

Празднуем 8 Марта с любовью к себе!

□ Памятка для мам: Две волшебные силы материнства - успокаивать и вдохновлять!

- ➡• Вы - самый важный человек в жизни вашего ребенка! Раскройте свои материнские суперспособности!
- ➡• Научитесь успокаивать своего ребенка и вдохновлять его на счастливую жизнь!
- ➡• Ваш ребенок - отражение вашей души! Наполните ее светом и любовью, и мир вашего ребенка засияет!
- ➡• Секрет счастливого материнства: успокаивать, а не тревожить, вдохновлять, а не пугать!

□ **Цель:** Напомнить мамам о двух ключевых материнских функциях – успокоении и вдохновении – и помочь им осознанно применять эти функции в повседневной жизни, создавая для ребенка безопасное и стимулирующее пространство для развития.

Материнская функция: Успокаивать и Возбуждать к жизни

Эти две функции - как две стороны одной медали, необходимые для гармоничного развития ребенка.

□ 1. Успокаивать ребенка:

□ Что это значит:

- ➡• Создавать ощущение безопасности и стабильности.
- ➡• Выдерживать собственные тревоги и не передавать их ребенку.
- ➡• Принимать и контейнировать эмоции ребенка, не обесценивая их.
- ➡• Показывать, что любые трудности можно преодолеть.
 - Как это делать:
- ➡• Будьте рядом, когда ребенку страшно или грустно. Просто обнимите его, выслушайте и скажите, что вы рядом.
- ➡• Говорите спокойным и уверенным тоном. Ваш голос должен звучать как островок безопасности в бушующем море эмоций.
- ➡• Рассказывайте истории о том, как вы справлялись с трудностями. Покажите ребенку, что вы тоже испытывали страх и тревогу, но смогли их преодолеть.

- ➔• Создавайте ритуалы, которые помогают ребенку успокоиться. Например, чтение сказки перед сном, теплая ванна или совместное приготовление еды.
- ➔• Помните, что вы не обязаны "исправлять" чувства ребенка. Просто примите их и дайте ему возможность их пережить.
- ➔• Практика "Сырой рис": Представьте, что тревоги ребенка - это сырой рис. Ваша задача - "сварить" его, превратить во вкусное блюдо. Это значит переработать тревоги, придать им смысл и показать, что они не так страшны, как кажутся.

□ 2. Вдохновлять к жизни:

□ • Что это значит:

- ➔• Показывать ребенку, что мир полон интересных и увлекательных возможностей.
- ➔• Вдохновлять его на исследования и открытия.
- ➔• Поддерживать его в стремлении к самореализации.
- ➔• Верить в его силы и способности.

➔• Как это делать:

- ➔• Разрешите ребенку исследовать мир вокруг себя. Позвольте ему лазать по деревьям, копать в грязи и задавать тысячи вопросов.
- ➔• Предлагайте ему разные виды деятельности. Рисование, лепка, музыка, спорт, танцы – помогите ребенку найти то, что ему по душе.
- ➔• Поддерживайте его увлечения. Даже если вам кажется, что они несерьезные.
- ➔• Рассказывайте о своих увлечениях и достижениях. Покажите ребенку, что жизнь может быть интересной и насыщенной.
- ➔• Создавайте возможности для новых впечатлений. Путешествуйте, посещайте музеи, театры и выставки.
- ➔• Будьте примером для ребенка. Покажите, что вы сами любознательны, активны и стремитесь к развитию.
- ➔• Вдохновляйте к жизни!: Представьте, что вы открываете книгу жизни для ребенка. Покажите ему, что впереди его ждут интересные встречи, увлекательные путешествия, друзья, изучение нового. Говорите не только об ответственности и трудностях, но и о возможностях и радостях.

□ Практики и задания для мам:

➡• Ежедневник благодарности: Каждый вечер записывайте 3 вещи, за которые вы благодарны своему ребенку и 3 вещи, которыми вы гордитесь в себе как в маме.

➡• "Время тишины": Выделите 15 минут в день, чтобы побыть наедине с собой. За это время можно почитать книгу, помедитировать, послушать музыку или просто посидеть в тишине.

➡• "5 комплиментов в день": В течение дня говорите ребенку 5 искренних комплиментов.

➡• "День спонтанности": Один день в неделю делайте то, что обычно не делаете. Например, сходите в парк аттракционов, устройте пикник или просто валяйтесь на диване, смотря мультики.

➡• Техника дыхания "Квадрат": Если чувствуете, что начинаете раздражаться, сделайте несколько глубоких вдохов, используя технику "квадрат": вдох – 4 секунды, задержка дыхания – 4 секунды, выдох – 4 секунды, задержка дыхания – 4 секунды.

➡• "Разговор по душам": Раз в неделю проводите время с ребенком, занимаясь тем, что он любит, и просто разговаривайте с ним по душам.

➡• Медитация для мам: Найдите на YouTube медитации для мам, направленные на снижение тревожности и развитие осознанности.

□Помните:

➡• Вы не обязаны быть идеальной мамой. Главное – быть любящей и поддерживающей.

➡• Забота о себе - это не эгоизм, а необходимость. Если вы не будете заботиться о себе, вы не сможете заботиться о своем ребенке.

➡• Не бойтесь просить помощи. Обращайтесь к своим близким, друзьям или специалистам, если вам нужна поддержка.

➡• Каждый ребенок уникален, и то, что работает для одного, может не работать для другого. Экспериментируйте и ищите свой собственный путь.

Дорогие мамы, вы - волшебницы! Ваша любовь и забота способны творить чудеса. Верьте в себя, любите своих детей и наслаждайтесь каждым мгновением материнства!

