

Образовательная конференция

МОНТЕССОРИ ВЕСНА 2026

г. Москва, 18-19 апреля



МОНТЕССОРИ ВЕСНА 2026

«Восстановление ресурса

и энергии мамы:

Вместе с ребёнком – это реально! »
Голод Мария Александровна





Сценарий сегодняшней встречи:

- Сначала поговорим о **невидимой работе мамы.**
- Потом о том , что **Восстановление = Монтессори подход + Психология + Забота о Себе**
- И в конце рассмотрим примеры коротких практик восстановления спокойствия.

Сегодня с Вами

Мария Голод

*-Монтессори-
специалист по детскому
развитию 0-6,*

-Логопед,

-Мама,

*-Ваш помощник в
материнстве*



МОНТЕССОРИ ВЕСНА 2026

НЕВИДИМАЯ РАБОТА МАМЫ

- Ежедневный подвиг заботы о ребенке 0-6 лет
- Колоссальные физические, эмоциональные, ментальные затраты
- Чувство усталости, выгорания, истощения



- **ГЛАВНЫЙ МИФ:** "Чтобы восстановиться, мне нужно уединение и полная тишина"

МОНТЕССОРИ ВЕСНА 2026

Подход: Совместное Восстановление

Реальность:

Уединение не всегда возможно.

Решение:

Восстановление *ВМЕСТЕ* с
ребенком!

- Дома, в квартире, на улице*
- Ребенок рядом или на руках*
- Играет самостоятельно без
100% вовлечения мамы*





Восстановление = Монтессори подход+ Психология + Забота о Себе

- 1.** Наблюдение за ребенком: "Подготовленная среда" для увлеченной игры.
- 2.** Свободная игра: Ребенок занят своим делом рядом с вами.
- 3.** Осознанное присутствие: Ваша близость и спокойствие — ресурс.
- 4.** Самосострадание: Вы делаете максимум! Любите себя, заботьтесь о себе!
- 5.** **ЦЕЛЬ:** *15-20 минут* осознанного восстановления ЕЖЕДНЕВНО.

ПРАКТИКА: ВОССТАНОВЛЕНИЕ ТЕЛА И ДЫХАНИЯ

"Сканирование"

тела: Мысленно пройтись по телу, отпуская напряжение с выдохом.

Дыхание "Цветок": Вдох через нос (цветок раскрывается), выдох через рот (отпускаем напряжение). 5-7 раз.

Мягкие растяжки: Покачивания головой, круги плечами, вытягивание рук. Медленно, с вниманием к телу.



МОНТЕССОРИ ВЕСНА 2026

**Занятия для Ребенка
(рядом или на руках):**



0-1,5 лет: Набор массажеров и массажных мячиков, коробочка с платками

1,5-3 лет: Крупный конструктор, сортер-пирамидка, коробка с "сокровищами" (безопасные бытовые предметы).

3-6 лет: Мелки/карандаши и бумага, простые пазлы (4-8 деталей), сенсорные тематические коробки.

ПРАКТИКА: ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЧЕРЕЗ ЧУВСТВА

**"Осознанный
глоток"**: Медленно выпить
воду/чай, сосредоточиться на
вкусе и ощущениях.

**Звуковое
погружение**: Спокойная
музыка, звуки природы,
прислушаться к окружающим
звукам.

Ароматерапия: Вдохнуть
аромат цитруса, мяты или
эфирного масла.



МОНТЕССОРИ ВЕСНА 2026

Занятия для Ребенка (рядом):



0-1,5 лет: Игрушки с разными текстурами, зеркальце, мобили.

1,5-3 лет: Игры с тестом для лепки, занятие на переливание, простые шнуровки.

3-6 лет: Рисование акварелью или красками, занятие по лепке из глины, составление композиций из цветов, вкусо-ароматические баночки.

ПРАКТИКА: ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЧЕРЕЗ ОКСИТОЦИН

Осознанное кормление:

Сосредоточьтесь на прикосновении,
тепле ребенка, смотрите в
глаза, дышите глубоко.

"Колыбельная для себя и малыша":

Тихо напевайте спокойную
мелодию.

Момент "тихого наблюдения":

Просто сядьте рядом, наблюдайте
за играющим ребенком, его
сосредоточенностью, радостью.





СИЛА 15-20 МИНУТ

- **Качество важнее количества:**
Осознанные 15 минут > час бесцельного скроллинга.
- **Накопительный эффект:**
Маленькие шаги = большие изменения.
- **Пример для ребенка:**
Вы показываете важность заботы о себе.
Начните прямо сейчас!



МОНТЕССОРИ ВЕСНА 2026

**Ваше благополучие —
не роскошь, а необходимость!**

- Ваш ресурс = гармония в семье и развитие малыша.
- Не ждите идеального момента.
- Начните вместе с самым ценным человечком.

**Позвольте себе быть ресурсной.
Позвольте себе отдыхать.
Позвольте себе быть
счастливой!**



Бонус: 30 решений
для восстановления ресурса



<https://disk.yandex.ru/i/GpiAyqT6a95hlw>



МОНТЕССОРИ ВЕСНА 2026

Благодарю за встречу!

У вас остались вопросы? Пишите !



/ Блог о Марии и саше /
Монтессори в реальности /
приватный канал



@GOLOD.MARI



@MASCHA_I_SASCHA