



# *Соло Мама*

От выживания  
к процветанию  
часть 5

Доктор  
ПАМЕЛА  
КОНСУЭГРА

# НОВЫЕ ВОСПОМИНАНИЯ

## Принцип Священного Писания

**«Внимай, народ мой, закону моему, приклоните ухо ваше к словам уст моих. Открою уста мои в притче и произнесу гадания из древности. Что слышали мы и узнали, и отцы наши рассказали нам, не скроем от детей их, возвещая роду грядущему славу Господа, и силу Его, и чудеса Его, которые Он сотворил»**

*(Псалтирь 77:1-4)*



Словарь даёт определение слову «традиция», как «воспоминания, обычаи, привычки и информация, которая передаётся от одного поколения к другому на протяжении многих лет и которая становится практикой, основанной на времени».

В данном случае речь идёт о том, что вы сейчас делаете такого, о чём потом ваши дети будут вспоминать с любовью.



# Личные размышления



- Существует ли какая-то семейная традиция со времён вашего детства, которую вы хотели бы продолжить в своей семье?
- Есть ли какая-то традиция, которую вам хотелось бы установить, которой не было в доме вашего детства, но которую вам хотелось бы передать последующим поколениям?
- Как вы думаете, какое самое радостное воспоминание у вашего ребёнка на сегодняшний день?



# Традиции, связанные с верой

Духовные традиции играют в семье важную роль. Даже, если в этом участвуете только вы и ваш ребёнок, это время вместе будет бесценно, - ваш ребёнок понесёт эти воспоминания и традиции религиозной жизни с собой, в свою будущую семью.

Если вы привьёте эти привычки своему ребёнку сейчас, они станут мощными воспоминаниями о том, как вера проживалась на практике в его детстве, и повлияют на то, как он будет возрастать в вере и воплощать её в жизнь, создав собственную семью.



# Пути создания воспоминаний, связанных с религиозной жизнью

- Посещение церкви и празднование субботы
- Ежедневное семейное богослужение
- Время молитвы
- Семейная свадьба
- Семейные похороны
- Рождество
- Пасха



# Воспоминания о времени, которое семья проводит вместе

Игры отлично подходят для взаимодействия членов семьи, но обязательно играйте в игры, которые не являются конкурентными по своей сути.

Запланируйте простую семейную трапезу. Это не обязательно должно быть каждый раз крупным застольем для гурманов. Помните, главное, что вы проводите время вместе, как семья. Время, качественно проведённое вместе, гораздо важнее меню.



# Советы, которые помогут вам начать работу над созданием воспоминаний:

- Выберите определённый день и время
- Вовлеките своих детей в планирование
- Устраните отвлекающие факторы
- Никаких включенных экранов
- Убедитесь, что каждый может принять участие
- Пусть это будет весело
- Обуздайте дух конкуренции
- Пусть всё будет просто



# Воспоминания о совместных трапезах

Сидеть и кушать вместе – одно из лучших моментов дня, когда вы можете сделать новые открытия о том, что происходит в жизни вашего ребёнка.



## ВЫХОДЫ ИЛИ ВЫЕЗДЫ

Выход или выезд, оставляющий воспоминания, измеряется не тем, сколько денег вы потратили или сколько миль проехали, а тем, сколько удовольствия вы получили в процессе!



# Дни рождения и торжества

**ДОСТИЖЕНИЯ, КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ ОТМЕЧАТЬ И ПРАЗДНОВАТЬ ВМЕСТЕ С РЕБЁНКОМ:**

- **Хороший результат сложной контрольной по математике**
- **Появление нового друга**
- **В первый раз застеленная постель**
- **Окончание учебного года**
- **Освоение навыка езды на велосипеде**





# Вместе с семьёй...

- Каждому члену семьи дайте лист бумаги для рисования.
- Обеспечьте запас карандашей для рисования, фломастеров
- Попросите каждого участника нарисовать то, что иллюстрирует их любимое семейное воспоминание.
- Выделите достаточно времени для выполнения этой задачи.
- После того, как каждый участник закончит рисунок, дайте ему время поделиться и рассказать, почему именно это воспоминание стало его любимым.



