

психология

Вот маме достанется!..

Дети при её появлении меняются в поведении

Психолог на собственном примере о том, почему дети меняются при появлении матери в поведении.

Мне было пять лет. Я ходила с братьями в магазин. Прыгнула со ступеньки и упала коленками на асфальт. Обе коленки были содраны до крови. Мне приложили подорожник и на закорках отнесли к бабушке. Несли по очереди, попутно срывая новые листья подорожника. У бабушки мои раны промыли, полили зеленкой, замотали бинтами. При этом все приговаривали, какая я молодец, какая я большая, даже не заплакала. Я тоже думала, что я молодец. А вечером пришла с работы мама. Мама увидела забинтованные коленки, я увидела маму, и как будто некий транс с меня сошел. Я вдруг начинаю безутешно рыдать у мамы на коленях. Мне стыдно, что я плачу, я не понимаю, откуда взялись потоки слез, но я никак не могу остановиться. Взрослые удивляются. С момента падения уже прошло много часов. Почему я решила зарыдать только сейчас, ведь уже давно не больно? Больно было в момент падения, больно было в момент обработки ран, но тогда я все вытерпела, а сейчас расплакалась. Это были слезы не про боль. Мне не было в тот момент больно. Мне было себя очень жалко. Эту печаль я смогла вылить только на маму. Потому что другие не подходили на роль контейнера для моих эмоций. Для них я старалась быть «молодец» и «уже большая». А с мамой можно быть собой. Кому еще плакать, если не маме? Образно говоря, у мамы самая впитывающая жилетка, много слез может взять на себя.

Детство — это ведь не только радость и любопытство. Печаль, боль, гнев, ярость, ненависть, бессилие, отчаяние — все тоже есть в жизни ребенка. Ему необходима помощь в проживании таких сильных эмоций. Одна из родительских функций — «контейнировать» детские эмоции. Образно говоря, родители должны создать некий контейнер (или жилетку — как вам больше нравится), куда ребенок может выгрузить эмоции, с которыми ему самому сложно справиться. И если у мамы получилось стать таким контейнером для ребенка, то именно ей будет доставаться больше всего

хозяйкам на заметку

негативных эмоций. Со стороны может казаться, что мама не умеет поладить с ребенком: «Без мамы золотой ребенок. Только мама придет, сразу истерики начинаются», «Без тебя он себя гораздо лучше ведет», «Как подменили ребенка! Такой хороший весь день был, пока мама не пришла». Это значит, мама умеет сформировать пространство для безопасной демонстрации любых эмоций. Можно плакать, можно кричать, не боясь, что тебя начнут стыдить или ругать.

Важно только не путать способность

он учится у родителей. Если взрослые выдерживают его эмоции, то рано или поздно он сам научится выдерживать их. Если родители не выдерживают, ребенок остается один на один со своим внутренним драконом. (Так один мальчик на приеме у психолога сказал о своем гнев: «У меня внутри как будто дракон».)

А что делать, когда он так кричит? Разрешать? Соглашаться с требованием?

Разрешение, соглашение не должно зависеть от интенсивности детской реакции. Сначала решение принимает взрослый.

Только не импульсивно, а хорошенько взвесив, подумав, ответив себе на вопрос: «А почему нет? Точно нет? Или, может быть, да?» И если взрослый говорит «нет», то желательно выдержать последующую яростную атаку ребенка, стремящегося разрушить рамки запрета. «Я понимаю и принимаю твои эмоции, но все равно нет».

Если же под давлением детских эмоций родительское «нет» всегда превращается в «да», ребенок делает вывод, что его внутренний дракон силен настолько, что даже родители не могут с ним справиться.

В момент, когда рядом с вами ребенок проявляет сильные эмоции, представьте некий большой прозрачный контейнер. Представьте, какого цвета эмоция ребенка? Какой формы? Представьте, как вы заполняете прозрачный контейнер эмоцией.

Что дает это упражнение? Помогает сохранять спокойствие.

Выдерживать детские эмоции не значит подавлять. Грубое подавление: «Замолчи! Замолчи, я кому сказал!» — это тоже про неспособность выдерживать. Важно транслировать ребенку свою уверенность, невербально давая понять: «Все в порядке, проживать эмоции — это нормально. Я справлюсь с любыми твоими эмоциями. Это меня не разрушит».

Анна Быкова,
фрагмент из книги

«Секреты спокойствия «ленивой мамы»»



«контейнировать» эмоции с неспособностью мамы держать рамки. Потому что внешне они могут выглядеть одинаково: мама пришла, и ребенок стал капризничать.

Но в первом случае ребенок выгружает маме накопленные за день эмоции, а во втором он слезами добивается того, чего невозможно было получить от других взрослых, зная, что мама не выдержит слезного натиска, не сумеет отказать, если начать при ней плакать.

— Я хочу новую маши-и-инку! Я хочу прямо сейчас пойти за маши-и-инкой!

Усталая, только что вернувшись с работы мама разворачивается и идет за машинкой. Этот вариант называется не «адекватный контейнер», а «избалованность», которая не является для ребенка благом.

Ребенок не рождается со способностью справляться со своими эмоциями. Этому

Хлеб - всему голова

Почему хлеб пекут только из злаков, а не из семян других растений?

Хлеб — один из самых важных продуктов в нашем рационе. При минимуме ингредиентов он готовится быстро и относительно несложно. Кроме того, хлеб сытный и вкусный, а вместе с ним легче усваивается другая пища.

Кто придумал хлеб?

