

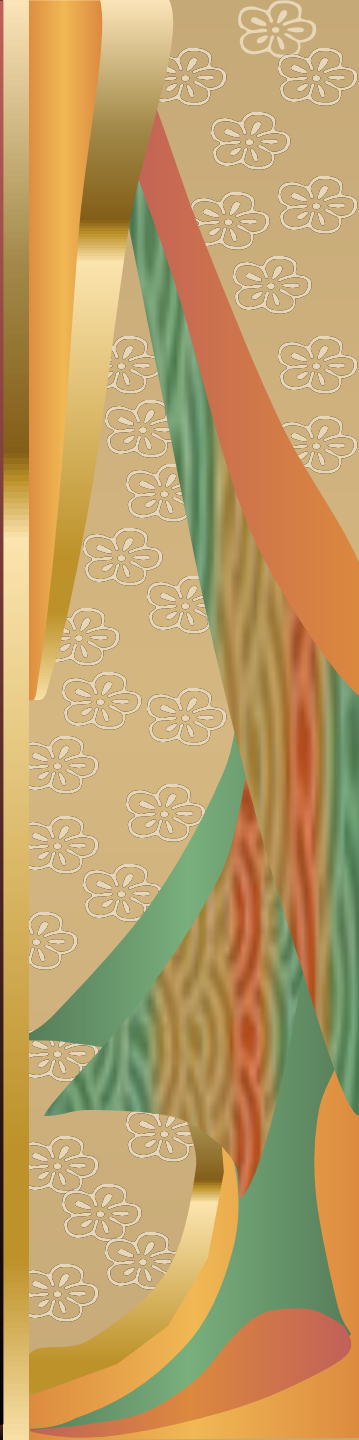


Конкурс
«Православная
инициатива»

«Успевай с детьми!»

- Практики многодетных

Успевай 
с детьми!





**САМАЯ СТРАШНАЯ
РАБОТА-
ЭТО ДОМОХОЗЯЙКА...
Зарплаты нет!
Выходных нет!
Отпуска нет!
Работа не кончается..
А муж с гордостью
всегда говорит: -
А моя жена не работает,
дома сидит!!!**

ПОЧЕМУ МАМЫ УСТАЮТ?

- 1. Они стараются все контролировать.
- 2. Они пытаются все успеть.
- 3. Они хотят прежней жизни.



Простые секреты как успевать все с детьми

- Просите помощи у близких людей
- Используйте современную технику:
 - мультиварка
 - пароварка
 - моющий пылесос или пылесос-робот
 - посудомоечная машина
 - стиральная машина.



Простые секреты как успевать все с детьми

- Расставляйте правильные приоритеты



	СРОЧНО	НЕ СРОЧНО
ВАЖНО	1 - Кредиты - Квартплата - Продукты первой необходимости - Бизнес	2 - Накопления - Инвестиции - Знания - Семейный ужин - Отдых с семьей
НЕ ВАЖНО	3 - Неожиданные траты - Ремонт машины - Стоматолог - Ремонт одежды - Бензин	4 - Ресторан - Товары для дома - Отпуск - Продукты не первой необходимости - Одежда



