■ У бацькоўскі нататнік

ХТО ЖЫВЕ Ў ДРАЎЛЯНАЙ ШАФЕ?

Тры спосабы перамагчы дзіцячыя страхі

Нядаўна прачытала наступнае выказванне: «Самы вялікі страх дзяцінства — калі матуля пайшла па прадукты, а цябе, малога, пакінула стаяць у чарзе». Жарт жартам, а я адразу ўспомніла сябе. Памятаю, з якой неймавернай хуткасцю калацілася маё сэрца, як пацелі маленькія далоні, калі чарга станавілася ўсё меншай і меншай, а мамы яшчэ не было. Аказалася, што я не адна такая.

Псіхолагі сцвярджаюць, што ў кожнага ўзросту ёсць «свае» страхі, якія ў выпадку нармальнага развіцця з цягам часу знікнуць. Напрыклад, у маленстве самы распаўсюджаны страх — боязь незнаёмых людзей. Адразу ўспамінаю сваю хрэсніцу, якая кожны раз спрабавала схавацца, калі ў пакой заходзіў незнаёмы чалавек. У раннім узросце з'яўляецца страх перад жывёламі і цемрай. Калі мне было гады 4, матуля заўсёды пакідала ўключанай чырвоную начную лямпу, падобную на вожыка, как я не баялася спаць. У дашкольным узросце выдуманыя страхі ў асноўным пераважаюць над рэальнымі. Сярод жа рэальных адно з першых месцаў займае боязь вады. Мяне гэты страх таксама не мінуў. Тады я месяц адпачывала ў Англіі. Нас, групу дзяцей, завялі ў аквапарк, далі выратавальныя кругі і дазволілі паплаваць. І вось пры спуску з воднай горкі мяне не паспеў злавіць выратавальнік, і я пайшла на дно. Пакуль даставалі, паспела наглытацца вады. Сказаць, што я тады перажыла шок — значыць нічога не сказаць. Боязь вады засталася і да гэтага часу. У старэйшым школьным узросце могуць узнікнуць такія страхі, як боязь няўдачы на кантрольных і экзаменах, абыякавасці з боку таварышаў, выступленняў перад вялікай аўдыторыяй, страх страціць блізкіх людзей...

Напэўна, страхі ноччу вылазяць са скрынкі з цацкамі або са старой шафы? Ці іх з сабой на веніку прыносіць казачная Баба-Яга? Дзеці часта фантазіруюць падобным чынам, а страх для іх можа хавацца дзе заўгодна: у загадкавых ценях на сценах, пад ложкам. Тут без спецыяліста і не разбярэшся. Адкуль бяруцца дзіцячыя страхі? Як з імі змагацца? На гэтыя пытанні дапамагла адказаць **псіхолаг Вольга ВОЙТ.**

— Бывае, што бацькі самі таго не ведаючы, навязваюць дзіцяці які-небудзь страх. (Добра, што мяне ў дзяцінстве не палохалі рознымі Бабайкамі. Але мне давялося чуць, як бацькі сяброўкі расказвалі ёй, што ў цемры жывуць пачвары. Яны рабілі гэта з добрых намераў, каб дачка не хадзіла сама па цёмных вуліцах. А цяпер я не здзіўляюся таму, што дзяўчына і дагэтуль баіцца цемры. — **Аўт.**). — Навязаны з дзяцінства страх можа з часам ператварыцца ў фобію. Многія дзеці баяцца сабак. Не абавязкова павінен быць негатыўны вопыт зносін з гэтымі жывёламі, а часта ўплывае рэакцыя дарослых на зносіны дзіцяці з сабакам («Глядзі, каб не пакусаў!», «Не гладзь сабаку, а то яшчэ блыха на цябе скочыць» і г. д.)

Бацькам трэба ведаць, што нельга ігнараваць дзіцячыя страхі. Можна паспрабаваць змагацца з імі. Перш за ўсё дапаможа ваша ўвага да дзіцяці, да яго хваляванняў. Ёсць некаторыя спосабы барацьбы са страхамі — зносіны, творчасць і гульня.

