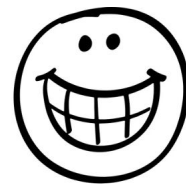


Инструкция “Как наладить ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ КОНТАКТ с ребенком”



Академия развития интеллекта Turbo**MOZG**



Мамы иногда сомневаются, что с ними всё в порядке

Посещали ли Вас такие вопросы?

- ✓ «А я точно хорошая мама?»
- ✓ «Даю ли я ребёнку всё, что нужно, или могу больше и ленюсь?»
- ✓ «Хорошие мамы не устают, а я устаю. Значит, я плохая»
- ✓ «Учитель сказала, что я не справляюсь. Наверное, это правда так»
- ✓ «А вдруг мне нужно уделять больше времени ребёнку?»



И мы вам говорим, что Вы - **ХОРОШИЕ** мамы.

Что может быть лучше, чем быть мамой?

Осталось найти в себе силы, подружиться со стрессом и перестать мучать себя вопросами хороша ли я, как мать.

Все мамы — хорошие мамы!

Мы собрали инструменты, которые помогут родителям почувствовать, что Вы делаете **достаточно**

- ✓ как управлять своими эмоциями и эмоциями ребенка
- ✓ нужно ли делать домашки вместе
- ✓ как позаботиться о себе



Открывайте инструкцию в моменты, когда особенно хочется выдохнуть.

Мы рядом)

Погода в доме

Постарайтесь отследить эмоциональное состояние — своё и ребёнка.

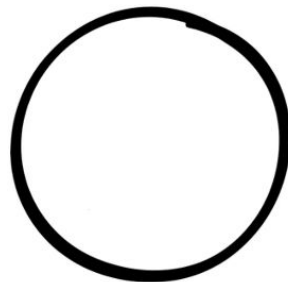
Выключите уведомления на телефоне и попробуйте честно ответить на вопросы.

При необходимости можно повторять столько раз, сколько вам понравится.

Отметьте, как вы сейчас себя чувствуете.

При выполнении упражнения, старайтесь отслеживать, как меняются ваши эмоции.

Не нашли смайлик по вашему состоянию? Мы оставим пустой. Нарисуйте его сами.



Отвечаем на вопросы:

✓ Закройте глаза. В каком состоянии я сейчас нахожусь? _____

✓ Сколько раз я сегодня сорвалась на своего ребёнка? _____

✓ Если я сорвалась, то почему это произошло? Постарайтесь описать ситуацию(ии) _____

✓ Сколько раз за сегодня я улыбалась/смеялась вместе с ребёнком? _____

✓ Какие тёплые/добрые слова я могу сказать своему ребёнку прямо сейчас? _____

✓ За что могу похвалить ребенка сейчас? _____

✓ Какое настроение моего ребёнка по шкале от 1 до 10? _____

✓ Хорошо ли спит мой ребенок по шкале от 1 до 10? _____

✓ Что больше всего волнует моего ребёнка сегодня? _____

Делегирование

Старайтесь делегировать часть своих задач кому-нибудь: бабушке, дедушке, мужу, старшему ребенку...

Это могут быть дела по дому, семейные дела вне дома.

Поход на кружки и секции можно договариваться с мамочками и отводить детей по очереди.

Даже эти пару часов дадут вам возможность хоть немного выдохнуть.

Составьте таблицу на неделю. В левый столбец впишите дело/мероприятие, которое вы можете делегировать. А в правый — человека, которому вы можете его передать.

Что делегирую:	Кому делегирую:
Генеральная уборка в квартире	Уборку каждой комнаты поделить между членами семьи или / один пыль протирает, другой моет полы, третий раскладывает вещи после стирки/гладит и т.д.
...	

Тайм-менеджмент для мамы

- ✓ Оцените, сколько времени вы можете проводить с ребёнком в день.
- ✓ Примите, даже если выходит 15 минут в день.
- ✓ Во время общения постарайтесь отключиться от остальных дел. Ребенок должен почувствовать, что это время только ваше с ним.
- ✓ Регулярно проводите качественное время с ребёнком.
- ✓ А в остальное время помните, что ваш ребенок обеспечен всем необходимым для здоровья, развития и счастья.

