



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

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
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





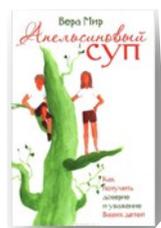
Что читают современные мамы

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.



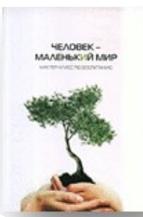
Книга о том, как получить доверие и уважение ваших детей.

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»*

