

# Гайд

«Оптимизация домашних дел  
для мам»

Автор: Валерия Агаркова  
[@valeryaagarkova](#)



**Всем привет!**

Меня зовут Валерия, и я мама малыша Яна, которому скоро исполнится 3 года.

Я очень активный человек, но когда у меня родился ребенок, я столкнулась со следующими проблемами:

-не могла заниматься любимой работой;

-не понимала, как совмещать материнство с личностным ростом;

-не знала, как найти баланс, чтобы и мне было хорошо, и ребенок не чувствовал себя одиноким;

-было ощущение, что в моей жизни только ребенок, и теперь так будет всегда;

-мне не хватало ресурсов и времени, чтобы заняться собой;

-я испытывала чувство вины, когда ребенок хотел на руки, а я занималась своими делами.



В моей жизни начала появляться литература, посвященная тайм-менеджменту. Я с детства была организованной, любила, когда «все было разложено по полочкам», и друзья никогда не опаздывали ко мне на встречу, потому что знали, как я серьезно к этому отношусь.

Поэтому тема “Тайм-менеджмент” меня сильно увлекла, я прочитала много профилирующих книг, прошла несколько тренингов.

Результат не заставил себя долго ждать, и вскоре мое материнство стало приносить удовольствие.

И теперь я с уверенностью могу сказать, что помогу и тебе распланировать свой день так, чтобы успеть и отдохнуть, и уделить время себе, своему делу, и конечно ребенку.





Для меня тайм-менеджмент - это большая цепочка связанных между собой действий, которые в совокупности приносят желаемый результат.

Я составила план по оптимизации домашних дел, так как быт является основным похитителем времени у мам.

## Приоритеты в жизни мамы.

В первую очередь я подниму вопрос приоритетов. Я считаю, что приоритеты — это основная причина, которая не позволяет мамам расслабиться, и получить удовольствие от материнства. И дело не в том, что приоритеты мамы расставлены неправильно, просто очень часто мы не задумываемся о них, и не обращаемся к ним.

Я настоятельно рекомендую подумать и прописать каждой, что в ее жизни стоит на первом месте, а что может и подождать.

Что важнее, быть бодрой и счастливой, но в грязной квартире, или быть грустной, но сидеть в чистоте? Это не значит, что невозможно и то, и другое. Очень даже возможно!

Но расставить приоритеты все равно надо, чтобы, например, в момент усталости к ним обратиться и сделать свой выбор ОСОЗНАННО! Осознанно лечь спать с ребенком и не делать в этот день уборку, или осознанно принять решение, что сегодня можно обойтись и без сна, так как важно сделать уборку и принять гостей в чистой квартире. А вот завтра выбрать отдых...

Однако, убираться и готовить все равно рано или поздно нужно будет. Но в наших руках сделать этот процесс с наименьшим сопротивлением, и с меньшим количеством потраченного времени.

Ведь недостаток или отсутствие времени на то, что ты любишь, может стать причиной стресса. Сэкономив часы на уборке, ты сможешь потратить это время на то, что у тебя в приоритете.

Самое большое количество времени мы - мамы тратим на уборку и готовку, поэтому этим двум пунктам будет уделено особенное внимание.

Оптимизировать дела можно разными способами. Основная цель этого действия - сократить время. Я делаю на этом акцент, чтобы ты поняла какой цели нужно достигнуть.



## Способы оптимизации готовки:

# 1

### Составляй меню на неделю.

Лучше потратить на продумывание семейного меню некоторое время один раз в неделю, чем мучить себя этим вопросом ежедневно.

Напиши три списка: все завтраки, обеды и ужины.

Пиши все варианты, которые приходят в голову.

Выбери для этого один день в неделю, например, субботу.

Составь список продуктов на все блюда, и купи их единовременно.

Также не обязательно привязывать блюда к определенным дням недели.

Распечатай и заполни таблицу на следующей странице.



# Меню



завтрак

обед

ужин

ПН

ВТ

СР

ЧТ

ПТ

СБ

ВС

## Лист покупок

**2** Чтобы начать день бодро и полезно – всегда имей в доме базовый набор продуктов для завтрака: яйца, овсяные хлопья, творог, фрукты, йогурт, молоко.