Составьте план на неделю

Дата	День недели	Укажите количество времени (промежуток) в день сколько можете проводить с ребёнком	Запишите ваши идеи, как качественно можно провести это время с ребенком

Возвращаем радость маме

Давайте вспомним, что приносит вам радость.

И попробуем составить список всего, что вас может наполнять.

А потом постараемся включать эти дела в свою жизнь. Да, может быть неудобно, порой стыдно тратить время “на себя”. Нужно только начать и вы увидите, как ваша жизнь заиграет другими красками.

Итак, **список дел, которые приносят вам радость:**

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____

Техника, чтобы не срываться на детей

- ✓ Сделайте один глубокий вдох — этого хватит, чтобы изменить биохимию крови и внутреннее состояние. И глубокий выдох...
- ✓ Задайте себе вопросы: “Какая у меня цель?”, “Зачем я это делаю сейчас?”, “Что я хочу получить в итоге в этот момент?”, “Получу ли я, срываясь на ребенка?”.
- ✓ Подумайте, что можно сейчас сделать, чтобы решить вопрос по-другому.

✓ Вот вам один из вариантов: возьмите листок бумаги и в течение дня записывайте в него все свои претензии, что хотели бы высказать своему ребенку, мужественно удержались и не сказали. В конце дня посмотрите на список претензий. Уверены, что большая часть не имеет опасности и ребенок спокойно обошелся без наших нотаций. Мы избежали большую часть конфликта. **Ребенок спокоен, мама сберегла кучу нервных клеток.**

Для этого главное разобраться в ситуации и в последующем знать как реагировать. Что и будем делать на следующей странице.

Светофор

Наша жизнь как светофор.

Бывают вещи, с которыми ребёнок справится и сам и нам не нужно каждый раз делать ему замечания, стоит только обратить внимание и подсказать. А бывают критические ситуации и здесь не стоит нам молчать. Попробуем научиться их различать. Добавьте ситуаций из списка в каждую зону.

Ситуации, с которыми дети могут разобраться самостоятельно	Ситуации, в которые родители могут включаться частично для помощи	Сложные или даже критические ситуации, которые требуют включённости родителей

Здоровье ребенка

Здоровье ребёнка – **это самое важное для любых мамы и папы.**

Состоит из **трёх главных** опоры — это движение, питание и сон.

Они исходят из трех основных потребностей любого организма — в топливе, отдыхе и активности. Пренебрегая одной из них, человек нарушает свой внутренний баланс. Нарушение баланса приводит к болезням.

Это можно сравнить с опорами моста или здания: нарушение одной из опор неминуемо ведет к разрушению всей конструкции.

Следите, чтобы с каждым из этих пунктов было всё в порядке, — и ребёнок будет здоров.

Опора №1. Движение

Физически активные дети лучше запоминают информацию. У них хорошо развита мелкая моторика и больше нейронных связей.

Один из видов активности — дыхание. Этот жизненно важный процесс в организме ребенка регулируется автономно, то есть не может не дышать. Но осознавая важность этого процесса для каждой клетки организма, для работы мозга, нужно заниматься дыхательными практиками и просто физической активностью, в процессе которой усиливается газообмен на разных уровнях. И чем активнее включены системы, участвующие в этом процессе, тем меньше накапливаются токсины, убивающие ткани.

- ✓ Давайте ребенку 60 минут в день физическую активность
- ✓ Нет возможности? Начинайте с 10 минут в день. И каждый месяц постепенно ее увеличивайте.
- ✓ Обязательно 5-10 мин в день дыхательная гимнастика/медитация

Опора №2. Питание

Питание должно быть сбалансированным, максимально натуральным. Для здоровья важно, чтобы пища после переваривания была способна легко удаляться из организма естественным путем.

Употребление клетчатки полезно для кишечника, снижает уровень холестерина и позитивно влияет на работу мозга.

Где искать клетчатку?

