

## Консультация для родителей

### «Не подарок, а время: как ребенку порадовать маму в ее день»

**Уважаемые родители!**

В День матери все мысли мамы — о детях. И самый большой подарок, который она может получить, — это не вещь, а чувство благодарности и любви, выраженное через простое и радостное общение.

Предложите ребенку подарить маме не очередную поделку, а целый день без забот. Вы (папы, бабушки, дедушки) можете стать организаторами этого прекрасного дня.

**Вот несколько простых идей для детей, как провести время с мамой:**

#### **1. «Мамин выходной» — играем по ее правилам**

**Что делать:** Предложите ребенку спросить у мамы: «*Мама, в какую игру ты хочешь поиграть со мной?*» Пусть это будет ее любимая настольная игра или даже куклы/машинки. Главное — мама выбирает, а ребенок с радостью соглашается.

**В чем подарок:** Мама на несколько минут возвращается в детство и получает удовольствие от игры, которую действительно хочет, без чувства вины, что «надо придумывать развлечение».

#### **2. «Прогулка для мамы» — идем туда, где красиво**

**Что делать:** Вместо привычной детской площадки, предложите ребенку пойти с мамой на спокойную прогулку в парк, чтобы посмотреть на опавшие листья, покормить птиц или просто посидеть на скамейке и поболтать.

**В чем подарок:** Спокойствие, свежий воздух и возможность поговорить по душам без спешки — это лучшая терапия для уставшей мамы.

#### **3. «Читаем ВМЕСТЕ» — меняемся ролями**

**Что делать:** Обычно мама читает ребенку. В этот день предложите все сделать наоборот! Пусть ребенок «почитает» маме свою любимую книжку. Он может просто пересказывать картинки или рассказывать историю по памяти, лежа рядом на диване.

**В чем подарок:** Мама может закрыть глаза, расслабиться и просто слушать родной голос, чувствуя его тепло и близость.

#### **4. «Танцевальный перерыв» — включаем любимую песню**

**Что делать:** Ребенок может сказать: «*Мама, давай потанцуем!*» и включить ее любимую музыку. Неважно, как они будут двигаться, главное — вместе, весело и смешно.

**В чем подарок:** Минуты спонтанной радости и смеха снимают стресс лучше любого лекарства.

#### **5. «Обнимательная» акция**

**Что делать:** Самое простое. Договоритесь с ребенком, что сегодня он будет дарить маме объятия без повода. Просто подойти, обнять и сказать: «*Мама, я тебя люблю*».

**В чем подарок:** Это наполняет маму энергией и уверенностью, что все ее усилия не напрасны.

**Как вы можете помочь (совет для пап, бабушек и дедушек):**

**Организуйте «час тишины»:** Уведите ребенка на прогулку или займите дома, чтобы мама могла спокойно принять ванну, поспать или почтать в тишине. Это будет для нее роскошным подарком.

**Не вмешивайтесь:** Если мама с ребенком играют или читают, дайте им это время побыть наедине друг с другом.

**Помните:** Лучший подарок для мамы — это видеть счастливые глаза своего ребенка и чувствовать, что ее ценят не за готовку и уборку, а просто за то, что она есть.

