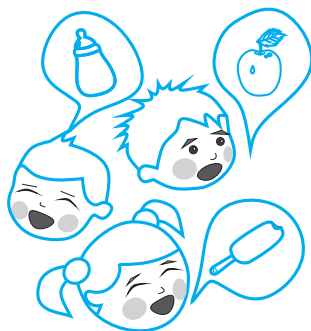


Как все успевать с двумя маленькими детьми на руках?

Когда у меня только родилась вторая дочка, мир просто перевернулся. Я не знала куда бежать, за что хвататься и как все успевать. На руках оказались два кричащих маленьких ребенка (у дочек разница полтора годика): то один капризничает, то второй, то у одного зубки, то у второго животик болит... Сама не высыпаюсь, все наслаивается, домашние дела делать некогда. И на этом фоне я начала раздражаться, срываться на мужа, кричать на старшую дочку.

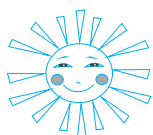
Все это я терпела месяца два. Потом поняла, что дальше так нельзя, и начала искать информацию, как же жить дальше с двумя маленькими детьми. И наткнулась на форум *flylady*, на котором нашла первый принцип, который мне очень понравился, помог пережить тот период и многому научил.



Итак, **первый принцип**. *Не сделать, а поделать*. Теперь я никогда не планирую генеральную уборку на несколько часов. Если у меня есть 10–15 свободных минут, то я просто беру и, например, мою полы. Или есть 5 минуток — я помою раковину на кухне.

В результате мне не приходится себя заставлять. Представьте: одно дело, когда тебе нужно три часа убирать дом, что делать совершенно не хочется. И совсем другое, когда между делом ты просто переключаешься с одного вида деятельности на другой.





Пятнадцать минут в день пожертвовать рутине, думаю, вполне можно. Поэтому теперь процесс уборки дома у меня выглядит следующим образом. Допустим, в понедельник я мою полы, во вторник вытираю пыль и мою всю сантехнику, в среду я протираю стекла и разбираю гардероб, в четверг я стираю и разбираю детские вещи. В общем, все вот так разделено на дни недели.

Второй принцип. Он тоже мне очень нравится и называется «сделай как-нибудь» или «сделай плохо». Помогает избавиться от перфекционизма.

Согласитесь, лучше сделать, чем вообще не сделать. Поэтому когда мне очень-очень не хочется что-то делать, я говорю себе: «Просто иди и сделай! И не важно, как получится, главное, чтобы ты это сделала и про это забыла».

Например, мне нужно написать статью, но не пишется. Вроде знаешь, что писать, но как-то не получается в данный момент. Я отбрасываю все свои ожидания, какой, мне кажется, должна получиться статья. Просто сажусь и пишу. Как получилось, так получилось. И тут же ее публикую.

Особенно хорошо этот принцип работает, когда дел действительно много: ты понимаешь, что задумываться, как ты сделал, уже некогда. Ты настолько ускоряешься, что когда оглядываешься назад, понимаешь, что на самом деле все сделано достаточно хорошо, в приемлемом качестве и задумываться об этом не надо. Окружающие совершенно не замечают разницы между «достаточно хорошо» и «идеально». Поэтому очень рекомендую вам этот принцип.



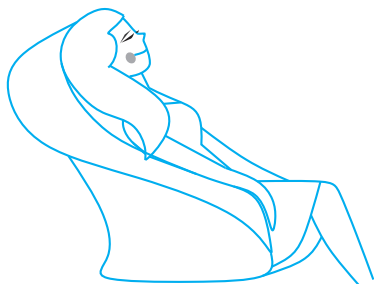
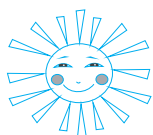


Третий принцип. С маленькими детьми, конечно, всегда все очень непредсказуемо и часто случаются авралы. Поэтому мне помогает в этом случае *принцип трехкратного планирования*. Я пишу не один план на день, а три. Есть план-максимум — когда все идет хорошо. Есть план-оптимум, тот минимум, который я обычно успеваю сделать в течение дня, если нет каких-то непредвиденных событий. И план-минимум — на случай аврала, когда я выполняю один-три пункта, без которых никак нельзя обойтись. И тогда у меня нет ощущения, что я много напланировала, но ничего не успела.

