



FAMILY TREE

поддержка родителей

**КУДА УХОДИТ ВРЕМЯ?
Как избежать ошибок в
домашнем
тайм-менеджменте**

Психолог и мама 11 детей Екатерина Бурмистрова
специально для Family Tree

Как получается, что мама, которая весь день, с раннего утра и до позднего вечера, посвящает себя семье, дому и малышу, говорит: «Я ничего не успеваю»?

Возможно, она предъявляет к себе слишком высокие требования или же делает лишнюю работу, которую можно было бы избежать?

Давайте рассмотрим разные сферы жизни женщины и ошибки, которые она может допускать, напрасно расходуя свое драгоценное время.

8 распространенных ошибок и советы по их устранению

Ошибка № 1. Перфекционизм

Для каждого — свои критерии, и многие мамы перегибают палку, стараясь превратить в музей детскую комнату, переживая, что игрушки на полке стоят «не по цвету и росту».

В первые годы жизни малыша, пока он сам не в состоянии содержать свою комнату в достойном рекламных проспектов виде, стоит не переживать по этому поводу.

Совет

Пока ребенок мал и у него много игрушек, проще всего «завести» несколько красивых корзин с крышками, куда он сможет (сам или с вашей помощью) собрать все то, во что играет.

И с эстетической точки зрения красиво, и практично по скорости восстановления порядка.

Ошибка № 2. Отношение к детским игрушкам

Ваш малыш постоянно старается себя чем-то занять, и это прекрасно, ведь подобное говорит о том, что он растет и его мозг активно развивается. Ребенок пока еще не может долго заниматься одной и той же машинкой, и через минуту ему нужны кубики, а еще через две — розовый крокодил. Не надо ежесекундно бросаться убирать за ним.

Совет

Игрушки по всему дому не должны рассматриваться вами как симптом «плохой хозяйки», это — естественная часть жизни с малышом.

Назначьте себе время несколько раз в день, когда вы будете их собирать: например, во время дневного сна ребенка и перед возвращением мужа с работы.

Ошибка № 3. «Многозадачность», или Несколько дел одновременно

У вас много дел и вы не знаете, за что хвататься. То ли мыть холодильник, то ли полы, то ли ограничиться посудой и пойти погулять с ребенком.

Вы беретесь за все сразу и ничего не успеваете, это давит на нервную систему, сводит с ума, вырабатывает комплексы, а плохое моральное состояние вызывает падение энергии.

Совет

Составляйте план дел, помечайте их баллами в зависимости от важности и срочности и в первую очередь делайте именно «горящие» дела. Объективно оценивайте свои физические возможности.

Перестаньте себя ругать за то, что в ваших сутках не 50 часов, и планируйте на один день только одно «большое» занятие.

Ошибка № 4. Палки в колеса, которые мы ставим себе сами

Мы сами создаем себе проблемы, с которыми потом героически боремся. Например, расставляем массу безделушек, которые служат пылесборниками, используем стулья, кресла для складирования одежды и делаем двойную работу, перекладывая вещи с места на место.

Совет

Уберите все, чем вы захламляете помещение, добавляя себе дел.

Заведите полезные бытовые привычки: например, убирать одежду сразу в шкаф, а не оставлять ее, чтобы потом еще раз сложить и убрать.

Часто видимый внешний порядок складывается из мелочей, таких, как захламление пространства лишними вещами.

Ошибка № 5. Ненужные дела

Мы часто делаем то, в чем просто нет никакой необходимости. Например, используем светлые пледы и ковровые покрытия, которые практически невозможно поддерживать в идеальном виде, и мучаемся с ежедневной чисткой.

Или покупаем другие ненужные вещи, за которыми надо тщательно следить.

Совет

Максимально упростите свой быт. Уберите непрактичные детали интерьера, замените их на те, которые легко привести в порядок.

Не убивайте свои силы на то, что никому не нужно. Жалейте свое время, оно гораздо дороже вещей.