Овощи, фрукты (овощи — лучше!), орехи, крупы, бобовые.

Норма овощей и фруктов в день: 5 порций, каждая примерно с ладошку.

После приема пищи сделать сотню шагов, чтобы помочь пищеварению, но не заниматься физическими упражнениями или учебой сразу (через час можно), не ложиться сразу спать (можно ненадолго прилечь на левый бок, побуждая дышать правую ноздрю, которая служит хорошему пищеварению).

Опора №2. Питание

Мы не всегда можем контролировать, что ребёнок ест в школе или в саду.

В таком случае важно организовать питание в остальное время. Обеспечьте нормальный завтрак, здоровый ужин и питание в выходные — этого будет достаточно.

Придумайте 10 вариантов здорового перекуса для ребёнка и кладите ему с собой.

Опора №3. Режим дня и сон

Сон является одной из основных потребностей человека, такой же важной, как питание и дыхание. Во время сна мозг и организм продолжают активно функционировать, обеспечивая обработку новой информации, укрепление усвоенных знаний и подготовку к предстоящему дню.

Мелатонин — важный гормон для здорового сна. От выработки мелатонина зависит, как будут работать остальные гормоны в нашем организме. Мелатонин вырабатывается в организме только в темноте и во время сна.

Норма сна в сутки: дети 6–10 лет от 8,5 часа (минимум 7,5 часа), взрослые - от 6,5 часа.

Опора №3. Режим дня и сон

Недосыпание может привести:

- ✓ Постоянное ощущение голода. Мозг, не получая достаточной энергии во время сна, начинает требовать ее из пищи.
- ✓ Повышенная импульсивность. Недосыпание усиливает реакцию на негативные стимулы, заставляя реагировать до того, как он полностью осознал ситуацию или информацию.
- ✓ Ухудшение памяти. Недостаток сна приводит к окислительному стрессу, что ухудшает способность учиться, запоминать информацию. Недосыпание лишает организм когнитивных ресурсов, что влияет на умственные процессы.
- ✓ Нарушение моторных навыков. Недосыпание может ухудшить координацию движений.
- ✓ Частые заболевания. Недосыпание подавляет иммунную систему, уменьшая способность организма бороться с инфекциями. Это может делать более трудным преодоление простуды и увеличивать вероятность заболеваний в три раза. Кроме того, недостаток сна снижает выработку гормонов, необходимых для роста мышечной массы и регенерации клеток.

Правила здорового сна

- ✓ Ложиться и вставать примерно в одно и то же время, даже в выходные и каникулы.
- ✓ Если нет режима, то менять постепенно — каждую неделю сдвигать его на 15 минут.
- ✓ Спать минимум 7,5 часа.
- ✓ Контролируйте факторы, мешающие высыпаться. На качество сна влияет многое: семейный конфликт, зависание в гаджетах по вечерам. Старайтесь убирать все за 1 час, а лучше 2 часа до сна.
- ✓ Подготовьте комнату, которая идеально будет подходить для сна: прохладную, темную и тихую. Важно, чтобы мозг ассоциировал кровать именно со сном — так будет проще уснуть.
- ✓ Сформируйте ритуал. Это должны быть простые действия, повторяемые перед сном. Например, почистить зубы, почитать 5 страниц из книги самому ребенку или с родителем, и т.д.
- ✓ Используйте техники быстрого засыпания, можно выбрать детскую медитацию и включать ее перед сном.

Гормон счастья

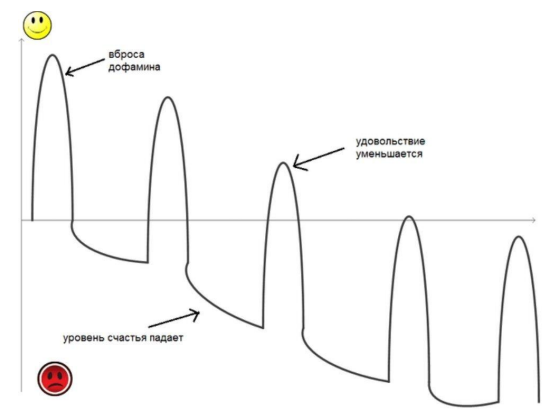
Мы живем во времена избытка: информации, игр, развлечений, удовольствий, покупок. Если раньше, в нашем детстве, конфеты на Новый год - это был пик счастья, то сейчас не то что конфеты, а мешки игрушек не создают ощущения счастья надолго!