Таким способом я делаю план на день гибким. И более того, я еще больше упростила эту систему. Теперь просто записываю три дела на день, я все остальные — пишу под чертой. Есть три дела, которые надо сделать, а остальные — если останется время и настроение. В результате нет ощущения, что ты опять все не успела. Вечером я с гордостью проставляю эти три галочки и еще парочку галочек в списке под чертой. И я понимаю, что нет этого длинного списка, где поставлено всего три или всего четыре галочки. Равно как нет ощущения, что план реализован на 20–30% и время опять упущено. Длинный список, из которого я за день выполнила три-четыре пункта, для меня подобен выстрелу в меня саму. Это настолько больно бьет по самооценке, что я отказалась от подобного планирования. Ощущение, что я поставила скромную задачу и добилась успеха в этом, более комфортно, и теперь я ложусь спать совсем в другом настроении и просыпаюсь на следующее утро энергичной, готовой снова что-то делать.

Четвертый принцип. Это *полноценный сонный отдых в течение дня*. Потому что, если вы не будете высыпаться, то вы постоянно будете находиться в подавленном настроении, у вас будет снижена работоспособность. Вы не будете





ничего успевать только потому, что ваша психика будет функционировать в хромом, обрезанном режиме. Поэтому полноценный сон для молодой мамы, особенно если у нее несколько детей, очень важен.

Вы должны следить за режимом сна и позволять себе спать столько, сколько вам нужно. Даже днем, когда дети

спят, и вы чувствуете, что не выспались, лучше полежите и отдохните, поспите вместе с ними. Тогда после сна вы сделаете свои дела быстрее, чем если бы ходили как сонная муха целый день.

К тому же без настроения вы не сможете заниматься с детьми. Вашим детям нужна бодрая, улыбающаяся, веселая мама. Не просто мама, которая пытается что-то объяснить, посчитать карточки, почитать. А веселая, радостная мама, которой эти занятия тоже в удовольствие.

Пятый принцип. *Старайтесь оптимизировать рутину.*

Что это значит? Совершайте минимум движений. Например, тот же процесс сбора на прогулку с маленькими детками — это цирковое представление: то один убежал, то второй... Поэтому у меня на полочке в определенном шкафу лежит полный набор одежды для выхода из дома. Я просто достаю ее оттуда, кладу рядом с собой на диван, отлавливаю одного ребенка и быстро его одеваю. Потом точно так же одеваю второго. Сама одеваюсь за 3 минуты, и мы выходим на прогулку.

Когда возвращаемся с прогулки, первое что я делаю — снимаю с детей одежду, мою им руки и кладу одежду опять





на «прогулочную» полку. Потому что если я буду каждую вещь искать в шкафу по пять минут, а после гоняться за ребенком, чтобы ее на него надеть, и потом так же с каждой следующей вещью, то я потрачу очень много времени и, главное, нервов. Проще всю прогулочную одежду хранить в одном месте и надевать на ребенка все сразу.

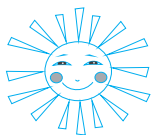
Еще один пример оптимизации рутины — регламент уборки дома. Повторюсь, что я никогда не трачу на это выходные или целый день. Я расписываю уборку квартиры по дням недели блоками по 20–30 минут.

Есть еще одна маленькая хитрость, как оптимизировать уборку, если совсем нет времени или настроения делать ее сейчас. Например, мне не хочется мыть раковину. Но я понимаю, что мне хочется, чтобы было чисто на кухне, но вот настроения сейчас ее мыть нет. Тогда я просто беру специальные салфетки для раковин и плит и двумя-тремя салфетками протираю раковину или плиту. Они настолько хорошо удаляют жирные пятна, что для эффекта чистоты этого достаточно. Конечно, он сохраняется не так долго, как после чистки плиты или раковины губкой со специальным средством, но на один день этого вполне хватает.

