

پارسیان	بندر چارک	بسک	میناب	بندر لنگه	قشم	بندر عباس	کیش
▲ ۴۲ ▼ ۳۲	▲ ۳۹ ▼ ۳۲	▲ ۴۲ ▼ ۳۰	▲ ۳۷ ▼ ۳۰	▲ ۳۷ ▼ ۳۱	▲ ۳۳ ▼ ۳۱	▲ ۳۴ ▼ ۳۱	▲ ۳۸ ▼ ۳۲

کودک و نوجوان

اعتماد بنفس کودکان بال پرواز به آسمان موفقیت است

تشویق و حمایت

والدین باید کودکان را تشویق کنند تا در فعالیت‌های مختلف شرکت کنند. تشویق والدین به شرکت کودکان در فعالیت‌های مختلف، نقش مهمی در رشد و توسعه آن‌ها دارد. این فعالیت‌ها می‌توانند شامل ورزش، هنر، موسیقی و فعالیت‌های اجتماعی باشند.

همچنین، تجربه‌های جدید به آن‌ها یاد می‌دهد که با چالش‌ها مواجه شوند و راه‌حلی برای مشکلات پیدا کنند. والدین با حمایت و تشویق مداوم می‌توانند محیطی مثبت ایجاد کنند که در آن کودکان احساس امنیت کرده و به کشف استعدادهای خود دست‌یازند.

تعیین اهداف قابل دستیابی

کمک به کودکان برای تعیین اهداف کوچک و قابل دستیابی می‌تواند احساس موفقیت را در آن‌ها تقویت کند. این اهداف باید واقع‌بینانه باشند و پس از دستیابی، کودکان را تشویق کنید.

کمک به کودکان برای تعیین اهداف کوچک و قابل

دادن مسئولیت‌های کوچک به کودکان و اجازه دادن به آن‌ها برای تصمیم‌گیری، به افزایش استقلال و اعتماد به نفس آن‌ها کمک می‌کند.

اعتماد به نفس می‌تواند تأثیر عمیقی بر زندگی کودکان داشته باشد. این ویژگی نه تنها به آن‌ها کمک می‌کند تا در مواقع چالش‌ها و مشکلات زندگی بهتر عمل کنند، بلکه بر روابط اجتماعی و عملکرد تحصیلی آن‌ها نیز تأثیر می‌گذارد.

کودکانه که دارای اعتماد به نفس بالا هستند، معمولاً:

- به چالش‌ها مواجه می‌شوند؛ آن‌ها تمایل دارند که خطرات را بپذیرند و از شکست ترسند.
- روابط اجتماعی قوی‌تری دارند؛ این کودکان معمولاً در برقراری ارتباط با دیگران موفق‌ترند و دوستان بیشتری دارند.
- عملکرد تحصیلی بالاتری دارند؛ اعتماد به نفس می‌تواند انگیزه بیشتری برای یادگیری و پیشرفت تحصیلی ایجاد کند.



مواد لازم :

۴ فنجان	هندوانه خرد شده
۱ عدد	پیاز قرمز
۱ عدد	فلفل هالوپین
۱/۲ فنجان	گشنیز تازه (خرد شده)
۴قاشق غذاخوری	آبلیمو ترش تازه
به میزان لازم	نمک
۱ عدد	خیار
۱/۲ عدد	فلفل دلمه‌ای (قرمز یا نارنجی)

طرز تهیه :

هندوانه را بشویید. با کمک چاقو دانه‌ها و قسمت سفید پوست آن را جدا کنید. سپس هندوانه را به صورت

گروه هتل های تاپ تورز

☎ 021-8586 🌐 www.ttgroup.ir @Toptours_Group 📷 [ttgroup.ir](https://www.instagram.com/ttgroup.ir)

روزنامه

اقتصاد کیش

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