**3** Заказывай доставку продуктов.

Не трать время на поездки в супермаркет, заказывай продукты с доставкой на дом. Если ты уже составила меню на неделю и список необходимых продуктов – понадобится лишь сложить всё в виртуальную корзину. Это сэкономит не только время, но и энергию.

**4** Используй современные гаджеты.

Блендер и микроволновка имеются почти на каждой современной кухне, а это именно те помощники, которые нам так необходимы.

Одна из самых замечательных функций мультиварки – отложенный старт. То есть ты можешь вернуться после долгой прогулки, а дома будет ждать готовая еда.

Готовить полезно, вкусно и быстро позволяет также аэрогриль. Этот гаджет менее популярен, чем мультиварка, зато в нем блюда получаются с аппетитной хрустящей корочкой, и при минимальном количестве масла. Твое присутствие на протяжении всего процесса также не требуется.





## 5 Замораживай продукты.

Из-за различных мифов о потере витаминов и других полезных веществ при заморозке многие хозяйки не рассматривают такой способ хранения продуктов. И напрасно. Достаточно один раз внимательно изучить вопрос и запомнить правила заморозки и правильного размораживания различных продуктов – и ты существенно облегчишь себе жизнь.

Замораживать можно практически всё: как полуфабрикаты, так и готовые блюда, бульоны для супов, сырники, лазанью и куриные отбивные.

Замороженные пищевые продукты можно хранить в двух видах упаковки – твердых контейнерах и гибких пакетах или пленке.

Упаковка для замораживаемых продуктов должна соответствовать следующим требованиям:

- быть непроницаемой для влаги, воздуха, жира и масла;
- обладать прочностью, надежностью;
- она не должна легко рваться, трескаться или ломаться при низких температурах;
- закрываться легко и надежно;
- не должна препятствовать проникновению посторонних запахов.



Приготовила больше еды, чем съедает семья? Заморозь все излишки. Так, в один из вечеров, когда на готовку у тебя совсем не будет времени и сил, под рукой окажется домашняя еда.

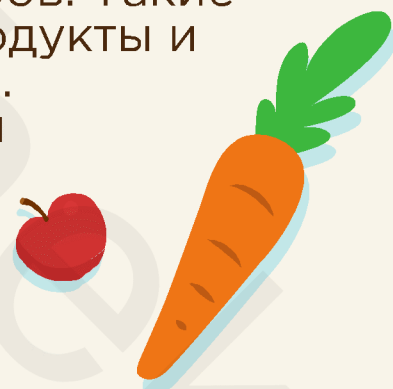


## 6 Заказывай доставку еды на дом.

Я не предлагаю постоянно питаться пиццей и роллами. Но время от времени – почему бы и нет. Опыт счастливых семей показывает, что улучшению атмосферы в доме очень способствует традиция пару дней в неделю давать отдых хозяйке и заказывать готовую еду.

## 7 Покупай продуктовые наборы.

Если ты всё-таки не готова доверить приготовление пищи сторонним лицам, воспользуйся одним из сервисов доставки продуктовых наборов. Такие сервисы предлагают качественные продукты и продуманное, сбалансированное меню. В итоге готовка будет отнимать совсем немного времени.



## 8 Найми няню с функцией повара.

Если у тебя есть няня, то, возможно, за небольшое повышение заработной платы она возьмет на себя и готовку. В этом случае самое главное — изначально обговорить меню, требования к еде.

Кроме подготовки мамы тратят много времени на уборку.

Существует достаточно большое количество методик как сделать уборку быстрой, радостной и даже «раз и навсегда».

Я составила список для тебя, изучив различную литературу на тему уборки. Выбрала те способы и лайфхаки, которые наиболее эффективны.

## Рекомендации по уборке:

### 1 Открой окна.

Во время уборки ты неизбежно поднимешь пыль, которая при закрытых окнах будет тут же оседать. Да и чистота не означает отсутствие пыли и мусора. Это еще и свежесть - заходишь в дом, а там пахнет приятно и есть, чем дышать.

### 2 Метод КонМари начинается с расхламления.

Это именно тот этап, который необходимо сделать прежде, чем начать уборку. Избавься от ненужных вещей, от мелких статуэток, ковров, от всего того, что не доставляет удовольствие, а только прибавляет задач.

Ненужные вещи можно отдать знакомым, нуждающимся, или в благотворительные контейнеры. Также можно продать.



