

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۱۶ - طلوع آفتاب: ۶:۳۴ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۵۵ - غروب آفتاب: ۱۹:۱۶ - اذان مغرب: ۱۹:۳۳

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۱	▲ ۳۴	▲ ۳۰	▲ ۳۷	▲ ۳۵	▲ ۴۱	▲ ۳۶	▲ ۳۸
▼ ۲۳	▼ ۲۱	▼ ۲۲	▼ ۲۲	▼ ۱۸	▼ ۱۹	▼ ۲۲	▼ ۲۴

کودک و نوجوان

چگونه فرزند نوجوان خود را بهتر درک کنیم؟



سن نوجوانی یک دوره بسیار حساسی است، این دوره دوره بسیار کوتاهی نسبت به کودکی و جوانی است، مهمترین دگرگونی‌ها من جمله تغییرات فیزیکی و رشد روانی را در دوران نوجوانی شاهدیم. در این زمان دورورتی که پدرستی نوجوان را درک نکنیم و رفتار مناسبی نداشته باشیم امکان دارد که برای نوجوان مشکلاتی پیش بیاید. در این مقاله در خصوص درک کردن نوجوانان صحبت خواهیم کرد.

دوره نوجوانی چه دوره ای است؟ نوجوانی، مرحله گذار رشد فیزیکی و روانی انسان است که بین کودکی و جوانی روی می دهد. این گذار، تغییرات زیستی (بلوغ جنسی)، اجتماعی، روان شناسی را در بر می گیرد، هر چند که از بین اینها تغییرات زیستی و روان شناسی را میتوان به آسانی اندازه گیری کرد.

یکی از اصطلاحاتی که در بلوغ نوجوانی استفاده می شود، جهش رشد است. جهش رشد؛ یعنی تغییرات ناگهانی و چشم گیر جسمانی دخترها معمولاً دو سال زودتر از پسرها بالغ می شوند. اوج بروز جهش نسومی در دختران حدود ۱۲-۱۳ سالگی و در پسران ۱۴ سالگی می باشد.

تربیت و رفتار با نوجوانان

هر خانواده ای برای خود شیوه تربیتی خاصی را دنبال می کند که به نوعی از مون و خطایی برای نسل آینده است و کمتر خانواده ای است که راه درست رفتار با نوجوانان در سن بلوغ را درک می کند.

دوران بلوغ دوران سرکشسی، تمرد و استرس است، سرکشی در برابر پدر و مادر و معلم و بطور کل مقدرات و یا به عبارتی دیگر دوران اتلاف وقت ها، تنبلی کردن، سستی و بی حالی، دهن

باید به نوجوان اعتماد کرد مگر این که اعتماد والدین خدشه دار شود البته هنگامی که نوجوان از اعتماد والدین سواستفاده نموده و کار خطایی هم انجام می دهد، نباید از او سلب اعتماد کرد. با حرف زدن و تذکرهای کوچک گاه به گاه، میتوان بدون برخورد مستقیم مشکل را حل و فصل کرد تا حد و حدود احترام ها هم حفظ شود.

چطور با کودک (لجباب) برخورد کنیم؟ پدر و مادر باید فرزندشان را برای بلوغ و نوجوانی فراهم کنند و تغییرات این

رها کنند و کاملاً آزاد باشد. او دلش می خواهد پدر و مادرش تحکم خویش را داشته باشند و پرکارهای نظارت کنند. اثرات منفی درک نکردن نوجوانان: دوره نوجوانی دوره ای است که نوجوان نمیداند چه انتظاری از خود و سایرین دارد و برای همین نوجوان و والدین همیشه سرد گرم هستند که چه رفتاری با او داشته باشند و خانواده هایشان رفتارهای دو گانه نوجوان را پاسخی به رفتار خودشان می دانند و فکر می کنند وی همیشه قصد مخالفت با آن ها را دارد. در صورتی که بدانند این تناقض ها بخشی از رشد طبیعی نوجوانی است، راحت تر با این رفتارها کنار می آیند.