Тогда мы начинаем ругать наших избалованных детей за неумение ценить то, что у них есть. Клянёмся сократить подарки и принять прочие меры.

Что же происходит с нашими «избалованными» детьми?

Дофамин - это гормон, отвечающий за положительные эмоции. Именно этот гормон побуждает нас на совершение какого-либо поступка. Чтобы его выработать, нужны новые впечатления.

Гормон счастья



Например, подготовка к новому году будоражит гораздо сильнее, чем сам НГ.

Но если раньше предвкушение удовольствия мотивировало нас совершать действительно полезные вещи, улучшающие нашу жизнь, то теперь мы имеем огромное количество «дешёвых» удовольствий, которые стимулируют выброс дофамина, но не удовлетворяют наши истинные потребности.

Избыток информации, игр, развлечений, удовольствий в наше время стимулируют искусственный всплеск дофамина.

Мы и наши дети привыкли жить в размеренности и рутине. Резкие и постоянные скачки дофамина приводят к сбою налаженной системы поощрений за достижения. Постоянные всплески дофамина - это стресс для нервной системы. И для защиты нервных клеток от перенапряжения организм снижает их чувствительность.

Дофаминовое истощение у ребёнка

Пример из жизни детей: Когда ребёнок живет в системе “конфеты на праздник”, “игрушки на праздник”, в обычной жизни он получает небольшое, но всё же удовольствие от общения с мамой, игры, прогулки на улице. Но тогда ребёнок понимает, что можно выпросить игрушку/конфету/подарок/ и получить всплеск радости, не ожидая его долго, а вот прямо сейчас. При таких постоянных всплесках нервная система сначала отключает удовольствие и радость от прогулок, обычных игр, времени с родителями, а потом притупляется восприятие к быстрым способам получения удовольствия как конфеты, подарки, игрушки и т.д. Они радуют, но не так сильно и эффект от них быстро проходит.

Затем происходит просадка всех остальных процессов: дети ощущают постоянную усталость, вялость, перепады настроения, раздражительность. Теперь любая ситуация может вызвать у ребёнка плаксивость, истерику и гнев. В этот момент мы ищем причины такого поведения и чаще всего решаем, что дело или в погоде или в избалованности, к которой привели мы. Мы научили ребёнка получать неестественное удовольствие простым способом: подсадили на дофаминовую зависимость, а теперь стоим в стороне и ругаем детей которые почему-то не могут сами себе выровнять гормональный фон! Рутинa нужна детям, нужна обыденность для здорового функционирования нервной системы. Если мы не отвели ребёнка в кино в 5-ый раз в этом месяце, не купили очередную шоколадку, а он устроил 100 истерик - это не говорит о том, что вы плохие родители. Это говорит о **дофаминовом истощении у ребёнка**.

Нам нужно замечать это и брать на себя ответственность за наших детей!

Мы не всегда можем сами удержаться от шоколадки или любимого сериальчика, а что и говорить о детях!

Нужны новые впечатления

Будем искать вместе!!!

В каждый столбец впишите по 5 вариантов (можно и больше) деятельности, которые помогут вам и ребёнку выработать дофамин уже сейчас.

