





# 10 встреч для оставших мам, изменяющих жизнь



*С появлением детей жизнь наша кардинально  
меняется. Наш привычный уклад,  
прежние привычки сносит волной новых забот.  
Жить как раньше уже не получается,  
а как жить по-новому – не всегда понятно.*

- ◆ Дети забирают все наши силы и время. Для нас самих ничего не остается.
- ◆ Наши планы постоянно срываются
- ◆ Ежедневно тонем в домашней рутине, «детских» делах, постоянно что-то не успеваем.
- ◆ Муж и личная жизнь исчезают из нашей реальности.
- ◆ Мы не спим и не едим нормально, пугаемся своего отражения в зеркале.
- ◆ Карьера и самореализация откладываются на потом.

## Привычки успешных мам

5 ВСТРЕЧА

# Привычки

- Наиболее важным открытием в области психологии успеха является то, что 95 % наших мыслей, чувств, поступков и достижений вызваны привычками.
- Приобретайте хорошие привычки! От них так же тяжело избавиться, как и от плохих!



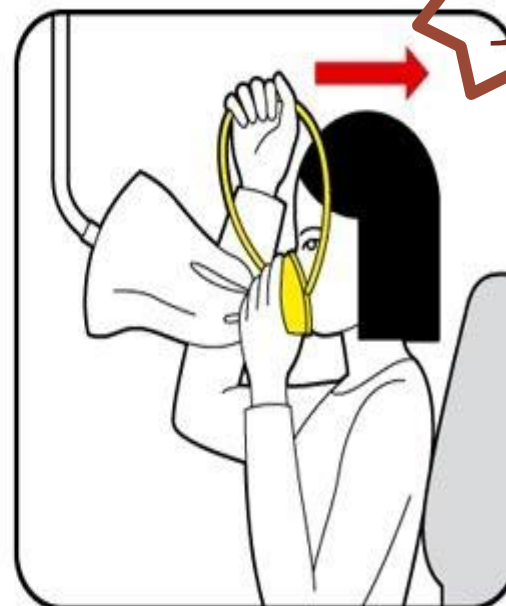


Привычка	Богатые	Бедные
 Составляют список дел на день, неделю, год	81%	19%
 Фокусируются на достижении конкретной цели	80%	12%
 Звонят друзьям, родным, коллегам в день рождения	80%	11%
 Позволяют себе больше 300 калорий фастфуда в день	30%	97%
 Занимаются спортом хотя бы 4 раза в неделю	76%	23%
 Просыпаются за 3 или больше часов до начала работы	44%	3%
 Смотрят ТВ меньше часа в день	67%	23%
 Смотрят реалити-шоу	6%	78%
 Любят читать	86%	26%
 Читают ежедневно хотя бы полчаса образовательную и профессиональную литературу (а не детективы и романы)	88%	3%
 Слушают аудиокниги по дороге на работу	63%	5%
 Уверены, что стоит всю жизнь учиться и самосовершенствоваться	86%	5%
 Играют в азартные игры	23%	52%
 Говорят все, что у них на уме	11%	69%

# Забота о себе

## Кислородная маска

- Сначала надеть на себя
- Затем на ребенка
- ПОЧЕМУ??



# Наполнение себя комплексно!

## 4 сосуда нашего источника сил

- Тело (здоровье и красота)
- Сердце (эмоции и отношения)
- Разум (умственное развитие и рост)
- Душа (духовная жизнь, моральные ценности, искусство)



# Борьба с хронофагами

- Контролируемые пожиратели времени
- Не контролируемые пожиратели времени
- Как использовать высвободившееся





# Планирование дня по трем блокам



- **УТРО:** для домашних дел – делаем все, чтобы «обеспечить грядущий день» и мою семью ресурсами
- **ДЕНЬ:** для общения с детьми для «себя любимой»
- **ВЕЧЕР:** для мужа, общения всей семьей и подготовки к завтрашнему дню



# Составление меню на неделю

**МЕНЮ**

год \_\_\_\_\_

**ЗАВТРАК:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**ОБЕД:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**ПОЛДНИК:**

\_\_\_\_\_


\_\_\_\_\_

**УЖИН:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



- Экономит время
- Экономит силы и нервы
- Экономит деньги
- Питание более разнообразное
- Здоровая пища, полуфабрикатов будет меньше
- Улучшает наши

# Чтобы добиться успеха, нужно:

- 1. Понимать, какие сокровища вы ищете (знать свои цели).
- 2. Регулярно прокладывать маршрут на карте (составлять списки дел).
- 3. Регулярно сверяться с картой (заглядывать в свои записи, чтобы помнить, что делать дальше).



