

# РЕБЕНКУ 1,5-3 ГОДА

1,5–3 года — тот самый трепетный возраст, когда ребенок еще не отделен от мамы, но находится на пути отделения и определения своего «Я». Никто не учит нас быть мамами, но интуитивно мы чувствуем, что нужно нашим детям. Очень важно наблюдать за своим ребенком и вовремя давать ему пищу для размышлений. Что-то вы помните из своего детства, что-то прочитали в книгах, что-то просто знаете.

Относительно тайм-менеджмента для малышей считаю, что необходимо просто поддерживать их внутренний режим. Как правило, дети младшего возраста очень хорошо умеют слышать себя, и взрослым не приходится навязывать ничего своего — просто следовать за ребенком. Наблюдайте вместе.

## ДЕНЬ/НОЧЬ

Независимо от того, умеет ребенок говорить или нет, можно поговаривать с ним, какое сейчас время суток. И это уже будет первым шагом на пути к освоению тайм-менеджмента. Хорошо сразу создавать такие ритуалы, ведь у малышей режим более или менее одинаков, для них важен порядок событий, которые происходят в их жизни.

Итак...

### УТРО:

- проснулись;
- рассказали/почитали стишок про утро;
- порадовались солнышку/тучкам/снежку за окном;
- пошли выполнять утренний ритуал (умывание/чистка зубов/горшок и т. п.).

### ДЕНЬ:

- сообщили, что уже середина дня, что мы выполняем дневной ритуал (обед/горшок/чтение/сон/прогулка — порядок в каждой семье).

### ВЕЧЕР:

- солнышко садится, готовим ужин, встречаем папу с работы и т. п.

### НОЧЬ:

- вечерний ритуал отхода ко сну, рассказываем, что уже темно, что ночью все спят, для чего спят и т. п.



В настоящее время издано много интересных картонных книжек для малышей с различными стишками и картинками. Найдите такую, в которой освещается тема смены дня и ночи, и читайте вместе.

**Помните:** все, что малыш может потрогать и увидеть, он запомнит гораздо быстрее. В младшем возрасте у детей нет абстрактного мышления.





## РЕБЕНКУ 3-6 ЛЕТ

Рассмотрим варианты изучения времени с малышом, который уже осознает свое «Я». Трехлетний малыш обязательно будет просить выполнить задание самостоятельно, поэтому готовьтесь заранее. Если у вас активный ребенок, мама должна заблаговременно продумать, будет ли она давать ему стеклянные песочные часы (ведь просто показать не выйдет, нужно обязательно дать), показывать время на дорогих сердцу настенных часах или учить на бабушкином будильнике, который подарил ей дедушка.

Конечно, я шучу, но в действительности обучение малыша на данном этапе — это кропотливая мамина работа. Нужно предвидеть, что может сделать ваш активный непоседа. Поэтому готовьте обучающий материал, который будет не жалко потерять или поломать, но в то же время это будет хороший способ учить ребенка аккуратности. Как «мама-монтессори» могу сказать, что, разбив единожды стеклянный стакан, ребенок намного быстрее узнает, что посуда бьется, чем постоянно кидая на пол пластиковые. То же самое и с часами.

С чего же начать?



### ПЕСОЧНЫЕ ЧАСЫ

Помним, что малыши еще не воспринимают абстрактных понятий, в том числе понятия «время». Поэтому мы подбираем наглядный материал. Один из замечательных инструментов для такого возраста — песочные часы. Вы можете приобрести любые, но для начала продумайте, в каких случаях будете их использовать (чтобы понять, на какое количество минут часы должны быть рассчитаны).

## БУДИЛЬНИК И ТАЙМЕР

Хорошо, когда малыш уже знает цифры, чтобы, поглядывая на количество оставшегося времени, ускоряться или понимать, что успевает сделать порученное дело. Эффект от будильника и таймера примерно одинаковый, и вы можете ознакомить ребенка с обоими вариантами. Но понаблюдайте за малышом. Нервничает ли он, когда видит, что времени на таймере все меньше? Возможно, ему больше подойдет будильник? Найдите то, с чем вашему ребенку комфортно.

Очень удобно использовать таймер и будильник, чтобы забрать ребенка откуда-либо, где он заигрался и не хочет уходить. Например, в гостях, на площадке, в садике (да, и такое бывает). В любой ситуации не уводите ребенка насильно, а подойдите и деликатно сообщите, что вам пора уходить, что у него есть 5/10/15 минут, и вместе поставьте таймер или заведите будильник на согласованное время.



