Cum sa cresti un copil rezistent emotional. 20 de tehnici simple si de efect

Anul trecut, un studiu realizat pe 1.600 de adolescenti a aratat doua trasaturi pe care le aveau in comun cei mai rezistenti din punct de vedere emotional. Acesti copii au raspuns afirmativ la aceste doua enunturi:

1. Am parinti care tin la mine
2. Am parinti care ma asculta.

Studiul, realizat in Australia de Andrew Fuller, un renumit psiholog de copii si adolescenti, a dezvaluit, astfel, de unde porneste rezistenta emotionala a copilului si ce trebuie sa-i oferi tu, ca parinte.

Oricat de mult ai incerca sa-l protejezi, la un moment dat, copilul tau va fi ranit emotional: poate va fi necajit la scoala de alti copii, ori prietenii il vor lua peste picior pentru ca nu are cel mai nou model de telefon. Copiii pot fi destul de rai, iar al tau poate ajunge sa sufere din motive care tie ti se par banale.

Tocmai de aceea, trebuie sa-l inveti cum sa fie puternic pentru a face fata mai usor provocarilor.

Iata 20 tehnici simple prin care tu iti poti ajuta copilul sa fie puternic:

1. Nu-i mai spune “Sunt ocupat! Am treaba! Nu pot acum”. Pentru un copil, dragostea nu se traduce prin cadouri, ci prin timp si atentie.

2. Inchide telefonul mobil, tableta, laptopul, televizorul si ofera-i copilului tau timp de calitate, sansa unei comunicari adevarate.

3. Atunci cand ii vorbesti, priveste-l in ochi.

4. Asculta-l cu adevarat! Nu-l intrerupe, fii interesat de ceea ce spune.

5. Nu renunta la ora de povesti, inainte de somn.

6. Fii calm. Sau propune-ti sa fii mult mai calm decat esti acum.

7. Petrece timp doar tu cu el, mai ales daca in casa mai sunt si alti frati. Momentul de 1 la 1 este foarte important. Pentru ca atunci cand vine vorba despre subiecte delicate este foarte putin probabil sa vorbeasca in prezenta altor persoane.

8. Ofera-i multe imbratisari si mangaieri.

9. Zambeste-i de fiecare data cand te cheama, cand te intreaba ceva.

10. Fa-ti timp sa nu faci nimic. Stati cu totii relaxati, fara a fi presati de un program.

11. Cand lucrurile sunt complicate, nu le complica si tu mai mult. Daca ai un copil care plange nervos, pastreaza-ti calmul. Daca te enervezi, nu vei rezolva nimic. La fel si in situatiile in care esti pus in fata unui comportament mai dificil al copilului. Tu esti adultul si trebuie sa dai dovada de maturitate, maiestrie si finete in astfel de situatii.

12. Ofera libertate! Daca mergeti la restaurant, lasa-l sa-si comande singur. Incurajeaza-i independenta si fii mai mult un ghid si un observator atent, nu un conducator.

13. Scrie de mana mici biletele vesele, ori cu mesaje de afectiune sau incurajare.

14. Jucati-va pe covor, stati pe iarba. Prima si cea mai importanta punte de legatura cu copilul este prin joc.

15. Pastreaza toate cadourile pe care le primesti: de la castane, felicitari stangace, flori de camp. Pastreaza ceea ce iti daruieste si tine cadoul la vedere. Va simti ca il apreciezi mult.

16. Spune-i “Te iubesc!”. Nu-ti fie teama de aceste cuvinte si, in niciun caz, jena sa iti arati sentimentele. Pana la urma, este copilul tau si el merita cel mai mult aceste cuvinte.

17. Arata-i ca-l iubesti.

18. Arata-i ca-l respecti.

19. Fii mereu acolo pentru el, la orice ora

20. Nu tipa la el, nu-l pedepsi, nu-l brusca, nu-l jigni atunci cand iti spune ca a facut ceva.

Sursa: all4romania.eu

TESTUL PRIN CARE ITI VEI DA SEAMA IMEDIAT DACA MIEREA ESTE NATURALA!

Toti ne întrebam daca exista metode prin care putem deosebi mierea contrafacuta de cea autentica. Raspunsul este: da, exista cateva secrete ale mierii si cateva mituri despre aceasta pe care trebuie neaparat sa le stim daca vrem sa ne

bucuram de un produs de calitate si de beneficiile lui.
1. Mierea cristalizata este stricata. Fals!