# Привлекайте помощников

- Тянуть на себе все-превсе: и дом, и детей, и работу – НЕ ПРАВИЛЬНО! В сутках 24 часа – не больше. Время не резиновое. И если мы не будем просить о помощи, то времени на себя у нас, скорее всего, не останется.
- Помните, мы – сердце семьи, и от нас очень многое зависит. Именно поэтому очень важно НАУЧИТЬ свою семью любить нас, отдавать любовь и нам тоже, а не только принимать ее от нас.

**Если все-все мы тянем на себе сами, то:**

- Мы лишаем возможности мужа и детей выразить нам свою любовь.
- Мы лишаем своих детей возможности научиться тому, что помогать – это хорошо и правильно (что в свою очередь обязательно отразится на их семьях).
- Мы лишаем себя более широких возможностей, которые может открыть перед нами помощник.
- Мы лишаем себя радости взаимной зависимости и взаимной любви и заботы, ради которых, в общем-то, мы и создавали наши семьи.
- Поэтому «сильной женщине» нельзя намеренно оставлять себя без помощи и поддержки. Нужно учиться быть слабой и зависимой. В этом есть много радости и для нас, и для наших близких.

# Нашими помощниками могут быть:

- Муж
- Родители
- Другие  
родственники
- Друзья
- Соседи
- Няня
- Домработница
- Вещи-помощники



# 1. Первым делом организуйте себя и свой день и начните наполнять свой источник сил самостоятельно

- Когда мы сами поймем, КАК организовать себя, свой день, справляться с детьми и домом, мы будем знать, ЧТО нужно делать и КОГДА.
- Нам будет просто (и результативно) передать часть своих ежедневных рутин другим.



## 2. Разберитесь, в чем конкретно вам нужна помощь, и какая именно

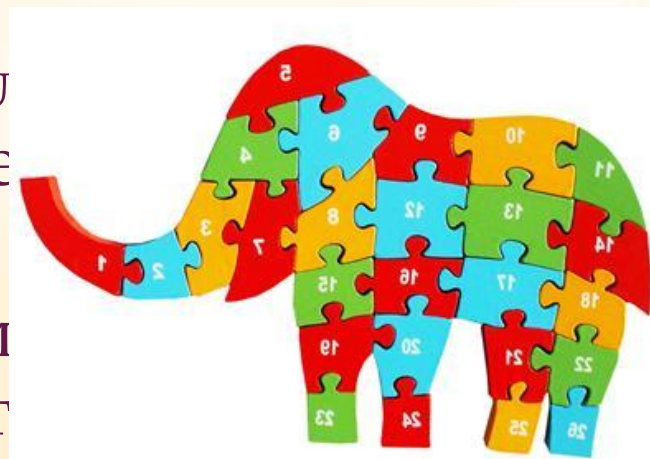
В этом вам помогут:

- • распорядок дня;
- • списки ваших «ежиков» (ежедневные дела);
- • списки идей по заботе о себе (вы их уже написали).



### 3. Разбейте задания, которые вы хотите делегировать, на небольшие поручения

- «Слона» удобнее есть по частям.
- На просьбу к мужу: «Приготовь ужин!» скорее услышите отказ. Но если попросить его: «Порежь, пожалуйста, вот этот кусок мяса для ужина!» то, скорее всего, получите помощь.
- Пишите **список дел** для мужа или ребенка и вешайте на видное место, чтобы ему было **проще вспомнить**, какие конкретно дела вы ему делегировали и чего конкретно вы от него хотите (так исключаем постоянные напоминания, которые могут раздражать).





## 4. Решите, кого вы будете просить, и сформулируйте вежливую просьбу о помощи

- Обычно когда мы хотим, чтобы нам помогали, мы не просим, нет! Обычно мы жалуемся! И даже упрекаем!

- • «Ты мне не помогаешь!»

- • «Почему всем занимаюсь ты одна?!»