والدین همیشه سرد گرم هستند که چه رفتاری با او داشته باشند و خانواده هایشان رفتارهای دو گانه نوجوان را پاسخی به رفتار خودشان می دانند و فکر می کنند وی همیشه قصد مخالفت با آن ها را دارد. در صورتی که بدانند این تناقض ها بخشی از رشد طبیعی نوجوانی است، راحت تر با این رفتارها کنار می آیند. ناکام کننده ترین عامل برای نوجوان این است که احساس کند والدین وی را درک نمی کنند، اما دستور می دهند. اما منظور این نیست که باید به انتظارات بیجا و نامناسب وی جواب مثبت داد، ولی باید به آن ها گوش داد. مخصوصاً هنگامی که والدین می خواهند اعمال قدرت کنند، حتماً باید به گفته های فرزندان گوش بدهند. گوش دادن به صحبت های نوجوان، خشمم وی را کاهش می دهد و آماده همکاری می کند

کچی و بی اعتنائی، خشونت، بگو مگو و ناراحتی، غرور و نلندو شکایت، دوستی با جنس مخالف و تجربه کردن هیجانات پسر خطر و با اصالاً انجام دادن کارهایی برخلاف حساسیت های والدین است که والدین در مرحله نخست باید با این ویژگی ها آشنا باشند.

والدین تازه مانعی که فرزندشان خردسال است از محبت کردن به آن ها کوتاهی نمی کنند ولی با بزرگتر شدن فرزندشان و هم زمان با رشد فیزیکی و جسمی وی، سعی می کنند خود را با احتیاجات گوناگون فرزندشان وفق دهند. ولی اکثر مواقع فراموش می کنند که عشق و محبت به فرزند یک احتیاج دائمی است و نباید آن را از فرزندانمان دریغ کنیم.

عشق، محبت، توجه و مراقبت از عناصر اصلی هر رابطه ای است که خواستار استمرار آن هستیم و رعایت کردن این موارد در مورد کودکان شکل و یژه ای بخود می گیرد. نوجوان دوست دارد از اذ باشد و هر کاری را طبق خواسته و توان خود انجام دهد و خود را محک بزند بدین ترتیب کم تر تحت تأثیر راهنمایی ها و مشورت های والدین قرار می گیرد و از طرفی هم دوست ندارد والدین وی را

دعای روز نهم ماه مبارک رمضان

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اللَّهُمَّ اجْعَلْ لِي فِيهِ نَصيباً مِنْ رَحْمَتِكَ الْوَاسِعَةِ وَاهْدِنِي فِيهِ لِطَرِيقِ السَّاطِعَةِ وَخُذْ بِنَاصِيَتِي إِلَى مَرْضَاتِكَ الْجَامِعَةِ بِمَحَبَّتِكَ يَا أَمَلِ الْمُشْتَاقِينَ.

خدا، برای من در این ماه بهره ای از رحمت گسترده ات قرار ده و به برهان و راههای درخشانت راهنمایی کن و به سوی خوشنودی فراگیرت متوجه کن، به مهرت ای آرزوی مشتاقان.

دوشنبه ۲۲ فروردین ۱۴۰۱، ۹ رمضان ۱۴۴۳، ۱۱ آپریل ۲۰۲۲، شماره ۳۹۴۰ (۱۳۲۴ دوره جدید)، ۱۲ صفحه - قیمت ۶۰۰۰ تومان

نکته

میلیاردها انسان در جهان متولد شده اند؛ اما هیچ یک اثر انگشت مشابه نداشته اند. اثر انگشت تو، امضای خداوند است که اتفاقی به دنیا نیامده ای و دعوت شده ای تو منحصر به فردی مشابه یا بدل نداری تو اصل هستی و تکرار نشدنی وقتی انتخاب شده بودن و منحصر به فرد بودن را یادآوری کنی؛ دیگر خودت را با هیچکس مقایسه نمی کنی و احساس حقارت یا برتری که حاصل مقایسه کردن است از وجودت محو می شود. **حسین الهی قمشاهی**

آموزش آشپزی

کوکوی بادمجان



بادمجان های رنده شده آب دار باشند امکان دارد کوکوی شما مثل شود و بافت خوبی نداشته باشد. بعد از آبگیری بادمجان ها ادویه ها، پیاز رنده شده و دو عدد تخم مرغ را به آن اضافه می کنیم. این مواد را ورز می دهیم تا یک دستت شوند. این مواد را با دست شکل بدهید و داخل روغن مخصوص سرخ کردن در حال داغ شدن قرار بدهید. به محض طلایی شدن رنگ کوکو آن را برگردانید تا طرف دیگر هم به خوبی سرخ شود.

