

# Эмоциональная жизнь подростков

Подростковый возраст самый трудный и самый сложный из всех детских возрастов, представляющий собой период становления личности и охватывающий, в среднем, возрастной период с 12 до 16 лет.

В это время личность подростка характеризуется некоторыми чертами, существенно отличающими его от взрослого человека: повышенная чувствительность и возбудимость, неуравновешенность, раздражительность, сочетание стеснительности, стыдливости с застенчивостью и развязностью, стремление к независимости, освобождение от влияния авторитетов, переход к самостоятельности.

На первый план здесь выходят эмоции и чувства: подросток становится ранимым, эмоционально неустойчивым, проявляет чувство неуверенности, тревожности, теряет ощущение безопасности, защищенности. Недостатками развития эмоциональной сферы в подростковом возрасте являются поверхностность чувств, их быстрое угасание, а



также бедность эмоциональной жизни: узость круга явлений, событий окружающего, которые способны вызвать эмоциональный отклик.

Что же посоветовать родителям, которые непосредственно находятся рядом со своими детьми? Ведь если взрослым вовремя не отреагировать на детскую эмоциональную неустойчивость, это может привести к необратимым последствиям в становлении личности подростка.

В случае повышенной эмоциональности подростка родителям особенно важно ста-

раться откровенно разговаривать с детьми, «по душам». При каждом «выходе из себя» ребенку необходимо дать возможность успокоиться, а после – начать разговор.

Нельзя запрещать подросткам проявлять свои эмоции, ведь это может очень плохо сказаться на их будущем. Из детей, которым родители не разрешали выплескивать чувства, вырастают скрытные взрослые, которые потом всю жизнь мучаются от того, что не могут позволить своим эмоциям выйти наружу.

Разговаривая с подростком о проявлении чувств, не нужно обращаться к полу ребенка (чаще всего это происходит в отношении мальчиков - «что ты плачешь, как девчонка?»), к возрасту - «ты такой большой, а плачешь!», к чувствам, которые сейчас «не время» испытывать - «не плачь, это совсем не больно!» (спрашивается, а как вы узнали, больно ему или

Подросткам полезно вести дневник: он поможет выплеснуть накопившиеся эмоции, посмотреть на себя и свое поведение со стороны, объективно оценить ситуацию, сделать определенные выводы и понять, в каком направлении ему нужно двигаться дальше, чтобы достичь желаемых результатов.

Родителям и другим взрослым, участвующим в воспитании, следует помнить, что на детей очень сильно влияет то, как ведут себя старшие в их присутствии. Для этого взрослым важно следить за своим поведением: не стоит удивляться, если, позволяя себе крик и ругательства в присутствии детей, в дальнейшем вы услышите то же и от них. И здесь речь идет не о том, что родителям нельзя показывать, что они чувствуют, а о том, что важно говорить об этом пра-

Воспитывая своего ребенка, родители вместе с ним проживают все этапы его жизни, поэтому важно смотреть на каждый эмоциональный всплеск не с точки зрения проблемы, а с точки зрения очередной возможности для раз-

> Анастасия КОННЫХ, социальный педагог Центра семьи «Минусинский»

### Лучшее масло для жарки

Перед определением лучших масел для жарки необходимо познакомиться с таким понятием, как точка дымления.

Это температура, при которой масло начинает дымиться, гореть, распадаться и становится токсичным, а значит опасным для употребления. Нужно запомнить! Чем выше точка дымления, тем лучше масло подходит для жарки.

1 место — кокосовое масло Это масло более чем на 90% состоит из насыщенных жирных кислот, что повышает его устойчивость к нагреванию. Кокосовое масло долго не портится, подавляет деятельность болезнетворных микробов и содержит лауриновую кислоту, которая улучшает холестериновый профиль. Точка дымления: 172-

Кокосовое масло можно хранить как в холодильнике, так и при комнатной температуре (но избегая солнечного света).

#### 2 место — масло гхи

По сути это обычное сливочное масло, из которого в процессе вытапливания была удалена вода и твердые частицы молока. Из полезных компонентов масла гхи стоит отметить линолевую кислоту, обладающую противораковыми и метаболическими свойствами. Точка дымления: 190-250°C.

Условия хранения: при температуре от -20 до +23 °C.

3 место — масло авокадо

Из-за экзотичности популярность этого вида масла не очень высока, а тем временем масло авокадо отлично подходит для жарки овощей, мяса и рыбы. Оно защитит ваше блюдо от выделения канцерогена и насытит полезными веществами без изменения вкуса. Точка дымления: 270°C.

Хранить масло следует в холодильнике.

<u> 4 место — оливковое масло</u> На оливковом масле холодного отжима стоит жарить продукты с большим содержанием влаги — например. овощи. Продукты, требующие более высокой температуры приготовления, готовят на рафинированном оливковом масле. Точка дымления: 200-

Оливковое масло хранится при комнатной температуре.