- • «Я не могу на себе все тянуть»

- **Жалобы и претензии только отталкивают и лишают желания помогать.**



# Давайте учиться ПРОСИТЬ о ПОМОЩИ.

- Не переходим в повелительное наклонение
- «Давай договоримся что...» – это уже, вроде как, решенная данность (Так говорят детям и подчиненным. Это не просьба для мужа)
- «Когда ты хвалишь меня, мне хорошо» – это тоже не просьба. «Пожалуйста, называй меня красивой, умной и т. д.» – вот это просьба. А после просьбы можно сказать, что вам от этого хорошо и вы чувствуете любовь.



# «Мам, ты хочешь погулять с детьми?» - это не просьба



- Это больше похоже на вопрос, хочет или не хочет мама погулять с детьми. Такая просьба проблемная, потому что если у мамы нет внутреннего желания «хочу гулять с детьми!», то ей приходится:
    - или врать и говорить «хочу» (это раздражает и расстраивает);
    - или говорить честно «нет» и при этом быть «плохой» бабушкой, которая не хочет гулять с внуками (тоже расстраивает и раздражает).
- и погулять с детьми ... смогла бы ты?»

## 5. Попросите потенциального помощника несколько раз (оставляя для него опцию отказаться и сказать вам «нет»)

- Учись выбирать для просьб **правильный момент**, когда ваш близкий человек настроен наиболее положительно
- **Формулируйте просьбу ясно и по существу**, не включая в нее упреки и намеки, что, мол, «все равно не сделаешь»
- **Вежливо и спокойно попросите о помощи. И выдержите паузу. Не бегите сразу же делать сами то, о чем вы только что попросили мужа.**
- **Не дуйтесь и не обижайтесь**, если вашу просьбу не выполнили. Особенно это важно в отношении мужа: если он будет знать, что волен спокойно сказать вам «нет» и в ответ не получит истерику и упреки, то он будет **ЧАЩЕ СОГЛАШАТЬСЯ!** Потому что не будет ощущать от вас давления. Попробуйте!



## 6. Через некоторое время попросите его о помощи в другом деле или задаче

- Есть мужчины, которые не любят мыть полы, их об этом можно просить неделями... но зато с удовольствием чистят рыбу и режут мясо.
- Если ваш муж по какой-то причине постоянно и стойко отказывается от какой-то работы или не выполняет ее – просто предложите ему другое дело. То, что ему не по душе, сделайте сами, а для него вычислите те дела, которые ему нравится делать.



# 7. Помогите вашему помощнику помочь вам!

- В наших интересах обеспечить все необходимое для того, чтобы дети как можно больше времени хотели проводить с мужем или бабушкой и делали это с удовольствием.
- Перед тем, как оставить детей с помощниками один на один, запаситесь различными спасательными наборами. Заранее продумайте, чем бы им заняться в ваше отсутствие. В «спасательном наборе» для них могут быть:
  - книжки,
  - мыльные пузыри,
  - мелки,
  - краски,
  - альбомы,
  - карандаши,
  - игрушки,
  - настольные игры
- Благодаря этим спасательным наборам и папе, и бабушке будет проще придумать, чем занять наших детей.



# 8. Не задавайте непосильных задач



- Если вы никогда не просили мужа остаться один на один с маленьким ребенком – не стоит в первый же раз уходить из дому на весь вечер и оставлять мужа и малыша в совершенно непонятной и некомфортной для них ситуации. После такой «помощи с ребенком» ваш муж еще долго не будет соглашаться с ним оставаться без вас. **Начинайте постепенно, с 20-30 минут.**
- То же самое и с домашней работой – не взваливайте ее на помощника сразу, добавляйте задания постепенно и не «перегибайте палку».
- **Исключения составляют помощники, которых вы оплачиваете:** няня, домработница, сиделка.. Тут очень важно с самого начала четко изложить и объяснить весь необходимый фронт работ