*Какое новое слово или информацию ты услышал сегодня впервые? Ты знаешь его значение? Ты хочешь узнать о нем больше?*

*С кем ты сегодня играл/дружил/общался?*

*О чем бы ты хотел узнать?*

*Чему новому ты сегодня научился?*

*Была ли сегодня какая-то смешная или веселая ситуация?*

*Что вы делали сегодня на прогулке?*

*Ты счастлив сегодня? А что такое счастье? А где ты его ощущаешь в теле? Как?*

*Что ты сегодня кушал?*

*Какое одно воспоминание возьмем с собой в копилку сегодняшнего дня? Какая его ценность? (Кстати, это будет хорошим фундаментом ведения мемуарника, о котором мы поговорим дальше.)*

## УПРАЖНЕНИЕ «Я МОГУ ПОВЛИЯТЬ»

Помимо того, что вы учите ребенка составлять списки дел, необходимо также рассказывать, что не все зависит от нас. Порой запланированная встреча может сорваться по причине, которая совсем не зависит от самого ребенка. Полезно будет после написания списка дел оценить его с точки зрения влияния малыша.

Например.

### ЗАДАЧА «СДЕЛАТЬ УРОКИ»

#### **Я могу повлиять**

*(зависит только от меня):*

- записать домашнее задание;
- взять учебник/тетрадь домой (не забыть сложить ее в портфель);
- внимательно слушать на уроке, чтобы усвоить материал;
- переспросить у учителя, если мне что-то не понятно;
- прочитать материал в учебнике, если что-то пропустил, был невнимателен на уроке (т. е. уже понимает, что хорошо бы выполнить два предыдущих пункта, но если не получилось — сам может исправить, и это зависит от него самого);
- сделать домашнее задание.

#### **Я НЕ могу повлиять**

*(тут можете писать самые необычные и преувеличенные варианты, чтобы показать принцип и ребенку было весело самому дополнять список):*

- родители забрали меня из школы, мы сразу поехали в гости и поздно вернулись домой;
- когда я шел домой, держа в руках тетрадь, ее вдруг выхватила собака и убежала;
- учительница забыла дать нам домашнее задание;
- и так далее и тому подобное.

## РАССТАВЛЯЕМ ПРИОРИТЕТЫ



В новом расписании помогите расставить приоритеты. Помните наш план «*min* — 100 % — *max*»? Выбирайте 1–2 обязательные задачи, затем желательные и, по остаточному принципу, те, на которые будет время, возможности и желание.

Вообще учить ребенка выделять главное можно и в более раннем возрасте, в игровой форме — даже с шести лет. Предлагайте несколько задач на выбор и просите ребенка расставить их в порядке важности.

Например:

<i>Дела</i>	<i>min</i>	100 %	<i>max</i>
<i>завтрак</i>			
<i>школа</i>			
<i>футбол</i>			
<i>покупки в магазине</i>			
<i>приготовление обеда</i>			
<i>поход в кино</i>			
<i>компьютерные игры</i>			
<i>домашние задания</i>			
<i>вынести мусор</i>			

Не придумывайте примеры — берите их из вашей жизни. Так ребенку будет легче понять, он будет видеть ваш пример расставления приоритетов.



## ПЛАНИРОВАНИЕ ГОДА/МЕСЯЦА/НЕДЕЛИ/ДНЯ

Посмотрите с ребенком на карту его желаний (если ее нет, то создайте). Есть ли там долгосрочные цели? Предложите составить план на целый год. Вы оба считаете, что это нереально? Тогда однозначно стоит попробовать.

Итак, выписывайте каждую цель и желаемую дату ее исполнения, или хотя бы сезон. Например:

- поехать зимой кататься на лыжах;
- поехать летом на озеро;
- сделать проект к весеннему конкурсу;
- отпраздновать в таком-то месте с (список гостей) свой день рождения (осень).

Далее для наглядности количества задач на один сезон внесите их в такую табличку:

Осень	Зима
1. Отпраздновать в таком-то месте с (список гостей) свой день рождения	1. Поехать кататься на лыжах
2.	2.
Лето	Весна
1. Поехать на озеро	1. Сделать проект

Каждую из этих целей разбейте на части, если это возможно (разделите слона, чтобы съесть его по частям). Подпишите, в какие месяцы нужно выполнить мелкие задачи.