1) Паспрабуйце пагаварыць са сваім дзіцем пра яго страх. Задавайце пытанні аб тым, што яго хвалюе, чаму яно баіцца. Калі дзіця падзеліцца сваімі перажываннямі, то стане больш упэўненым у сабе. Толькі ні ў якім разе не ўздумайце смяяцца са страхаў свайго дзіцяці. Яно можа пакрыўдзіцца, а вы страціце давер.

2) Калі вы ўжо пагаварылі пра страхі, то можаце прапанаваць намаляваць іх. Калі дзіця малюе, то адчувае кантроль над тым, чаго баіцца. Да таго ж, часта на малюнку страх выглядае зусім не жудасна, і дзіця перастае баяцца.

3) Таксама змагацца са страхамі можа дапамагчы гульня. Напрыклад, калі дзіця баіцца дакрананняў, то можна пагуляць у «даганялкі». Тады лёгкія дотыкі не асацыююцца з бояззю і страх можа знікнуць.

Але ні ў якім разе нельга, як гаворыцца, выбіваць клін клінам. Калі дзіця баіцца цемры, то нельга караць яго спосабам пакідання ў цёмным пакоі. Да знікнення боязі гэта не прывядзе, а наадварот — могуць узнікнуць і іншыя фобіі. Нельга пастаянна напамінаць дзіцяці пра яго страх, лепей пераключаць увагу на нешта іншае, больш прыемнае. А калі страх набывае паталагічны характар, то ў такім выпадку патрэбна звярнуцца да псіхолага, і ён дапаможа не дапусціць ператварэння дзіцячага страху ў дарослую фобію.

Марына ЛЯШКЕВІЧ

■

■ Сам сабе доктар

КАЛІ АРГАНІЗМ ПРОСІЦЬ АБ ДАПАМОЗЕ

Чалавечы арганізм устроены абсалютна дзіўным чынам. Адначасова ў нас адбываецца неймаверная колькасць працэсаў. І, калі здараецца збой, то мы абавязкова адчуваем нешта незвычайнае. Аднак многія з нас пакідаюць гэта па-за ўвагай. Але ж заўсёды лепш ліквідаваць праблему ў самым яе пачатку, чым потым змагацца з рознымі ўскладненнямі! Давайце разбяромся, што ж азначаюць некаторыя сігналы нашага арганізма.

СУХАСЦЬ СКУРЫ

Арганізму не хапае вітаміну Е. Для папаўнення запасаў неабходна ўключыць у свой рацыён арэхі, тлустую рыбу і алей.

ЛОМКАСЦЬ ВАЛАСОЎ І ПАЗНОГЦЯЎ

Гэтыя сімптомы гавораць аб дэфіцыце вітамінаў групы В і кальцыю. Шмат іх у прарошчаным зерні, цэльназерневых кашах, хлебе.

КРОВАТАЧЫВАСЦЬ ДЗЯСНАЎ

У арганізме назіраецца недахоп вітаміну С. Ён утрымліваецца ў цыбулі, часнаку, садавіне і гародніне. Таксама можна папіць настой шыпшыны або адвар хваёвай іголцы.

ДРЭННЫ СОН І РАЗДРАЖНЯЛЬНАСЦЬ

Сведчаць пра дэфіцыт магнію і калію. Гэтыя мікраэлементы ўтрымліваюць курага, абрыкосавая пасціла, чарнасліў і буракі.

СУТАРГІ ПА НАЧАХ

Таксама ўказваюць на недахоп магнію і калію.

ГУСІНАЯ СКУРА НА ЛОКЦЯХ

Гэта відавочны сімптом недахопу вітамінаў С і А. Яны ёсць ва ўсёй гародніне і садавіне аранжавага колеру: моркве, гарбузах, памідорах, абрыкосах, куразе.

ХОЧАЦЦА САЛЁНАГА

У арганізме пасялілася інфекцыя альбо абвастрыліся запаленчыя працэсы, перш за ўсё ў мочапалавой сістэме.