### **3 Кто-то предлагает убирать по зонам и комнатам, а кто-то по категориям.**

Например, косметика может находиться в ванне и спальне, одежда – в спальне и в коридоре и так далее. Нужно собрать абсолютно все вещи из одной категории со всего дома и разложить их в одном месте, например, на полу или столе. Так ты сможешь оценить объем вещей, и более объективно сделать расхламление.

Уборка по зонам помогает достаточно легко распределить задачи по дням.

Выбери оптимальный для себя вариант.

### **4 Поддерживай порядок на автомате.**

Для этого и придумали простые правила, соблюдая которые не придется тратить время на уборку. Взяла — положи на место, уронила — подними, открыла — закрой, сняла — повесь на место.

### **5 Работай по таймеру 15 минут каждый день.**

Для каждого дела нужно выделять определенное время и ставить таймер, чтобы не заработать. Намного проще психологически настроиться на уборку, если активно работать нужно только 15 минут. Главное в этом регулярность.

### **6 Возьми пакет для мусора.**

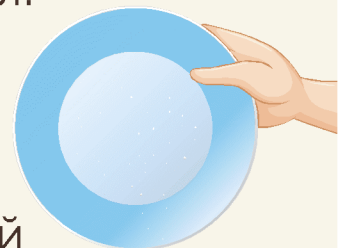
Уборка заметно ускоряется, если ты не бегаешь каждый раз к мусорке, а все складываешь в отдельно выделенный пакет.

## 7 Большая стирка.

Если у кого-то в семье есть плохая привычка разбрасывать грязные вещи по дому, постарайся начать уборку именно с них. А заодно сразу загрузить машинку. Тогда к моменту, когда ты закончишь уборку и дома будет чисто, белье тоже выстирается.

## 8 Грязная посуда.

Взять за привычку держать раковину чистой и сияющей. Когда будешь по утрам заходить на кухню, в глаза будет бросаться чистая раковина и настроение будет поднято. Помимо этого, существует психологический эффект — ты будешь пытаться подтянуть всю квартиру к идеальности раковины.



Поставь таймер на 8 минут, и просто раскладывай вещи по местам. Этот способ можно использовать как завершающий штрих для большой уборки, и как промежуточное наведение порядка.

## 9 Порядок за 8 минут.

Поставь таймер на 8 минут, и просто раскладывай вещи по местам. Этот способ можно использовать как завершающий штрих для большой уборки, и как промежуточное наведение порядка.

## 10 Хвали и балуй себя.

Обязательно! Ты же такая молодец, что держишь дом в уюте и чистоте. Перестань это обесценивать.

**11** Убирай детские игрушки 2 раза в день, а не в течение дня каждую игрушку, таким образом, создавая ощущение «бесконечной» уборки.

**Гладь вещи по мере надобности.**

Да и в целом не каждая вещь требует глажки, все зависит от ткани. И точно ли тебе нужно гладить постельное белье?



**13** Вешай одежду в шкаф на вешалку.

Это намного удобнее, чем складывать ее на полки. Во-первых, она так меньше мнётся. Во-вторых, бардак на вешалках намного реже, чем на полках. В-третьих, ты сэкономишь время на сборы. Одежда будет на виду, и ты будешь помнить про каждую вещь, в отличие от ситуации, когда кофточка забилась в углу на полке и про нее просто забыли.

**14** И конечно пункт про делегирование.

Пользуйся гаджетами: роботом-пылесосом, парогенератором, посудомоечной машиной. Проси помощи у детей, мужа, вызывай уборщицу.

**15** Спланируй график уборки.

Если ты заранее пропишешь и распределишь все задачи по дому на неделю, то ты получишь много бонусов: ты будешь знать точно, что ни один уголок на неделе не останется без внимания;

твой дом действительно регулярно будет в чистоте; уборка не будет доводить тебя до сильной усталости.

Я составила для тебя чек-лист, по которому ты можешь убираться.



