**24 МУДРЫХ СОВЕТА ОТ ОПЫТНОЙ МАМЫ и психолога ВСЕМ МОЛОДЫМ МАМАМ**

Человеческая жизнь устроена так, что опыт приходит только ближе к зрелому возрасту, когда зачастую уже просто времени не хватает все изменить к лучшему. Как так получается, что мы не замечаем, как быстро вырастают наши дети? Вот и я не успела оглянуться, а дочь уже взрослая.

Мой материнский опыт был полон не только радостями, но и разочарованиями, я оступалась, но быстро вставала и училась на своих ошибках. Все, что я вынесла из этого опыта, я хотела бы передать теперь и моей дочери, и всем другим молодым женщинам, не только как мама, но и как психолог.

Вот что, на мой взгляд, самое главное в нашей жизни, когда мы становимся мамами.

**1. Жизнь после рождения ребенка уже не будет прежней. И ты не будешь прежней уже никогда.** Каждой женщине нужно быть готовой в какой-то степени «умереть» в одном качестве и воскреснуть в другом. Став мамами, мы необратимо перерождаемся, мы никогда больше не будем принадлежать только себе.

**2. Расслабься.**  Я потратила слишком много дней на то, чтобы нервничать по разным поводам, и жутко жалею об этом. Особенно жалею, что нервничала по пустякам или вещам, на которые не в силах была повлиять.

**3. Не стоит беспокоиться так сильно о беспорядке.** В конце концов, любой беспорядок когда-нибудь исчезнет.

**4. Время проведенное с ребенком это лучшая инвестиция, которую ты можешь сделать для него.**  Постарайся быть рядом с ними как можно чаще и больше. Читай, играй, смейся с ним. Ничто не сравниться с твоим теплом и вниманием, даже время с папой или бабушкой не сравнится для ребенка со временем, проведенным с мамой .

**5. Прислушивайся к сердцу своего ребенка.** Даже больше, чем к словам.

**6. Принимай его таким, какой он есть.** Наслаждайся уникальностью своего ребенка. Он такой, какой есть, просто сумей это принять и тогда он не будет тебя разочаровывать.

**7. Спеши извиниться.** Если обидела, если была не права — спеши извиниться перед ребенком.

**8. Но еще быстрее прощай.** Когда твой ребенок поступил неправильно, когда обидел, когда не послушался — не таи обиды. Прощай.

**9. Обнимай каждый день.** Хотя бы один раз, а еще лучше — много раз. Ученые говорят, что ребенку нужно как минимум восемь объятий, чтобы чувствовать себя счастливым и любимым. Не знаю, сколько объятий нужно было моему ребенку, чтобы так себя чувствовать, но я никогда не скупилась на них: утром, днем, вечером, после завтрака, ужина, перед сном — всегда находилось время на ласку.

**10. Говори своему ребенку, что ты его любишь.** Каждый день. Это просто, но это жизненно необходимо нашим детям — каждый день знать, что их любят не смотря ни на что.

**11. Проявляй уважение к своему ребенку.** Мы часто требуем от детей уважения к взрослым, но как они ему научатся, если мы сами проявляем к ним мало уважения?

**12. Находи время на игры с ним.** Даже если он умеет играть самостоятельно, ты тоже можешь найти минутку на общие забавы.

**13. Говори всегда спокойно.** В доброте много силы. Раздраженный голос не нравится ни тебе, ни детям.

**14. Улыбайся чаще.** Любящая улыбка мамы почти все может сделать лучше.

**15. Всегда целуй ребенка на ночь.** Каким бы день ни был, он должен заканчиваться ласковым поцелуем любящей мамы. Как символ того, что все хорошо.

**16. Не будь слишком строга к себе.** Все мы люди, все мы делаем ошибки. Совершив одну, не расстраивайся чрезмерно долго. Сделай выводы и живи дальше.

**17. Не пренебрегай своими собственными потребностями.** Ты должна быть ресурсной мамой, а значит, тебе нужно уметь находить время на себя, чтобы восполнять затраченную энергию. Не считай, что если ты уделяешь внимание и время себе, то ты эгоистка. Ты, наоборот, умница!

**18. Прислушивайся к своей интуиции** Каждый раз, когда сомневаешься в чем-то, прислушивайся к себе, а не к чужим советам.

**19. Будь готова быть непреклонной в чем-либо.** Если ты знаешь, что так лучше, стой на своем, не поддавайся их уговорам. Да, иногда любовь выглядит как жесткая линия поведения.

**20. Не забывай проявлять любовь к своему мужу.** Даже в самые трудные времена, даже в самый разгар материнских забот не забывай про того, кто вместе с тобой строит вашу семью.

**21. Учи детей различать, где добро, где зло, что правильно, что — нет.** Это просто наша ответственность, наша задача. Отнесись к ней со всей серьезностью.

**22. Учи их физическому труду и умению работать.** Никогда это не будет лишним.

**23. Защищай своих детей.** Вставай на защиту каждый раз, как видишь, что они не справляются без твоей помощи, защищай их от бед и опасностей, от которых можешь защитить. Защищай добрым словом, вставай на их сторону даже когда они оступились.

**24. Подтолкни их немного.** Так они научатся летать...