

“VASAROS IŠGYVENIMO VADOVAS” MAMAI

Išlaikykite vėsą, ramybę ir ryšį

Ar mintis apie vasaros dienotvarkę jus verčia prakaituoti labiau nei mintis apie liepos vidurio karščius? Jūs nesate vienos su nesibaigiančiais skundais „man nuobodu“, su sunkiai išsprendžiamu galvosūkiu kaip suderinti veiklas, su nuolatiniu stebėjimu, kad visi būtų apsaugoti nuo saulės.

Tačiau pasitelkus planavimą, kantrybę ir šiek tiek kūrybiškumo išgyvensime ir netgi klestėsime likusią vasaros dalį.

1. Priimkite neplanuotus dalykus

Pirmiausia noriu pasakyti, - gerai, jog ne kiekviena minutė suplanuota. Vieni geriausių vasaros prisiminimų gali kilti iš neplanuotų nuotykių. Prisimenate, kai paprasta stovykla kieme (su kepamais zefyrais ir istorijomis prie laužo) tapo svarbiausiu vasaros įvykiu? Kartais mūsų širdis (ir nuotraukų albumus) džiugina spontaniškas bėgiojimas su vandens purkštuvais ar piknikas svetainėje. Suteikite sau malonę neplanuoti kiekvienos sekundės ir stebėkite, kaip atsiskleidžia vasaros magija.

2. Sudarykite laisvą dienotvarkę

Nuo visaapimančio chaoso mus išgelbės laisva dienotvarkė. Vaikams (ir, būkime atviri, mamoms taip pat) puikiai tinka lengva rutina. Nustatydami bendrą valgymo, ramybės ir žaidimų lauką, galite neleisti visiems (taip pat ir sau!) patirti griūtis. Ji neturi būti griežta - tiesiog švelnus dienos ritmas, kuris sukuria komfortą ir nuspėjamumą vasaros linksmybių metu.

3. Dalyvaukite renginiuose, kurie yra šalia jūsų

Kad vasara būtų įsimintina, nebūtina skristi į egzotiškas vietas. Dalis geriausių nuotykių laukia tiesiog jūsų kieme (tiesiogine ir perkeltine prasme). Tapkite turistais savo mieste, tyrinėkite vietinius parkus, muziejus ir paslėptus "brangakmenius". Daugelyje vietų vaikams siūlomos specialios vasaros programos, kad jie galėtų susipažinti su kultūra ir patirti nuotykių už nedidelę kainą. Be to, tai puikus būdas susipažinti su kitomis šeimomis, kurti bendruomenę.

4. Ekranų laikas gali būti jūsų sąjungininkas

Atkreipkite dėmesį į dramblių kambaryje - ekranų laiką. Nors puiku riboti mūsų mažųjų naudojimąsi prietaisais, nedemonizuokime jų. Naudojamas protingai, ekranas gali būti vertinga ugdymo ir pramogų priemonė (ir nepamirškime, ramybės akimirka mamai). Nustatykite savo šeimai tinkamas ribas ir nekaltinkite savęs, jei kai kuriomis dienomis technologijų pagalba naudojotės šiek tiek daugiau. Atminkite, kad svarbiausia - pusiausvyra, ir jums puikiai sekasi!

5. Mamos laikas yra labai svarbus

Taip, mama, TU. Tu esi šeimos pagrindas, todėl rūpintis savimi ne tik svarbu, bet netgi gyvybiškai svarbu! Gal tai prabudimas šiek tiek anksčiau, kad galėtumėte pasimėgauti kava tyloje, ar kas savaitinis sporto užsiėmimas, ar tiesiog užsirakinimas vonioje, kad galėtumėte penkias minutes pasimėgauti putomis joje, - padarykite tai. Tokios atgaivos akimirkos nėra savanaudiškumas - jos būtinos, kad galėtumėte būti geriausios savo šeimai.

6. Įsimintini šventiniai vakarai

Galiausiai, visą vasarą kurkite mini šventes. Jos neturi būti sudėtingos. Pagalvokite apie ledus penktadieniais, žvaigždžių stebėjimo vakarus arba "pasidaryk pats" picų vakarėlius. Tokios mielos akimirkos dažnai palieka didžiausią pėdsaką mūsų širdyse ir sukuria džiaugsmo ir artumo kupiną vasarą.

Atminkite, kad visų šių patarimų esmė yra neginčijama tiesa, kad esate nuostabi mama. Šią vasarą keliaukite apdovanotos malone. Pripildykite savo dienas juoko, meilės ir sveikos kantrybės. O jei kažkas nepavyks, prisiminkite, kad ruduo jau visai čia pat.

Saulės nubučiuotos vilties ir drąsos!

Pagal MOMCo medžiagą parengė Lietuvos šeimos centras 2024 m. liepos 16 d.