بادمجان ها را شسته و پوست بگیرید و با قسمت ریز ریز کنید. کمی به بادمجان های رنده شده نمک بزنید و تا ۵ دقیقه این مخلوط را ورز بدهید. پس از عزیزمان دایره ای کوچک در میان مواد کوکو قرار

بیسست دقیقه آب بادمجان ها را خوب بگیرید. اگر مواد لازم: بادمجان یک کیلو، تخم مرغ دو عدد، پیاز دو عدد متوسط، روغن مخصوص سرخ کردن ۶ قاشق غذاخوری ادویه شامل نمک فلفل زردچوبه و پودر سیسیر به میزان لازم، طرز تهیه: بادمجان ها را شسته و پوست بگیرید و با قسمت ریز ریز کنید. کمی به بادمجان های رنده شده نمک بزنید و تا ۵ دقیقه این مخلوط را ورز بدهید. پس از عزیزمان دایره ای کوچک در میان مواد کوکو قرار

عکس روز



کیش زیبا - اشرف زابلی

حلاج

شرکت صنایع چوبی

با ۲۵ سال سابقه فعالیت در کیش کلیه سفارشات MDF، چوبی دکوراسیون غرفه و منزل ۰۹۳۴ ۷۶۹۸۲۵۲

جزیره کیش - شهرک صنعتی درخت سبز صنعت ششم - پلاک R۶۱

سبک زندگی

چگونه سبک زندگی فعالی داشته باشیم؟



کند که خود به خود شما را به فعالیت بیشتر و منظم تر تشویق می کند. او گفت: حتما در طول روز استراحت کوتاهی داشته باشید اما هیچ وقت خود را درگیر استراحت های طولانی مانند تماشای کردن تلویزیون یا چک کردن تلفن همراه نکنید زیرا وقت گیر هستند و حواس شما را از هدف و یا کار اصلی خود پرت می کنند. این روانشناس گفت: کار کردن متعادل و شناسایی و به کارگیری توانایی های تقویت خواهد شد. شایستگی داشته باشید و در نتیجه به خود ایمان پیدا کنید و سعی کنید که با مشکلات مواجه شوید و این موضوع می تواند موجب احساس رضایت و

شما باید برای بهره وری سبک زندگی خود ارزش قائل باشید و تا حد امکان سعی کنید با استفاده از بهترین توانایی های خود، بزرگترین تفاوت ها را رقم بزنید. مارتی نمکو روانشناس می گوید: شما باید روی نقاط قوت خود تمرکز کرده و نقاط ضعف خود را فراموش کنید. اگر توانایی های خود را بشناسید، انگیزه بیشتری برای فعالیت و فکر کردن خواهید داشت زیرا اعتماد به نفس شما تقویت خواهد شد. به گفته این روانشناس، شما باید برنامه روزانه شخصی و حتی برنامه ای منسجم برای تعادله و خواب خود داشته باشید تا به یک نظم دست پیدا

فوائد جهانی موفقیت

۵۲. قانون تعجیل (عجله کردن) چنانچه در تمامی نقاط زندگی بی قرار هستید به دلیل این می باشد که می خواهید به هر چیزی زودتر از حد معین برسید.

حافظ

بازای و دل تنگ مرا مونس جان باش وین سوخته را محرم اسرار نهان باش زان باده که در میکده عشق فروشدند ما را دو سه ساغر بده و گو رمضان باش در خرقة چو آتش زدی ای عارف سالک جهدی کن و سر حلقه زندان جهان باش دلداری که گفتا به توام دل نگران است گو می رسم اینک به سلامت نگران باش خون شد دلم از حسرت ان لعل روان بخش ای درج محبت به همان مهر و نشان باش تا بر دلش از غصه غباری ننشیند ای سیل سرشک از عقب نامه روان باش حافظ که هوس می کندش جام جهان بین گو در نظر آصف جمشید مکان باش

کاریکاتور



اقتصاد کیش

روزنامه

پر تیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش ۴۴۴۲۴۹۶۹ ۴۴۴۲۴۹۹۹

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش