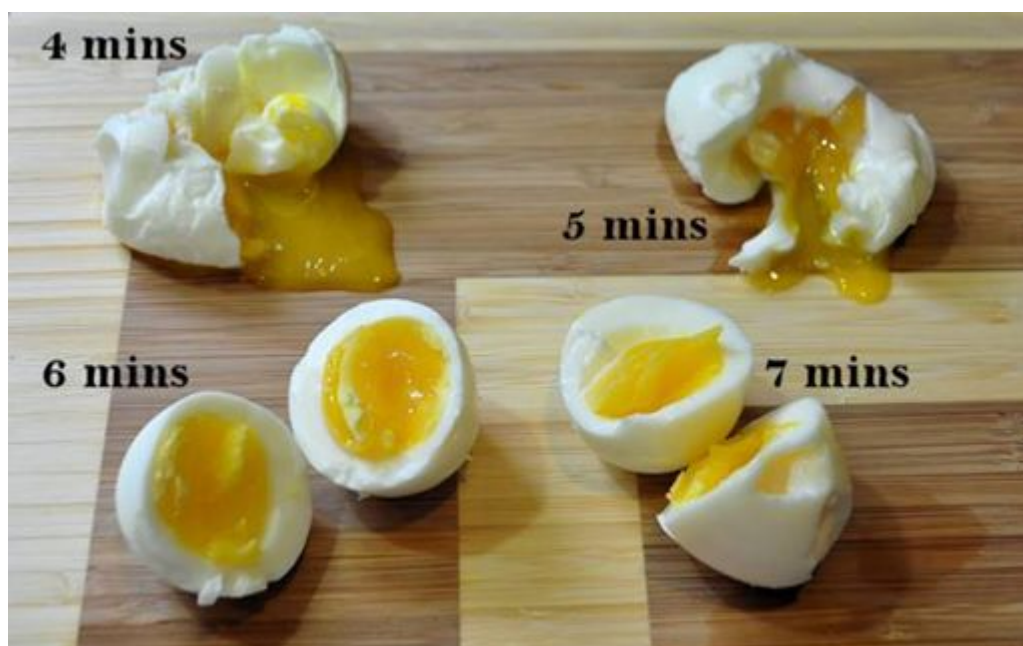


Kitchen Hacks You Should Know!

1. Perfect hard boiled eggs every time:

Place eggs in pot of cold water and bring the water to a boil. Immediately turn off the heat. Let the eggs sit in the water for the allotted time then move them to a bowl with cold water for 2 minutes.



2. How to get more juice from citrus fruit?

Steps:

1. Place the citrus fruits in the microwave.
2. Heat on high for 20-30 seconds.
3. Remove from the microwave.
4. Leave to sit for about half a minute.
5. Cut the citrus fruit in half and squeeze. The juice will flow easily.



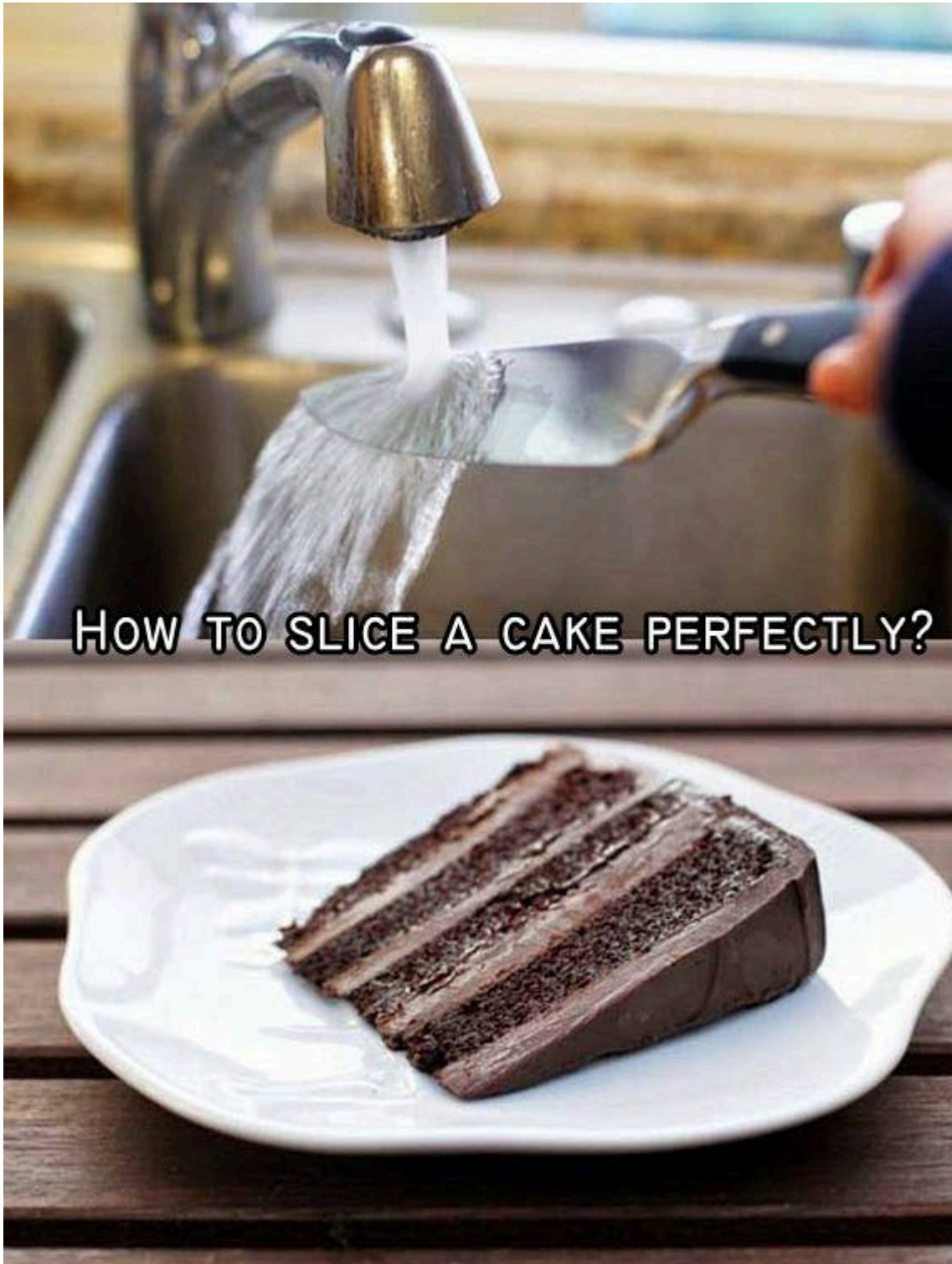
3. The Finger Test to Check the Doneness of Meat.



cooking.allarts.com.ua

4. A perfect slice:

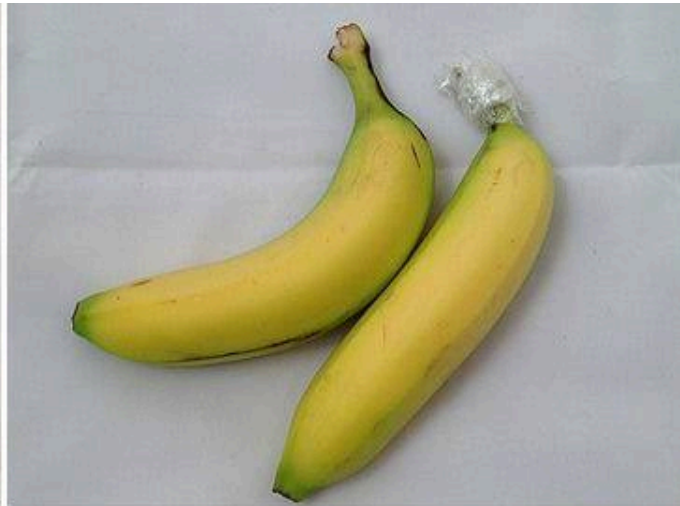
Before you end up with a plate full of big cake crumbs, run a knife under hot water before cutting into the cake.



HOW TO SLICE A CAKE PERFECTLY?

5. Give bananas a longer life.

Keep bananas fresher, longer by wrapping the end of the bunch with plastic wrap. Better yet, separate each banana. The plastic wrap blocks ethylene gases from releasing out of the stem, consequently ripening the fruit too fast



HOW TO KEEP BANANA FRESH LONGER?



6. Use baking soda for easy-to-peel hard-boiled eggs.



7. How to prevent dough stick on hand without flour your hands?

TIP #50:
WORKING WITH DOUGH

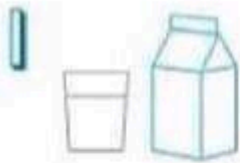
When working with dough, don't flour your hands; coat them with olive oil to prevent sticking.



PICTURETHERECIPE.COM

8. Feel hungry during bedtime? 10 healthy bedtime snacks for you.

10 Healthy Bedtime Snacks



1 A warm glass of milk
(plain milk - not sweetened!)



2 Plain oatmeal with banana



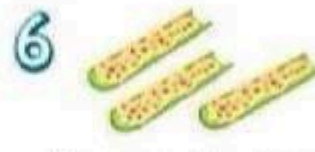
3 Apple slices with almond butter



4 Whole grain crackers
with turkey and cheese



5 A banana with peanut butter



6 Hummus with celery
and red pepper strips



7 Black beans with shredded
cheese and avocado



8 Whole grain toast with peanut
butter or a slice of cheese



9 Whole grain toast
with a hard-boiled egg



10 An orange and
some cashews



9. How to Clean and Season a Cast Iron Pan?

Materials:

Cast iron pan

1 raw potato, sliced in half

2 tbsp salt

1-2 tbsp cooking oil with a high smoke point (flax, grapeseed and peanut oils work well)

paper towels

Wooden or metal flat-edged spatula

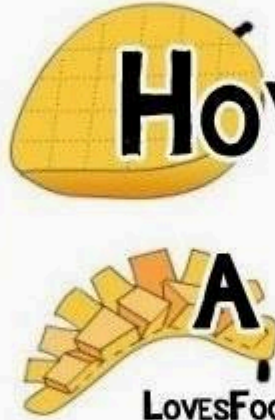
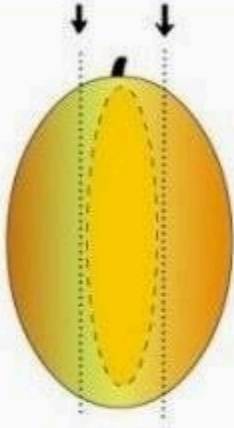
Methods:

1. Sprinkle the salt into the pan.
2. Using the flat side of the potato, scrub the salt into the surface of the pan.
3. Use a slightly damp paper towel to wipe the salt from the pan.
4. Once the salt has been removed and the pan is dry, pour in the oil.
5. The surface should be lightly coated in oil, with no excess oil pooling anywhere.
6. Wipe out all of the excess oil before placing in the oven.
7. Preheat oven to 400 degrees F.
8. Place it in the oven at 400 degrees F for one hour.
9. Allow the pan to cool and wipe out any excess oil that may be left behind.

Ps: Re-season the pan once every 15-20 uses, or whenever you start to notice foods sticking more and/or the seasoning wearing away.



10. The Correct Way to Cut a Mango



How to CUT A MANGO!

LOVESFOODANDART.COM

SEEDSNOW.COM



11. Heating your pizza with a cup of water prevents the crust from getting chewy. However, you can also apply this hack to any leftovers to prevent food from drying out.



Put a small amount of water in a glass when you microwave your pizza to keep the crust from getting chewy

12. Add marshmallows to your brown sugar to keep it soft:

The molasses in brown sugar can evaporate over time, but a couple of marshmallows will keep it moist.



13. Best Way To Shuck Corn On The Cob.



14. How to determine if an egg is fresh?

EGG FRESHNESS REFERENCE CHART

1	FRESH EGG Less than a week old	<i>fresh from the hen's behind!</i>
2	GOOD EGG About 10 days old	<i>Average supermarket quality</i>
3	FAIR EGG Three weeks old	<i>Best for hard-boiling because they're easiest to peel!</i>
4	BAD EGG A month old or older	<i>Don't eat it!</i>

15. How to clean a blender fast?

Step 1: Add soap into blender.

Step 2: Add water

Step 3: Turn on the blender and whirl the mixture

Step 4: Rinse the blender with running water.

Step 5: DONE!



16. How to cut watermelon for little fingers?

Step 1: Cut the watermelon in half.

Step 2: Take one half and place it cut side down. Cut it into sections approximately 1 to 1.5 inches thick.

Step 3: Rotate the melon 90° and repeat, creating 1 inch squares in the skin.

Step 4: Toss the end pieces that are mostly or all skin and rind. Then pick up the pieces and eat.













Step 5: Enjoy!



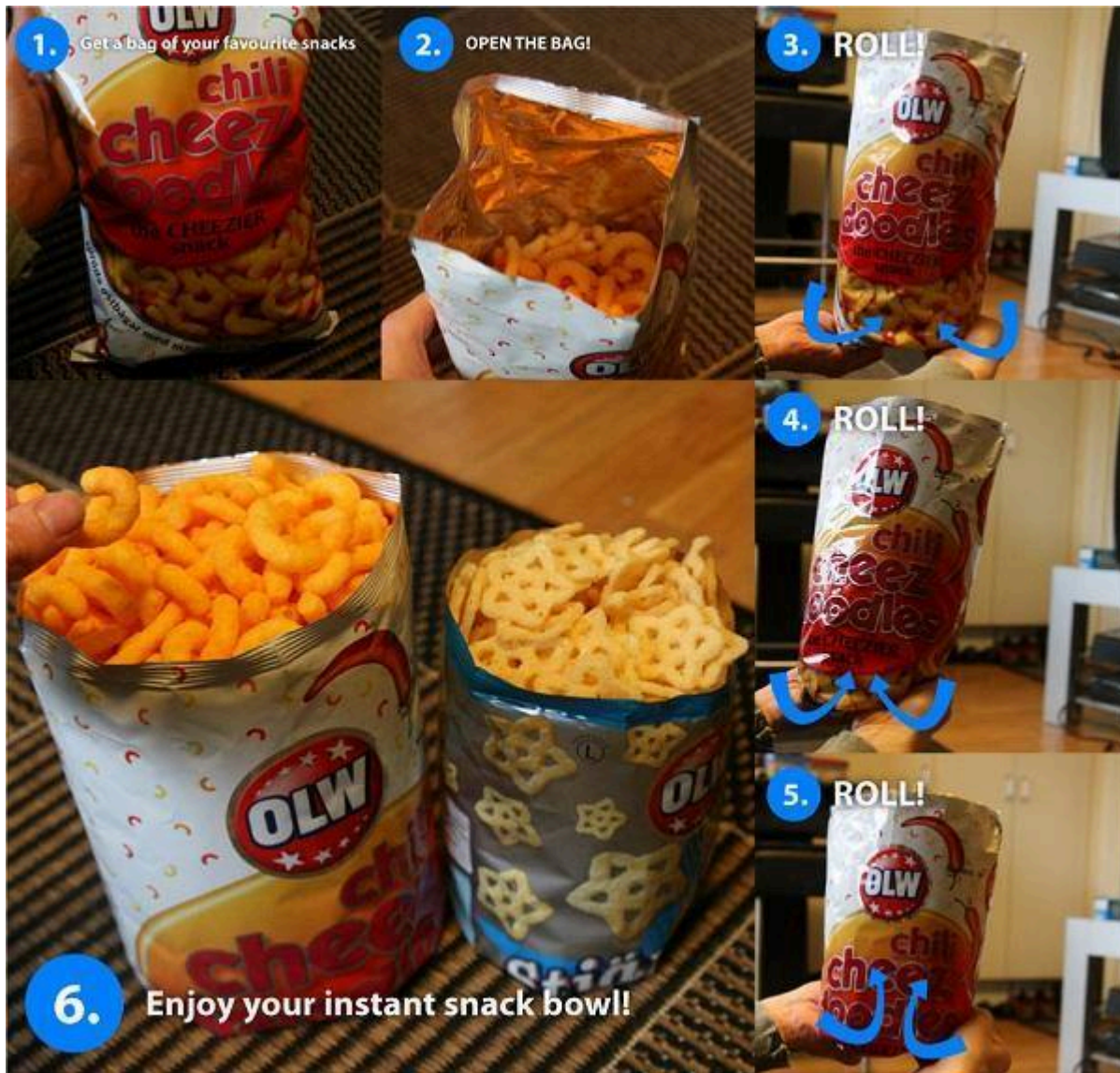
17. How to cook vegetables correctly.



VEGGIE COOKING Cheat sheet

VEGETABLE	BOILED	STEAMED	MICROWAVE
 Asparagus	Not recommended	8-10 min	2-4 min
 Beetroot	30-60 min	40-60 min	9-12 min
 Bok choy	Stalks for 3 - 4 min Leaves for 1 - 1 ½ min	Stalks for 6 min Leaves for 2 - 3 min	2-4 min
 Brussels sprouts	Bring to boil and simmer for 5-7 min	8-10 min	4-6 min
 Broccoli (cut into florets)	4-6 min	5-6 min	2-3 min
 Cabbage (shredded)	5-10 min	5-8 min	5-6 min
 Cauliflower	4-6 min	3-5 min	2-3 min
 Carrots (sliced)	5-10 min	4-5 min	4-5 min
 Corn on the cob	5-8 min	4-7 min	1 ½ - 2 min
 Eggplant (sliced)	Not recommended	5-6 min	2-4 min
 Beans	6-8 min	5-8 min	3-4 min
 Mushrooms	Not recommended	4-5 min	2-3 min
 Peas	8-12 min	4-5 min	2-3 min
 Capsicum	Not recommended	2-4 min	2-3 min
 Potatoes (cut)	15-20 min	10-12 min	6-8 min
 Spinach	2-5 min	5-6 min	1-2 min
 Zucchini	3-5 min	4-6 min	2-3 min

18. Another trick to impress anyone.



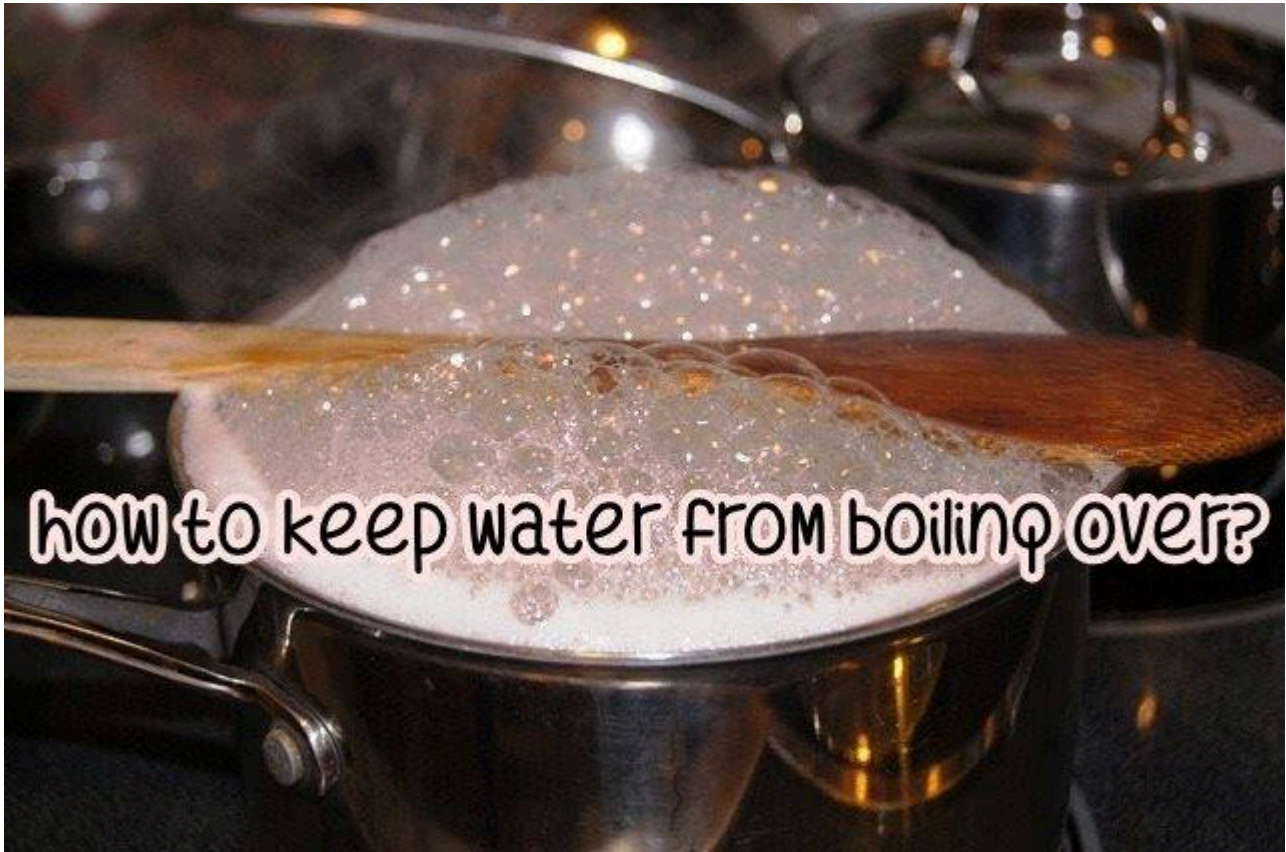
19. Don't Have Any Eggs?
Replace It With These In Baking Cakes!



20. How to Keep Water From Boiling Over?

When you put a pot of water on, put a wooden spoon over the top of the pot. If it starts to boil up too high, the spoon will pop the bubbles and keep it from boiling over as quickly, meaning you have more time to get back and turn the heat down.

You could use something metal, but you'd have to remove it with an oven mitt because it will become very hot (unlike wood, which won't transfer as much heat).



21. Recycled Bottle Caps to Seal Plastic Bags



22. How to heat 2 bowls in 1 microwave?

LEVEL-UP



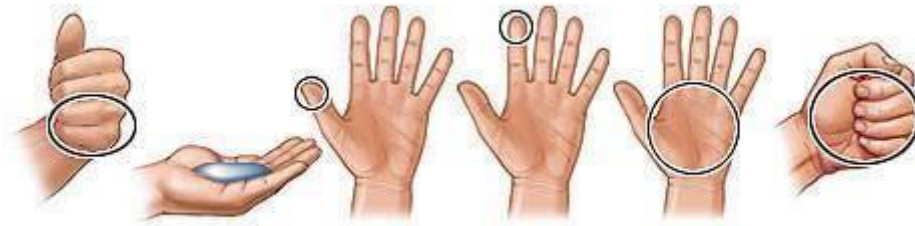
TWO BOWLS. ONE MICROWAVE.

23. How to cut many cherry tomatoes in seconds?

1. Place all cherry tomatoes on a plate.
2. Place another plate on top of the cherry tomatoes.
3. Slice it with sharp knife at the gap between 2 plates.
4. DONE!



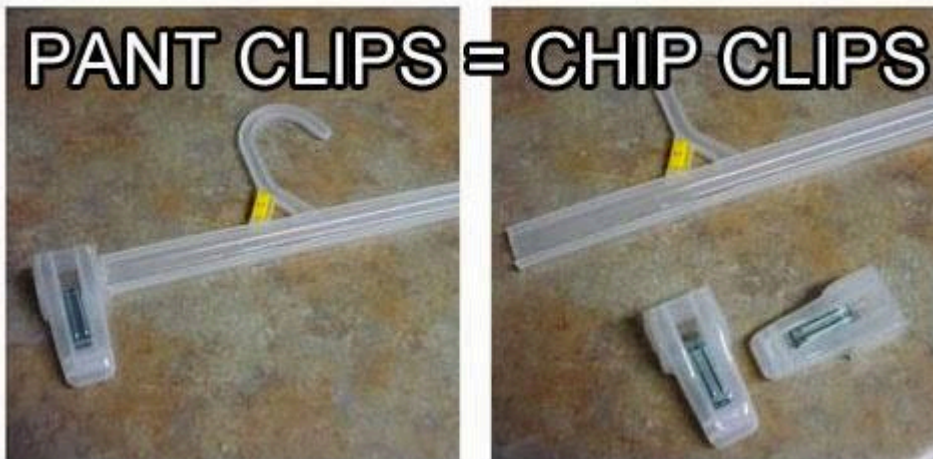
24. How to measure ingredients with your hand?



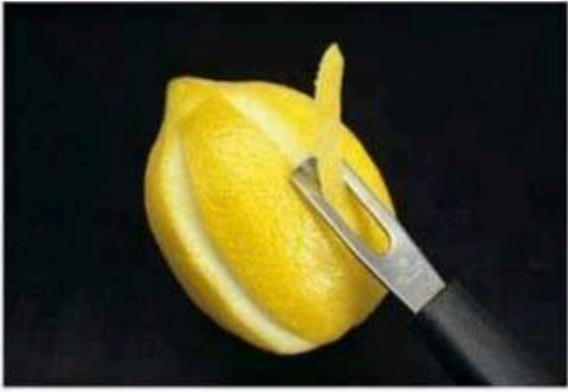
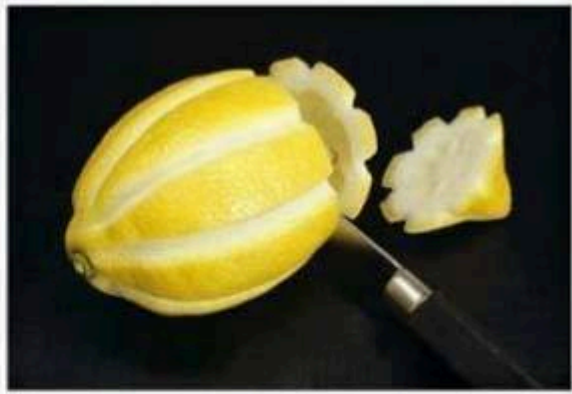
½ cup	1 oz	1 Tbsp	1 tsp	3 oz	1 cup
-------	------	--------	-------	------	-------

© Healthwise, Incorporated

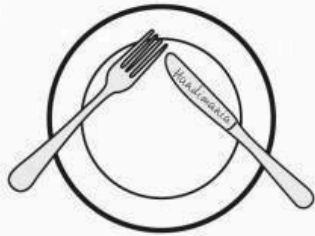
25. Reuse the hanger, pant clips become chip clips.



26. How to peel lemons in style.



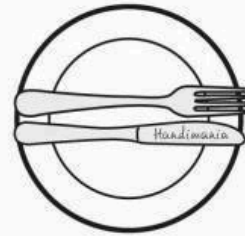
27. Table manners you should know.



Pause



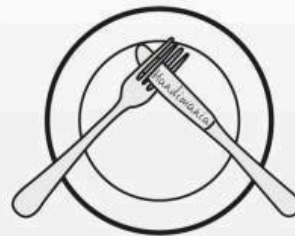
Ready for a second plate



Excellent



Finished



Don't like

28. How to set a table?

THE PROPER WAY TO SET A TABLE



Breakfast



Lunch



Dinner



European



Formal



Banquet or Brunch

© Corbis

29. Use a clothes pin to make chopsticks foolproof.



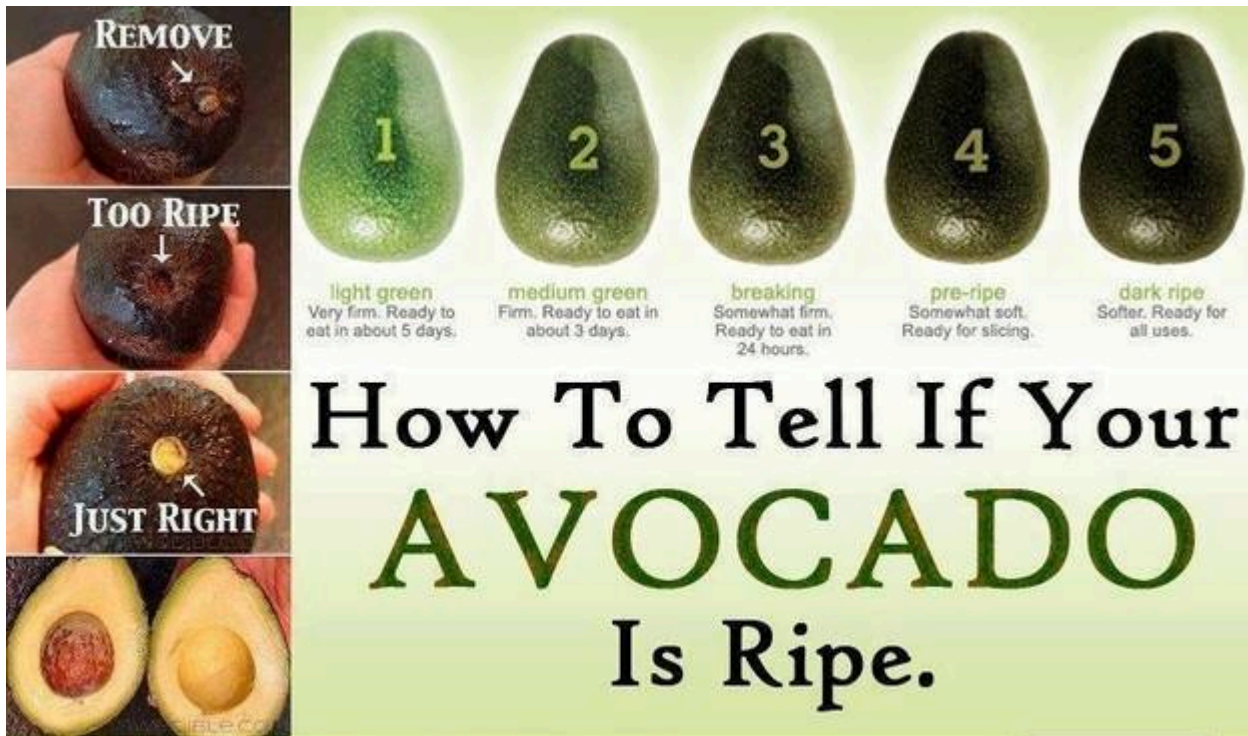
30. How to cook pasta quickly?



31. How to Tweak Chocolate Chip Cookies to Your Favourite



32. This tip will help you pick the correct Avocado!



33. To refrigerate or not.

Refrigerate

- APPLES
- BEANS
- BERRIES
- BROCCOLI
- CARROTS
- CELERY
- CHERRIES
- EGGPLANT
- GRAPES
- JALAPENOS
- LEAFY GREENS
- ZUCCHINI

Room Temp

- AVOCADOS
- APRICOTS
- BANANAS
- CITRUS
- GARLIC
- KIWI
- MELONS
- ONIONS
- PEARS
- PEACHES
- PINEAPPLE
- POTATOES

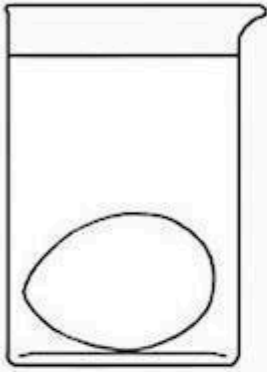
34. You can use it as your checklist of drinks you have yet to try.



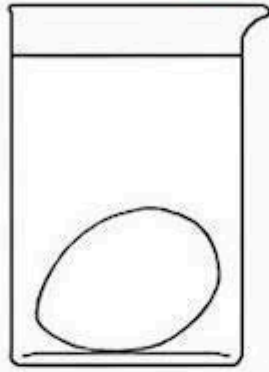
35. How to test the freshness of the eggs.

TESTING EGG FRESHNESS

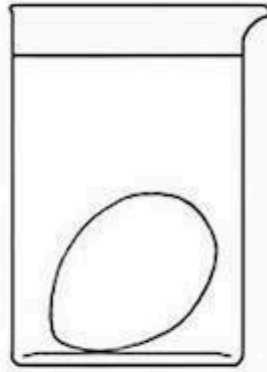
If it floats, toss it!



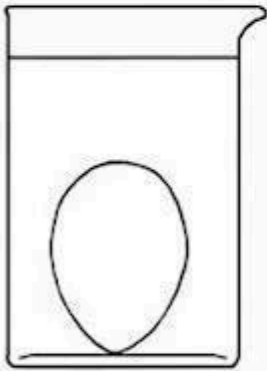
1-3 days



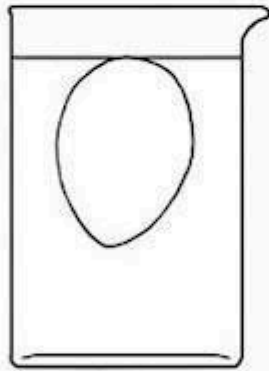
4-6 days



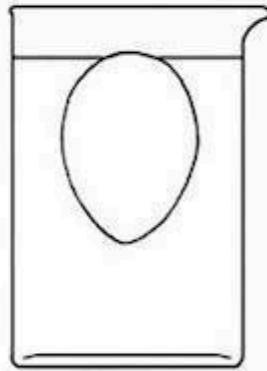
7-9 days



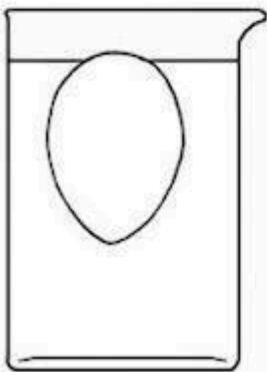
10-12 days



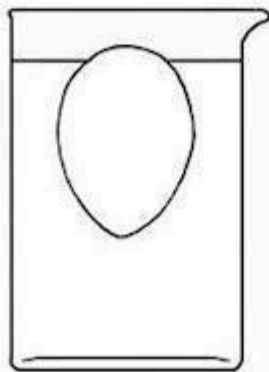
13-15 days



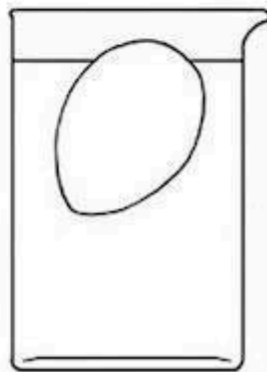
16-18 days



19-21 days



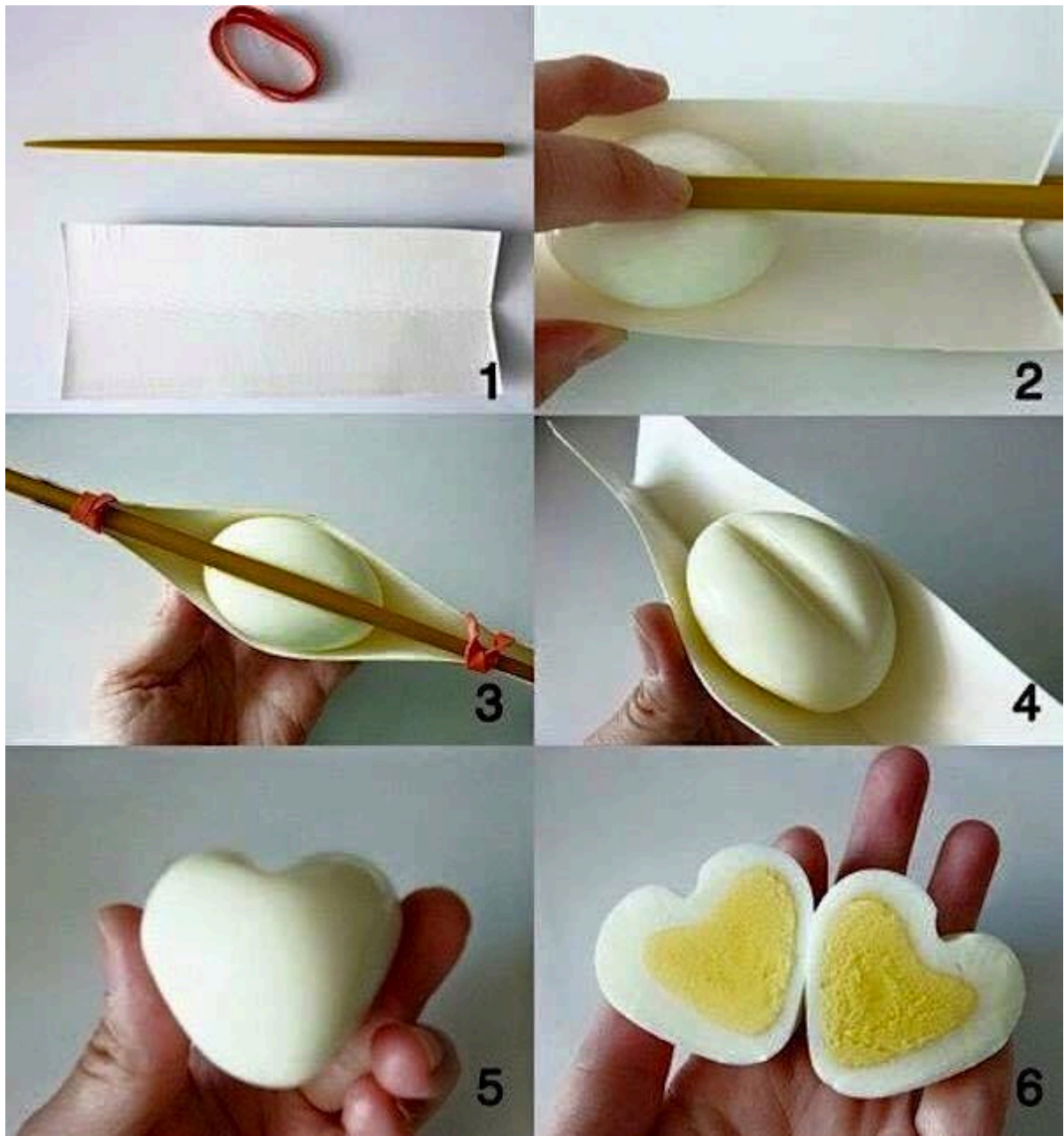
22-24 days



25-26 days



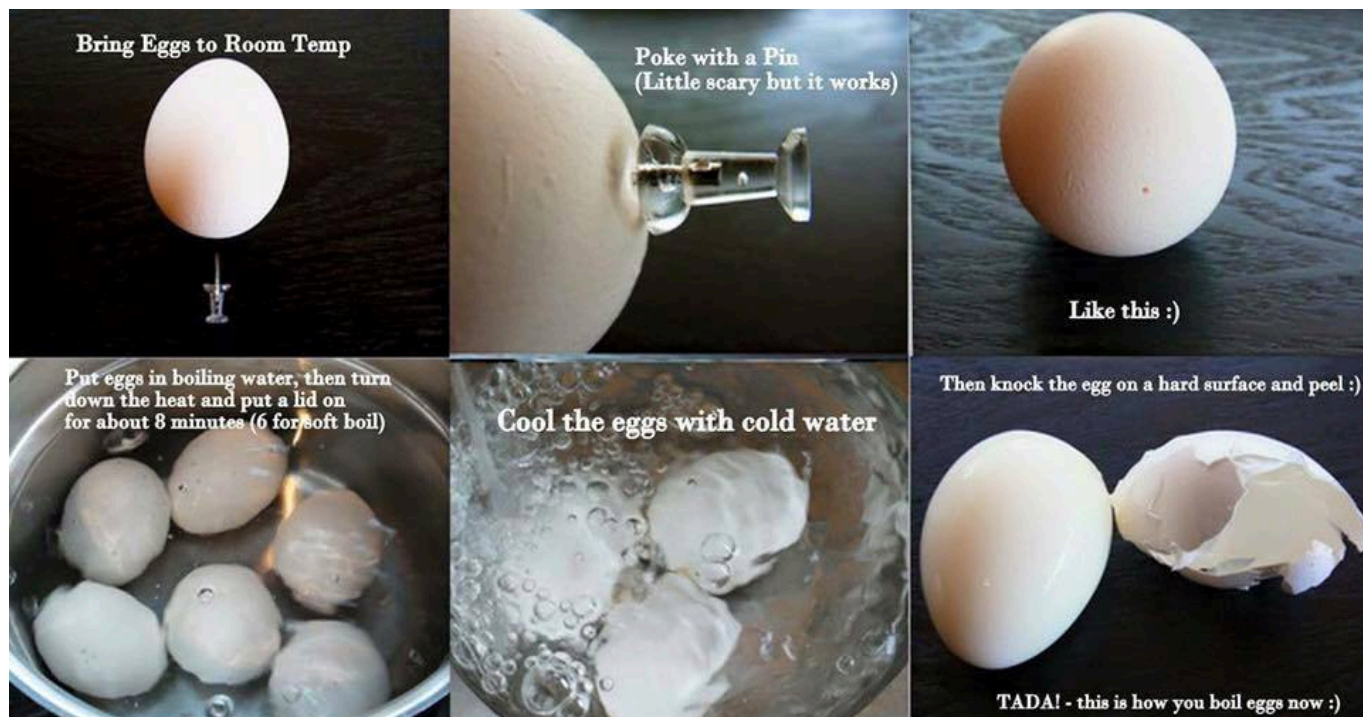
37.



38.

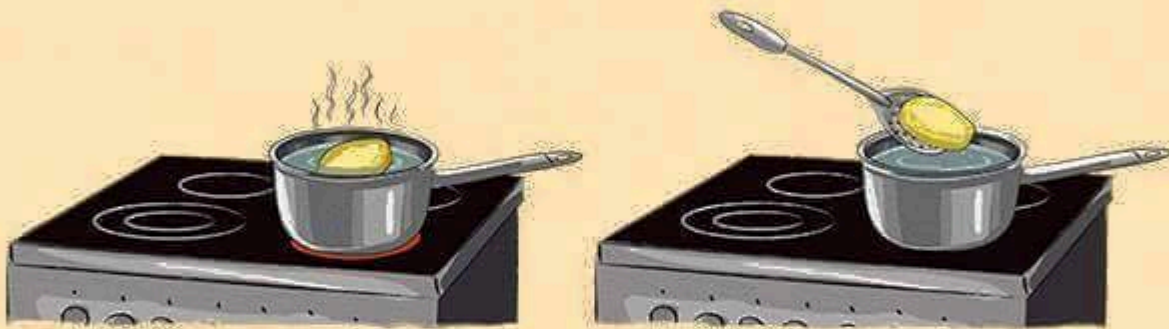


39.



40.

IF YOU OVER-SALTED SOME SOUP



Toss in a peeled potato and continue cooking for a couple of minutes.

© ASTKHIK.COM

BRIGHTSIDE.ME

41.

HOW TO CLEAN A BLENDER



Pour water in the blender, add some dish soap and turn it on.

© ASTKHIK.COM

BRIGHTSIDE.ME

42.

A CONVENIENT WAY TO STORE HERBS



Chop the herbs and make
ice cubes with some oil.

© ASTKHIK.COM

BRIGHTSIDE.ME

43.

TO MAKE YOUR LEFTOVER PIZZA SMELL GOOD THE NEXT DAY



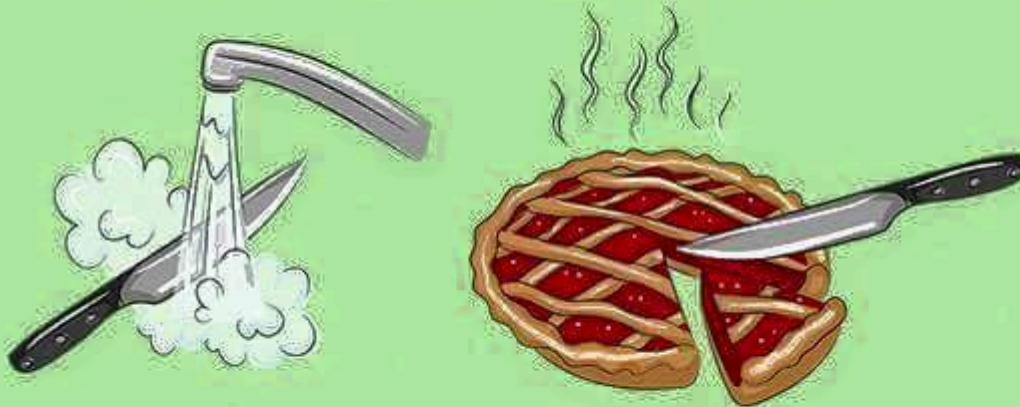
Reheat it in a pan instead of a microwave.

© ASTKHIK.COM

BRIGHTSIDE.ME

44.

HOW TO CUT A HOT PIE



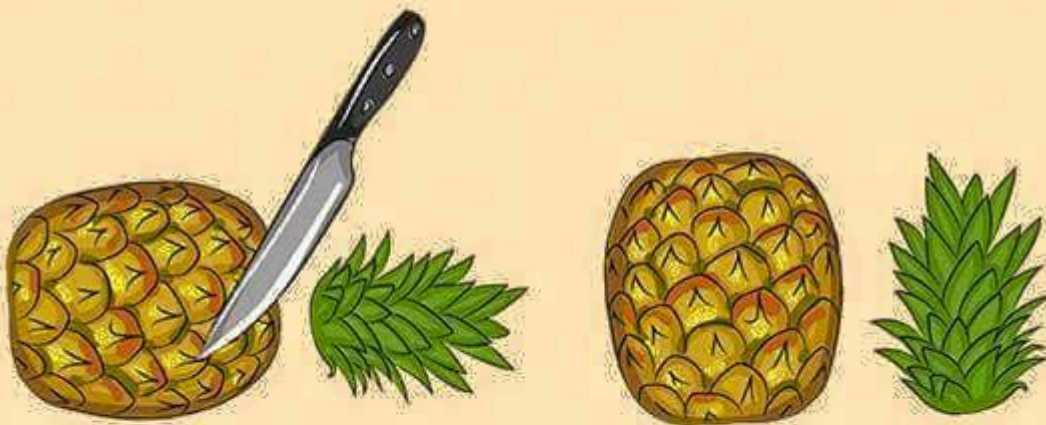
Put a knife under a stream of hot water.

© ASTKHIK.COM

BRIGHTSIDE.ME

45.

HOW TO MAKE A PINEAPPLE RIPEN QUICKLY



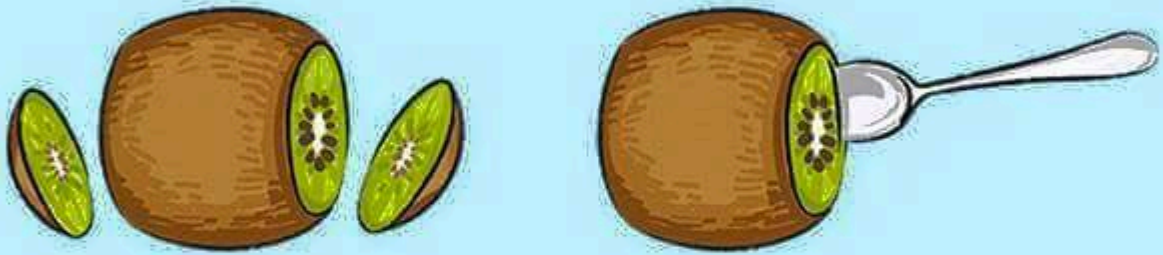
Cut off the stem and crown of the pineapple
and leave it upside down.

© ASTKHIK.COM

BRIGHTSIDE.ME

46.

HOW TO EASILY PEEL A KIWI



Cut both ends off the kiwi, slip a spoon next to the skin and turn in a circle.

© ASTKHIK.COM

BRIGHTSIDE.ME

47.

HOW TO STORE CITRUS FRUIT FOR A LONGER TIME



Keep it at room temperature and not in the fridge.

© ASTKHIK.COM

BRIGHTSIDE.ME

48.

