

**Мамочка моя родная,
Эти нежные строки тебе
Самой милой и самой красивой
самой доброй на этой земле!
Пусть печали в твой дом не заходят,
пусть болезни пройдут стороной
Я весь мир поместил(а) б(ы) в ладони
И тебе подарил(а) б(ы) одной!
Но, и этого было бы мало,
чтоб воздать за твою доброту,
Я всю жизнь, моя милая мама,
пред тобой в неоплатном долгу!
Спасибо, родная, за то, что растила
за то, что взамен ничего не просила.
Что горе и радость, деля пополам
Во всем лучшей доли желала ты нам!
красива, заботлива, очень нежна,
Ты нам ежедневно и вечно нужна!**

**Наш адрес:**

617410, Пермский край,

Кунгурский район,

с.Плеханово,

ул. Центральная, 1

 **E-mail:** kungurraibibl@yandex.ru

**Сайт:** http: // kunraylib.permculture.ru

****

 **Телефоны:**

 (34271) 4-38-62

 (34271) 4-38-65

Отв. за выпуск:

Районный информационно – методический центр по родительскому образованию и просвещению

А.А. Шемелина, директор

МБУК «Межпоселенческая центральная библиотека»

Составитель:

Кузнецова Н.В., методист МЦБ

Тираж: 30 экз.

  **Пермский край**

**МБУК «Межпоселенческая**

 **центральная библиотека»**

 **Районный информационно – методический центр по родительскому образованию и просвещению**

 **Кунгурского муниципального района**

 **ПРОЕКТ**

** «Сохраним семью – сбережём Россию»**



 **(памятка для мамы)**

 **Кунгурский район, 2019**

**Золотые советы для мам:**

 **как все успевать?**
 Вопрос успеха (от слова «успеть») стоит в ХХI веке очень остро — быстрый темп жизни и высокие требования могут ввергнуть любую маму в депрессивное состояние. Однако, если выделить главное и отсеять наносное, можно не только все успевать, но и радоваться жизни. Это реально!

* **Позвольте себе быть «достаточно хорошей» мамой**

Идеальных людей нет. Тем не менее, если мама всерьез для себя решила стать идеальной матерью, ее ждет разочарование — настраиваясь на идеальный результат в одной области (развитие ребенка, например), неминуемо в других вопросах скажется недостаток внимания (отношение к мужу или порядок в доме). Психологи утверждают, что гармония и мир только тогда будут сопровождать человека, когда он сбалансировано, подходит ко всем аспектам своей жизни (семья, хобби, друзья, работа, здоровье). Любые «перекосы» в ту или иную сторону не принесут счастья, поэтому не забывайте ни одну из сфер своей жизни и будьте хорошей матерью — этого достаточно.

* **Планирование**

Без составления списков не обойтись. Они упорядочивают деятельность, «разгружают» голову и помогают осознать ближайшие и долгосрочные цели.

* **Выполняйте в первую очередь не просто насущные дела — архиважные**

Определяя утром или в течение дня круг задач, среди всех дел следует выделить важные, среди них отсеять самые важные, а начинать выполнять нужно архиважные, без которых семья пострадает. Кстати, забота о себе, о самой матери, также является первостепенной задачей. Будет счастлива и здорова мать — и все вокруг будет гармонично и правильно, если у нее будут силы сохранять мир в семье.

* **Распределяйте обязанности в семье**

Составляйте график дежурств с участием всех членов семьи, особенно если ваша семья имеет много детей — так можно будет понимать, на ком в текущий день лежит ответственность за чистоту и порядок.

* **Пресекайте нехорошие привычки при первом намеке на их появление**

Это правило действует как на младенцев, так и на детей постарше: увидели, что малыш тянется к проводам или начал бросать одежду на пол — отреагируйте немедленно. Возможно, он не будет повторять действие, или, скорее, прощупает почву еще раз (чтобы точно убедиться в запрете), но убедившись в вашем настойчивом «нет», проблема будет решена на корню. Будьте авторитетом для своих детей. Иногда нам становится их жалко, и мы однократно что-то разрешаем в порыве — этого не стоит делать, не позволяйте вами манипулировать, во имя общего блага семьи.

* **Обеспечьте личное пространство и себе, и ребенку**

Оно нужно каждому, и ребенку в том числе. Да, родители должны быть в курсе всех событий, которые происходят с детьми. И чем они младше, тем более активное участие взрослые принимают в жизни малыша. Но мамам, которые жалуются, что они умываются и расчесываются ближе к вечеру, поскольку «ребенок занимает все их время» стоит напомнить, что даже годовалый малыш вполне способен провести 20-30 минут за занятием, которое ему интересно и это время маме следует использовать с пользой.

**Помните о себе!**

**Многим мамочкам удаётся выкроить время на всё про всё и чувствовать себя счастливыми.**