ХОЧАЦЦА САЛОДКАГА

Гэта можа быць сімптомам нервовага знясілення. Патрэбна хуткае энергетычнае падсілкоўванне — глюкоза. У такім выпадку лепш ужываць мёд або горкі шакалад, каб не ўзнікалі праблемы са страўнікава-кішачным трактам.

ХОЧАЦЦА ПРЭСНАЙ ЕЖЫ

Гэты сімптом можа сведчыць аб гастрытах альбо праблемах з печанню. Прэсная ежа дапаможа зняць спазмы і супакоіць страўнік.

ЕЖА ЗДАЕЦЦА ПРЭСНАЙ

Можна западозрыць дэпрэсію.

ХОЧАЦЦА ПАГРЫЗЦІ СЕМАК

Арганізму не хапае антыаксідантаў.

ХОЧАЦЦА КІСЛАГА

Арганізм патрабуе гэтыя прадукты, калі яму неабходная стымуляцыя печані або жоўцевага пузыра. Уключыце ў рацыён лімон, журавіны.

ХОЧАЦЦА ГОРКАГА

Прыкмета праблемы са страўнікава-кішачным трактам. Тут падыдзе вельмі мяккая ачыстка арганізма.

ХОЧАЦЦА ВОСТРАГА

Вострая ежа стымулюе страваванне, але яе трэба ўжываць у вельмі разумных колькасцях і не на галодны страўнік.

ЦЯГНЕ НА МОРАПРАДУКТЫ

Хутчэй за ўсё, гаворка ідзе пра недахоп ёду ў арганізме.

Падрыхтавала Ірына ТАМКОВІЧ. *tamkovich@zviazda.by*

■

ХАТНЯЯ ЭНЦЫКЛАПЕДЫЯ

П А К А Ш Т У Й Ц Е !

ТОНКІ ЛАВАШ

Гэта ўніверсальная знаходка каўказскай кухні. Хтосьці есць яго з першымі і другімі стравамі, іншыя заварочваюць у яго начынку. Хатні лаваш заўсёды смачнейшы, чым магазінны. А яшчэ радуе тое, што прыгатаваць такія аладкі можна вельмі хутка.

Спатрэбіцца: *пшанічная мука — 350 г, вада — 150 мл, алей — 30 мл, соль — 7 г.*

Высыпце муку на стол, зрабіце ў горцы паглыбленне, у яго ўліце ваду, алей і насыпце соль. Акуратна змяшайце цеста відэльцам. Замясіце рукамі. Яно атрымаецца досыць тугім і пругкім. Загарніце яго ў харчовую плёнку. Пакіньце на 15 хвілін. Падзяліце прыблізна на 10 частак. Кожны кавалачак трэба абкачаць у муцэ. Затым раскачайце кожны з кавалачкаў у аладку. Таўшчыня аладак павінна складаць не больш за 2 міліметры. Разагрэйце патэльню без алею. Выпякайце лаваш на сярэднім агні прыблізна па 25 секунд з кожнага боку. Складайце стосікам аладкі. Затым накрыйце іх вільготным ручніком.

Каб прыгатаваць рулет з лаваша, бяром лісты лаваша, сцелем на стале спачатку кухонны ручнік, затым зверху харчовую плёнку. Выкладваем першы ліст, накладваем начынку, змазваем маянэзам і накрываем зверху наступным лістом. Далей згортваем усё ў рулет, прытрымваючы ручнік збоку. Рулет з лаваша абавязкова абматаць харчовай плёнкай і адправіць у халадзільнік, мінімум на тры гадзіны, каб добра набрыняў.

Рулет з лаваша са шпротамі і сырам

Спатрэбіцца: *шпроты ў алеі — 0,5 бляшанкі аб'ёмам 160 г, цвёрды сыр — 100 г, вараныя яйкі — 2 шт., маянэз — 100 г, часнок — 2 невялікія зубкі.*

Яйкі і сыр нацерці на сырную тарку. Шпроты можна проста расцерці відэльцам, але тады іх будзе няпроста размеркаваць па лісце лаваша. Таму лепш кожную рыбку нажом разрэзаць уздоўж. У асобным посудзе змяшаць маянэз са здробненым часнаком. Першы ліст лаваша прамазаць паловай маянэзу з часнаком. Раўнамерна пасыпаць лаваш цёртым сырам. Накрыць другім лістом лаваша. Яго таксама прамазаць маянэзам з часнаком і пасыпаць цёртымі яйкамі. Далей раскладваем шпроты. Згортваем наш лаваш са шпротамі ў шчыльны рулет.