HOW TO CLEAN A POT



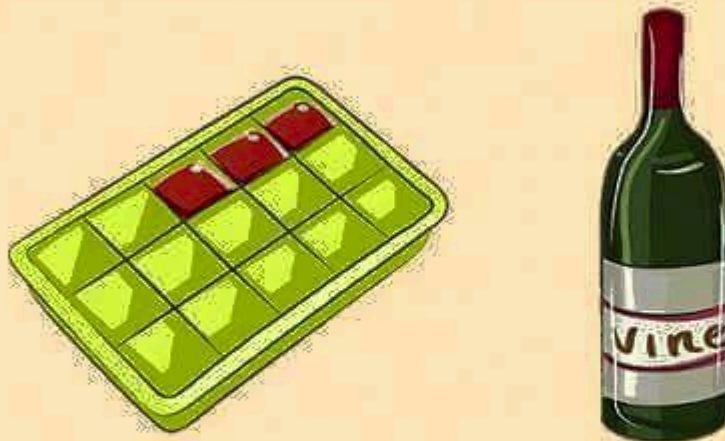
Sprinkle 2-3 tablespoons of baking soda on the bottom, pour some water in, and then bring to the boil.

© ASTKHIK.COM

BRIGHTSIDE.ME

49.

WHAT TO DO WITH LEFTOVER WINE



Pour it into an ice cube tray and use it for cooking.

© ASTKHIK.COM

BRIGHTSIDE.ME

50.

HOW TO KEEP CHEESE FRESH



Store it in parchment paper rather than plastic wrap.

©ASTKHIK.COM BRIGHTSIDE.ME

51.

5 Types of Onions

Shallot

Subtle flavor, sweet with a little spiciness, great for an egg dish, vinaigrette, garnish.

White Onion

Crunchiest, high water content, sharpest, large, mostly used in Mexican cooking.

Red Onion

Mild, best eaten raw, crisp, adds color to guacamole, salsa, pickling, sliced in salads, on burgers, in sandwiches.

Sweet Onion

Vidalia and walla walla, thick layers, frying, onion rings, baked gratin, French Onion Soup.

Yellow Onion

Sharp and spicy which mellows when cooked, caramelizes well because of the high sugar content.

fivelittlechefs.com

More hacks: <http://www.elitereaders.com/tag/hacks/>
Sursa: facebook.com

Discursul celebru al lui Kurt Vonnegut la MIT in 1997

Acest discurs celebru a fost prezentat ca discurs de inceput al lui Kurt Vonnegut in fata studentilor care au absolvit

Institutul de Tehnologie din Massachusetts în 1997. Sunt sfaturi minunate, dar se pare ca nu au fost scrise de Vonnegut. Totusi sunt sfaturi foarte bune.

„Doamnelor si domnilor absolventi ai promotiei '97:

Dacă v-aș putea da doar un sfat pentru viitor, ar fi despre crema de protectie solară. Beneficiul utilizării ei a fost dovedit de către oamenii de știință, în timp ce restul recomandărilor nu au o bază mai solidă decât propriile experiențe confuze. Aceste sfaturi vi le voi explica acum.

– Bucurați-vă de puterea și frumusețea tinereții voastre, atât timp cât viața nu îți place, ea trece. Crede-mă, peste 20 de ani te vei uita la fotografiile de acum cu un sentiment pe care, pur și simplu, în acest moment nu-l poți înțelege. Te vei gândi cât de multe oportunități au fost deschise în fața ta și cât de minunat arătai.

– Nu cântărești atât de mult precum îți pare.

– Nu-ți face griji pentru viitor! Sau, bine, fă-ți griji, dar află că sunt la fel de inutile ca și încercarea de a rezolva o ecuație de algebră utilizând guma de mestecat. Necazurile cu adevărat neplăcute din viața ta sunt cele care nu te lasă să dormi la ora 4 dimineață, într-o obișnuită zi de marți.

– Fă în fiecare zi câteva din lucrurile care te sperie.

– Cântă.

– Tratează cu blândețe inimile celorlalți oameni.

– Nu te certa cu cei care sunt indiferenți față de inima ta.

– Nu uita să te speli pe dinți.

– Nu-ți pierde timpul fiind invidios, uneori ești în față, alteori în spate. Cursa este lungă și, în cele din urmă, lupti doar cu tine însuși.

- Ține minte complimentele pe care le primești, dar uită insultele. Și dacă reușești acest lucru, spune-mi și mie cum ai făcut-o.
- Păstrează scrisorile vechi de dragoste, aruncă extractele bancare vechi.
- Întinde-ți periodic corpul.
- Nu te simți vinovat dacă nu știi ce vrei să faci cu viața ta.
- Cei mai interesanți oameni dintre cei pe care îi cunosc, la 22 de ani habar nu aveau cum vor să-și trăiască viața, iar unii dintre cei mai interesanți oameni pe care îi cunosc nu știu nici la 40 de ani ce vor de la viață.
- Consumă calciu. Ai grijă de genunchii tăi, le vei duce lipsa când se vor îmbolnăvi.
- Poate te vei căsători, poate că nu. Poate vei avea copii, poate nu. Poate vei divorța la 40 de ani, dar poate vei dansa fericit la cea de-a 75-a aniversare a căsniciei tale. Orice-ai face, nu te lăuda prea tare, dar nici nu te certa. Alegerea ta, ca și a celorlalți, este la jumătate.
- Bucură-te de corpul tău, folosește-l cum poți și nu te teme de ce cred alții despre asta. Corpul – cel mai frumos instrument pe care îl vei avea vreodată.
- Dansează, chiar dacă unicul loc în care o poți face este apartamentul tău.
- Și, te rog, nu citi reviste despre viața frumoasă, doar te vor face să te simți dezgustător.
- Fii mulțumit de frații și surorile tale. Ei sunt cea mai bună legătură cu trecutul și cei, care, cel mai probabil vor fi alături de tine în viitor.

- Înțelege că prietenii vin și pleacă, dar sunt câțiva valoroși pe care trebuie să îi păstrezi.
 - Depune toate eforturile pentru a depăși granițele geografice și ale vieții, pentru că atunci când vei fi mai în vârstă vei avea cea mai mare nevoie de oamenii pe care îi cunoșteai când erai mic.
 - Locuiește o perioadă într-un megapolis, dar părăsește-l înainte de a te transforma într-o persoană dură. Locuiește pe o insulă, dar pleacă de acolo înainte de a deveni o persoană slabă de fire. Și, în general, călătorește.
 - Acceptă unele adevăruri inevitabile: prețurile vor crește, politicienii își vor înșela mereu soțiile. Și tu vei îmbătrâni și, când o vei face, îți vei imagina că atunci când erai tânăr, prețurile erau rezonabile, politicienii erau nobili și copiii își respectau bunicii.
 - Apropo, respectă-ți bunicii, nu știi niciodată când vor pleca pentru totdeauna.
 - Nu te baza pe faptul că cineva îți va asigura traiul. Poate ai propriile fonduri sau poate ai un soț/soție bogată, dar nu ești niciodată sigur de momentul în care el/ea poate pleca.
 - Nu experimenta foarte mult cu părul tău, pentru că în momentul în care vei avea 40 de ani, va arăta ca la 85.
 - Cu toții vom pleca într-o zi, dar este important să rezistăm până la final, crezând în ceva. Este cea mai mare provocare, pentru că ni se pare că nu există ceva în care merită cu adevărat să credem.
- Credeti-ma, in legatura cu crema de protectie solara”

Sursa: devorbacutine.eu

Cum sa vorbesti cu un copil furios: 17 fraze de care copilul are mare nevoie sa i le spui

Toti copii au momente de iritare, chiar de manie. Iar comportamentul lor este perfect normal. Insa, nu toata lumea stie cum sa controleze atacurile de furie ale copiilor. Mai mult decat atat, acest comportament este aliment si prelungit de anumite fraze spuse de parinte.

Cresterea frumoasa si armonioasa a copilului este precum o calatorie. Astfel ca, pentru astazi, m-am gandit sa ne oprit putin asupra frazelor de care copilul chiar are nevoie sa le auda de la tine! Mai ales atunci cand este suparat.

Data viitoare cand ne confruntam cu o criza de suparare, putem folosi una dintre urmatoarele afirmatii, in functie de situatie :

1. In loc de: "Nu mai trage de... / nu mai arunca cu ..."

Poti folosi: "Ai aruncat cu jucariile si ma gandesc ca nu iti mai place sa te joci cu ele. Asta s-a intamplat?"

Imagineaza-ti aceasta tehnica drept o usa mica ce elibereaza sentimentele copilului, astfel incat emotiile / plictiseala starea lui sa nu se manifeste sub forma de conflict. Aceasta tehnica de comunicare activa iti permite tie, acum, sa te intelegi cu copilul fara sa te enervezi si sa **afl** exact motivul comportamentului sau.

Dar este un exercitiu minunat pentru toate situatiile similare ce vor urma. Astazi arunca o jucarie, maine are un ton nepotrivit, poimaine refuza sa mearga la cursurile de inot. Intotdeauna este un motiv care influenteaza comportamentul.

Poate arunca jucariile prin casa intrucat s-a plictisit de ele.

Poate ai vorbit prea mult la telefon sau ai avut de scris la laptop si are nevoie de atentia ta.

De la "inaltimea" noastra, lucrurile par intr-un fel. Prin ochii copilului, inasa, lucrurile se vad altfel. Iar tehnica de mai sus ii permite copilului sa-si exprime sau sa-si reformuleze gandurile altfel. Metoda are rezultate aproape de fiecare data. Pentru ca, odata verbalizate frustrarile sau nemulmirile **parintele intelege motivul real, iar nevoia copilului este rezolvata.**

2. In loc de: "Copiii mari nu plang / tipa sau Baietii cuminti nu plang / tipa"

Poti folosi: "Si noi, oamenii mari, ne mai simtim asa uneori. Inteleg de ce esti trist / nemulmit / suparat"

Sa fim seriosi! Si pe noi ne mai bufneste plansul uneori, enervati la culme de un coleg sau un sef uracios. Si noi ne enervam zilnic pe situatii pe care altii le-ar numi prostesti, dar care pentru noi conteaza. Atunci cand cineva ne spune ca ne consumam degeaba sau ca motivul supararii noastre e copilarlesc nu ne ajuta cu nimic.