## ТРЕКЕР ПРИВЫЧЕК

Замечательный помощник в процессе формирования необходимой привычки. Спросите у ребенка, хочет ли он сформировать какую-нибудь новую полезную привычку. Возможно, наблюдая за ним, вы видите, что он хочет и старается читать каждый день, но иногда просто забывает о книге, а вспомнив на следующий день, расстраивается. Предложите записать список привычек.

Иногда сложно что-то придумать самим, поэтому привожу примеры для вашей работы с ребенком:



улыбаться себе утром и хвалить себя, настраиваясь на день;



делать минимум одно доброе дело в день;



убирать в комнате ежедневно;



чистить обувь и готовить одежду на утро ежедневно;



стирать свои носки ежедневно;



читать каждый день минимум по 15 минут;



при выполнении домашних заданий делать каждые 30 минут перерыв — поприсесть, попрыгать и размяться;



делать утреннюю разминку ежедневно;



обливаться холодной водой/принимать контрастный душ ежедневно;



вставать на 30 минут раньше обычного;



ложиться спать не позже 22.00;



выпивать стакан воды утром до завтрака;



учить одно стихотворение в неделю для тренировки памяти;



вести мемуарник;

## ИНТЕЛЛЕКТ-КАРТЫ (MIND MAPS)

Это очень хороший и актуальный инструмент для жизни, который разработал известный писатель, лектор и консультант по вопросам интеллекта, психологии обучения и проблем мышления Тони Бьюзен.

Mind maps помогают эффективно структурировать и обрабатывать информацию (как входящую, так и исходящую), а также мыслить, используя творческий и интеллектуальный потенциал. С их помощью можно схематически изобразить свой день, свое повествование, выступление, сочинение, записать лекцию и так далее.

Например.



В обучении ребенок может составлять схематические конспекты лекций, прочитанных книг, использовать карты при написании рефератов, курсовых и дипломных работ. Интеллект-карты помогают изобразить визуально, а следовательно, и запомнить информацию при подготовке к экзаменам, запоминании различных списков и другой информации. Также можете учить ребенка рисовать карту при принятии решений различной степени важности. Пусть выписывает все «за» и «против» в mind map.

Поскольку в наше время многие люди очень активно пользуются интеллект-картами, уже существует множество приложений, которые помогают их составлять. Найти их можно через поисковики в интернете или в магазинах приложений.

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ОТ АВТОРА .....</b>	<b>5</b>
О чем эта книга	
с модным словом на обложке .....	5
Как пользоваться книгой .....	7
<b>Часть 1</b>	
<b>МЕТОДЫ РАБОТЫ СО ВРЕМЕНЕМ.....</b>	<b>9</b>
Планирование (Что я хочу?) .....	9
Черные дыры, в которые утекает время, или кто такой Хронофаг? .....	30
Способы работы со временем .....	56
Поиск сил .....	74
Группа поддержки .....	110
О вашем ребенке .....	127
<b>Часть 2</b>	
<b>ПРИЕМЫ И ХИТРОСТИ, ПОМОГАЮЩИЕ ВЫИГРАТЬ ВРЕМЯ .....</b>	<b>138</b>
Если малыш только родился. Тайм-менеджмент для мам грудничков (первый год жизни) .....	139
Сценарий первого дня рождения .....	175

Вы целый год вместе. Тайм-менеджмент для мам с ребенком от года до трех .....	181
Безопасность, или почему дети индейцев не падают в ямы.....	190
Чем система Марии Монтессори может помочь занятой маме? .....	192
Еще несколько ценных советов для воспитания детей.....	197
Тайм-менеджмент для мам со стажем (детям от трех до шести лет).....	202
Простые и полезные рецепты.....	212
Интервью с супермамами .....	217
<b>ПОСЛЕСЛОВИЕ.....</b>	<b>222</b>

## ОТ АВТОРА

### О ЧЕМ ЭТА КНИГА С МОДНЫМ СЛОВОМ НА ОБЛОЖКЕ

Какое счастье — родиться и быть женщиной! Быть любимой дочкой, сестрой. Стать обожаемой женой, мамой. Испытать счастье, подарив жизнь своему ребенку. Заниматься любимым делом, создавать уют в своем доме, чувствовать себя красивой и дарить близким любовь и заботу.

И конечно же, добиться успехов в самой лучшей профессии на земле.

Возможно ли все это успеть за одну единственную жизнь, да так, чтобы все получалось хорошо и ладно?