**Помните, что нет ничего более святого, чем помогать своим детям создавать позитивные воспоминания и переживания, которые укажут им на Христа и приведут их на небеса! Сделайте Его частью каждой вашей семейной традиции и пригласите Его разделить её вместе с вами и вашим ребёнком.**



# Путь с Богом

## Принцип Священного Писания

**«...будьте твёрды и мужественны, не бойтесь и не страшитесь их, ибо Господь, Бог твой, Сам пойдёт с тобою, и не отступит от тебя и не оставит тебя. И призвал Моисей Иисуса и пред очами всех Израильтян сказал ему...**





# Путь с Богом

## Принцип Священного Писания

**...будь твёрд и мужествен, ибо ты войдёшь с народом сим в землю, которую Господь клялся отцам его дать ему, и ты разделишь её на уделы ему; Господь Сам пойдёт пред тобою, Сам будет с тобою, не отступит от тебя и не оставит тебя, не бойся и не ужасайся»** *(Второзаконие 31:6-8)*



# Устанавливайте здоровые границы

«Границы обеспечивают физическое или эмоциональное пространство между вами и кем-либо другим. Это пространство позволяет проявляться самовыражению, заботе о себе и взаимному уважению. Если границы слабы, мы рискуем, что нас будут использовать, оскорблять, не уважать»



# Конкретные границы

- Понимание, когда нужно уйти, а когда высказаться.
- Принятие решения о том, как вы хотите общаться.
- Категорический отказ от использования своего ребёнка в качестве «посыльного».





# Конкретные границы

- Завершение (телефонного) разговора, если происходит какое-либо навязывание чувства вины, унижения.
- Отказ делиться с бывшим партнёром информацией, которая его не касается.
- Отказ от того, чтобы тратить время на социальные сети, просматривая сообщения вашего бывшего.



# Отпустите прошлое

Трудно двигаться вперёд, постоянно оглядываясь назад. Вы не можете наслаждаться тем, что вас окружает или видеть возможности впереди, потому что всё, что вы продолжаете делать – это оглядываться назад.

Подумайте о том, чего вам не хватает. Так много свободы в том, чтобы сосредоточиться на настоящем, смотреть в будущее, отпустив прошлое!



# Чем прощение НЕ является!

- Одобрение
- Извинение или оправдание
- Помилование
- Примирение
- Отрицание или игнорирование
- Забвение
- Притворство, что это не важно



# Чем прощение ЯВЛЯЕТСЯ?

- Решением, а НЕ чувством
- Осознанием серьёзности того, что нам сделали, и оттого нуждающемся в прощении
- Отказом от того, чтобы помнить о причинённом зле
- Отказом от сведения счётов
- Выбором не сплетничать
- Милосердием и благодатью



# Личные размышления



- Что для вас означает прощение?
- По каким признакам вы судите о том, что простили кого-либо?

# Влияние духа прощения

Великий лидер движения за гражданские права доктор Мартин Лютер Кинг (1957) некогда сказал:



**«Мы должны развивать и поддерживать способность прощать. Тот, кто лишён способности прощать, лишён способности любить. В худших из нас есть добро, а в лучших – зло. Когда мы обнаруживаем это, мы менее склонны ненавидеть наших врагов».**

**Возможно, мы были не способны любить так, как того хотел Бог, потому что мы не прощали.**



# РАЗМЫШЛЯ О ТОМ, ЧТОБЫ ПРОСТИТЬ, ПОДУМАЙТЕ:

- Иисус прощает вас снова и снова.
- Дух непрощения отрицательно сказывается прежде всего на **ВАС** самих.



