

Мода ці карысць

НЯХАЙ ЯНЫ ЛОПНУЦЬ!

Ці шкодныя антыстрэс-цацкі для дзяцей?

Дачка перад паездкай у лагер заявіла, што без «пап-іту» ёй там рабіць няма чаго: адсутнасць навамоднай цацкі ў такой «крутой» дзяўчынкы, як яна, можа выклікаць смех у «нармальных» дзяцей. У той час я ўжо была ў курсе захаплення дзяцей гэтай антыстрэс-цацкай. Яшчэ вясной суседскія малыя, у якіх быў «пап-іт», не выходзілі без яго ў двор гуляць, а тыя, у каго гэтага шчасця не было, настойліва прасілі бацькоў набыць цацку. Пачытаўшы водгукі ў інтэрнэце аб «пап-ітах», зразумела, што многіх бацькоў турбуе фанатычнае захапленне дзяцей «антыстрэсамі». Дарослых непакоіць, што такая забава можа выклікаць некаторае завясанне дзіцяці на адным і тым жа дзеянні, што не карысна для іх развіцця. Разбіраемся, ці так гэта.

прысмакаў, садавіны. Дачка гаворыць, што няма дзяцей, у якіх не было сквішаў! На самай справе фанатычнае жаданне атрымаць тую ці іншую антыстрэс-цацку ў дзяцей узнікала якраз са з'яўленнем іх у папулярных дзіцячых блогераў. Блогеры прыдумляюць розныя членджы (жанр інтэрнэт-ролікаў, у якіх блогер выконвае за-

— Дзецям з сіндромам дэфіцыту ўвагі і гіперактыўнасці (СДУГ) яны ўвогуле дапамагаюць сканцэнтравання, — лічыць спецыяліст. — Ці шкодны такі спосаб канцэнтравання? Думаю, не. Гэта прыкладна як задумвацца, ці не шкодна круціць аловак у руках. Зразумела, у людзей, якія маюць пэўныя асаблівасці, напрыклад, гі-

яні, няхай гэта будзе мыццё посуду ці гульня з «пап-ітам», адцягваюць ад стрэсавых думак. — Стрэс звычайна звязаны з неведомасцю, а пстрыкаючы ручкай або «лопаючы» шарыкі «пап-іт», проста зніжаеш значнасць сітуацыі, — дадае Вольга Варанько. — Нічога небясспэчнага ў гэтым няма. Думаю, што залежнасць тут малаверагодная, бо не атрымліваецца занадта ўжо высокай пазітыўнай зваротнай сувязі. Ніякіх асаблівых псіхафізіялагічных змен у арганізме не адбываецца, як, напрыклад, у выпадку з алкаголем ці заяданнем. Што ж датычыцца выкарыстання такіх цацак на ўроках, то гэта будзе адцягваць увагу дзяцей ад заняткаў. У такіх выпадках лепш выкарыстоўваць цацкі-«мялкі». Дарэчы, я часта кажу бацькам: калі дзіця праяўляе неспакой, цацкі — як адзін са спосабаў знізіць трывогу. Тым больш што цяпер у інтэрнэце вельмі шмат варыяцый гульні з такімі антыстрэсамі на развіццё ўвяснення, памяці, увагі.

скі пясок, але як толькі бярэш яго ў рукі, ён нібыта цячэ скрозь пальцы і ў той жа час застаецца сухі. Дзеці яго проста не могуць ні на што абмяняць, бо ён знаходзіцца ў даволі вялікіх кантэйнерах і яны не могуць вынесці яго на вуліцу. Ды і зламаць пясок немагчыма. Малыя час ад часу дастаюць яго пагуляць, калі «гатуецца» ежу для лялек ці каб адцягнуць увагу гасцей ад больш дарагіх для іх рэчаў. Сёння ў інтэрнэце набірае папулярнасць новая цацка пад назвай «снаперс» (Snapperz) — гэта чарговы «антыстрэс». Снаперс выглядае як кальцавы эспандэр, які купляюць спартсмены, каб павялічваць сілу кісці. Толькі тут ва ўнутранай частцы ёсць дзве прысоскі, якія прысцісканні гучна хлопваюць. Як і «пап-іт», снаперс пачаў набіраць папулярнасць у сацыяльнай сетцы TikTok. Папулярныя блогеры і звычайныя карыстальнікі паказваюць свае калекцыі цацак і параўноўваюць навінку з ужо «ўстарэлымі» антыстрэсамі. Думаю, што хутка відэа дойдзе і да маіх дзяцей, а гарадскія кіёскі з віртуальнымі крамамі пазнапаўняюць новымі моднымі цацкамі, якія на самай справе прыносяць шкоду, бадай, толькі сямейнаму бюджэту. Наталля ТАЛІВІНСКАЯ.