Исследователи считают, что люди впервые приготовили своего рода хлеб примерно 15 тыс. лет тому назад. Поиск пищи тогда был занятием не из простых. Однажды древние люди заметили злаковые растения. Правда, это были не современные рожь, пшеница, ячмень или овес, а их «предки» — дикие культуры.

До появления первых рецептов постоянного хлеба прошло немало времени. Сперва зерна просто употреблялись в пищу. Затем люди догадались растереть их — так получилась крупа, а из нее — каша. Со временем придумали жернова для перемола зерен в муку. Именно жидкая каша считается предшественником хлеба. Такие хлебки до сих пор употребляют в пищу некоторые народности в Азии и Африке.

Около 6 тыс. лет назад человек начал массово выращивать ячмень и пшеницу. Тогда же были изобретены ступки, ручные мельницы и появился хлеб, сделанный в печи. Как

именно это произошло, неизвестно, но некоторые ученые предполагают, что часть каши из зерна случайно разлилась и превратилась в запеченную лепешку.

А вот полноценный хлеб начали делать древние египтяне. Для этого они использовали заквашенное тесто (то есть дрожжевое). Существует даже легенда о том, что такое тесто получилось из-за невнимательности раба, который за ним не уследил. В результате продукт закипел. Чтобы избежать наказания, раб все же испек лепешки. Они получились пышными, румяными и гораздо вкуснее пресных.

Злаковые растения

Злаки относятся к однодольным растениям и включают в себя пшеницу, кукурузу, рожь, рис, овес, просо, яч-

мень и другие. Плоды злаков называются зерновками. В них содержится много протеина и крахмала. Иногда могут присутствовать эфирные масла и кумарины. Из злаковых получают сахар (из сахарного тростника), хлебопекарную муку, разные крупы, а также волокна и материалы (тростник, бамбук). Основой рациона домашнего скота являются дикорастущие злаки.

Самые важные злаки — это пшеница, ячмень, рожь, овес, рис, кукуруза и просо. Пшеница имеет самое богатое разнообразие видов и сортов. Ячмень — самая скороспелая и устойчивая культура. Рожь неприхотлива к почве, зимостойкая. Овес лучше всего произрастает в местности с высокой влажностью. Рис хорошо растет в теплом и влажном климате,

обладает высокой калорийностью. Кукуруза дает большую урожайность, выносливая к морозам. Просо отличается высокой урожайностью даже в засушливых районах.

Из чего пекут хлеб?

Хлеб и хлебобулочные изделия можно готовить из любого сырья, в котором содержатся крахмал и белок. Например, есть рецепты хлеба из семян подсолнечника и тыквы, клубней маниоки, кунжута и т.п. Тем не менее, хлеб предпочитают печь в основном из злаковых. В злаках содержатся особые белки — проламины, которые обогащены пролином — аминокислотой.

В муке из злаков содержатся, в том числе нерастворимые в воде белки, которые формируют структуру теста. При замешивании они создают сетку — клейковину.

Эти вещества содержатся в зернах, но после превращения в муку и смешивания с водой они образуют длинные волокна. Благодаря им тесто получает вязкость, а хлеб — пышность. Кроме того, именно злаковые растения были окультурены первыми. С развитием земледелия люди начали заниматься выращиванием и других растений, но злаки к этому времени уже прошли определенный отбор.



к вашему столу

Запеканки из картофеля с фаршем

- 1 луковица;
- 2–3 столовые ложки растительного масла + немного для смазывания;
- 600 г любого мясного фарша;
- соль — по вкусу;
- молотый чёрный перец — по вкусу;
- 2 чайные ложки хмели-сунели;
- 10–12 картофелин;
- 300 мл молока;
- 1 яйцо;
- 150 г твёрдого сыра.

Нарежьте лук небольшими кубиками и спассеруйте на разогретом масле. Выложите фарш и обжаривайте, помешивая, до готовности мяса. Добавьте соль, перец и половину хмели-сунели и перемешайте.

Очищенную картошку нарежьте тонкими кружочками. Взбейте молоко с яйцом, солью и хмели-сунели. Можно использовать другие приправы на ваш вкус.

Смажьте форму для выпечки маслом. Выложите на дно половину картошки, сверху распределите фарш и покройте оставшейся картошкой. Полейте молочной смесью и посыпьте тёртым сыром.

Накройте форму фольгой и поставьте в разогретую до 180 °С духовку примерно на 40 минут. Затем снимите фольгу и запекайте ещё 10–15 минут, чтобы сыр покрылся корочкой.

с сыром

- 8–10 картофелин;
- 4 столовые ложки сливочного масла;
- 4 столовые ложки муки;
- 360 мл молока;
- соль — по вкусу;
- молотый чёрный перец — по вкусу;
- 250 г твёрдого сыра;
- немного растительного масла.

Опустите картошку в кипящую воду и варите 20–25 минут почти до готовности.

В сотейнике растопите масло на среднем огне. Всыпьте муку и готовьте пару минут, помешивая венчиком. Влейте молоко и, помешивая, варите 2–3 минуты до загустения.

Снимите соус с огня, добавьте соль, перец и 200 г тёртого сыра. Перемешайте до однородной консистенции.

Очистите остывшую картошку и нарежьте тонкими кружочками. Выложите треть картофеля в форму, смазанную маслом. Приправьте солью и перцем и полейте частью сырного соуса. Таким же образом сделайте ещё два слоя. Посыпьте оставшимся тёртым сыром и выпекайте 20–25 минут при температуре 180 °С.