Вы	Ребенок	Вместе

Чек-лист здорового образа жизни ребёнка

- ✓ Спит не меньше 7,5 часа в сутки
- ✓ Ложится и встаёт примерно в одно и то же время, в том числе и на выходных, и каникулах.
- ✓ Потребляет достаточно клетчатки
- ✓ Соблюдает водный баланс в день
- ✓ Ест полноценными порциями и разжевывает каждый кусочек
- ✓ Двигается не меньше 60 минут в сутки (школа не в счет)
- ✓ Достаточно времени проводит на свежем воздухе
- ✓ Проводит в гаджетах не больше 2 часов в сутки, а лучше не более 40 мин
- ✓ Постоянно пробует новое — даже если это новый путь от дома до школы/кружка
- ✓ Вы общаетесь всей семьёй хотя бы 30 минут в сутки

Эмоциональный интеллект

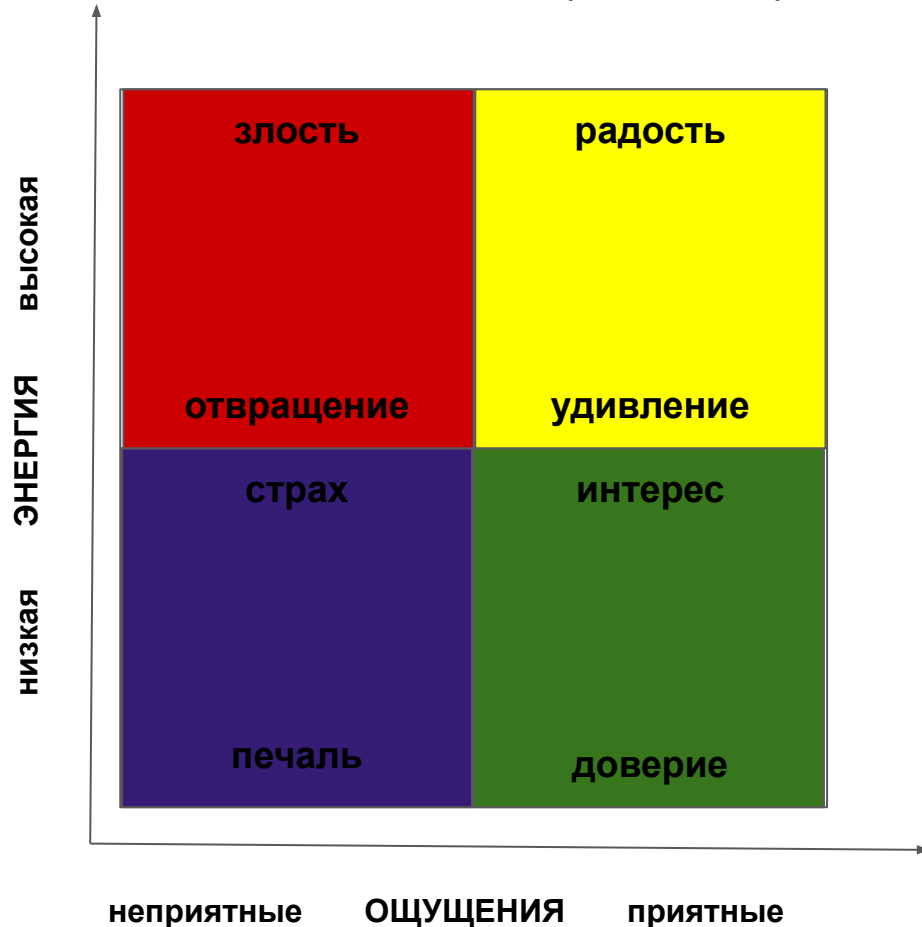
Уверены, что ваш ребенок уже знаком со смайликами.

Давайте вместе с ребёнком нарисуем рожицы с эмоциями.

- ✓ Сначала любые. Проговариваем, что каждая эмоция означает.
- ✓ Потом — те, которые ребёнок недавно испытывал. Почему это произошло.



Измеритель настроения. Как ты себя чувствуешь?



Можно распечатать и повесить в комнате ребенка, введя новую игру - чтобы, садясь за дело он сверялся, подходит ли настроение для этого дела.

1. ощущения: приятные или неприятные;
2. энергия: много или мало.

При сочетании этих двух критериев получают четыре части квадрата:

1. Много энергии и приятные эмоции: жёлтый квадрат.
2. Много энергии и неприятные эмоции: красный квадрат.
3. Мало энергии и неприятные эмоции: синий квадрат.
4. Мало энергии и приятные эмоции: зелёный квадрат.