Я очень люблю делать это перед тем, как мы куда-то уезжаем. С утра суетишься, собираешься, все равно какие-то крошки на плите остаются, и мыть-то все уже некогда. А так протер, и когда возвращаешься, так приятно, что плита чистая.

Поэтому можно найти выход из самых безвыходных ситуаций, когда не хочется ничего делать или совсем некогда. Вот это протирание раковины салфеткой занимает буквально 30 секунд. А раковина все равно





блестит, и ощущения у вас совершенно другие. Вы полны гордости за себя, что вы хорошая хозяйка и у вас сияющая чистотой раковина.

Как все успевать с двумя маленькими детьми на руках? Часть 2

Продолжаю делиться своими секретами...

Шестой принцип. *Принцип регулярного прореживания гардероба и игрушек.* Чем меньше вещей, тем проще поддерживать порядок. Зачем вам десять кофточек, если три из них вы не носите уже два года, две — надеваете раз в год, а еще одну — только когда едете к маме на дачу? Я всегда такие кофточки выкидываю, предпочитаю освобождать шкафы под новую одежду. Я просто фанат такой прочистки гардероба и делаю это как минимум раз в сезон. Детские вещи перебираю чаще, потому что дети быстро растут.

То же самое с игрушками. Хотите вы или не хотите, игрушки любят дарить все: бабушки, дедушки, тети... Лишать их такого удовольствия нельзя, но в результате дома скапливается гора игрушек. Я регулярно их перебираю и оставляю самые интересные. Остальное отправляю на дачу, к бабушкам и дедушкам. В результате все довольны, и дети с радостью играют в «новые» старые игрушки.

Настоятельно рекомендую прореживать все вещи, которые могут создать беспорядок в квартире. Я, например, очень не люблю подарки в виде статуэток, вазочек. Потому что при уборке надо каждую из них взять, протереть пыль... Тут за 15 минут с уборкой точно не справишься!





Седьмой принцип. *Делайте рутину на подъеме.*

Что это значит? Когда впереди вас ждет любимое дело, к которому очень-очень хочется приступить, вы все рутинные дела сделаете в два раза быстрее. Например, мне сегодня хотелось побыстрее приготовить ужин, сделать уборку в кухне и освободиться, чтобы провести вебинар. В результате я за полчаса сварила компот и поставила в духовку тушиться рулеты из индейки с овощами, помыла полы в кухне, раковину и плиту. За каких-то полчаса я переделала кучу домашних дел, и впереди было только общение с детьми, семьей и творческий процесс. Старайтесь быть в хорошем настроении и делать рутину на подъеме!

Для хорошего настроения не надо забывать, как важен лад в семье. Ссоры — это всегда черная дыра, куда уходит ваша энергия.

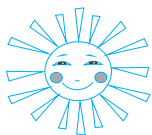
Так же важно любить себя и баловать в течение дня. Маленькие удовольствия — например, спокойно, в тишине выпить чашку любимого чая или принять душ с любимым лавандовым гелем.

Может быть, просто почитать интересную книгу. Сделать что-то для восстановления сил и отдыха. Тогда у вас всегда будет хорошее настроение, а при хорошем настроении даже самые скучные дела кажутся не такими страшными и делаются гораздо быстрее и без принуждения.



Восьмой принцип. *Правило двух минут.* Суть его состоит в том, что я никогда не откладываю на потом какие-то мелкие дела. Помыть чашку после себя, убрать прочитанную газету сразу в пакет для мусора, поставить на место книгу после чтения. Потому что это можно сделать на ходу, за пару минут. А если не делать сразу, то такие мелочи быстро накапливаются и приходится выделять уже больший





промежуток времени, чтобы все разгрести. К тому же беспорядок, когда на столах, креслах, полочках и т. п. лежат завалы газет, книг, одежды, чашек, сильно раздражает и отнимает много энергии. Поэтому рекомендую вам использовать правило двух минут: дела, которые требуют двух минут, не откладывать и делать сразу.