данне на відэакамеру і размяшчае яго ў сацсетках, а затым прапануе паўтарыць заданне сваім знаёмым) з гэтымі цацкамі, а малыя проста паўтараюць за імі. Псіхолог Мінскага гарадскога цэнтры сацыяльнага абслугоўвання сям'і і дзяцей Вольга ВАРАНЬКО лічыць, што такія цацкі насамерэч дапамагаюць расслабіцца ў стрэсавай сітуацыі, паляпшаюць увагу ў нейкі момант, але ўсё ж зняць стрэсавы стан не могуць.

перадчувальную нервовую сістэму ці аутизм, падобныя цацкі могуць выклікаць прывыканне, і ім будзе цяжэй здзяйсняць звычайныя дзеянні без іх дапамогі. З пункту гледжання нейрапсіхалогіі, калі мы актывізуем дробную матарыку, актывізуецца лобная структура, якія адказваюць за самарэгуляцыю і самакантроль. Гэта сапраўды супакойвае і дапамагае ўзяць эмоцыі пад кантроль. Увогуле, простыя манатонныя дзе-

«Пап-іт» — рознакаляровая пухірыстая плітка з сілікону. У перакладзе з англійскай «pop it» азначае «лопні гэта». Сутнасць гульні заключаецца ў тым, што трэба націскаць пальцамі на «бурбалкі», тады яны пстрыкаюць і «правальваюцца» на адваротны бок цацкі. «Пап-іты» бываюць розных колераў і формаў. Прадаўцы заяўляюць, што гэтыя сіліканавыя штучкі дапамагаюць пазбавіцца ад стрэсу. Дарэчы, гэта не першыя модныя антыстрэс-цацкі, па якіх фанатеюць дзеці. Упершыню я сутыкнулася з напорыстым патрабаваннем набыць антыстрэс-цацку, калі з'явіліся спінеры (fidget spinner, hand spinner) — такія забаўляльныя штучкі, што круцяцца. У цэнтры спінера знаходзіцца металічны падшыпнік, а па баках размешчана некалькі лопасцяў-крылаў. Малыя круцілі іх у руках, калі чыталі, прыдумлялі розныя варыянты гульні са спінерамі, і я была задаволеная, што мае «дзетсадаўцы» не патрабуюць гаджэтаў і мульцікаў. Але праз некалькі месяцаў дзеці закінулі тыя спінеры, бо... з'явіліся слаймы! Слаймы былі і ў маім дзяцінстве, толькі мы іх называлі лізунамі. Дзеці іх прасілі з водарам трускалак, потым — з водарам яблыкаў, затым — з шарыкамі і менш ліпкія. Вядома, слаймы хутка псаваліся ў дзіцячых далонях: трацілі пах і станавіліся брудныя. Малыя абменьваліся паміж сабой слаймамі, і калі я адмовілася іх купляць, нават спрабавалі самі іх рабіць. Потым «узніклі» сквішы (Squishy) — мілья і незвычайныя цацкі, якія можна мяць, — яны сціскаюцца і лёгка прымаюць ранейшую форму. Сквішы прыемныя навобмацкі і маюць форму жывёлін,



ХАТНЯЯ ЭНЦЫКЛАПЕДЫЯ



СЕЗОН НАРЫХТОВАК!

УСЮ ЗІМУ КОРМІЦЬ!

Спатрэбіцца: памідоры — 3 кг, морква — 1 кг, цыбуля — 1 кг, болгарскі перац — 1 кг, алей — 300 мл, соль — 100 г, цукар — 300 г, воцат 9% — 200 мл.

Усё мыем і чысцім. Памідоры рэжам кавалачкамі, астатнія інгрэдыенты наразаем уручную або з дапамогай камбайна. Усе інгрэдыенты складваем у рондаль, як закіпіць, варым 25 хвілін. Раскладваем па слоіках і закручваем.



