

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Аленький цветочек»

10 шагов к тому, чтобы стать лучшей мамой

подготовил:
Кузина Л.Л.
заместитель по ВМР
высшая кв. категория

Мы знаем, что вы и так стараетесь! Ежедневно вы сталкиваетесь с огромным количеством задач. Одни из них выполняются, другие остаются «на потом», про третьи мы и вовсе забываем в суете дня.

А на следующий день все повторяется. Бегом, бегом, чтобы все успеть! Как тут стать лучше? Вы и так - лучшие!

Но тем не менее. Вы и ваши дети достойны только самого прекрасного! А когда мама устала и у нее нет времени остановиться и насладиться моментом - это не самое хорошее, правда?

Мы подумали, что можно изменить жизнь всего за 10 шагов. И этот путь стоит начать именно сегодня! Попробуйте!



1. Проснись и пей!

Поставьте будильник на 20 минут раньше, чем вы встаете обычно. За эти 20 минут вы успеете сделать то, что раньше не успевали: уделите время сначала себе, только затем - ребенку.



2. Подзарядись!

Что дает вам заряд бодрости? Кофе? Зарядка? Прослушивание любимой песни или мелодии? Уделите вашему любимому занятию 10 минут с самого утра, чтобы день начался так, как вам нравится.



3. Успевай!

Чтобы избавиться от чувства загнанности, нужно перестать опаздывать. Выйдете заранее, ставьте таймер, не уделяйте занятию времени больше, чем вы на него отвели. Всегда следите за временем. У вас получится!



4. Не расстраивайтесь по пустякам!

Опрокинутый стакан сока, грязная мордашка, испачканное платье - все это мелочи. Сегодня у нас есть масса помощников: влажные салфетки, бумажные полотенца, стиральная машина, пятновыводитель. Не пренебрегайте тем, что упростит вам жизнь. Не тратьте силы на раздражение.



5. Активнее!

Танцуйте, пойте, рисуйте, читайте книги, посещайте интересные места, общайтесь с друзьями! Поддерживайте свой интерес к этой прекрасной жизни.



6. Отключайтесь!

Возьмите за правило: во время семейного ужина - никаких электронных устройств. Ни телефонов, ни планшетов, ни телевизора. Слушайте, слушайте друг друга.



7. Придерживайтесь графика!

Составляйте график, планируйте, записывайте. Тогда вам не нужно будет о том, что же делать дальше. Все просто - по списку.



8. Держитесь течения!

Да, да, кроме графика и плана есть Жизнь. Которая готова каждый день преподнести нам сюрпризы. Не сопротивляйтесь, принимайте ситуацию такой, какая она есть. Поверьте, жить - никогда не скучно.



9. Учитесь у «Вчера»!

Вчера были как удачные моменты, так и не очень. Анализируйте. Учитесь. Главное — продолжайте плыть по течению.



10. Будьте готовы к «Завтра»!

«Завтра» наступит так или иначе. Будьте готовы. Ожидайте завтрашний день. Утро принесет новые впечатления, достижения и переживания. Жить — интересно.

