



اجازه دهید استقلالش را تجربه کند برای رشد اجتماعی و شخصیتی فرزندتان، به او فرصت دهید که خودش تجربه کند و یاد بگیرد. هر چند اتفاقات کوچک (مثل زمین خوردن، گم کردن وسایل) ممکن است رخ دهد، اما این تجربیات برای رشد او ضروری هستند.

صفحه سلامت بیشتر بهر دایزید. اطلاعات والدین در این باره بسیار کم است.

*** درباره مطلب «پرستگاه تراسپی با هوش مصنوعی»، مشخصه که این مطلب روزدید، چون مشاوره ترا سیدن که هوش مصنوعی جاشون رو بگیره. بهشون بگیرن که هوش مصنوعی، داره جای همه شغل هارو می گیره، فطرط روان شناسی نیست.**

*** تصاویر پرونده «ایران از سایه خورشید» خیلی تاثیر گذار بود. خسته نباشید.**

ما و شما

راه‌ارتباطی بازندگی سلام

پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۳۳۹۴۵۷۶

*** من اسم «نلسون ماندلا» رو یاد شنیده بودم ولی اطلاعات بسیار کمی درباره اش داشتم. توجه اش به روزش هم برام جالب بود.**

*** درباره قاعدگی زود هنگام دخترها و دلایلش و این که والدین باید چه کنند، در**

مسیر شروع تغییرات مثبت

خودآگاهی، شروع تغییرات مثبت است. کسی که خودش را نمی‌شناسد، در مسیر زندگی دیگران گم می‌شود. در روز جهانی خودآگاهی، بپایید چند دقیقه از روز را به خودمان اختصاص دهیم؛ به افکار، احساسات و نیازهای واقعی ما و تفکر درباره آن‌ها.

ناشناخته‌ترین پيش‌نياز حال خوب

نوشتن بر نامه و عملکرد روزانه

این تمرین منظم به فرد دامن می‌دهد تا افکار، احساسات و تجربه‌های روزانه خود را با قوت بیشتری بازبینی کرده و آن را به صورت نوشتاری ثبت کند. هنگامی که فرد احساسات و افکار خود را روی کاغذ می‌آورد، به واقع فرصتی پدیدار می‌شود تا دیگر

📍 **مهارت رفتار جرئت‌مندانۀ کمک‌گیرید**

لازم است برای رفع این مشکل، شمارا با یک مهارت مناسب آشنا کنم. مهارتی به نام رفتار جرئت‌مندانۀ که بر اساس آن شما در عین احترامی که برای دیگران قائل هستید، می‌توانید از حقوق خود دفاع کنید؛ به گونه‌ای که احساسات خود را به شیوه مستقیم، صادقانه و مناسب ابراز کنید و اجازه سوءاستفاده به دیگران را ندهید. جالب این است که در این شیوه به هیچ‌چیز از حیض، خشونت و پر خاشگری استفاده نمی‌شود. در واقع

❖ درباره قاعدگی زود هنگام دخترها و دلایلش و این که والدین باید چه کنند، در