Девятый принцип. *Не бойтесь попросить помощи.* У мужа, бабушки, няни. У кого угодно. Максимально делегируйте домашние дела: попросите мужа помыть посуду или просто поиграть с ребенком, пока вы примете душ или спокойно выпьете чашку чая. Гуляйте вместе с подругой, чтобы на улице вы могли помочь друг другу присмотреть за детишками, если вам нужно отбежать в аптеку, за хлебом или еще куда-то.

Свою маму или свекровь попросите прийти посидеть с детьми в выходной на два-три часа. Вы в это время с мужем сходите в кино, магазин или с подружкой в кафе — сосредоточьтесь на своих заботах, отдохнув от рутины, быта и даже от воспитания детей.

Маме от детей тоже необходимо отдыхать, несмотря на то, что это наши сокровища и мы их обожаем. Потому что невозможно жить в однообразном ритме. Дети от этого не пострадают, они будут только рады пообщаться с бабушкой, соскучатся по маме и радостно вас встретят. Все будут довольны и счастливы.

Десятый принцип. *Режим дня у детей.* Режим дня детей может вам помогать или мешать. Если ваши дети приучены к режиму, вам проще планировать день, проще находить интервалы, когда вы можете принадлежать себе.

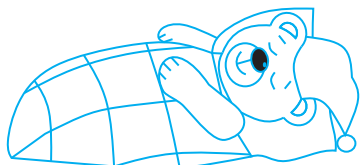
Если же дети не приучены к режиму, продолжительность их дневного сна неодинаковая, если они не приучены в 9–10 часов вечера ложиться спать, то вам будет крайне трудно находить время не только для себя, но даже для





каких-то домашних дел. Это будет вас изматывать.

Поэтому очень рекомендую наладить стабильный режим детям, что будет большим плюсом и для вас, и для здоровья ваших детей. Это не значит, что все должно быть строго по часам и минутам. Но ребенок должен четко знать, что в 9 часов мама его купает, одевает, читает на ночь сказку и кладет спать. Он должен привыкнуть к подобному ритуалу перед сном. Такие ежедневные процедуры готовят его ко сну.



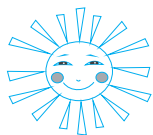
То же самое касается и дневного сна. Старайтесь укладывать спать ребенка приблизительно в одно и то же время. Обязательно гуляйте днем с ребенком — это очень хорошо способствует засыпанию.

Кстати, прогулки полезны не только ребенку, но и вам. Час, проведенный на свежем воздухе, очень сильно восстанавливает вашу энергию и благотворно подействует на ваш мозг. Вы почувствуете, что стали спокойнее, уравновешеннее и просто отдохнули, проведя час на свежем воздухе.

Главное, успеть? Успеть ГЛАВНОЕ!

Когда детей у тебя больше одного, очень быстро понимаешь, что успеть все невозможно... Ни в жизни, ни просто в течение дня... Почему? Да потому что с маленькими детьми очень часто случаются всякие авралы, потому что приходится одновременно осваивать кучу новых навыков и тут же бороться с массой страхов и собственной неуверенностью, потому что не высыпаться и устаешь психологически от бесконечного «дня сурка»... и еще десятки «потому что».





И на самом деле не важно, почему это происходит. Гораздо важнее: что же с этим теперь делать??? Не отказываться же от детей (или от рождения очередного, пусть и «незапланированного» малыша!) из-за того, что ты перестала успевать делать все то, с чем легко справлялась раньше?

«Спокойствие, только спокойствие!» — как говорил великий Карлсон. ☺

Все успеть невозможно... И надо ли? Неужели ваша жизнь станет хуже, если вы пропустите очередной глупый сериал или станете меньше времени «зависать» во «ВКонтакте»?

Главное не успеть все, а успевать главное.