<u> 5 место — сливочное масло</u> Да, у сливочного масла имеется не лучшая репутация, но в реальности оно полезнее многих растительных. Главное – учесть, что такое масло может быстро подгореть на сковороде из-за содержания сахаров и белков, поэтому жарить на нем лучше всего на медленном огне. Точка дымления — 120-150 °C.

Условия хранения: от 0 до 6 градусов. Именно такой климат может обеспечить холодильник, здесь масло можно хранить 15 суток после вскры-

## Интересно об окрошке

- Окрошка блюдо, которое ели еще наши далекие предки: первые упоминания о нем встречаются более 1000 лет назад. Сегодня этот суп своим национальным блюдом считают как русские, так и украинцы, однако есть предположение, что первыми его приготовили поляки.
- Самый популярный вариант окрошки - с квасом, однако изначально ее заправляли капустным или огуречным рассолом. Квас стали добавлять в суп лишь в XIV-XV веке. Состав ингредиентов также отличался от современного: в блюдо входили брюква, репа, картофель, вареные яйца, пряные травы и заправка. А в «богатый», праздничный рецепт включали несколько видов нежирного мяса.
- Известный исследователь русской кухни Вильям Похлебкин в своеи книге писал, что колбаса в окрошке - ингредиент не просто чужеродный, а даже вредный. «Окрошка — холодный суп на квасу, в котором основным компонентом является не хлеб, как у тюрь, а овощная масса. К этой массе могут быть подмешаны холодное отварное мясо или рыба в пропорции 1:1».
- В других странах есть блюда, очень похожие на окрошку: в Индии – холодный суп с карри, мятой и имбирем, в Узбекистане - суп чалоп, в Армении – дограмач на мацони, в Болгарии и Македонии – таратор на йогурте, в Литве в блюдо добавляют мясной фарш и ложку чесночного майонеза.

## Как добавить волосам силы и блеска

Тусклый и безжизненный вид волос часто является признаком плохого снабжения луковиц питательными веществами. Самое время «подкормить» шевелюру масками, щедрыми на витамины и минералы!

Маска с маслом льна

Льняное масло ценно тем, что содержит не только магний для силы, блеска и профилактики ранней седины, но и кальций, способствующий его полноценному усвоению. Состав богат жирными кислотами, стимулирующими процессы восстановления, элементами группы В, которые обладают защитными свойствами, а также витамином К, придающим волосам упругость. Отличную «оживляющую» маску для волос можно приготовить из столовой ложки масла льна, такого же количества лимонного сока и яичного желтка. Перед нанесением смесь стоит слегка подогреть, после нужно укутать голову полотенцем на полтора-два часа. Обладательницам жирных волос больше подойдет микс кефира (2 столовых ложки), льняного и касторового масла (по чайной ложке). Для максимального усвоения компонентам нужно создать теплую среду.

Маска с авокадо

Следующая маска добавит волосам блеска и поможет замедлить выпадение за счет активного питания луковиц. Понадобится растереть зрелый плод авокадо, соединить столовую ложку пюре с равным количеством натурального йогурта и добавить взбитый яичный белок.

Маска с коньяком

Увлажнить и наделить шевелюру здоровым сиянием способна комбинация из коньяка (столовая ложка), нежирных сливок (две ложки), оливкового масла (чайная ложечка), а также сока лимона (столовая ложка). Подогретая смесь, нанесенная на корни и пряди по длине (под пленку и чалму из полотенца), будет активна в течение 20-25 минут. Полезно ее применять и тем, кто желает ускорить рост волос.

Маска с апельсином Мощным питательным и увлажняющим действием обладает маска из цитруса, измельченного олендером до состояния кашицы, столовой ложки масла облепихи и примерно такого же количества крахмала — смесь по густоте должна быть подобна сметане. Смывать полагается через час.

Маска с ромашкой Полоскания ромашковым настоем — старинный способ поддержания красоты волос. Еще лучше на ослабевшие и потускневшие пряди воздействует маска из свежего отвара лекарственных соцветий и ржаного хлеба. Всё, что требуется сделать — размочить пару хлебных ломтиков и хорошенько растереть. Полученная кашица переносится в теплом виде на влажные чистые пряди и оставляется



часа на полтора. В процессе кожа головы избавляется от раздражения, а сама шевелюра укрепляется и становится более эластичной.

Маска с рисом Как богатейший источник

кремния, рисовая мука готова зарядить волосы блеском и обеспечить ухоженный вид. Поддержать ее можно, к примеру, подогретым кефиром надо просто перемещать компоненты до получения густой кашицы. Нелишними будут несколько капель эфирного масла лаванды, бергамота или любого другого цитруса. Под пленкой с полотенцем маска будет работать 30 минут. Смывать, ввиду очищающих свойств, можно без шампуня. Не менее полезно применять ополаскиватель на основе риса: нужно взять 3 столовых ложки зерен, несколько раз промыть, залить 4 стаканами холодной воды и проварить на слабом огне 10 минут после закипания. Процеженный и остуженный состав также можно добавлять в любые маски, остатки следует хранить в холодильнике не дольше 10 дней.