Эмоциональный интеллект

Эмоциональный интеллект — это умение понимать причины своих эмоций и выбирать стратегию поведения, которая приведёт к хорошему результату.

Есть такое **упражнение, как “Герой и волшебница”**:

Например, роль *“Я сильная, как герой”*. Входим в это состояние: встаём, расправляем спину, поднимаем руки вверх и говорим себе: “Я сильная как герой”. Повторяем, пока не поверим в это и пока наше тело не войдёт в это состояние.

Роль *“Я добрая, как волшебница”*. Входим в это состояние: ложимся на кровать, улыбаемся и говорим: “Я добрая как волшебница”, пока не поверим в это. Когда научились входить в каждое из этих состояний, тренируемся быстро между ними переключаться.

Обе роли позволят вам по управлению своим стрессом.

Как найти причину стресса?

Разберем типичную ситуацию в семье: ребенок не убрал за собой со стола.

- ✓ Надо сначала проговорить свои эмоции: “Я чувствую раздражение, потому что мой ребёнок не убрал чашку со стола”
- ✓ Потом задать себе вопрос «Из-за чего я раздражаюсь»? Возможно, что настоящая причина стресса совсем не в чашке.
- ✓ Только после этого перейти к решению проблемы. Например, поставить на стол табличку, как в кафе: «Спасибо, что убираете за собой!»

Могут быть и другие пути решения. Главное найти подход к решению, чтобы раздражающий фактор не повторялся.

Основные триггеры стресса у родителей

✓Триггер - Оценки:

Решение: понять, почему оценки для нас так важны, снизить их значимость или перевести фокус с переживания на помощь ребёнку.

✓Триггер - Ребёнок отдаляется от родителей:

Решение: понять, что это естественный процесс. Интересуемся жизнью ребёнка и придумываем новые совместные дела, что поможет найти общие точки соприкосновения.

✓Триггер - Гаджеты:

Решение: показать альтернативу среди интересных ребёнку дел и устанавливать временные рамки на пользование гаджетом. Заменить на прогулки на свежем воздухе, записать на кружки.

Так можно расписать любой триггер и проблема будет казаться не такой уж невыполнимой.

Итоги: как справиться со стрессом

- ✓ Называем эмоцию, которая у нас появляется в этот момент.
- ✓ Не пытаемся бороться с эмоцией, а находим её причину и работаем с ней.
- ✓ Помним про СВЕТОФОР и про то, какой уровень нашего вмешательства в жизнь ребёнка нужен в каждой.
- ✓ Понимаем, что отношения с ребёнком — изменчивые и постоянно меняются.
- ✓ Помогаем ребёнку понять, что оценки — это инструмент и не окончательная инстанция. И они нужны, чтобы определить, на каком уровне находятся знания.
- ✓ Вместо борьбы с гаджетами помогаем детям найти им альтернативу в других интересных занятиях.
- ✓ Всегда предлагаем придумать 5 вариантов действий в сложной ситуации.

Например, ребёнок получил двойку. Варианты решения: оставить, как есть “понять и простить”; попытаться исправить двойку; потренировать концентрацию, память, мышление; подтянуть знания самостоятельно “ребенок+родитель”; обратиться к репетитору/в онлайн-школу и т.д..

Раздел мотивирующий

Часто детям самостоятельно сложно справиться с потоком своих чувств и эмоций, и наши упражнения будут классной опорой для возможного осмысления и принятия.

Мы уже познакомились и вы разобрали с ребенком основные виды смайликов.

Что с ними делать дальше? А дальше мы будем применять в нашем бланке для ребенка “Мой день”

Проведем небольшой инструктаж.

Что надо делать?

Каждый день ребенок по окончании дня заполняет бланк с мини-заданиями. Сначала с родителем, чтобы разобраться и понять все ли так понял ребенок, а потом может и самостоятельно его вести.

Бланк “Мой день”

✓1 блок: Благодарность

Самый важный раздел. Ребенок научиться замечать все самое хорошее в своей жизни. Научиться не обращать внимание на плохое и сосредоточиться на хорошем. Это сделает жизнь намного приятнее. Будет меньше таких выражений, как “сегодня был плохой день”, “ничего интересного”, “какой скучный день”...

