

# МАМИНЫ

Посвящая себя полностью малышу, мама часто забывает о своих потребностях и своем внутреннем состоянии. Что делать?

# ИСТОЧНИКИ ЛЮБВИ



Наталья Сулова, канд. пед. наук, коуч, ведущая тренингов в МЭУК, автор книги «Дети – таланты. Просто и радостно»

## На пути к гармонии

Взрослый, получивший в детстве достаточно заботы и внимания от мамы, способен свободно проявлять свои чувства и заботиться о других. Вот только мама может отдавать все то, что есть у нее самой. Найти источник, из которого мама сможет черпать силы, – сложная задача, особенно когда она постоянно находится с малышом. Как маме правильно расставить приоритеты, когда в семье появляется малыш? Вот несколько вариантов таких источников.

**1 Общение с подругами** дает маме возможность поговорить о своей проблеме и решить ее с помощью советов. Кроме того, мама может на время отвлечься от общения с ребенком и от домашних дел.

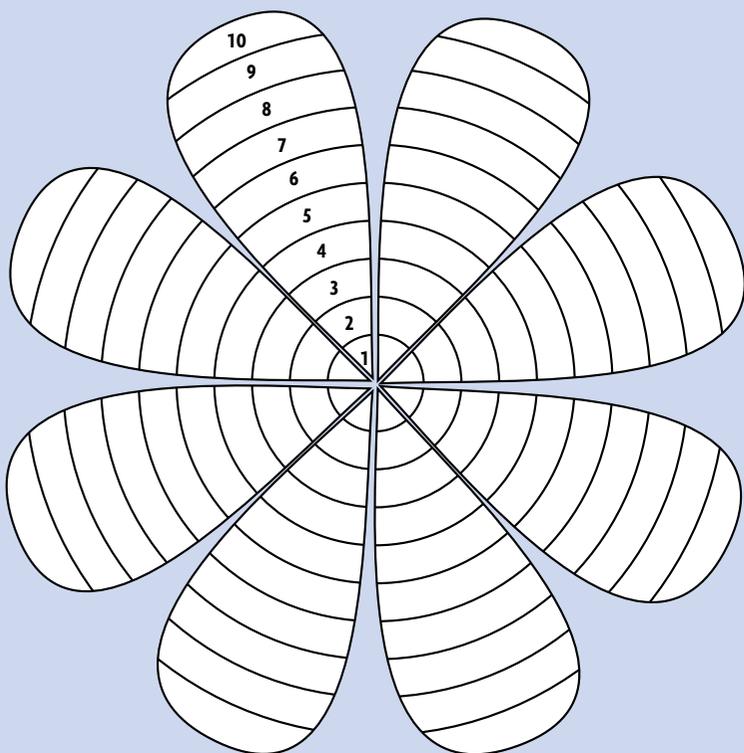
## 2 Общение с единомышленниками, коллегами

Как правило, после рождения малыша такие контакты сводятся к минимуму, особенно если мама находится в отпуске по уходу за ребенком. Но можно найти профессиональные сообщества в Интернете. Это позволит не потерять профессиональные навыки и идти в ногу со временем.

**3 Развитие творчества** К примеру, рисование позволяет выразить себя, раскрыть творческие способности или просто успокоиться.

**4 Отношения с супругом** С появлением ребенка важно выделить время, чтобы побыть с супругом вдвоем – сходить в кино, поужинать в кафе или отправиться вместе в путешествие.