Mierea nu se strica. Niciodata. Ea fermenteaza daca este culeasa inainte de capacire sau este depozitata necorespunzator. Dar de regula, CITESTE IN CONTINUARE
Sursa: cyd.ro
Articol relatat de: secretele.com

Ieftin și eficient! Cum se construiește un solar din țevi de plastic

Pentru un solar sau seră de mai mici dimensiuni și/sau un buget mai restrâns, o structură ridicată pe țevi de plastic (PVC) este cea mai la îndemână soluție.

Solariile din metal, lemn sau sticlă pierd uneori teren în fața celor din plastic, spun jurnaliștii de la Agrobiznes.md. Fiind un material ușor și trainic, acesta nu e predispus la mucegai și rezistă bine la substanțe chimice, umezeală sau evaporare. De asemenea, servește o perioadă îndelungată întrucât nu-i pasă de intemperiile vremii și nu se decolorează. Problema este că modelele din comerț nu se potrivesc întotdeauna nevoilor grădinarilor ori au o structură complicată, dar instabilă în caz de vânt puternic. De aceea uneori este mai simplu să îți construiești singur o seră din țevi PVC, mai ales că nu este atât de greu cum pare la prima vedere.



Aspecte ce trebuie ”bătute în cuie” înainte de a demara construcția solarului pe structură de plastic

-mărimea și suprafața parcelei;
-amplasarea serei (locul cel mai expus razelor solare);
-mărimea și suprafața viitoarei ”locuințe a plantelor”;
-ce culturi veți crește și în ce cantitate;
-dotarea cu sisteme de irigare sau iluminare.

Dacă vrei un solar modest cu schelet din plastic, nu vei avea mari bătăi de cap cu țevile, acestea fiind ușor de tăiat, curbat și cuplat între ele. De regulă, grădinarii optează pentru una din aceste două tipuri de țevi polimerice:

-țevi din PVC rigid – se folosesc la construcțiile drepte și simple, cum sunt serele cu una sau două pante;
-țevi din propilenă și PVC moale– se folosesc la construcțiile arcuite, sferice, semisferice sau la construcțiile suprapuse pe o bază rigidă din lemn sau șipci metalice.

Indiferent de tipul țevilor alese, vei mai avea nevoie de fitinguri pentru ramificare, îmbinare sau schimbări de

direcție. Acestea uneori se vând împreună cu țevile.

Mai întâi de toate trebui să stabilești e tip seră dorești – demontabilă sau fixă. În primul caz elementele se vor atașa cu ajutorul fitingurilor și șuruburilor, iar în al doilea caz – se vor încleia sau suda.



Proiectul unei sere din plastic

Materialele și echipamentele necesare se aleg în funcție de tipul serei, dar se acționează după același plan comun:

-se montează rama (nu e cazul unei fundații din beton, instalația nefiind capitală);
-se asamblează scheletul din țevi (rigide sau moi);
-se acoperă sera cu policarbonat sau folie de polietilenă (preferabil armată);
-se trece la pereții laterali și la capete;
-se instalează ușile, ferestruicile și alte accesorii (lăcate, cleme de prindere a foliei).



Cum se confecționează rama serei?

Deși nu e nevoie de fundație capitală pentru sera din plastic, fără o bază ce va asigura fixarea și rezistența carcasei nu e posibil. În continuare vom vorbi despre modelul celei mai simple sere arcuite.

Pentru bază putem utiliza:

-scânduri cu grosimea de 1,5-3 mm;
-bârne de mărimea 6 x 12,8 x 12 cm;
-țevi de PVC rigid.

Cel mai simplu ar fi să confecționezi rama din scânduri groase. Cum vei proceda?

1. Pregătește terenul pe care se va amplasa sera. Înlătură stratul de gazon existent de pe porțiunea destinată viitoarei construcții (cu jumătate de metru în plus pe fiecare parte).
2. Nivelează parcela dacă e cazul. Cu ajutorul nivelei verifică orizontalitatea suprafeței. Dacă la un interval de 2 cm diferența de înălțime depășește 5 cm atunci terenul trebuie nivelat.