А вот что же в вашей жизни *главное* и как найти для него время, предлагаю разобраться в серии статей, которые я так и назвала — «Главное — успеть? Успеть *главное!*»...

**Главное — успеть? Успеть *главное*:
не жизнь для рутины, а рутинa для жизни**

Что это значит? Это значит, что наша жизнь очень разнообразна, насыщена и на самом деле не только какие-то домашние дела, не только наши заботы о муже, детях в ней есть.

Всегда должно быть место для самореализации женщины, может быть, в каком-то творчестве, любимом деле, хобби. Может быть, даже в бизнесе. То есть у каждого эта само-





реализация своя, главное — ее найти и не откладывать на второй план даже в те моменты, когда мы с вами находимся в декрете, сидим дома и кажется, что у нас мало возможностей себя реализовать.

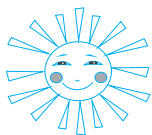
Для того чтобы была возможность себя реализовать, необходимо домашние рутинные дела оптимизировать и делать так, чтобы ими можно было заниматься не очень долго в течение дня. Я, например, практикую работу по четкой схеме: работаю 45 минут и 15 минут после этого отдыхаю. Такая смена деятельности, с одной стороны, помогает мне быть все время в форме, потому что я отдыхаю, переключаюсь на другую деятельность. С другой стороны, я могу делать рутинные домашние дела как раз в эти 15-минутные перерывы перед другой деятельностью. Пошла, быстренько пыль протерла или поставила бульон вариться.

И тогда мне не надо отводить специально какой-то большой кусок времени — два-три-четыре часа — на то, чтобы переделать в течение дня все домашние дела.

Хорошо помогает «правило двух минут». Когда я все те дела, которые занимают меньше, чем две минуты, делаю сразу, не оставляю на потом. То есть если вижу какую-то газету по дороге из одной комнаты в другую, сразу ее выкидываю в мусорный пакет. Для того, чтобы такие мелкие дела не накапливались, потому что если они накопятся, то тогда в конце дня вам придется тратить полчаса — сорок минут на то, чтобы ходить по квартире и ликвидировать все эти очаги беспорядка.

Так же хорошо работает «правило собирать мелкие дела в блоки», то есть похожие дела. Например, когда я с утра готовлю завтрак своим девочкам, параллельно делаю что-то для обеда: ставлю варить компот, бульон и режу овощи для ужина. Потому что я все равно нахожусь на кухне, я не могу отойти: каша кипит, за ней надо следить — и тогда я просто





параллельно делаю какие-то другие кухонные дела. Сразу одним блоком. И потом в течение дня уже к ним не возвращаюсь.

Главное — успеть? Успеть *главное*: нет перфекционизму!

Особенно тяжело это правило дается тем, кто был отличником в школе или в институте, потому что нас с детства приучают, что мы должны все делать очень хорошо, что мы должны быть первыми, мы должны быть отличниками, нас всегда хвалят за хорошие оценки, за плохие, наоборот, ругают, и мы привыкаем к тому, что нужно все делать очень хорошо, лучше всех, даже идеально.

На самом деле это не очень хорошая привычка в жизни. Потому что, когда мы делаем идеально, мы тратим слишком много своих ресурсов, своей энергии на то, чтобы сделать идеально. А окружающие часто не замечают разницу между «сделано достаточно хорошо» и «сделано идеально». Поэтому никогда не надо стремиться делать идеально, достаточно просто сделать хорошо.

Когда я испытываю сильно нежелание что-то делать, помогает принцип «сделай хоть как-нибудь», потому что я понимаю: для того чтобы сделать идеально, мне потребуется слишком много времени и сил, а их у меня нет. Не хочется мне сегодня делать уборку во всей квартире, и тогда я себе разрешаю просто помыть полы. Ну, как-нибудь. Просто беру швабру и мою — как получилось, так получилось, все равно уже чище, чем было. И как ни странно, обычно этого бывает достаточно, чтобы создать ощущение чистоты в доме.

