detkityumen.ru

Приемы, которые помогут разгрузить ваше семейное расписание

Жизнь родителя не назовёшь простой. Детей нужно отвозить в школу, успевать ходить по магазинам, делать домашние дела. Затем забирать детей из школы и отводить на кружки и секции. Кроме того, нужно разбираться с завалами перепачканных вещей, истериками и разбросанными всюду игрушками.

Безусловно, если у вас есть дети, к былой беззаботности вы вряд ли вернётесь. Но попробовать упростить некоторые вещи вполне возможно. Хорошая новость заключается в том, что у вас это получится вне зависимости от того, сколько у вас детей.

Возьмём, к примеру, меня: у меня куча детей, и всё же мне удалось наладить свою жизнь таким образом, чтобы чувствовать себя счастливо и умиротворённо посреди того, что на первый взгляд кажется хаосом. Магия? Отнюдь. Просто я знаю кое□какие секреты, благодаря которым жизнь становится проще и приятнее.

Хотя, постойте, одно магическое свойство всё-таки есть: у меня ограниченное число приоритетов, и самое важное место занимает семья. Чем больше пытаешься охватить, тем сложнее становится жизнь. Если сконцентрироваться на малом количестве по□настоящему важных вещей и избавиться от лишнего, жизнь становится легче и приятнее.

Кому□то мой список покажется излишне длинным – целых 25 пунктов! Не нужно пытаться сделать всё, что перечислено в моём списке. Выберите лишь то, что вам подходит. Через некоторое время обратитесь к списку вновь и попробуйте что□то ещё. Самое замечательное свойство этого списка заключается в том, что он вдохновит вас придумать что□то своё.

1. Научите детей обслуживать самих себя

Если вы последуете только этому совету из моего длинного списка, одного его будет достаточно, чтобы изменить вашу жизнь. Только помните, что результатов придётся немного подождать. Поначалу ваша жизнь не только не упростится, а, наоборот, усложнится. Зато в будущем вы сполна насладитесь плодами своих трудов.

Суть в том, чтобы научить детей обслуживать самих себя. Иными словами, научить их самостоятельности. Скажем, мои дети могут приготовить себе завтрак, принять душ, одеться, почистить зубы, то есть полностью подготовиться к выходу из дома. И всё это с минимальным участием со стороны взрослых.

Они могут убрать свои комнаты, помыть посуду, подмести и вымыть пол, протереть пыль и даже помыть машину. Старшие дети могут приготовить несложные блюда и присмотреть за младшими. Как только ваши дети научатся делать все эти вещи, вы почувствуете значительное облегчение.

2. Вносите дела в единый календарь

Если у вас больше одного ребёнка, ваши дни наверняка расписаны по минутам. Рождественские спектакли, родительские собрания, футбольные тренировки, уроки танцев – внесите все эти мероприятия в электронный календарь (я пользуюсь Гугл□календарём).

Используйте календарь не только для расписания детей, но и для своего собственного. Все полученные записки от учителей, изменения в расписании – всё это нужно вносить в календарь сразу же. И тогда достаточно будет быстро заглянуть в календарь утром, чтобы увидеть планы и на день, и на ближайшую неделю.

3. Контейнеры для игрушек

В доме, где живут дети, будут повсюду разбросаны игрушки. Можно до умопомрачения пытаться заставить детей убирать их, а можно просто расставить по дому коробки для игрушек. В такие коробки можно быстро сбросить игрушки после игры.

Можно завести отдельные коробки для «Лего», мягких игрушек или машинок, а можно иметь и контейнеры «общего назначения». Не стоит устанавливать слишком строгие правила, ведь суть в том, чтобы упростить, а не усложнить жизнь.

4. Регулярная уборка

Если вы похожи на меня, то тоже не переносите, когда в доме полный бардак. Научите детей убирать за собой. Дайте им право насорить, но затем – не каждый раз, но хотя бы иногда – напомните им о том, что следует убрать после себя.

Важно успеть напомнить им это до того, как они займутся чем□то другим. Ещё лучше выделить для уборки установленное время, например, перед сном или утром, до школы. Благодаря этому дом будет оставаться чистым и ночью, и днём.

5. Спокойная подготовка ко сну

Дети любят следовать заведённым традициям. Время перед сном, пожалуй, – лучшее время для выполнения ежедневных рутинных дел. Возьмите за правило вечером убраться, принять душ, почистить зубы, переодеться в пижаму, почитать книгу. Чтение перед сном действует на детей успокаивающе. Кроме того, это качественное совместное времяпрепровождение, благодаря которому можно привить привычку к чтению.

6. Собирайтесь накануне

Утром все, как правило, спешат – и дети, и родители. Но утренней суеты можно избежать. Подготовьте всё необходимое заранее, накануне вечером, и тогда утро станет более спокойным. Я готовлю с вечера обед, подготавливаю одежду (в том числе, свою). Душ, домашние задания и собирание школьной сумки – тоже вечерние дела.