**Понедельник**  
Зона: кухня

- Почистить раковину
- Протереть бытовую технику
- Протереть подоконник
- Вымыть пол
- Помыть ножки стульев
- Разобрать один ящик и выброси ненужное
- Почистить духовку
- Помыть микроволновку
- 
- 
- 

**Вторник**  
Зона: детская комната

- Протереть телевизор, компьютер
- Протереть горизонтальные поверхности
- Протереть подоконник
- Выбросить сломанные игрушки
- Вымыть пол
- 
- 
- 

**Среда**  
Зона: спальня, балкон

- Протереть компьютер
- Протереть горизонтальные поверхности
- Протереть подоконники
- Навести порядок в ящиках
- Разобрать шкаф
- Вымыть пол
- 
- 
- 

**Четверг**  
Зона: гостиная

- Протереть зеркало
- Протереть горизонтальные поверхности
- Протереть двери
- Разобрать полки с книгами
- Навести порядок в ящиках
- Вымыть пол
- 
- 

**Пятница**  
Зона: ванная, туалет

- Протереть зеркало
- Помыть ванну и унитаз
- Протереть стиральную машину
- Разобрать косметичку
- Вымыть пол
- 
- 
- 

**Суббота**  
Зона: коридор

- Протереть зеркало
- Поставить обувь на место
- Постирать коврик
- Протереть горизонтальные поверхности
- Убрать одежду на свои места
- Вымыть пол
- 
- 

**Воскресенье**

- Выходной день с семьей
- Хобби
- Онлайн-детокс
- Прогулка в парке
- Просмотр фильма
- 
- 
- 
- 
- 
- 

**Ежедневно**

- Сменить полотенца
- Приготовить обед
- Уход за цветами
- Погладить белье
- Помыть посуду
- Поставить стирку
- Вынести мусор
- 
- 
- 
- 

**Еженедельно**

- Сменить постельное белье
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

**Ежемесячно**

- Пополнить запасы бытовой химии
- Купить тряпки, перчатки, губки
- Помыть и разморозить холодильник
- 
- 
- 
- 

**Ежеквартально**

- Постирать шторы
- Помыть окна
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

**Ежегодно**

- Обновить постельное белье
- Обновить банное полотенце
- Обновить кухонное полотенце
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-



## Делегирование.

Мы уже не раз затронули тему делегирования. И это действительно важный момент для освобождения своего времени.

### Этапы делегирования:

**1** Начать нужно с установки задач. Я уверена у мамы их очень много.

**2** Найди подходящего помощника.

В первую очередь подумай о технике. С техникой не нужно строить отношения, ее не нужно просить. За технику ты платишь один раз, ставишь ей задачу, и она делает свое дело.

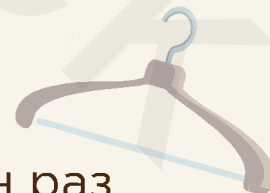
Если не любишь мыть пол, подумай о приобретении робота-пылесоса.

Вечером валишься с ног от усталости? Пришло время освободить это время — делегировать мытье посуды посудомоечной машине или мужу.

Нужно зашить одежду ребенку? Возможно бабушка это сделает с удовольствием для своего внука.

**3** Сделай делегирование системным.

Например, не приглашай уборщицу один раз убратся, а приглашай каждую пятницу.



## 4 **Дай максимально подробную инструкцию.**

Не стоит контролировать каждое действие помощника. Смысл делегирования — не только получить дополнительное свободное время, но и освободить голову от необходимости думать о делегируемой задаче.

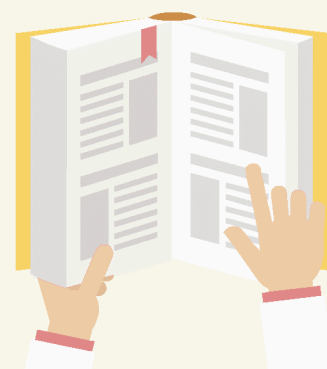
## 5 **Перестань стесняться просить помощи у близких людей.**

Возможно даже папа ребенка совсем не против помочь, хотя бы иногда в небольших задачах. Дай возможность папе почувствовать, насколько домашний труд не легкий, и он будет спокойнее реагировать на некоторые оставленные на потом дела, или даже станет проявлять больше желания помочь.



