



## Как быть хорошей мамой самой себе

**А вы знаете, как важно стать хорошей мамой... самой себе? Попробуйте:**

- Проанализировать свои потребности и желания. Часто мама забывает подумать о себе. Но ей необходимо научиться замечать свои потребности. А также спрашивать себя «Чего я хочу?» и позволять себе приятные мелочи каждый день.
- Принять свои эмоции. Иногда маме хочется одни эмоции испытывать как можно чаще, а другие поставить на «стоп». Но нельзя «отключить» гнев, страх и грусть, оставив только радость и счастье. Мозг человека устроен так, что вместе с негативными эмоциями он перестанет чувствовать и позитивные. Маме важно научиться выслушивать себя и утешать, как маленькую девочку.
- Полюбить себя безусловно. Каждая мама хорошо знает, какие сильные чувства она испытывает к своему ребенку. Но также можно относиться и к самой себе. Ценить себя просто за то, что вы есть.
- Отделить себя от своих поступков. Маме важно не только хвалить себя за «хорошее поведение», но и принимать свои действия и эмоции в любых ситуациях. Главное, потом не осуждать себя, а признать ошибку, погрустить об этом и пойти дальше, не наклеивая на себя ярлыки.

По материалам [www.family3.ru](http://www.family3.ru)

**Милая, любимая, самая красивая :** [буклет] / МБУК Лысьвен. библ. система ; Центр. дет. б-ка; [сост. Н. С. Моргач] . – Лысьва : [б.и.], 2019.



**В рамках краевого проекта «Сохраним семью – сбережём Россию»**

МБУК «Лысьвенская БС»  
Центральная детская библиотека

г. Лысьва,  
ул. Коммунаров, 20

Сайт ЦДБ <http://цдб-лысьва.рф/>  
Эл. адрес: [lysvacdb@mail.ru](mailto:lysvacdb@mail.ru)  
[https://vk.com/biblioteka\\_lysva](https://vk.com/biblioteka_lysva)

(34249) 2-76-39

Часы работы:

с **10.00** до **17.00**  
Выходной: **суббота**

Количество экземпляров: 30 шт.

МБУК «Лысьвенская БС»  
Центральная детская библиотека

## Милая, любимая, самая красивая!



### Памятка для мам



г. Лысьва, 2019





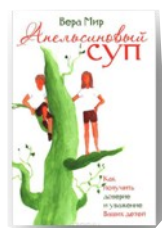
## Что читают современные мамы

Маховская, О. Растим счастливого и успешного ребёнка / Ольга Маховская. – СПб.: Питер, 2017. – 288 с.: ил. – (Серия «Родителям о детях»).



*Желаете стать суперродителем? Тогда эта книга для вас!*

Мир, В. Апельсиновый суп / Вера Мир. – Москва: Книжный клуб Книговек, 2015. – 192 с.: ил.



*Книга о том, как получить доверие и уважение ваших детей.*

Петрановская, Л. В. Что делать, если... / Людмила Петрановская; худ. Андрей Селиванов. – Москва: Мир энциклопедий Аванта+, Астрель, 2012. – 143, [1] с.: ил.



*Книга известного психолога Людмилы Петрановской помогает преодолеть детские страхи, обиды и опасности.*

Человек – маленький мир. Мастер-класс по воспитанию / Авторский коллектив. – Москва: НФ «Институт перспективных исследований», 2011. – 168 с.



*Для всех, кому близка тема воспитания: родителей, тревожащихся за будущее своих детей, педагогов, желающих расширить кругозор...*



## Мама...

*Счастлива та, кто гордится своим титулом матери, смотрит на своих детей, как на самое лучшее своё украшение.*

*А. Ф. Романова*



## Мама – это...

- душа семьи, Дома;
- сама Благодарность;
- кладезь мудрости и терпения;
- грамотный регулятор семейных отношений;
- тактик семейного уклада;
- организатор доброй погоды в доме;
- хранительница семейного очага;
- ласковое солнышко для детей и мужа;
- родник нравственной чистоты и верности;
- спутница в радости и горести дитя и супруга;
- любимое сердце.

Хорошая мама – это, как правило, образец истинной женщины.

*Из «Словаря семейного счастья»  
Е. В. Бачевой, г. Пермь, 2016 г.*



## Сосуд любви

Мама и ребенок – единая психоэмоциональная структура. Что-то происходит с ребенком – это сразу чувствует мама. Начинает беспокоиться. Мама далеко, а ребенок плохо ест, спит, капризничает – значит, возникли проблемы у мамы.

Ребенок – это сосуд для маминой любви. Если малыш наполнен маминой любовью – он счастлив, нормально развивается... Недолюбленный ребенок плохо себя ведет, капризничает, становится непослушным. Он может начать заикаться, мочиться в постель... Но стоит маме наполнить его своей любовью, как ребенок меняется...

А как маме передать малышу свою любовь? Взглядом и через прикосновение. Надо как можно чаще с любовью смотреть в глаза ребенка. И как можно чаще с любовью прикасаться к нему: поглаживать, прижимать...

И еще огромное значение имеет мамин голос. Ребенок начинает слышать его с пятого месяца внутриутробной жизни... Мамин голос становится как бы внутренним голосом ребенка. И если этот внутренний голос дает ему установку на счастье, здоровье, хорошее развитие, то психика ребенка ему подчиняется. Так же она подчиняется маминому голосу, когда мама предъявляет к своему маленькому много претензий, распекает его, что он такой-сякой...

*По материалам ЧОУ ДПО «Академия  
родительского образования»*