СРОЧНО**НЕ СРОЧНО****ВАЖНО**

- Кредиты
- Квартплата
- Продукты первой необходимости
- Бизнес

1

- Накопления
- Инвестиции
- Знания
- Семейный ужин
- Отдых с семьей

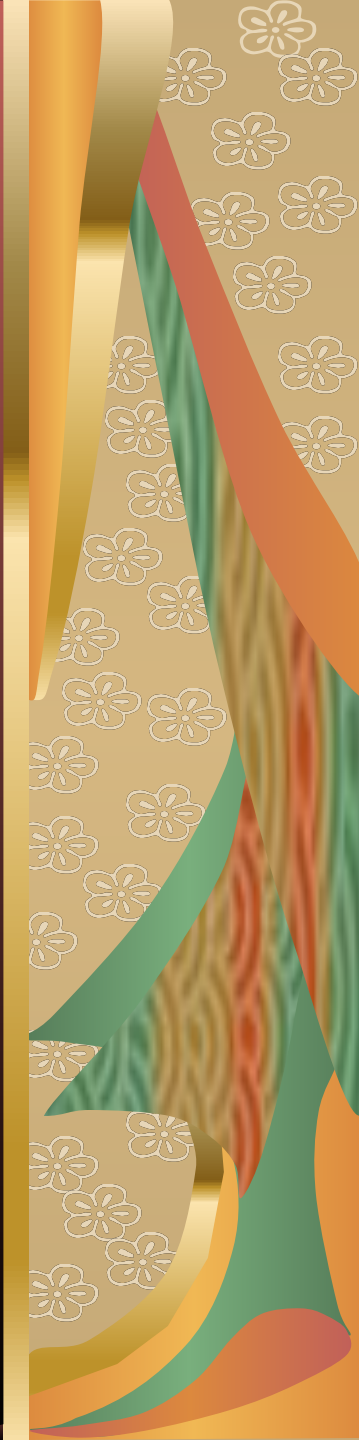
2**НЕ ВАЖНО**

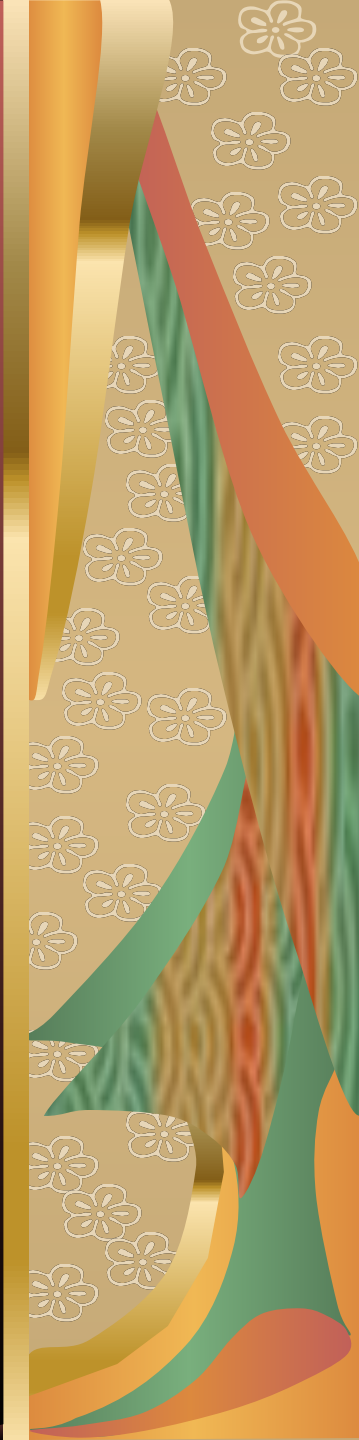
- Неожиданные траты
- Ремонт машины
- Стоматолог
- Ремонт одежды
- Бензин

3

- Ресторан
- Товары для дома
- Отпуск
- Продукты не первой необходимости
- Одежда

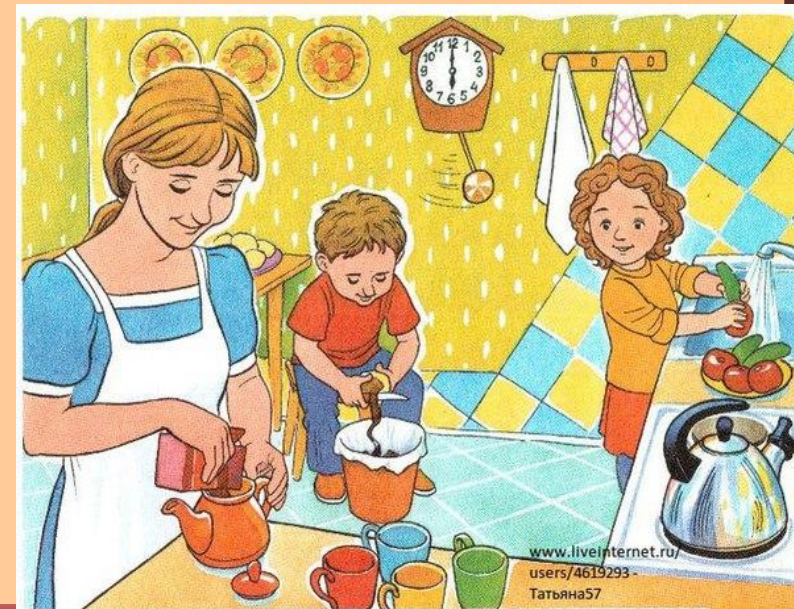
4





Простые секреты как успевать все с детьми

- Делайте домашние дела по максимуму во время бодрствования малыша.
 - В помощь слинг, ваш артистизм и фантазия.
 - Ребенок будет любить приборку, если ее любит мама
 - Ребенок вполне может помогать в уборке, а не мешать
- Сон малыша — ваше личное время.



Простые секреты как успевать все с детьми

Советы, как распределить свои дела в режиме сна и бодрствования малыша

БОДРСТВУЕТ: мою посуду, загружаю и разгружаю стиральную и посудомоечную машины, вешаю белье, убираюсь, готовлю еду, играю с дочкой, общаюсь с мужем и дочкой.