Инструкция: пишем, за что сегодня ребенок благодарен. Это может быть все, что угодно: любые мелочи, а может и важные события. Можно нарисовать.

✓2 блок: Смайлики

Этот блок нужен, чтобы ребенок понял, что он чувствует.

Инструкция: Обводит в кружок смайлик, который по его мнению подходит ему сегодня больше всего. Может быть и несколько состояний. Значит обводит несколько. Если подходящего нет, то рисует свой собственный.

✓3 блок: Мотивация

Важный блок, чтобы ребенок чувствовал вашу поддержку и “появились крылья за спиной”.

Инструкция: В этом блоке родитель вписывает мотивационную фразу. Можно взять ее из нашего списка или придумать ему самому. Главное от руки, чтобы ребенок чувствовал, как вы важны для него.

✓4 блок: Блок размышлений

Что я сегодня узнал нового? Я горжусь собой, потому что... Со мной случилось Сложная задача, с которой я справился... Что я могу сделать сегодня, чтобы гордиться собой завтра? и т.д.

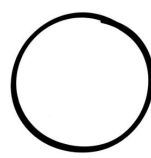
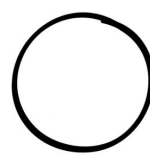
Инструкция: Ребенок может сам выбрать вопрос, на который он хочет сегодня ответить. Обычно детки теряются, тогда на помощь приходят родители и помогают.

Бланк “Мой день”

Дата _____

✓ Я благодарен себе сегодня за _____

✓ Как я себя сегодня чувствую?



✓

✓ Вопрос: _____?

Мотивационные фразы

1. Я в тебя верю
2. Уверена. что у тебя все получится
3. Какие бы ты не получал оценки, ты сможешь стать кем захочешь
4. Пожалуйста, улыбнись
5. Даже из камней под твоими ногами можно построить что-то красивое
6. То, что отличает тебя от других и делает тебя особенным.
7. Неважно, что у тебя есть, важно только, что ты делаешь и кто ты
8. Попробуй еще раз.
9. Ошибки - это часть обучения
10. Мы все ошибаемся, когда пробуем что-то новое.
11. Ошибки делают тебя сильнее и находчивее
12. Ошибки показывают, что не работает и на шаг приближают тебя к успеху
13. Благодаря ошибкам, ты учишься находить решения
14. Маленькими хорошими поступками ты можешь создать крепкую дружбу
15. Я тебя люблю
16. Ты легко с этим справишься
17. Если хочешь чего-то добиться, читай как можно больше
18. Быть смелым - не значит бояться, это значит делать несмотря на свой страх
19. С каждым днем все лучше и лучше!
20. Ошибаясь. ты становишься лучше!
21. То, что отличает тебя от других, делает тебя особенным.

Тройка?
В следующий
раз подготови-
шься лучше

Если не
хочешь, не
доедай

Я не знаю.
Давай поищем
ответ вместе?

Как
прошел
твой день?

Я тобой
горжусь

Я люблю
тебя даже
когда ты не
слушаешься

В этот раз
не получи-
лось, попро-
буй еще раз

Я могу
тебе чем-то
помочь?

О чем ты
мечтаешь?

Как ты
думаешь бы-
ло бы прави-
льно посту-
пить?

Я
скучал(а)
по тебе

Научи
меня
чему-нибудь

Умничка

Я люблю
тебя. Даже
когда злюсь
на тебя

Мне
понравилось,
как мы про-
вели день

Что
сегодня
вызвало у
тебя улыбку?

Давай
попробуем
что-то новое
сегодня?

У меня
для тебя
сюрприз

Спасибо,
ты мне очень
помог(ла)

Ничего
страшного,
постираем

Попробуешь
сам(а)?

