم فیسبوک یکی از کارکنانش را به اتهام استفاده از داده‌های خصوصی یک زن اخراج کرد. این مشکلات در حالی رخ می‌دهد که اغلب کاربران از وجود چنین ابزارهایی بی‌اطلاع بوده و به عدم دسترسی کارکنان این شرکت‌ها به اطلاعاتشان اطمینان دارند؛ با این حال وجود ابزارهایی نظیر لیون به بیانه ارائه اطلاعات به مراجع قانونی به معنی دسترسی همیشه افراد غیرمجاز به داده‌های شخصی کاربران تمام می‌شود. منبع: دیجیاتو

تازه‌های علمی

استفاده از ویروس عفونی کننده میمون برای تولید واکسن HIV

مؤسسه اسکرپیس دریافتند تلقیح موش‌ها با استفاده از پروتئین‌های پاکت SIV موجب تولید آنتی‌بادی‌هایی می‌شود که عفونت ناشی از چندین سویه از HIV را خنثی می‌کنند. دنیس بوتون، نویسنده مقاله می‌گوید: ما نشان داده‌ایم که می‌توانیم از ویژگی‌های SIV عفونی‌کننده شامپانزه برای تحریک تولید آنتی‌بادی‌هایی در برابر ویروس HIV که موجب عفونت در انسان می‌شود، استفاده کنیم. این یک استراتژی ساده اما الهام‌بخش است که استفاده از ویروس آبله گاو برای ایمنی‌سازی در برابر ویروس آبله را در بیش از ۲۰۰ سال پیش به ما یادآوری می‌کند و می‌تواند در ساخت یک واکسن HIV به ما کمک کند. با اینکه داروهایی وجود دارند که HIV را کنترل کرده و میزان انتقال آن را کاهش می‌دهند، این بیماری یکی از علل اصلی مرگ‌ومیر و نیز تهدیدی برای میلیون‌ها نفر در سرتاسر جهان به‌شمار می‌رود. طبق گزارش مرکز پیشگیری و کنترل بیماری‌ها، در حدود ۳۷ میلیون نفر در سرتاسر جهان در پایان سال ۲۰۱۷

نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد که پروتئین پوشش ویروس نقص ایمنی میمونی موجب ایجاد پاسخ آنتی‌بادی ضد HIV مطلوبی در موش می‌شود. پروتئینی از ویروس نقص ایمنی میمونی (SIV) که می‌تواند میمون‌ها و کپی‌ها را عفونی کند، به‌عنوان جزئی از واکسن ضد ویروس HIV نتایج امیدوارکننده‌ای حاصل کرده است. این مطالعه را دانشمندان مؤسسه پژوهشی اسکرپیس در کالیفرنیا انجام داده‌اند. ویروس SIV شامپانزه که می‌تواند موجب بیماری شبیه ایدز در میزبان طبیعی خود شود، ویروسی است که به میان انسان‌ها راه یافت و در حدود یک قرن پیش در آفریقا به HIV تکامل پیدا کرد. پروتئین پوشش (پاکت) خارجی ویروس SIV یعنی Env دارای یک ساختار مشترک کلیدی با پروتئین هم‌تای آن در ویروس HIV است. این ویژگی موجب شده است که پروتئین پاکت SIV به‌عنوان یک مولفه بالقوه برای طراحی واکسنی دربرابر عفونت HIV در نظر گرفته شود. در این مطالعه که در مجله‌ی Cell Reports منتشر شد، دانشمندان



منبع: زومیت