РЕБЕНОК ЕСТ: я тоже ем, готовлю по своему новому списку меню или убираю на кухне.

Грудное кормление: можно прекрасно совмещать с чтением и себе и детям, с едой, с разговором по телефону и написанием писем в Интернете.


СПИТ: работаю за компьютером, читаю книгу, занимаюсь собой, бегаю, провожу личные консультации по скайпу, занимаюсь своим хобби или у нас особое время с мужем

ПРОГУЛКА: делаю параллельно покупки в магазине, встречаюсь с подругами, гуляю, где мне приятно (не только в песочнице), ходим вместе в зоопарки, музеи, парки.

Со старшими детьми прогулки можно превращать в познавательные уроки, изучая кору на деревьях, рассматривая следы птиц и проводя лед на реке.

К данной схеме приходишь не сразу. Молодые мамы часто ошибочно готовят и убираются во время сна ребенка и становятся уставшей к концу дня, гуляют по 3-4 часа во время сна ребенка. Но главное, чтоб и это время использовать с умом. Например, на долгие прогулки брать книгу с собой или просто гулять по 3-4 остановки, чтобы сбросить вес после родов и насладиться природой.

СОН	КОРМЛЕНИЕ	НЕ СПИТ	ПРОГУЛКИ
Спать вместе с малышом	Читать с КПК	Помыть посуду ✓	Покупки в магазине ✓
Читать с КПК	Писать на КПК	Загрузить стиральную машину ✓	Встречи с друзьями ✓
Писать на КПК	Работать за компом	Развесить белье ✓	Прогулки там, где хочется маме ✓
Смотреть кино	В слинг: готовим, убираем, общаемся	Уборка ✓	Походы в музей, бот. сад ✓
Работать за компьютером ✓	Мою посуду ✓	Готовка еды ✓	
Особое время с мужем ✓	Готовлю есть	Игры и веселье с малышом ✓	
	Убираю на кухне ✓	Общение всей семьей ✓	



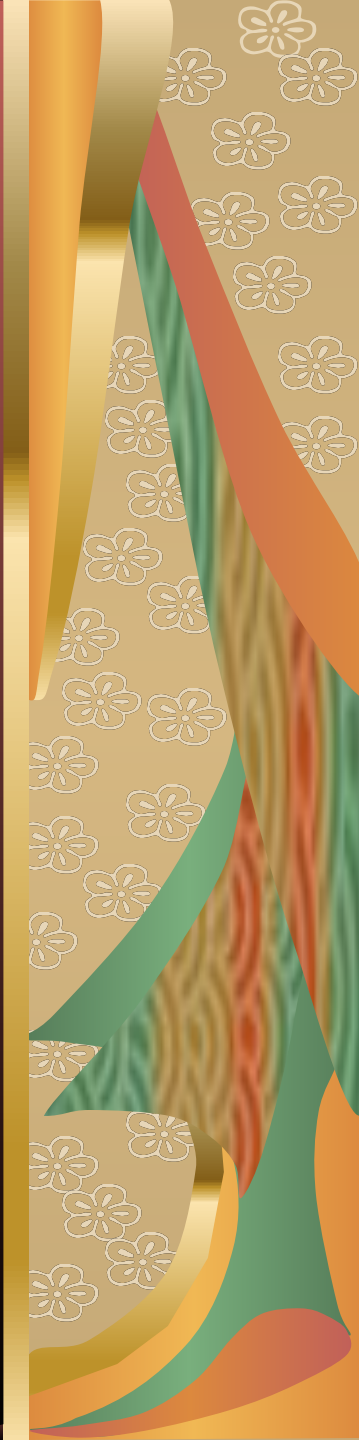
Простые секреты как успевать все с детьми

- Используем принцип попутки – не ходим порожняком (все делаем параллельно).
- Не пытаемся делать весь объем работы сразу, а делим на малые операции. (Приручаем «слона», хватаем скользких «лягушек»!)



Простые секреты как успевать все с детьми

- Развиваемся вместе с ребенком, а не ожидаем когда он подрастет.



Простые секреты как успевать все с детьми

- Структурируем все вокруг себя – у каждой вещи есть место. Приучаем к этому детей!



Простые секреты как успевать все с детьми

- Приучаем детей класть СРАЗУ все вещи на место.

Игру с чем то завершил
Все на место положил!



Простые секреты как успевать все с детьми

- Уделять много качественного времени детям. Нам кажется, что дети нас никуда не отпускает – а оказывается, это мы даем мало внимания или мы же не вовлекаем его в наши дела.