Такую загатоўку можна выкарыстоўваць усюды! Дадаваць у капусту і піцу, гатаваць з ёй рыбу пад марынадам і мяса. Атрымліваецца, адна страва ўвесь год корміць. А яшчэ яна выдатна захоўваецца ў цёплай кватэры.

ПАКАШТУЙЦЕ!

САЛАТА «НАТХНЕННЕ»

Спатрэбіцца: курынае філе — 1шт., персікі або нектарыны — 2 шт., рукала — пучок, міні-мацарэлы — 100 г. Для запраўкі: аліўкавы алей — 6 ст. л., бальзамічны воцат — 1 ст. л., цукар — 1 ч. л., чорны перац, сухі базілік.

Рэжам філе невялікімі кавалачкамі. Абсмажваем на патэльні да залатой скарынкі.

Рукалу раскладваем па талерцы. Персікі рэжам на лустачкі. Зверху рукалы выкладваем палавінкі міні-мацарэлы. Слядам ідуць курыныя кавалачкі. І ў завяршэнне — персікі. Для заправаы змешваем усе інгрэдыенты і пры дапамозе міксера ўсё ўзбіваем. Паліваем салату заправай.



ТОРТ З ПЕЧЫВА 3 ТВАРОЖНЫМ КРЭМАМ

Гэты торцік — выратаванне для тых мам, чые малыя не любяць тварог, які так патрэбны іх арганізму.

Спатрэбіцца: тварог — 400 г; згушчонка — 200 г; кава — 1 ч. л. (з горкай), малако — 2/3 шклянкі, печыва — 30 шт.; банан — 1 шт.; ванілін; цукаты або ягады (для аздаблення).

Змешваем у місцы да аднастайнасці палову тварагу з паловай згушчанага малака і ванілінама.

У іншай місцы злучаем другую палову тварагу з пакінутым згушчаным малаком і какавай, старанна змешваем. Выліваем малако ў плоскую талерку. Абмакваючы ў малако печыва, выкладваем яго на блюда, зверху намазваем яго тварожна-ванільнай масай, разраўноўваем. Затым, абмакваючы ў малако наступную партыю печыва, выкладваем яго і зверху раскладваем парэзаны на кружочкі банан, потым тварожна-шакаладную масу. Затым паўтараем усе пласты так, каб апошнім аказалася печыва, пакрывае тварожна-ванільнай масай. Упрыгожваем наш торт рознакаляровымі цукатамі або свежымі ягадамі; можна пасыпаць надзёртым шакаладам або какавай. Ставім торт у халадзільнік на некалькі гадзін.



ВАРТА ВЕДАЦЬ

СОДА СЭКАНОМІЦЬ КУЧУ ГРОШАЙ!

Сродак, які каштуе капейкі, але пры гэтым ім можна мыць галаву (лепш, чым дарагімі шампунямі), посуд, дадаваць у ежу, мыць рэчы і лячыць цэлы шэраг хвароб.

ПУХКІЯ АМЛЕТЫ

Каб амлеты былі пухкія, як у дарагім рэстаране, дадавайце па 1/4 чайнай лыжкі на кожныя 3 яйкі. Самае галоўнае — не перабраць з содай, каб потым не атрымаўся спецыфічны прысмак.

ДАЛОЎ ПАХ

Калі вы чысцілі рыбу або рэзалі часнок, ваши рукі будуць пахнуць гэтымі прадуктамі нават пасля мыла. Вазьміце трохі соды і дадайце пару кропель вады, каб атрымалася каша. Вымойце гэтай кашай рукі і спаласніце цёплай вадой. Цяпер яны не пахнуць!

ЗАНЯТКІ ДЛЯ ДЗЯЦЕЙ

Калі вы не ведаеце, чым заняць дзіця, зрабіце для яго такую пацешную цацку: 2 часткі соды, 1 частка кукурузнага крухмалу і 1,25 часткі вады варыце да стану густой масы. Астудзіце — і можна гуляць з «глiнай». Гэта вельмі цікава і сапраўды бяспечна.

СВЕЖАСЦЬ НОГ

Патлівасць ног і непрыемны пах сьдудць, калі вы возьмеце сабе за правіла рабіць ванначкі для ног з харчовай содай. Дадайце соду ў тазік з разліку 2-3 сталовыя лыжкі на 5 літраў вады. Патрымайце ногі хвілін 15-20, а затым вытрыце іх насуха. Гэта дапаможа не толькі прыбраць пах, але і змагца з грыбком ступні.