Din contra! Ne face sa nu mai vorbim – cel putin nu cu acea persoana – si sa acumulam frustrare si mai mare, pentru ca nu suntem ascultati si intelesi. Faptul ca cineva iti neaga supararea nu inseamna ca ea a trecut, nu?

Acelasi lucru se intampla si cu copiii. Intr-adevar, problemele lor comparativ cu ale noastre sunt infime. Dar in acel moment este un lucru important pentru ei si trebuie sa fim cel putin empatici.

3. In loc de: "Inceteaza cu plansul!"

Poti folosi: "Si eu ma lovesc uneori si ma doare tare! Hai sa exersam ragetul si sa punem stapanire pe durere"

Este o tehnica pe care o folosesc in ultima vreme cu Luca (3 ani si 7 luni). Ii place un serial difuzat de Disney Junior – "Garda Felina" – in care personajul principal, un pui de leu, a mostenit un raget puternic, cu ajutorul caruia sperie dusmanii si alte pericole.

Astfel, pentru ca a "vazut" puterea ragetului si pentru ca nu ii vorbesc despre lucruri abstracte, greu de imaginat pentru el – cum ar fi "gestionarea emotiilor noastre" – folosesc acest truc atunci cand se mai supara sau este chiar nervos.

Si am mai aflat ceva important! Studiile arata ca atunci cand ne lovim ne ajuta sa eliberam un strigat de durere. Tipatul intrerupe mesajul de durere care ajunge la creier. Astfel, cand copilul se loveste, l-ar putea ajuta sa strige de durere, decat sa se abtina.

4. In loc de: "Sa nu indraznesti sa (ma) lovesti!"

Poti folosi: "Inteleg ca esti suparat, dar nu te voi lasa sa (ma) lovesti. Nu facem rau, indiferent cat suntem de suparati!"

Este cel mai bun mesaj pe care il poti transmite copilului: ii recunosti emotia, ii accepti starea si ii confirmi ca este normal ceea ce simte. Insa, impulsul sau intentia de a lovi / a face rau nu este acceptata. Atunci cand este furios, ori se loveste, din instinct copilul vrea sa faca rau celui de langa el, sa sufere si celalalt. Insa, cu aceasta fraza il ajuti sa separe furia de actiune. Si ii va fi de foarte mare ajutor si pe viitor.

Cele mai periculoase 12 cuvinte pe care le poate auzi un copil de la parintii lui

5. In loc de: "Spala-te pe dinti acum!"

Poti folosi: "Vrei sa-i spalam dintii ursuletului si apoi pe ai tai?" sau "Vrei sa gadilam mai intai maselele sau dintii din fata?"

Daca ai un copil mic sau prescolar stii, deja, foarte bine ca simpla rutina este foarte obositoare. Copilul va lua orice situatie pentru a-si impune controlul, pentru a face ca el. Iar razvratirea de acum este asupra activitatilor banale din rutina cotidiana: spalatul, imbracatul, stransul jucariilor, statul la masa, adormitul.

Te va ajuta sa vii cu optiuni ("mai intai ursuletul si apoi tu?") sau sa transformi activitatea intr-un joc amuzant ("sa gadilam maselele").

6. In loc de: "Ori mananci tot, ori te duci in camera ta si te culci flamand"

Poti folosi: "Cum putem face ca aceasta mancare delicioasa sa ajunga in burtica?"

In **chestionarul** pe care l-am lansat in urma cu scurt timp (si pe care il mai poti completa **AICI** daca ai 2 minute la dispozitie), dintre cei 1.568 de parinti participanti, multi ne-au spus ca **mancarea este una dintre problemele mari** care genereaza discutii in casa.

Si, pentru ca problema nu se rezolva chiar atat de usor, iti recomand aceste articole:

Când copilul nu mănâncă. Cele mai frecvente greșeli ale părinților

Copilul e topit dupa dulciuri? Cum il ajuti sa renunte fara sa-l obligi

Transforma situatiile tensionate cu copilul in glume. 22 de fraze fermecate

7. In loc de: "Camera ta este un dezastru! Nu iesi de aici pana nu pui totul la loc"

Poti folosi: "Ce ai spune daca am face putina ordine in acest colt de camera. Te voi ajuta"

In loc sa te concentrezi pe cei 10-12-14 metri patrati de dezordine – o sarcina descurajanta si pentru tine – atrage copilul oferindu-i o noua perspectiva a lucrurilor: un colt de camera. Iata, un colt de camera este destul de usor de curatat, nu? Si, astfel, ai sanse mult mai mari sa il faci sa colaboreze cu tine.

Apoi, daca folosesti si o clepsidra, un timer sau chiar alarma de la telefonul tau, faceti o mica intrecere, sa vedeti cate jucarii puteti strange in 5 minute.

Nu doar ca iti vei atinge obiectivul: de a face curat in camera, dar totul se va realiza cu calm si relaxare pentru amandoi, chiar daca vorbim despre curatenie. Este metoda ideala de care aveti nevoie amandoi!

8. In loc de: "Hai! Trebuie sa plecam acum! Imbraca-te odata!!!"

Poti folosi: "Ce trebuie sa faci / de ce ai nevoie pentru a fi gata de plecare?"

Permite-i copilului sa se pregateasca de rutina zilnica in ritmul sau. Tu stii bine ca este mereu pe fuga si contratimp, ca ai nevoie de 3 minute sa te machiezi, 2 sa te imbraci, 5 sa mananci si inca 1 sa iesi pe usa. Copilul tau nu iti va urma niciodata programul, mai ales cand este atat de agitat si cand copilul se simte nepregatit, luat pe sus.

Astfel, dimineata – mai ales – repeta-i programul: mancam pana la ora ... sau pana suna alarma de pe telefon. Apoi ne luam rucsacul, ne incaltam si plecam. Spune-i din timp sa se gandeasca daca ar dori sa ia cu el o jucarie si care este aceea. Alegeti de seara hainele sau alege-i tu seara doua variante de haine, iar dimineata lasa-l sa se imbrace cu una

dintre cele doua optiuni.

Aici am un truc: pentru ca Luca a inceput gradinita acum doar 4 luni, dimineata inca este o perioada sensibila pentru el. Mi s-a intamplat sa nu aud mereu alarma, ori sa o mai aman, astfel ca m-am trezit in situatia in care sa fiu nevoita sa-l grabesc. Si a fost dificil. Dezbracatul de pijamale si imbracatul in hainele de gradinita ajungea sa dureze chiar si 15-20 de minute!

Asa ca am un truc pe care am de gand sa-l mai folosesc doar pentru o scurta perioada de timp: il imbrac cu hainele pentru gradinita inainte sa se trezeasca. M-am cronometrat si nu imi ia mai mult de **3 minute** sa il dezbrac de pijamale si sa ii pun apoi toate hainutele pe el. Abia dupa aceea il trezeam.

Am mereu grija ca hainele lui si ale mele sa fie pregatite de seara, la fel si rucsacul.

9. In loc de: "Nu mai tipa"

Poti folosi: "Incearca sa imi spui cu vocea ta normala. Cand tipi nu inteleg ce zici"

Copiiilor le place galagia. Ce facuta de ei, desigur. Astfel ca ajung sa comunice tipand. De asemenea, tipetele sunt nelipsite dintr-o cliza de furie. Tocmai de aceea, asigura-te ca ii comunicii copilului tau – in ambele situatii – ca mesajul il vei intelege atunci cand va folosi vocea lui normala. Rugandu-l sa repete folosind o voce calma, normala, il vei invata ca asa se procedeaza, indiferent de vulcanul de stari care este in interiorul nostru.

10. In loc de: "Nu te mai plange"

Poti folosi: "Te ascult. Putem gasi o solutie impreuna?"

Din nou, tehnica face ca responsabilitatea sa fie in mana copilului. Tu esti un ghid, iar copilul este cel care isi cauta singur solutii, incurajat de atitudine ta intelegatoare.

11. In loc de: "De cate ori trebuie sa repet acelasi lucru?"

Poti folosi: "Observ ca nu m-ai auzit prima oara. Iti voi spune din nou si apoi te voi ruga sa-mi repeti"

Prin aceasta metoda te asiguri ca mesajul tau a fost ascultat si inteles de copil. Coboara la nivelul lui, foloseste o voce calma atunci cand ii formulezi aceasta rugaminte.

„De cate ori sa-ti spun?!” 10 cauze de ce nu ne asculta copiii

10 sfaturi de la cel mai cunoscut pediatru ucrainean, dr. Komarovskii

12. In loc de: "Du-te la tine in camera"

Poti folosi: "Raman aici pana cand esti pregatit de o imbratisare"

Mai sunt situatii cand, de nervi, iti vine sa ii spui copilului sa plece la el in camera. Insa, izolarea ii transmite mesajul ca este ceva rau cu el. Oferi-i spatiu pana cand este pregatit, asigura-l ca esti langa el, iar mesajul pe care i-l transmitsi astfel este de siguranta.

13. In loc de: "Ma faci de rusine"

Poti folosi: "Hai sa mergem intr-un loc mai ferit si sa rezolvam problema asta"

Sentimentul de rusine iti apartine in totalitate. Insa, aici nu mai este vorba despre tine. Este vorba despre el, despre sentimentele sale. In acelasi timp, voi doi sunteti o echipa! Tu ai grija de el, el are grija de tine. Astfel ca incearca sa nu atragi atentia asupra comportamentului sau nepotrivit atunci cand sunt si alte persoane de fata. Rusinea si vinovatia nu vor face decat sa incurce si mai mult situatia. Prin aceasta tehnica ii transmitsi ca, indiferent de ceea ce face, esti acolo sa gasiti o rezolvare, fara sa il faci de rusine.