Простые секреты как успевать все с детьми

- **Дети балуются, когда:**

- 1) им нечем заняться

- 2) они устали сами от себя - у детей процессы возбуждения преобладают над процессами торможения, во всем должна быть мера, им потом физически трудно остановиться



- **Совет:** иметь про запас «творческий ящик» и список интереснейших детских заданий.

Простые секреты как успевать все с детьми

- **Избавьтесь от стереотипов и мусора в голове:**
 - ❖ Не нужно мыть полы дважды в день, И без всяких дезинфицирующих средств. Жить в стерильных условиях малышу не менее вредно, чем в грязи.
 - ❖ Не нужно гладить ВСЕ белье с обеих сторон. Гладить рационально в первый месяц жизни пока еще заживает пупочная ранка.
 - ❖ варить комплексные обеды (первое, второе, десерт и компот). Не нужно париться вопросом прикорма ребенка- практикуйте педагогический прикорм!
 - ❖ Детям не нужно много разных дорогих игрушек, а нужны качественные и многофункциональные!
 - ❖ Детям не нужна новая модная и брендовая одежда, нужна одежда удобная!
 - ❖ Мы злимся часто на то, на что злиться бессмысленно.
 - ❖ Мы думаем, что загружены работой до предела, а оказывается, что на самом деле тратим кучу времени на телевизор, интернет и прочие бесполезные дела.



Где маме взять силы и вдохновение?

- **Тело:** двигательная активность (танцы, фитнес, пешие прогулки)- все это можно делать вместе с детьми!



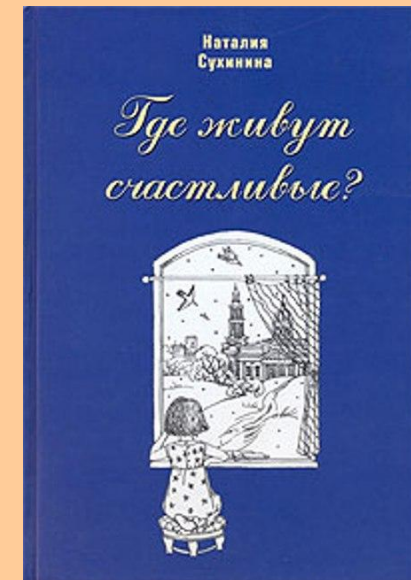
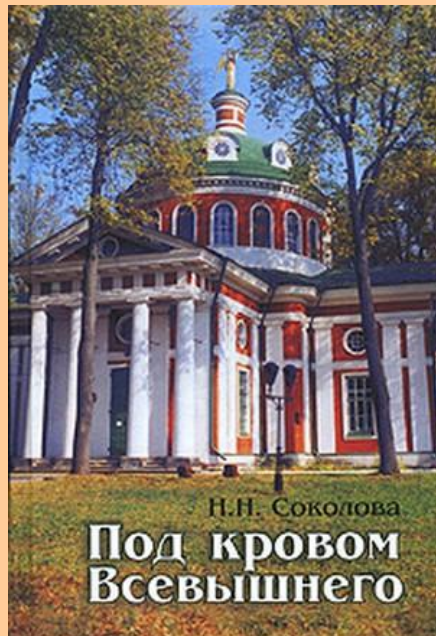
Где маме взять силы и вдохновение?

Душа: творческая активность (сочиняем сказки, пишем статьи, ведем блоги, рисуем, рукодельничаем)- все это можно делать поэтапно и рядом с детьми!



Где маме взять силы и вдохновение?

- **Дух:** развиваемся духовно (читаем хорошую духовную литературу), исповедаемся и Причащаемся!



Где маме взять силы и вдохновение?

- Избавляемся от ощущения «дня сурка»!
- Каждый новый день - новые открытия и победы!
- Ведем личный дневник успеха
- Возьмите за правило, каждый день:
 - 1) узнать что то новое и рассказать мужу или подруге!
 - 2) что то создать, сотворить, вытворить!
 - 3) совершить победу над собой!



Простые секреты как успевать все с детьми

- Наслаждаться каждым днем и моментом. Любая неприятная и сложная ситуация – это возможность для нашего роста.



Простые секреты как успевать все с детьми

- Помнить, что дети очень быстро растут, а трудности, заботы и проблемы – не бесконечны!
- Учиться жить **ЗДЕСЬ** и **СЕЙЧАС!**
- Помнить, что самое важное из того, что **НУЖНО УСПЕТЬ** – это успеть увидеть успехи вашего ребенка, его победы и улыбки!



УСПЕВАЙ главное:

ЛЮБИТЬ!

ХВАЛИТЬ!

БЛАГОДАРИТЬ!