3. Asamblează un cadru solid. După ce în prealabil ai stabilit mărimile serei fixează scândurile cu ajutorul a 2-3 șuruburi sau ținte zincate. Acestea vor fi de 2,5 ori mai lungi decât grosimea scândurii.
4. Măsoară rama pe diagonală. Cu ajutorul ruletei măsoară ambele diagonale ale ramei. Mărimile trebuie să coincidă, în caz contrar îndreaptă erorile.
5. Fixează bine cadrul. Ca rama să nu se deplaseze, inserează câte o bară de armătură în fiecare colț din interiorul serei.



De ce mai ai nevoie pentru asamblarea serei?

Alte materiale necesare pentru înălțarea construcției:

-bare din oțel beton cu diametrul de 10-12 mm și lungimea de 75 cm. Acestea se introduc la o distanță de 60 cm una de alta. Ca să intre ușor în pământ alege armătură de categoria A (netedă).
-țevi din PVC moale cu lungimea de cel puțin 6 m și grosimea pereților de minim 3 mm. Dacă lungimea serei depășește 6 m atunci vei mai adăuga o bucată de țeavă.

-coliere din plastic pentru crearea arcei și cleme (din aluminiu) pentru fixarea arcelor de ramă (câte 2 cleme pentru fiecare bucată de țeavă).
-folie din polietilenă armată cu lățimea de 6 m. Necesarul de folie se calculează după formula: lungimea serei (l) + înălțimea (h) x 2. Puteți adăuga un metru de rezervă.
-șipci din lemn cu lungimea de 50 cm pentru prinderea foliei de ramă.

În funcție de complexitatea serei ai putea avea nevoie de ferestruici, grinzi pentru montarea ușii, șuruburi, lacăte, balamale etc.

Norme generale pentru construirea serei din țevi PVC

E de la sine înțeles că orice proiect din țevi de plastic va varia de la caz la caz, dar planul general de acțiuni arată cam așa:

Barele din oțel beton se bat de-a lungul celor două laturi lungi ale solariului în așa fel ca afară să rămână 40 de cm, iar distanța dintre ele să fie de 50-60 cm.
Țevile din PVC se introduc în barele din oțel beton, după care se prind de ramă cu ajutorul unor cleme metalice.
Pentru stabilizarea construcției, dar și pentru a avea acces în interiorul serei, proiectează două goluri de uși pe celelalte două laturi.
Arcele se prind de o bară pe coama solariului cu ajutorul unor cleme.
Îmbracă instalația cu peliculă, distribuind-o uniform pe cele două laturi lungi. O vei prinde de ramă cu ajutorul unor șipci de lemn, începând de la capete. Treci pe cealaltă parte a solariului, întinde folia încă o dată și prinde-o așa cum ai făcut anterior.
După asta treci la capetele solarului unde vei avea surplus de peliculă. Taie excesul de folie, pliaz-o și capseaz-o de golul ușii.
Ușile și ferestruicile le învelești în folie aparte după care

le montezi în golurile proiectate. Înșurubează balamalele, iar la nevoie și un lacăt.



Sursa: Agrobiznes.md

Articol relatat de portalul expunere.com

FA ASTA SI VEI SCAPA DE DURERILE ARTICULARE SI DE PICIOARELE UMFLATE CAT AI CLIPI!

Un articol de Razvan
Durerile articulare dar si umflarea picioarelor sunt simptome foarte neplacute care genereaza la randul lor o multime de alte probleme de sanatate si nu numai. De la pierderea

mobilitatii pana la imposibilitatea de deplasare, aceste dureri sunt din ce in ce mai prezente la foarte multe persoane in ziua de azi.
Pentru a scapa de aceste conditii de sanatate, un medic specialist va recomanda doua metode extrem de simple dar foarte eficiente prin intermediul carora va veti recapata mobilitatea si nu numai….. CITESTE IN CONTINUARE
Sursa: secretele.com

EFECTUEAZA ACEST EXERCITIU TIMP DE 4 MINUTE PE ZI PENTRU O LUNA CA SA SCAPI DEFINITIV DE GRASIMEA DE PE ABDOMEN SI DE PE SPATE

Un articol de Maya

Rareori se intampla ca un singur tip de exercitii fizice sa poata modela intreg corpul si intr-un timp relativ scurt! Dar iata ca exista totusi unul cu adevarat eficient!

