

Серия «Психологический практикум»

Елена Мулюкина

Как маме всё успеть

9 стратегий в помощь
маме с маленьким ребенком

Ростов-на-Дону
«Феникс»
2014

УДК 159.9
ББК 88.37
КТК 017
М90

Мулюкина, Елена.

М90 Как маме всё успеть : 9 стратегий в помощь маме с маленьким ребенком / Елена Мулюкина. — Ростов н/Д : Феникс, 2014. — 250 с. — (Психологический практикум).

ISBN 978-5-222-22122-8

Эта книга адресована мамам, находящимся в декретном отпуске. Как успевать с ребенком на руках? В последнее время только и говорят о том, что нужно быть успешной, активной, энергичной мамой. Из материалов по тайм-менеджменту и личной эффективности только и следует — действуй, действуй! Но мама малыша не может и не должна быть вечной батареейкой.

В данной книге вы найдете нестандартные практические рекомендации из личного опыта автора:

- Как маме сохранить хорошее настроение?
- Как быстро справиться с хронической усталостью?
- Чем занять малыша во время домашних дел?
- Как организовать свой день?
- Как сохранить порядок в детской комнате?
- И что делать, когда ничего не хочется делать?

УДК 159.9
ББК 88.37

ISBN 978-5-222-22122-8

© Елена Мулюкина, текст, 2013
© ООО «Феникс», оформление, 2014

Содержание

• Введение	15
-------------------------	-----------

• С чего начать? Пять лучших привычек мамы, которая все успевает	19
---	-----------

Почувствуйте себя домашней феей	19
--	----

Меняем отношение к домашней работе	19
---	----

Зачем маме в декретном каждое утро делать макияж?	23
--	----

Как внешний вид влияет на ваше самочувствие.....	23
---	----

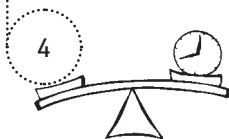
Дневник успеха	26
----------------------	----

Как увидеть результаты своих стараний	26
--	----



Где взять 25-й час в сутках?	29
Вставайте раньше, если хотите быть энергичнее и больше успевать	29
Семь способов научиться вставать раньше	29
Любите и балуйте себя	37
Что обязательно нужно делать маме, чтобы чувствовать себя счастливой	37

• Пять способов, как маме сэкономить время на рутинных делах	42
Детальный план на день	42
Какие ритуалы помогут вам успевать больше	42
Ваш друг – таймер	50
Используйте таймер, чтобы не увлекаться	50
Как маме избавиться от перфекционизма ..	58
Победите в себе «комплекс отличницы»	58



Общение, которое отнимает время	61
От кого и как маме надо защищаться	61
Хлам как поглотитель мамино времени	64
Избавьтесь от того, что лишает вас радости и порядка	64

• **Пять правил тайм-менеджмента
для мам с маленьким ребенком 68**

Правило деления	68
Делим день на блоки, дела на категории, большие дела на части	68
Правило одного важного дела.....	76
Планируем на день только одно важное дело	76
Правило концентрации	79
Делаем только одно дело, не отвлекаясь на другие	79
Правило группировки дел	83
Группируем повторяющиеся рутинные дела.....	83



Правило доведения до результата	85
Доводим дело до определенного логического конца	85

• **Как зарядиться энергией на весь день... 89**

Как мобилизовать свои силы утром	89
Пять утренних занятий для создания настроения	89
Что можно приготовить с вечера	97
Экономим время на приготовлении завтрака	97

• **Как организовать свой день?..... 103**

Делим день на блоки	103
Какие дела включить в каждый блок	103
Что делать, если не успеваешь выполнить все запланированное	115
Будьте проще. 2 варианта плана.....	115



Поглотители времени: найти и обезвредить.....	121
Работа над ошибками с помощью хронометража.....	121
Насколько эффективно прошли эти несколько утренних часов?	124
Как избавиться от «хвостов»?	129
Стратегия двух списков	129
<hr/>	
• Как составить меню на неделю	132
Что вам даст составление меню?	132
Экономим силы, время и деньги	132
Составляем список блюд.....	136
Сортируем все блюда, которые вы умеете готовить	136
Составляем меню на неделю	141
Несколько способов составления меню и хранения рецептов.....	141
Список продуктов на неделю	146
Что дает составление такого списка и как его написать	146



Готовить ли ребенку отдельно?..... 149

Педагогический прикорм:
естественный, полезный, удобный 149

• **Чем можно развлечь ребенка, если вы заняты..... 155**

...на кухне..... 155

... в ванной 172

... во время уборки 174

... во время вашего хобби..... 176

Приспособления в помощь маме 181

Слинг, шезлонг, уголок безопасности,
прыгунки, стульчик для кормления,
мультиварка 181

• **Порядок в детской комнате 187**

Семь ошибок в хранении игрушек 187

Как не надо хранить игрушки..... 187



Выставка игрушек.....	196
Используем полки не для хранения игрушек, а для приглашения поиграть.....	196
План организации выставки игрушек.....	201
Делаем ревизию в игрушках. Какие игрушки оставить в свободном доступе.....	201
Организуем удобное хранение.....	208
Как хранить машинки, книги, поделки, мягкие игрушки.....	208
Как приучить ребенка к порядку.....	212
Превратите уборку в игру.....	212

• Что делать, когда ничего не хочется делать.....	216
Женщина подобна волнам.....	216
Причины хронической усталости у мамы.....	216
Главная цель мамы в состоянии усталости.....	219
Минимальный план действий.....	219



Как уставшей маме наполниться энергией	226
Восстанавливаем свое физическое и эмоциональное состояние	226
Способы внутренней и внешней мотивации	237
Создаем подходящую окружающую среду	237
Внутренняя мотивация	239
Внешняя мотивация.....	240
Муж: из вредителя в союзники	244
Как правильно просить мужа помочь?.....	244

• Заключение	247
Секретный подарок!.....	248
Специальный подарок для читателей этой книги	249



- ◆ *«Меня, в первую очередь, интересовал вопрос, как совместить домашние обязанности, развитие детишек (их у меня двое: дочка почти 3-х лет и годовалый сынок), а также не забыть про себя и свои интересы и найти еще тот самый 25 час на работу по специальности.»*

Задача совместить все это для меня казалась практически невозможной. Когда я начинала действовать на одном поле (например, развитие детей), тут же «западали» другие.