## КАК РАБОТАТЬ С КОУЧИНГОВЫМ ИНСТРУМЕНТОМ «МАМИНЫ ИСТОЧНИКИ ЛЮБВИ»



### НАРИСУЙТЕ ЦВЕТОК НА БОЛЬШОМ ЛИСТЕ БУМАГИ

- 1 Для начала спросите себя:**
  - что я хочу привнести в свою жизнь, чтобы чувствовать себя полной сил?
  - какие источники любви и силы уже присутствуют в моей жизни, а какие я хочу добавить?
- 2 Затем подумайте и определите** для себя название каждого лепестка из тех, что видите на рисунке, например: общение с мужем, хобби, общение с друзьями, творчество, и подпишите их по внешнему краю. Возможно, у вас появятся новые лепестки со своими названиями. Но это должны быть те области вашей жизни, которые позволяют вам ощущать полноту жизни.
- 3 В каждом лепестке у вас есть шкала от 1 до 10**, где 10 – это максимальное значение, то есть тот желаемый результат, к которому вы хотите приблизиться к определенному времени, например, к 1 марта 2014 г. Вы можете определить свою дату и обозначить ее на рисунке.
- 4 Определите, что в каждом лепестке** (хобби, отношения с супругом и т. п.) будет для вас самым наилучшим результатом – на 10 – к этой дате. Запишите это на рисунке. Например, в духовном развитии к 1 марта 2014 г. – медитация по 30 минут 2 раза в день.

НОВИНКА!

№1-2014

# Журнал

ПОЧЕМУЧКА  
И ДРУЗЬЯ

ОБУЧЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ВАШЕГО  
МАЛЫША В ИГРОВОЙ ФОРМЕ

**В НОМЕРЕ:**

Читаем сказку  
про семейку мамонтов

Изучаем слова на букву И

Пишем письмо Деду Морозу



**Набор наклеек для выполнения  
развивающих заданий**

**В продаже  
с 13 декабря 2013 года**

© ООО «Астра Дизайн», Украина, 2013

**5 Духовное развитие** позволяет маме обрести внутреннюю гармонию и равновесие. Это может быть молитва, путешествие по святым местам, медитация.

**6 Отношения с родителями** Гармоничные отношения с собственными родителями помогают правильно выстроить такие же отношения со своим ребенком, проявить к нему безусловную любовь.

**7 Добрые дела, благотворительность** Дела, которые человек делает для других, не преследуя собственной выгоды, наполняют его самого любовью: участие в благотворительных проектах, помощь детским домам, питомникам с бездомными животными, сбор вещей для малоимущих.

**8 Отношения с детьми** Игры, в которые играет мама с ребенком, должны нравиться и ей самой – можно, например, поиграть в снежки, слепить из пластилина собаку или организовать праздник для детской компании.

## Инструменты коучинга

Как все эти источники любви привнести в свою жизнь по максимуму? Стоит познакомиться с **технологиями коучинга**. Коучинг помогает человеку проработать свое настоящее и по-другому взглянуть на жизнь, осознать свои истинные, а не навязанные общественным мнением или другими людьми желания, потребности и ценности, избавиться от внутренних барьеров, препятствующих достижению целей, и научиться находить собственные решения и создавать будущее, которое хотите только вы. **К**

**5 Определите, на сколько баллов по шкале от 1 до 10** вы находитесь относительно желаемого результата (10) уже сейчас. Отметьте это на рисунке цифрой, например 5, если вы уже на полпути к результату.

**6 Закрасьте** эту область лепестка любым цветом.

**7 То же самое** проделайте со всеми остальными лепестками, закрасив их другими цветами.

**8 Посмотрите на свой цветок.** Что вы замечаете? Есть ли области, где вы только в самом начале пути – на 2–3, и области, где вы на 8–9? Задайте себе вопрос: если бы была одна или несколько областей, продвинувшись в которых, вы могли бы значительно улучшить свою жизнь в целом, то что это были бы за области (лепестки)? Обозначьте их. Эти области и будут вашими основными источниками сил.

**9 Что поможет** вам приблизить желаемый результат в каждом лепестке?

**10 С какого лепестка вы хотели бы начать?** Какие первые шаги вы сделаете в этой области в ближайшие 2–3 дня? Запишите шаги и дату, когда бы вы хотели их сделать.

**11 Начните действовать!** Наладив свою жизнь в намеченных областях, переходите к работе по другим направлениям. Каждая мама может это.