Ошибка № 6. Персональное меню

На приготовление еды может уходить очень много времени, и одна из главных ошибок женщин, которые хотят быть идеальными хозяйками, это угодить всей семье.

Это может выливаться в то, что вы готовите каждому свое блюдо и тратите на это основную часть дня.

Совет

Составьте список блюд, которые более-менее любят все ваши члены семьи.

Отдельно помечайте то, что готовится очень быстро, без вложений массы ваших сил и времени, и придерживайтесь именно их.

Но иногда проще приготовить два гарнира, чем сражаться за то, чтобы все ели один и тот же.

Ошибка № 7. Боязнь полуфабрикатов

Полуфабрикаты — зло и признак ужасной матери, как считают многие женщины. На самом деле это прекрасный выход из положения, когда надо быстро приготовить питательное и полезное блюдо. Конечно, речь идет о домашних полуфабрикатах.

Совет

Когда у вас есть время, купите мяса, накрутите фарш, сделайте из него котлеты и тефтели, пельмени, зразы, голубцы, фрикадельки и заморозьте.

Пока будет вариться гречка или рис на гарнир, вы быстро приготовите мясное без особых на то усилий.

Ошибка № 8. Отсутствие нужной бытовой техники

Не все хозяйки используют кухонные приборы, такие нужные и полезные в современном мире домашней кулинарии. Уже можно не проводить часы у плиты, мешая и переворачивая, а доверить приготовление блюда технике.

Совет

Пользуйтесь мультиваркой, скороваркой, духовым шкафом с таймером, хлебопечкой и прочими приспособлениями.

Например, можно засыпать в мультиварку крупу или положить мясо на гуляш, поставить в духовку противень с курицей и овощами, а пока блюда успешно готовятся — гулять с малышом или полежать в ванной.

Три правила порядка

Эти простые правила сразу изменят ваш быт к лучшему, если вы будете следовать им всей семьей.

- **1 правило: только нужные вещи.**

Если вы чем-то не пользуетесь вот уже пару месяцев, сложите в коробки и уберите в кладовку или поднимите на верхние полки шкафа. А вдруг понадобится? Ну вы же не выкинули их — достанете.

- **2 правило: у всего есть место.**

За каждой вещью должно быть закреплено свое место: это стаканчик для зубной щетки, полка для обуви, вешалка для зонтика. Вы не должны думать, куда это убрать.

- **3 правило: верни на место.**

Три совета для нелюбимых дел

Есть необходимые дела, которые вы откладываете «на потом», потому что ненавидите ими заниматься. Они копятся, вы себя мучаете, включая свою совесть, переживаете, снова называя себя «плохой хозяйкой». Что делать?

- **1 совет — положительное подкрепление.**

Например, если вы не любите заниматься глажкой, делайте это во время просмотра любимого кино. Или купите торт после генеральной уборки кухни. Радуйте себя приятными мелочами.

- **2 совет — назначайте время.**

Чтобы у вас в голове постоянно не горела сигнальной лампочкой «разобрать шкаф, разобрать шкаф», стройте планы. Заведите еженедельник, в котором будет назначена уборка пресловутого шкафа на среду, и расслабьтесь.

- **3 совет — наймите помощницу.**

Если вас действительно завалило делами и вы чувствуете, что этот объем одной просто не свернуть, не будет ничего страшного, если вы наймете помощницу по хозяйству, постоянную или временную.

Это далеко не все приемы, способные облегчить жизнь!

Екатерина Бурмистрова — мама 11 детей и психотерапевт со стажем работы 16 лет. А психологические группы для мам она ведет вот уже 22 года. И с разных ракурсов видит, на что время частенько тратится понапрасну, а что упускается.

И именно поэтому, в помощь другим женщинам, она создала свой авторский курс по тайм-менеджменту. Вы можете прослушать его прямо сейчас!

<https://family3.ru/products/single/vtimecikl>