Начав применять на практике Ваши советы и идеи, я действительно начала больше успевать, чувствовать себя более уверенно.

Лично мне очень понравился совет про ранний подъем. Раньше это был основной камень преткновения с мужем. Я люблю ночью поработать, особенно когда надо написать статью или проверить работы подопечных. Теперь, вставая на полчаса-час раньше, успеваю раза в два больше, даже если легла спать далеко за полночь. Это не может не вдохновить!

Спасибо за Ваш опыт и за то, что Вы так щедро делитесь им с Вашими читательницами».

Анна



◆ *«Когда приобретала книгу, честно говоря, не ожидала ничего особенного. Хотела найти хотя бы пару новых идей, однако, к моему приятному удивлению, книга оказалась полным руководством к действию.*

Очень часто книги по оптимизации времени написаны сухо, содержат только теоретический материал, который очень сложно применить к действительности, когда абсолютно ручной ребенок и муж постоянно в командировках.

Ваша книга написана очень четко, логично, много настоящих примеров из жизни. Чувствуется, что это все действительно применяется на практике. Нет ничего лишнего, в то же время нужная информация дана в полном объеме. Плюс есть много идей для занятий с малышом.

Я неплохо знакома с системой тайм-менеджмента, однако как-то не могла внедрить его в повседневную жизнь, по ходу прочтения книги начала применять на практике и — о чудо, все работает!

Лена, спасибо огромное, получила массу идей для вдохновения, даже на себя стало время появляться».

Ирина, сыну 1 год 2 месяца



◆ *«Здравствуйте, Елена! Меня зовут Татьяна, я мама сынишки 3-х лет. Живу в Москве. Только вчера прочитала Вашу книгу и хочу сказать спасибо! Особенно понравилось, что в книге есть много конкретных примеров из Вашей жизни, примеры планирования.*

Уже попробовала кое-что использовать из Ваших советов. Завела Дневник успеха и по результатам сегодняшнего дня кое-что туда записала. Завтрак приготовила с вечера, и утро прошло спокойно без суеты, плодотворно, успела даже порисовать с ребенком.

Главное мое достижение за сегодняшний день — приступила к выполнению дела, которое давно откладывала. Потратила на него 15 мин. (засекала по таймеру), выполнила не полностью, но главное — начало положено! »

Татьяна

.....



◆ *«Очень понравилась идея с таймером. Но больше всего впечатлила глава «Что делать, когда ничего не хочется делать». Теперь я знаю, что смогу справиться с той усталостью, которая накопилась за долгое время.»*

Книга получилась практической и полезной. С удовольствием возьмем Ваш опыт на вооружение».

Олеся

.....



Введение

.....

Доброе время суток, милая мамочка!

У вас в руках книга-тренинг. Она написана специально для мам, находящихся в декретном отпуске, которые хотят:

- более рационально организовать свой день, чтобы успевать больше, а уставать меньше, чем обычно,
- облегчить и упростить домашнюю работу,
- найти время лично для себя и на общение с малышом и мужем.

Не надо ее просто читать. Если вы хотите на самом деле успевать в 2 раза больше, чем раньше, обязательно используйте полученные знания.

Новые техники и методы усваиваются, только когда вы применяете их в жизни. Например, вы можете досконально изучить, как вязать носки на 5 спицах. Однако пока вы не возьмете в руки спицы, ничего у вас не выйдет.

Так же и с методиками тайм-менеджмента. Вы, конечно, можете сказать, что многое из этого уже слышали. Но применяете ли вы свои знания в жизни?



Система организации дня, описанная в этой книге, основана не только на моем личном опыте. Ее испытали на себе более 300 молодых мам — участниц моих тренингов. Их результаты, отчеты и отзывы вы прочтете в книге.

Так что будьте уверены: если воспользуетесь хотя бы некоторыми советами, предложенными в книге, вы уже станете успевать больше и наконец-то почувствуете себя хозяйкой своего времени.

- ✓ Вы можете прочитать книгу от начала до конца, а затем выбрать, что из прочтенного применить в своей жизни. Но наилучшие результаты вы получите, если будете использовать книгу как программу личного развития на ближайшие полгода-год.

Если вам больше нравится такой подход, то специально для вас в конце каждой главы написаны практические задания для выполнения.

Выполняйте все задания по очереди, применяйте новые знания на практике в течение месяца. Вы же знаете, что новая привычка формируется как минимум за 21 день.



Научно-популярное издание

Елена Мулюкина

12+

Как маме всё успеть

9 стратегий в помощь
маме с маленьким ребенком

Ответственные редакторы	<i>Оксана Морозова, Наталья Калиничева</i>
Технический редактор	<i>Галина Логвинова</i>
Компьютерная верстка:	<i>Елена Калитина</i>

Подписано в печать 30.08.2013 г.
Формат 84x108 1/32. Бумага офсетная.
Тираж 2500.
Заказ №

ООО «Феникс»
344082, г. Ростов-на-Дону, пер. Халтуринский, 80
Тел./факс: (863) 261-89-50, 261-89-59
Сайт издательства: www.phoenixrostov.ru