Я тебе
верю

Прости, я
был(а)
неправ(а)

Я же
обещал(а)
тебе

Я в тебя
верю

Ромашка

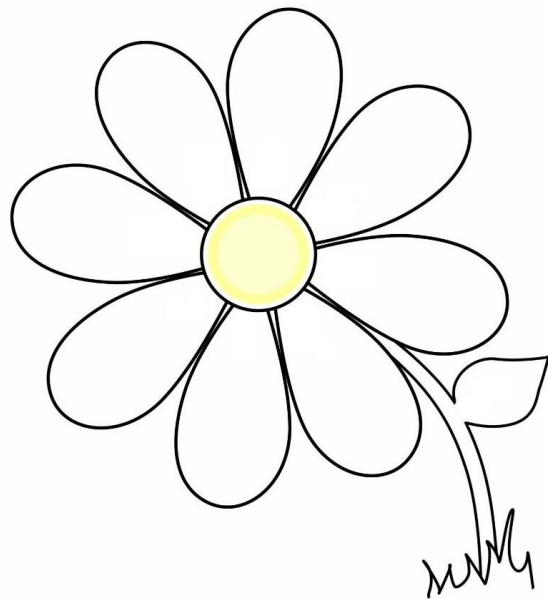
Упражнение поможет вашему ребёнку узнать себя и повысить свою самооценку.

Ребенок пишет на каждом лепестке какой он: храбрый, нежный, любопытный, веселый, творческий, счастливый, умный, спортивный, щедрый, добрый, терпеливый, ловкий, смелый, старательный и т.д.

Лепестков может быть сколько угодно. Пока ребенок говорит вы все записываете и создаете свою ромашку.

Ее можно поставить в рамочку, повесить над кроватью.

И когда ребенку будет грустно и чувствовать себя плохо - он всегда может посмотреть на нее и вспомнить какой он хороший.



Банка счастья



Сделайте со своим ребёнком «баночку счастья». Можно участвовать всей семьей. Всем полезно.

Это поможет поверить в себя, свои силы, даст поводы для гордости собой и просто повысит настроение.

Каждый день, точнее — под конец дня, на каком-нибудь листочке бумаги записывайте один счастливый момент, свою победу. Можно указать дату. И отправляйте записку в банку.

И все.

Занимает 30 секунд.

Так просто.

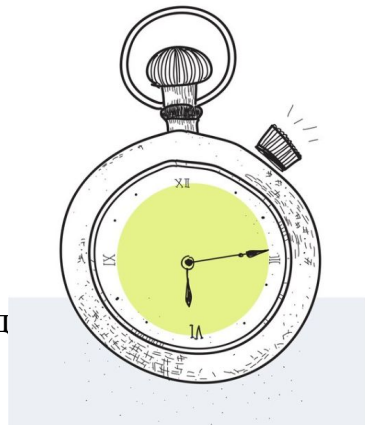
Всегда есть что-то, что можно положить в банку. Даже в худшем дне есть мгновение счастья (ну или, по крайней мере, наименее худшего из худшего за весь день). Бросьте в банку. Сохраните навсегда.

Потом, когда станет плохо, или в какой-то знаменательный день, можно вытащить и прочесть.

9 минут в сутках

Ровно 9 мин оказывают наибольшее влияние на ребенка по словам нейробиолога

Яака Панксеппа. эти 9 минут являются самыми эмоциональными минутами в дне между ребенком.



Это **первые 3 минуты утра**, сразу после пробуждения.

3 минуты после того, как дети **приходят домой из школы**.

И **3 минуты** дня прямо **перед сном**.

Посмотрите, что произойдет, если вы приложите максимальные усилия, чтобы полностью присутствовать и любить в течение 9 минут своих детей. Это меняет эмоциональную составляющую взаимоотношений между вами и детьми.

Последняя страничка...



Помните, что вы прекрасная мама и у вас самый замечательный ребенок на свете.

У вас все получится!

Давайте напишем еще пару строчек и закрепить ваш успех.

✓ Что изменилось в вашем состоянии, пока вы выполняли наши рекомендации?

✓ Можно записать свои важные мысли, которые пришли в голову. И перечитывать тогда, когда вам это особенно нужно _____