Варыянты начынак

«Кумачка»: вэнджаная курыца, смажаныя шампіньёны, плаўлены сыр, лісце салаты, распараны чарнасліў, дамашні маянэз.

«Сантарыні»: тлусты тварог, крабавыя палачкі, зеляніна кропу, свежы памідор, часнок, маянэз.

«Кардынал»: філе селядца, зялёная цыбуля, плаўлены сыр, авакада, дыжонская гарчыца.

«Пяць хвілін»: морква па-карэйску, цёрты сыр, вяндліна, маянэз.

«Каўбасная»: мяккі плаўлены сыр, свежыя агуркі, варана-вэнджаная каўбаса, морква па-карэйску, зеляніна кропу, лісце салаты.

«Іспанскія памідоры»: мяккі плаўлены сыр, маянэз, свежыя памідоры, часнок, зеляніна кропу, лісце салаты.

В А Р Т А В Е Д А Ц Ь

Нечаканыя спосабы выкарыстання кандыцыянера для бялізны

Большасць з нас выкарыстоўвае кандыцыянер для бялізны толькі падчас мыцця. Але яго можна ўжываць і ў іншых мэтах, напрыклад у якасці сродку, які чысціць. У большасці выпадкаў ён спраўляецца з гэтай задачай на ўсе сто працэнтаў. Ды і выдаткоўваецца змякчальнік вельмі эканамічна.

АКНО

Змяшайце ў пустой бутэльцы кандыцыянер для бялізны з вадой у суадносінах 1:4, нанясіце сродак на сурвэтку і ачысціце аконнае шкло. Затым папаліруйце сухой анучай. Акно будзе зяяць ад чысціні — і ніякіх разводаў.

ДЗВЕРЫ І ПЛІТКА

Дзверы і плітка будуць зяяць як раней, калі ачысціць іх кандыцыянерам, разведзеным вадой (па інструкцыі).

ЗАЕЛА БЕГУНОК

Калі металічны або пластмасавы бегунок маланкі заеў і туга ходзіць, намачыце яго кандыцыянерам для бялізны.

ЛАМІНАВАНЫЯ ПАДЛОГІ

Развядзіце невялікую колькасць змякчальніку для бялізны ў вядзерцы з вадой. Намачыце анучу ў растворы і памыйце падлогу. Ламінат будзе выглядаць так, як быццам яго толькі паслалі.

ПРЫБІРАЕМ ПОЎСЦЬ З ДЫВАНА

Губкай або анучай, змочанай у сумесі змякчальніку і вады (1:1), патрыце месца на дыване, дзе ёсць поўсць хатняга ўлюбёнца. Пакіньце на некаторы час. Змякчальнік зробіць валокны дывана больш мяккімі, і гэта аблегчыць работу пылососу.

СТАРЫЯ ШПАЛЕРЫ

Калі старыя шпалеры не адклейваюцца, развядзіце каўпачок кандыцыянера ў літры вады, нанясіце сродак губкай на шпалеры і пакіньце на 20 хвілін. Пасля гэтага шпалеры лёгка адыдуць ад сцен.

СКУРАНАЯ КУРТКА

Калі запэцкалася скураная куртка, не спяшайцеся выкарыстоўваць мыла для чысткі. Змякчальнік больш далікатна справіцца з гэтай праблемай.

АЎТАМАБІЛЬНЫЯ ВОКНЫ

Шкло аўтамабіля без намаганняў ачысціцца з дапамогай кандыцыянера для бялізны і вады.

АЎТАКРЭСЛА

Калі на аўтакрэсле з'явілася пляма, яе можна вывесці з дапамогай змякчальніка. Змяшайце яго з вадой, нанясіце сумесь на губку і добра патрыце забруджанае месца.