Nici eu n-am crezut ca poate fi atat de eficient, asta pana acum!

Imi place faptul ca acest exercitiu iti permite sa te adaptezi treptat la dificultatea maxima, precum si ca nu promite rezultate peste noapte, asa cum se-ntampla cu o multime de programe de antrenament care, de fapt, nu ajuta la nimic.

Azi am bifat CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

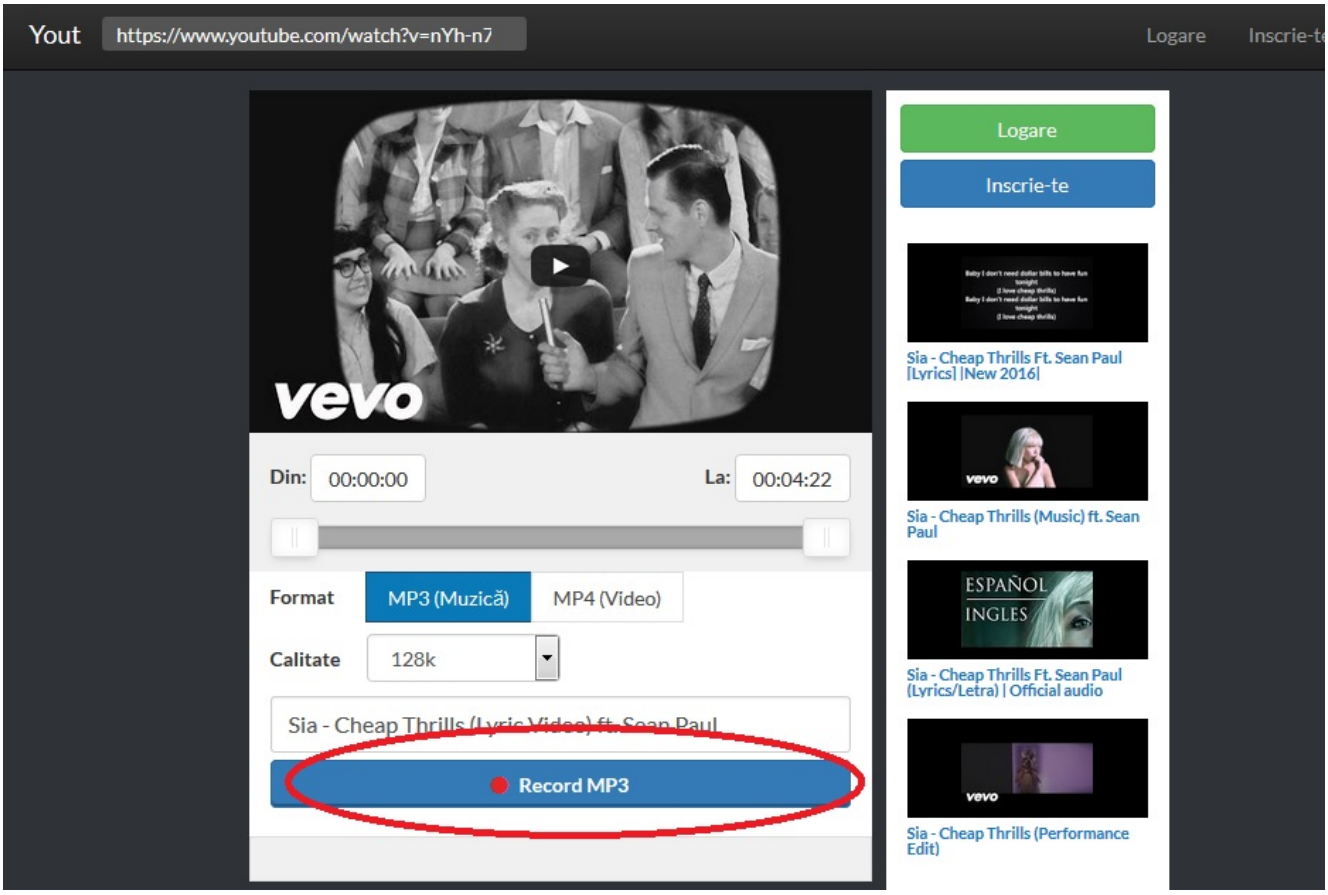
Află cum poţi descărca o melodie / filmare de pe Youtube simplu, rapid şi fără a instala o altă aplicaţie

Toţi ascultăm muzică şi toţi intrăm pe Youtube, cea mai mare platformă online cu materiale audio-video din lume. Nu de puţine ori ne dorim să salvăm o filmare, un clip, o melodie pe calculatorul personal pentru a le muta ulterior pe un alt suport extern.