## Рекомендуемый список литературы для мам.

1. Светлана Гончарова «Тайм-менеджмент для мам. 7 заповедей организованной мамы».
2. Наталья Потеха «5 навыков успевающих мам».
3. Людмила Петрановская «#SELF МАМА».
4. Мари Кондо «Магическая уборка».
5. Мари Кондо «Искры радости. Простая счастливая жизнь в окружении любимых вещей».
6. Марла Силли «Школа Флайледи».
7. Ирина Соколовых «Минимализм. Жизнь без хлама».
8. Анатолий Некрасов «Материнская любовь».
9. Джон Грэй «Мужчины с Марса, женщины с Венеры».
10. Юлия Гиппенрейтер «Общаться с ребенком. Как?».
11. Анна Куусмаа, Анастасия Изюмская, Людмила Петрановская, Ирина Млодик, Екатерина Бурмистрова «Мама на нуле».
12. Анна Быкова «Секреты спокойствия ленивой мамы».
13. Анна Всехсвятская «Время в порядке. Тайм-менеджмент по-женски».
14. Кортни Хартфорд «Гениальная уборка. Самая эффективная стратегия победы над хаосом».
15. Реджина Лидс «Полный порядок для будущих мам».
16. Реджина Лидс «Идеальный порядок за 8 минут».
17. Хэл Элрод «Магия утра».



## Мы рассмотрели с тобой основные способы оптимизации домашних дел.

Но кроме быта у нас есть еще ребенок, муж, множество факторов, которые влияют на нашу жизнь:

- это уровень энергии и то, как мы умеем его восполнять;
- это наш образ жизни в условиях материнства;
- то, как правильно мы умеем расставлять приоритеты;
- как мы совершаем уход за ребенком;
- выделяем ли мы время на себя, на уединение с мужем.

Планирование своего дня, это как раз тот способ, который поможет тебе грамотно и гармонично восполнять свою энергию и упорядочить свои дни.

«Где найти время?»- это тот запрос, с которым ко мне чаще всего приходят мамы на консультацию. Но время же не потерялось. Не бывает такого, что у одного человека 24 часа в сутки, а у другого только 12. Вопрос заключается в том, как ты это время используешь.

Зачем маме планировать? Можно ли это делать, если с ребенком один сплошной форс-мажор?

**Не только можно, но и нужно!**





**А вот плюсы планирования для мам.**

### **1. У тебя будет время на отдых.**

При разумном планировании времени мама вполне успеет отдохнуть — а соответственно и ребенок будет более доволен и радостен.

### **2. Ты будешь выглядеть и чувствовать себя лучше.**

Твоя внешность и здоровье с началом планирования значительно улучшатся, так как тайм-менеджмент — это не просто выстраивание бытовых дел по времени, а это еще и постановка целей, и продумывание стратегий их достижения.

### **3. Отношения в семье станут более теплыми.**

Тайм-менеджмент помогает грамотно расставить приоритеты. А когда в приоритете семья, а не чистый пол, то и весь день будет строиться по-другому, общения с семьей станет намного больше.

### **4. Достигаешь поставленных целей.**

Когда есть не просто «план дня», а «план года» — ты постепенно, всей семьей, идешь к воплощению ваших желаний. Это очень объединяет, заряжает и окрыляет. А соответственно — появляются и силы на их исполнение, и обстоятельства «подтягиваются».

## 5. Ребенок становится более режимный и организованный.

Видя, как точно ты знаешь, что, когда и как делать, он учится «чувствовать время», быть последовательным и тоже планировать. Когда у тебя есть режим, и системный график действий, то и ребенок начинает его со временем подхватывать.

## 6. У тебя появляется свободное время, которое ты можешь потратить на хобби, или работу.

А это возможность и дополнительного заработка в семье, и реализации себя в профессии.

Ну что, я убедила тебя в том, что планирование тебе просто необходимо?))) странно звучит



## А теперь приятный бонус.

Специально для тебя я проведу личную консультацию. Сколько это будет стоить? Все зависит исключительно от тебя. Именно ты выбираешь цену!

На консультации мы разберем конкретно твою ситуацию, подберем необходимые инструменты, выявим причины трудностей и проработаем их.

Также я работаю с метафорическими картами, которые помогают увидеть ситуацию более глубоко, безопасно получить доступ к подсознательному, обойти рациональную часть мышления. Да что уж писать, мои клиенты просто обожают работу с метафорическими картами, потому что это очень увлекательно.

○○○

- ✓ Запишись на консультацию за донейшн по промокоду МАМАТІМЕ.
- ✓ Для этого напиши мне в директ [valeryaagarkova](#).
- ✓ \*Промокод действует до 30.06.2020.