Если ты мама, иногда бывает так, что ты нужна ребенку все 24 часа. А ведь нужно не только успеть привести в порядок дом, купить продукты, накормить семью полезной и вкусной едой, а после этого еще и помыть посуду, и на работу пойти, и счета оплатить, проверить уроки у старшего ребенка, расспросить мужа как прошел его день, найти его носки, справиться о здоровье родственников, покормить кошку, постирать-погладить, узнать, почему воду отключили... Кажется, что-то забыла... Да! О себе забыла. Прическу сделать, про зарядку не забыть (ведь если хотим, чтобы дети делали зарядку, нужно самим пример хороший подавать), а еще душ принять и любимую книжку почитать пару минуток.

А еще нужно оставаться женщиной, а не просто машиной по стирке-глажке. Так хочется быть красивой, любимой! Между прочим, существует целая наука о том, как быть красивой. И даже не одна. Каждая женщина, которая хочет хорошо выглядеть, должна быть как минимум визажистом, стилистом и парикмахером для самой себя. Ежедневно! Мужчинам, даже тем, кто следит за собой, этого не понять.

И это только маленькая часть того, что должна успевать женщина!

Когда у меня родилась дочурка, я никак не могла понять, почему у меня только две руки. Тогда казалось, что это просто ошибка природы. Ведь двух рук женщине просто катастрофически не хватает!



Предположим, вы правильно спланировали свой день, по минутам расписали его так, чтобы все успеть, а малыш (не дай Бог, конечно, но, согласитесь, иногда бывает) заболел.

Все планы нарушены. Из графика выбились. Катастрофа!

Так возможно ли за одну жизнь, ничего не выбирая и не отказываясь ни от чего, стать хорошей мамой, женой и добиться

чего-то значимого в том деле, которое ты выбрала? И остаться при этом здоровой, красивой и счастливой?

Теперь я точно знаю — да, возможно! Опыт многих успешных женщин показывает, что в каждой из нас есть силы, чтобы управлять своим временем. Чтобы растянуть его как жевательную резинку и вместить в него все то, к чему мы стремимся и чего хотим.

И если вы держите в руках эту книгу, значит, вы тоже ищете способ все успеть и ничем не жертвовать. Способ взять все самое лучшее от жизни. А значит, эта книга для вас.

## КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ

Книга состоит из двух основных частей. В первой части вы ознакомитесь с общими идеями тайм-менеджмента (умение управлять временем), которые будут полезны каждому. А вот во второй — вы узнаете о множестве приемов и хитростей, специально отобранных для мам из копилки женского опыта, и научитесь планировать свой день так, чтобы все успевать. Для удобства приемы расписаны в зависимости от возраста вашего ребенка: первый год жизни, 2–3 года и старше.

Вторая часть — это «скорая помощь» в самых критических случаях. Если вы уверены, что времени нет совсем, эта глава поможет быстро и легко выиграть время с помощью мелких хитростей. Многие из этих хитростей были выработаны в процессе тренинговой работы. Мне повезло работать с группами будущих родителей, а также родителей взрослых детей. На одном из семинарских занятий мы и придумываем, как же найти время для того, чтобы успевать быть замечательными родителями. За это я благодарна каждому из тех людей, с которыми когда-либо работала.

Но это лишь временная помощь, поэтому, если вы хотите решить вопрос с нехваткой времени раз и навсегда, вам нужно все-таки внимательно прочесть первую часть. Именно в ней

описаны самые важные приемы работы со временем, которые требуют усилий и настойчивости. Мы уверены, что результат превзойдет все ваши ожидания, так как гарантированно поможет успеть сделать в жизни все, что вы хотите успеть.

Я ценю ваше время, поэтому в книге нет бесполезной или сложной информации. Я не включила в книгу главы о том, что такое тайм-менеджмент, где и как он зародился и процветал, где его применяют, для чего и как. Книга написана так, чтобы вы могли быстро использовать описанные в ней приемы с пользой для себя и своей семьи. Итак, не будем тратить время. Начнем!

Все, что описано в книге, нужно не просто читать. Необходимо активно работать над каждой главой. Знаю из опыта, что одна из частых причин проблемы с организацией времени — неумение доводить дело до конца. Ведь обычно происходит так: понимаешь, что нужно что-то сделать, осознаешь зачем, начинаешь делать, а через какое-то время все сходит «на нет». Просто хорошее начинание не успело войти в привычку. Чтобы иметь стабильный результат, советую вам активно практиковать идеи, изложенные в книге, до тех пор, пока они не станут близкими вам, пока они не войдут в привычку и вам не нужно будет прикладывать силы, чтобы вспомнить, что нужно делать.

