

# 30 дней маминых забот

*Анна Дзга*

- Спросить «Что интересненького мы сделаем в этом месяце?».
- Провести весь день без упрёков.
- Обнять ребёнка на 3 раза больше.
- Напомнить себе «Ему же всего только \_\_ лет, он же ещё ребёнок».
- Испечь, сделать или купить любимую еду ребёнка.
- Оставить милую записку.
- Поцеловать ребёнка спящим.
- Посчитать, сколько недель осталось до момента выпуска ребёнка из института.
- Сфокусироваться на удовольствии
- Описать себя в возрасте своего ребёнка и запомнить ощущения.
- Ни разу не критиковать ребёнка.
- Сказать ребёнку «Я так рада, что ты именно мой ребёнок».
- Призвать себя к мудрости и здравомыслию.
- Сфокусироваться на любви.
- Вспомнить: быть матерью - это подарок.
- Составить портрет своего ребёнка в 25 лет.
- Посмеяться вместе с ребёнком.
- Кто для меня идеальная мать?
- Каким её качествам я могу последовать?
- Научить ребёнка делать что-либо самостоятельно.
- Сфокусироваться на спокойствии.
- Простить себя за любую лажу.
- Какой бы я хотела оставаться в воспоминаниях ребёнка? Быть такой сегодня.
- Заменить сарказм добротой.
- Не перебивать ребёнка, когда он говорит.
- Спросить мнение ребёнка.
- Воодушевить ребёнка на что-нибудь особенное.
- Сделать что-то полезное для себя: погулять, съесть фрукт, выспаться.
- Научить ребёнка новому слову.
- Выключить телефон, телевизор, компьютер во время общения.
- Проявить твёрдость, но не жёсткость.