



Děti a naše fáze

Jak to spolu zvládáme (nebo taky ne? 😊)

🌱 Dynamická fáze

- "Tak pojd', půjdeme ven, budeme tvořit, stavět, běhat – a ještě si u toho zaznamenám, jak jsme se u toho cítili!"
- Organizovaná, plánující máma – občas přísná, ale efektivní.
- Nezapomenout udržet si nadhled v hodnocení svých dětí
- Děti: „Máma je dnes taková akční!“
- Jak to mám já _____

🌸 Ovulační fáze

- „Ano, zlatíčko. Samozřejmě že Ti pomůžu s legem, čtením, malováním i tím experimentem s vodou v obývacíku.“
- Trpělivost, něha, empatie jedou na maximum.
- Nezapomenout hlídat si hranice své i dětem.
- Děti: „Máma je dnes ta nejlepší na světě!“ ❤️
- Jak to mám já _____

🍂 Kreativní fáze

- „Prosím, nehlučte, tvořím!“ nebo naopak: „Pojďme tvořit spolu – pastelky, nůžky, třpytky, všechno vytáhněte!“
- Citlivá na chaos, ale zároveň velmi nápaditá a inspirativní.
- Hlídám si, abych si své nálady nevylévala na ostatní.
- Děti: „Máma je tak zajímavá... ale trochu náladová.“
- Jak to mám já _____

❄️ Menstruační fáze

- „Pojďte si pustit pohádku... Máma si dá deku a bude vás milovat potichu.“
- Hluboká přítomnost, ale potřeba prostoru pro sebe.
- Nezapomenout na sebe, na odpočinek a načerpání sil.
- Děti: „Máma je klidná... asi trochu unavená.“
- Jak to mám já _____