Если сделать всё перечисленное вечером, то утром останется только съесть завтрак, привести себя в порядок и одеться. Такое начало дня будет куда эффективнее прежнего.

7. Не планируйте слишком много дел на один день

Иногда мы настолько тщательно расписываем свой день, что учёту подвергается буквально каждая минута. Однако часто это приводит не к большей продуктивности, а к более высокому уровню стресса. Старайтесь не перегружать своё расписание, оставляйте достаточное количество времени между мероприятиями и встречами.

Вам нужно прожить день, а не пробежать его. Вставайте пораньше, закладывайте больше времени на переход от одного дела к другому. Чем больше «воздуха» будет в вашем расписании, тем проще и приятнее будет ваша жизнь.

8. Выделите время «только для семьи»

Постарайтесь регулярно выделять время, которое будет целиком и полностью посвящено вашим близким. Например, время ужина в будние дни или часть выходного дня. В этот промежуток времени ничто не должно отвлекать вас от семьи. Наш «семейный» день – это воскресенье. Это день, которого мы с нетерпением ждём.

9. Упростите свой гардероб

Лучше всего приобретать такие детские вещи, которые легко сочетаются между собой, например, по цвету. Так вам не придётся тратить ценные минуты на выуживание из гардероба подходящих комплектов.

Каждый месяц делайте ревизию детской одежды и утилизируйте вещи, из которых ваши дети выросли, и либо отдавайте их благотворительной организации, либо откладывайте младшим детям.

Если одежда не вмещается в комод, – это явный признак того, что одежды слишком много. Не набивайте ящики до отказа – так сложнее найти нужную вещь.

Поиск носков – особое искусство. Заведите два тряпичных мешка – для чистых и грязных носков. Когда придёт время стирки, просто закиньте мешок с грязными носками в корзину. Благодаря этому носки не растеряются. А если и растеряются, то не так быстро.

10. Всегда готовьтесь заранее

Я взял себе за правило смотреть расписание на два дня вперёд, чтобы представлять полную картину. Так мне легче планировать свои действия и не откладывать приготовления на последний момент.

11. Всегда носите с собой еду

Дети всё время хотят есть. Если вы собираетесь в дорогу, возьмите с собой еду в пластиковых контейнерах или пакетах. Крекеры, сыр, фрукты, морковные палочки, бутерброды, орехи, изюм – всё это хорошо переносит перевозку. Если наполнить термосумку искусственным льдом, продукты останутся свежими. И не забудьте взять побольше воды. Дети часто хотят пить.

12. Влажные салфетки и аптечка

Что□нибудь обязательно пойдёт не по плану. Будьте наготове. Влажные салфетки понадобятся вам, даже если ваши дети давно не носят памперсов. Они незаменимы для устранения последствий разных неприятностей. Положите их в «аптечку». В такую «аптечку» также хорошо положить медикаменты, книги, дорожные игры, полотенце, сменную одежду – всё, что может пригодиться в экстренном случае.

13. Сменная одежда

Мы носим с собой запасную одежду, а также смену белья и носков на тот случай, если нужно будет переодеться для незапланированного похода в гости или если нужно будет сменить испачканную одежду. Кроме того, если у вас с собой есть сменная одежда, вы можете устроить незапланированную ночёвку у бабушек□дедушек.

14. Еженедельные ритуалы

Кроме ежедневных ритуалов, о которых было сказано выше, хорошо бы придерживаться и еженедельных традиций. Заведённое правило нужно распечатать или написать от руки и повесить на видном месте. Среди таких правил может быть: время для занятий, день уборки, мойка машины, уборка двора, день выполнения поручений, день встреч и мероприятий.

Следование еженедельным ритуалам делает расписание более предсказуемым и избавляет от ненужных сюрпризов.

15. Разговаривайте друг с другом

Налаженное внутрисемейное общение решает множество проблем. Назначьте время, когда вы можете обсудить друг с другом семейные вопросы. Ужин – хорошее время для этого. Мы проводим еженедельные собрания. На таких собраниях мы обсуждаем хозяйственные дела, выражаем благодарности за сделанную работу, строим планы на День семьи, а по окончании собрания играем в весёлую игру.

16. Сходите куда□нибудь с детьми

Если вам сложно выкроить время на индивидуальное общение с ребёнком (неважно, один у вас ребёнок или несколько), устраивайте совместные походы куда□либо. Назначьте время и место и вместе решите, чем хотите

заняться.

Можно устроить что-то совсем простое: погулять в ближайшем парке, почитать, сыграть в настольную, спортивную или даже видеоигру, пойти в кафе, в кино или парк аттракционов. Если у вас больше одного ребёнка, устраивайте такие походы с каждым по очереди.