Я рекомендую прямо в этой книге делать пометки цветными маркерами. Подчеркивайте, например, красным маркером идеи, которые можно использовать сразу, а мысли, над которыми стоит подумать, — зеленым. В конце книги есть несколько пустых страниц для записей — пользуйтесь ими: записывайте туда собственные мысли, идеи, можете составить список своих целей. Удачи вам! Я верю, что у вас все получится!

## Часть 1

# МЕТОДЫ РАБОТЫ СО ВРЕМЕНЕМ

## День первый

### ПЛАНИРОВАНИЕ (ЧТО Я ХОЧУ?)

#### Время есть всегда

Когда вы говорите: «У меня нет времени», «Я ничего не успеваю», «Кручусь как белка в колесе», — то просто создаете лишнее напряжение, которое мешает вам принимать правильные решения и действовать рационально. С другой стороны, вы постепенно начинаете верить в то, что говорите. А самое интересное, что свободного времени действительно становится все меньше.

На самом деле время есть всегда. В сутках 24 часа. Это общее правило для всех. Минуты — это, прежде всего, своего рода ценность, как и деньги, и эта ценность выдается всем в одинаковом объеме. По крайней мере, в течение суток. Вопрос лишь в том, на что мы можем обменять эту ценность. А вариантов множество. Кто-то обменивает их на любимую работу, кто-то — на развлечения, кто-то — на сон, кто-то — на радость общения со своими детьми. Как видим, все в наших руках.

Тогда почему одни успевают сделать за свою жизнь больше, чем другие? Почему один человек все время спешит, начинает

множество дел и отказывает себе во многих удовольствиях, включая сон и другой отдых, но ничего не успевает, а другой — полдня отдыхает, но успевает сделать гораздо больше?

Одна из причин этого состоит в том, что тот, кто успевает больше, точно знает, чего он хочет добиться, и умеет планировать свое время.



Многие Женщины ошибочно стремятся охватить очень многое, но не умеют выделять главного. Женщина жадно берется за все дела, которые, по ее мнению, она должна (кому должна?) выполнять, но часто не может преуспеть ни в одном из них.

Вот такой пример. Молодая новоиспеченная мама стремится быть идеальной. Она кормит ребенка по требованию, гладит пеленки с двух сторон, кормит мужа особо вкусными ужинами (чтобы не чувствовал, что он лишен внимания), бесконечно моет полы в квартире (чтобы малыш дышал чистым воздухом), водит ребенка на развивающие занятия, делает ему массаж и плавает с ним, читает литературу о воспитании и развитии детей, по ночам рисует карточки для занятий с малышом. В какие-то дни у нее все это получается, и она чувствует себя хорошо. В другие — нет, и ее самооценка резко понижается. Ей все сложнее и сложнее придерживаться бешеного ритма. Она начинает

чувствовать себя плохой мамой, плохой женой и вообще неудачницей по жизни. В какой-то момент приходит понимание того, что она занимается многим, но ничего не доводит до конца. Например, устав после бессонной ночи, она не слишком ласкова с папой или кричит на ребенка. А усталость, недовольство собой накапливаются как снежный ком, и с каждым днем оставаться идеальной мамой и женой все труднее.

Для такой мамы было бы очень полезно расставить приоритеты. Сейчас поясню, что я имею в виду.

Всегда есть то, что особенно важно. В данном случае явный приоритет — это кормление малыша и уход за ним. Далее каждая мама может задать себе конкретный вопрос: «Что именно сейчас самое важное для меня и моей семьи?» Например, сейчас самой важное — здоровье малыша и мамины нервы, а развитие его зрительной памяти, музыкальных способностей и мелкой моторики хотя и важно, но не на первом месте. Если мама это понимает, она спокойно занимается здоровьем малыша, продолжает кормить, делать ему массаж, она высыпается и чаще пребывает в хорошем настроении. Когда остается время, она уделяет его развитию малыша и приготовлению чего-нибудь вкусного для папы. Но если она устала, занятия по букварю откладываются и на ужин будут пельмени. Зато завтра, если мама снова будет в хорошем настроении, она легко справится со всеми заботами. Пельмени — это ужасно? Антидепрессанты, поверьте, хуже. А измотанная, уставшая женщина не может быть ни хорошей мамой, ни хорошей женой.

Понятно, что для каждой мамы в каждой конкретной ситуации будут совсем разные приоритеты. Для одной — это порядок в доме, для другой — развитие ребенка, для третьей — отношения в семье, приготовление вкусной еды, собственное здоровье, работа... А что важнее для вас?