**«Вы никогда никому  
не простите больше,  
чем Бог уже простил  
вам»**



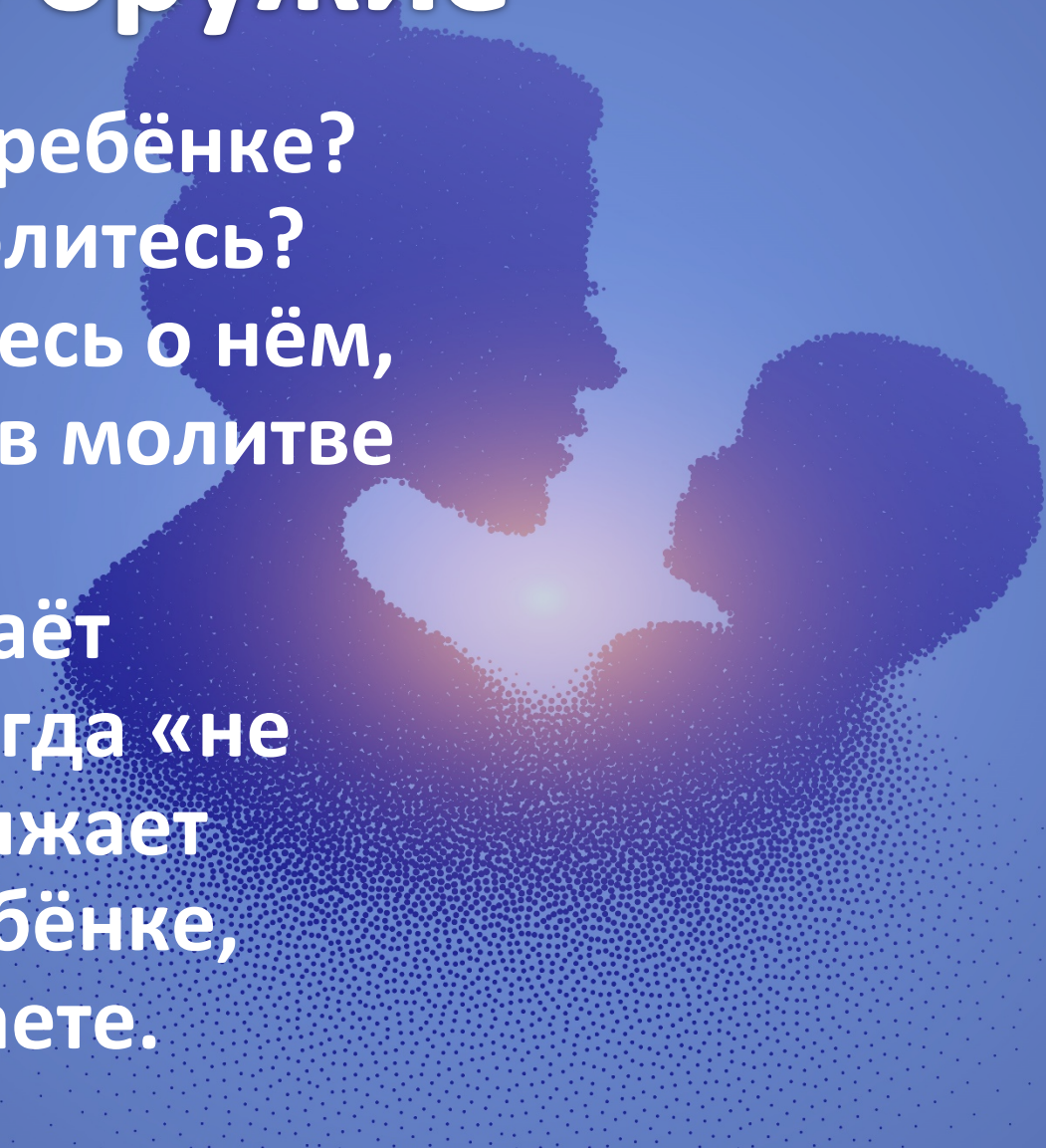
# Личные размышления



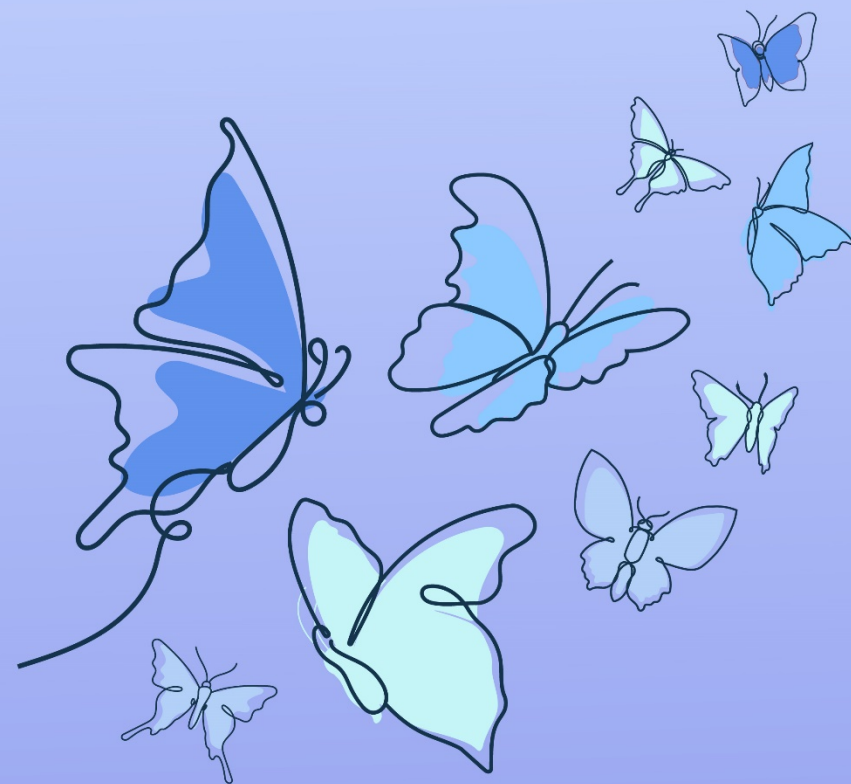
- **Есть ли кто-то, кому вы должны простить обиду, которую ещё не простили?**
- **Как это влияет на вашу жизнь?**
- **Готовы ли вы с Божьей помощью сделать выбор в пользу прощения?**

# Молитва – мощное оружие

- Какая она – ваша молитва о ребёнке?
- Знает ли он, что вы о нём молитесь?
- Слышал ли он, как вы молитесь о нём, видел ли, как стоите за него в молитве на коленях?
- Какой невероятный покой даёт осознание того, что Бог никогда «не дремлет и не спит» и продолжает заботиться о вас и вашем ребёнке, даже тогда, когда вы отдыхаете.



# ПРЕИМУЩЕСТВА ДУХА БЛАГОДАРНОСТИ





# ПРАКТИКА БЛАГОДАРНОСТИ

- **Запишите свои благословения.**
- **Выражайте благодарность словами**





# ПРАКТИКА БЛАГОДАРНОСТИ

- Отправьте электронное письмо или текстовое сообщение, выражающее благодарность.
- Вознесите благодарственные молитвы.
- Пусть у вас будет напоминание о благодарности.



# Личные размышления



- Назовите одного человека, который положительно повлиял на вашу жизнь.
- Каким именно образом он/они изменил/и ситуацию?
- Что вы можете сделать до конца этой недели, чтобы выразить свою благодарность этому человеку/людям?

**Продолжайте взирать вверх!**



# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Вы можете выполнять много ролей в своей жизни, но ни одна из них никогда не будет более важной, чем быть мамой. Это – священный долг. Никогда не стоит недооценивать влияние, которое может оказать молящаяся мама. Идите вперёд с Богом и знайте, что в ваших силах изменить мир к лучшему ради грядущего поколения. Бог вас избрал, Он вас не оставит. Примите для себя решение стать настолько хорошей мамой, насколько можете, зная, что Он идёт рядом с вами. Вы любимы, Он печётся о вас. Ходите с Богом. Одинокая мама, с Богом вы не одиноки!