De curând am găsit o soluţie foarte rapidă şi foarte simplă de a descărca un clip de pe Youtube atât în format mp3, cât şi în format mp4 (la 720p). Nu aveţi nevoie de niciun program ajutător, iar întregul proces durează fix 1 minut.

Paşii de urmat sunt următorii:

1. Intraţi pe site şi alegeţi clipul dorit (exemplu: https://www.youtube.com/watch?v=nYh-n7EOtMA);
2. Ştergeţi din URL terminaţia “ube” (exemplu: https://yout.com/video/nYh-n7EOtMA);
3. După ce veţi da enter, veţi intra pe o platformă de unde puteţi alege ce format doriţi să salvaţi: mp3 sau mp4, iar după alegerea variantei dorite apăsaţi butonul “Record” (vezi poza de mai jos).



În doar 3 paşi simpli puteţi descărca orice filmare existentă pe Youtube.

Sursa: gadget.ro

DUPA CE VEI CITI ASTA, NU VEI MAI AVEA PROBLEME CU MIROSUL URAT AL PANTOFILOR

Un articol de Razvan
Orice ai face, in timp incaltamintea capata un miros neplacut, nu prea ai cum sa eviti acest lucru. Indiferent daca porti sau nu sosete, si indiferent de tipul pantofilor, dupa mai multe

purtari, apar si mirosurile nedorite.
Dar stiai ca exista un mod prin care poti scapa de aceasta problema – o pudra pregatita in casa, care absoarbe mirosul neplacut si reimprospateaza incaltamintea?
Vezi mai jos cum sa o prepari – este atat de simplu si foarte util, mai ales ca sezonul cald CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

IATA CE SE INTAMPLA DACA ITI PUI USTUROI IN URECHE !!!

Un articole de Petrut

Una dintre minunile medicinei vechi este usturoiul. Mamele si bunicile noastre stiu foarte bine ca nu exista niciun tratament mai bun decat cel natural.

Iata cateva sfaturi practice grozave cu privire la folosirea usturoiului:

Usturoiul calmeaza durerile de urechi si durerile de cap

Durerea de urechi provoaca un sentiment foarte neplacut, dar usturoiul poate lua durerea foarte repede.

Cum?

Curata un catel de usturoi si pune-l in ureche. Se potriveste perfect, precum un dop de urechi. CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

O COMBINATIE NATURALA MAI EFCIENTA DECAT CELEBRUL MEDICAMENT VIAGRA, ATAT PENTRU BARBATI CAT SI PENTRU FEMEI

Un articol de Cristian Iacov
Cu siguranta ai auzit de Viagra, celebrul medicament pentru disfunctie erectila. Totusi, marea problema a acestui medicament, precum si a tuturor celorlalte medicamente similare, este ca nu au de fapt niciun efect asupra libidoului.
Ele sunt concepute strict pentru cresterea fluxului sanguin la nivelul organelor genitale masculine, ceea ce nu imbunatateste cu nimic apetitul sexual. De fapt, nu exista substante farmaceutice care sa se fi dovedit ca ar detine acest efect.
CITESTE IN CONTINUARE
Sursa: secretele.com

CEL MAI EFICIENT MOD DE A COBORI TENSIUNEA ARTERIALA IN

5 MINUTE FARA MEDICAMENTE

Un articol de Razvan
Hipertensiunea arteriala este una dintre cele mai periculoase afectiuni ale societatii moderne, avand drept cauze principale privarea de somn, gradul crescut de stres, obezitate, fumat, respectiv excesul de sare si alcool.
Imbunatatirea stilului de viata este un aspect deosebit de important in tratamentul tensiunii marite. Ducerea unei vieti sanatoase te ajuta sa previi, sa intarzii sau sa reduci nevoia de tratamente medicamentoase pentru reglarea tensiunii.
CITESTE IN CONTINUARE
Sursa: secretele.com