17. Проведите время наедине с супругом

Очень легко впасть в беспросветную родительскую гонку и совсем позабыть про супруга. Не позволяйте себе такого. Это верный способ охладеть друг к другу и утратить связь, скрепляющую ваш союз. Поддерживайте ваши отношения в тонусе – хотя бы раз в неделю приглашайте няню и проводите время только вдвоём.

18. Расслабляйтесь время от времени

У меня не всегда это получается, но я над этим работаю. Не надо измываться над собой. Спускайте некоторые вещи на тормозах. Дети есть дети. Когда я проявляю излишнюю строгость, я напоминаю себе, что ситуация не стоит потраченных нервов. Если вы любите и понимаете своих детей, любая ситуация рано или поздно наладится.

19. Делайте генеральную уборку всей семьёй

Я делаю так: один раз в несколько месяцев мы проходимся по шкафам и решаем, от чего следует избавиться. Мы набиваем вещами несколько коробок. Одни – на выброс, другие – в благотворительную организацию, третью – для друзей и знакомых. В конечном итоге в доме становится гораздо больше места. Это приятно.

20. Проведите спокойный день дома

Иногда мы так загоняемся, что всё время проводим в пути, перебегая от пункта А к пункту Б. Когда выпадает время побыть всей семьёй, мы тоже стремимся провести его в дороге – пойти в кино, в кафе или как-то развлечься. Но это получается дорого и изматывающе.

Вместо этого попробуйте провести время дома. Посмотрите фильм, сделайте попкорн. Поиграйте во что-нибудь. Почитайте друг другу или порассказывайте истории. Есть масса замечательных бесплатных развлечений, отлично подходящих для семейной компании.

21. Заведите традицию

Дети любят традиции. Моя мама придумала такую традицию: все внуки приходят к ней накануне Рождества и пекут печенье, а перед Пасхой они приходят, чтобы покрасить яйца. Придумайте что-то похожее для своей семьи: учредите День семьи, проводите семейные собрания, устройте традиционный семейный ужин. Это может быть что угодно, что позволит провести время совместно.

Если делать это регулярно и придать событию особое значение, это превратится в традицию и даже может стать одним из ярких детских воспоминаний ваших выросших детей.

22. Готовьте и убирайтесь всей семьёй

Готовка и уборка могут доставлять много хлопот и отнимать время, которое вы могли бы проводить с детьми. Но если делать эти дела вместе с детьми, это решает обе проблемы сразу: вы проводите время с детьми и учите их важным жизненным навыкам.

Пусть это будет весело: разрешите детям выбрать, что приготовить, и сходите вместе за продуктами. Вы увидите, как быстро можно убраться, если взяться за дело дружно. Когда моя семья принимается за уборку, мы справляемся за 30-40 минут. Превращайте любое дело в игру или в полосу препятствий.

23. Планируйте меньшее количество дел

Это относится и к вам, и к детям. Если у вас слишком многое запланировано, ваша жизнь становится сложнее. Уменьшите количество обязательств, и всё существенно упростится. Напишите свои дела на листке бумаге и

посмотрите, какие из них имеют прямое отношение к вашим жизненным приоритетам, а какие – нет.

От выполнения чего вы получаете наибольшую радость и удовлетворение? А какие дела просто высасывают из вас энергию, не давая ничего взамен? Оставьте только самое важное – то, что касается лично вас и детей, – и вычеркните всё остальное.

24. Ведите активный образ жизни

Дети ведут малоподвижный, а, следовательно, не слишком здоровый образ жизни, так как проводят много времени перед экраном телевизора и компьютера. Чаще вытаскивайте их на улицу, ходите вместе гулять, занимайтесь спортом. Мы любим играть в футбол и кикбол.

Предложите детям поиграть в салки. Если вы ходите на пробежку, пусть дети пробегут с вами хотя бы часть пути. Возьмите велосипеды и отправьтесь в парк. Устройте соревнования: кто быстрее бегает наперегонки, кто больше раз подтягивается или отжимается. Повеселитесь на славу. Как это упростит вам жизнь? Ваши дети станут более здоровыми и счастливыми.

25. Больше делайте, меньше тратьте

Мы часто подаём плохой пример детям. Мы сами любим ходить по магазинам, ресторанам, и в кино. Дети усваивают модель: «хорошо провести время – значит потратить деньги». Вместо этого нужно показать своим примером, что важнее не тратить, а делать.

Прогулки в парке, игры на свежем воздухе, настольные игры, чтение книг, придумывание историй, шарады, приготовление еды и уборка, поход на пляж, на озеро, совместное творчество – есть масса способов провести время интересно, не тратя при этом деньги.

Статья блогопапы Лео Бабаута, автора блога Zen Habits, перевод Лены Сухой
по материалам группы **https://vk.com/ranneerazvitie**

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category144/category147/3185/