14. In loc de: "Esti imposibil!"

Poti folosi: "Acum treci printr-un moment dificil. Te inteleg. Hai sa vedem cum putem rezolva impreuna"

Separa reactia copilului tau de sentimentele sale! Atunci cand si noi trecem prin momente dificile ne comportam mai putin frumos tocmai cu cei la care tinem cel mai mult. Pentru ca, in prezenta lor ne simtim in siguranta sa ne lasam prada emotiilor. Secretul nu este decat al mentinerii echipei, sprijinului. "Hai sa vedem ce solutii putem gasi **impreuna!**" ajuta mai mult decat o critica sau o etichetare a comportamentului.

15. In loc de: "Nu pot discuta cu tine acum"

Poti folosi: "Incep sa ma enervez. Ies din camera 1 minut sa ma linistesc si apoi ma intorc sa vorbim"

Invata copilul faptul ca supararea este normala. Nu putem controla sentimentele si emotiile, dar putem controla modul in care reactionam in fata lor. Iar copilul invata mult prin observare. Astfel ca situatiile acestea, din viata reala, sunt cea mai buna lectie.

16. In loc de: "Opreste-te sa mai spui NU!"

Poti folosi: "Inteleg ca nu vrei asta. Hai sa vedem ce putem face / lua diferit"

Atunci cand copilul refuza ceva sau iti spune NU!, iar tu ii raspunzi ca il intelegi, el se va linisti rapid. Pentru ca stie faptul ca tu **l-ai inteles**. In loc sa va certati pe **Da** si **Nu**, va concentrati pe o solutie. Este mult mai simplu si vei observa ca atitudinea rigida a copilului se va schimba rapid. S-a simtit ascultat, a vazut ca se incearca o solutie noua, nu este ignorat, sentimentele si vocea sa conteaza

17. In loc de sa suspini si sa-ti dai ochii peste cap

Poti folosi contactul vizual, aminteste-ti rapid lucrurile pe care copilul tau le face bine si zambeste-i

Cum sa obtii pasaportul pentru copil in numai 2 ore

Daca va pregatiti sa plecati cu copilul din tara si nu aveti programata aceasta iesire, atunci sigur veti intra putin in panica. Pentru ca aveti nevoie de un pasaport pentru copil.

Iata, insa, ca puteti apela la varianta pasaportului temporar, pentru care nu trebuie sa asteptati 1 luna, ci 2-3 ore, in functie de cat este de aglomerat.

Din momentul in care am inceput sa calatorim cu Luca i-am facut doar pasaport temporar. Din doua motive: pentru rapiditate si pentru faptul ca nu stiam exact cum va iesi poza. Am ajuns la a treilea pasaport temporar, ultimul scos chiar pe 1 august.

Am asteptat doar doua ore, ceea ce a fost un bonus. Este **IMPORTANT** de stiut ca ambii parinti trebuie sa mearga cu copilul atunci cand se face pasaportul, intrucat ambii parinti trebuie sa semneze documentele in momentul in care i se face poza copilului. La eliberare este suficient doar unul dintre parinti cu documentul sau de identitate si certificatul de nastere al copilului. Iar daca unul dintre parinti nu poate veni, atunci este **OBLIGATORIE** o procura notariala.

Iata ce documente ai nevoie pentru pasaportul temporar al copilului minor cu domiciliul in Romania:

Cererile pentru eliberarea pasapoartelor simple temporare se

depun personal de către solicitanți, în țară, la serviciile publice comunitare pentru eliberarea și evidența pașapoartelor simple în a căror rază de competență au domiciliul sau, după caz, reședința, iar *în străinătate*, la misiunile diplomatice și oficiile consulare ale României.

În cazul în care solicitantul pașaportului simplu temporar nu se poate prezenta la serviciul public comunitar pentru eliberarea și evidența pașapoartelor simple de la domiciliu sau reședință, cererile pentru eliberarea pașapoartelor simple temporare ***pot fi depuse la cel mai apropiat serviciu public comunitar pentru eliberarea și evidența pașapoartelor simple.***

- certificatul de naștere al minorului, în original;
- document(e) de identitate ale părinților sau al unuia dintre părinți, al reprezentantului legal sau, după caz, al persoanei împuternicite, aflate în termen de valabilitate, în original;
- dovada achitării taxelor și a tarifului suplimentar pentru emiterea pașaportului, completate pe numele minorului, în original; **Taxa totală este de 219 lei** și o puteți achita la orice ghisei al Postei Române din țară. La posta veți completa un formular în numele copilului și trebuie să aveți la îndemână contul de trezorerie al prefecturii de care aparțineți conform buletinului. De exemplu, noi am făcut pașaportul la Ilfov și am folosit contul de trezorerie al Prefecturii Ilfov. Plata se mai poate face și online, cu mențiunea că trebuie să printați extrasul de cont din care să se vadă tranzacția.
- pașaportul anterior al minorului, dacă acesta există.
- în situația în care cererea pentru eliberarea pașaportului simplu temporar este formulată de un singur părinte/reprezentant legal/persoană împuternicită, aceasta trebuie însoțită, după caz, și de:

– *procură specială sau declarația privind acordul celuilalt părinte, în original, ori duplicat de pe actul original pentru*

procura specială și declarația celuilalt părinte, autentificate și eliberate începând cu data de 1 ianuarie 2013;

– procură specială, pentru cererile formulate de persoana împuternicită, în original, sau duplicat de pe actul original pentru procurile speciale autentificate și eliberate începând cu data de 1 ianuarie 2013;

– hotărârea judecătorească de încredințare a minorului, rămasă definitivă și irevocabilă, ori hotărârea judecătorească în temeiul căreia părintele exercită singur autoritatea părintească, rămasă definitivă și irevocabilă sau rămasă definitivă pentru procesele începute cu data de 15 februarie 2013, în original;

– hotărâre judecătorească rămasă definitivă și irevocabilă ori hotărâre judecătorească rămasă definitivă pentru procesele începute cu data de 15 februarie 2013 prin care instanța a suplinit acordul celuilalt părinte pentru eliberarea pașaportului, în original;

– actul de desemnare a reprezentantului legal, numai pentru cererile formulate de acesta, în cazul minorilor care la data punerii sub interdicție nu se află sub ocrotirea părinților;

– act de deces al părintelui, pentru cererile formulate de părintele supraviețuitor ori pentru cele formulate de persoana împuternicită de acesta, în original;

– documente emise de instituția care organizează studiile sau concursul, documente emise ori avizate de o autoritate administrativă română cu competențe în domeniu sau, după caz, documente emise ori avizate de o autoritate medicală română, din care să rezulte perioada și statul sau statele în care se vor desfășura studiile, concursurile oficiale ori tratamentul medical, în original, pentru cererile formulate de unul dintre părinți, chiar dacă nu există acordul celuilalt părinte, numai pentru situațiile prevăzute la art. 17¹ alin. (1) lit. e) din Legea nr. 248/2005, cu modificările și completările ulterioare;

NOTĂ:

- documentele se depun de către ambii părinți/un singur părinte/reprezentant legal/persoana împuternicită;
- cererea este însoțită și de 2 fotografii color identice

ale minorului, având dimensiunile 3,5 x 4,5 cm, numai pentru situațiile în care acesta nu este prezent la depunerea cererii;

- *documentele emise de instituția străină care organizează studiile sau concursurile ori care urmează să efectueze tratamentul medical trebuie să fie însoțite de o traducere legalizată;*
- *la ridicarea pașapoartelor minorilor cu vârsta sub 14 ani este necesară prezentarea certificatului de naștere al minorului, în original, alături de actul de identitate al părintelui/persoanei imputernicite prin procură specială să ridice documentul, în original.*
- *hotărârile judecătorești pronunțate în străinătate trebuie să fie însoțite de o traducere legalizată și să îndeplinească condițiile prevăzute de lege pentru recunoaștere și punere în executare.*

CAT DUREAZA SA FACI UN PASAPORT TEMPORAR?

Pentru achitarea taxelor – dacă mergi la o posta vei sta, în medie, 30-40 de minute. Dacă faci operațiunea online, doar câteva minute

La ghiseul de pasapoarte poți sta între 20 și 50 de minute, în funcție de câte persoane ai în față. La Ilfov nu există bonurile de ordine, astfel ca se sta la coada tradițională. Pentru fiecare persoană care intră în birou funcționarul petrece în jur de 10-15 minute (mai ales dacă sunt și frați, ori un copil care nu dorește să stea la poza)

Pentru eliberarea pasaportului temporar mai durează alte 2-3 ore.

0 vacanta de vara placuta si eficienta cu copilul. 7 secrete de organizare

Cu copiii in vacanta. Cum sa ai o calatorie reusita cu masina

Fii cu ochii in patru! Topul celor mai frecvente accidente la

copii pe timpul verii

Alte recomandari:

- evita imbracamintea alba si tine cont de faptul ca in poza se va vedea doar capul si doar foarte putin din piept.
- sa ai la tine un pieptan
- mergi cu copilul dimineata, pentru ca atunci are rabdare mai multa si este mai cooperant
- sa ai la tine o gustare, insa nu una care pateaza.
- poti lua si o jucarie mica, dar care nu face galagie.
- nu ii face baie pe cap cu o seara inainte, mai ales daca stii ca are un somn agitat si se trezeste cu parul valvoi.
- nu conteaza cum va iesi in poza! Tine minte ca este doar un document pe care il folosesti doar de 2-3 ori pe an.
- noi am pastrat vechile lui pasapoarte (chiar daca sunt taiate intr-un colt) pentru ca sunt o mica amintire.
- in calatorii, pe langa pasaport sa aveti cu voi si certificatul de nastere. Nu este obligatoriu, dar o recomandare foarte utila.

Sursa: centruldeparenting.ro