## 9. Если вам помогли – искренне благодарите помощника, несмотря на качество оказанной помощи

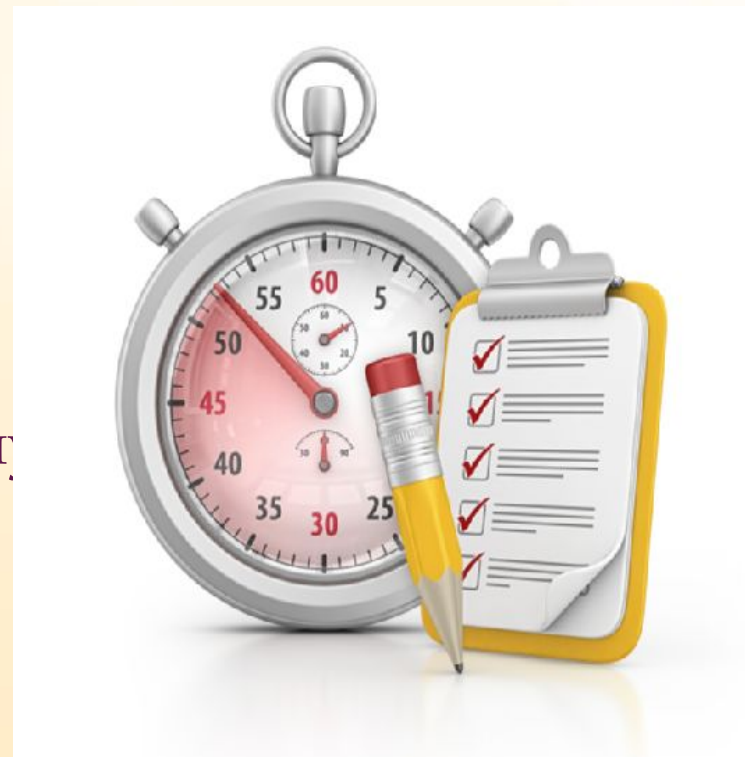
- Благодарность помощнику – это чудесная почва для регулярной помощи. Удовольствие закрепляет в мозгу человека правильную модель поведения и ему (ей) будет приятно помочь вам снова.
- Вот почему мы так бурно хвалим детей даже за малейший успех! Но почему же мы не хвалим так наших мужей?!
- Обязательно благодарите помощника, даже если работа





# Задание:

- 1. Подумайте и запишите на листе бумаги все, что вам не нравится в ваших обязанностях. Выпишите все-все, что вас каждый день напрягает и выводит из себя. Вот здесь сейчас вы можете жаловаться! Излейте душу и все ваше недовольство на лист бумаги (он стерпит).
- 2. А теперь, когда у вас готов список ваших жалоб, переформулируйте каждую жалобу в вежливую просьбу и адресуйте ее кому-нибудь конкретному (кто, по вашему мнению, мог бы вам помочь).
- 3. Когда список ваших просьб будет готов – начинайте просить о помощи. Будьте конкретны, просите вежливо, спокойно и с любовью.
- 4. Сейчас запишите как минимум пять жалоб и пять вежливых просьб, которые



# Отношения

- Что посеешь – то пожнешь!
- Пожнешь больше, чем посеешь.



**Семена обязательно принесут  
плоды!**



# Если есть проблемы в отношениях

- Мы не «сеем» семена
- Мы «сеем», но не то, что нужно (поэтому и плоды не те)
- Почва, в которую мы «сеем», не принимает наши семена (каменистая, утоптанная и т.д; почву нужно подготовить)



# Запомним:

- **Никому не отвечай, когда ты зол.**
- **Ничего не обещавай, когда ты счастлив.**
- **Никогда не решай, когда ты грустен.**



# ЗАДАНИЕ:

Какие отношения  
вы считаете  
хорошими?

Какие семена для  
этого необходимо  
посеять?



# Формируем правильные привычки

## ПРАВИЛА

- Хорошие привычки **не** появляются сами по себе
- Многократное повторение нужного действия
- Одна привычка за месяц
- Первые 10 дней самые сложные
- Мотивируйте себя
- Найдите контролера

## ПОЗНАВАЙ СЕБЯ!!!

- Изучи свои слабости,
- Привычки, предпочтения
- Используйте эти знания для увеличения продуктивности



# Формируем правильные привычки: ПРИМЕР

- Январь – планируем распорядок дня
- Февраль – планируем меню
- Март – расхламляем дом по 20 мин
- Апрель – заботимся о себе
- Май – пьем воду 2 л в день
- Июнь – планируем уборку
- Июль – борьба с главным хронофагом
- Август – учимся наполнять себя





Прежде, чем у нас будет хорошо  
получаться – пройдет время.  
Но не останавливайтесь!  
Двигайтесь дальше...



# ЗАДАНИЕ:

Составьте список привычек, облегчающих жизнь маме, которые нужно сформировать в себе.



# Задание на дом

- Составить список привычек, которые хотим сформировать в себе и привязать их к календарю.
- Записать пять жалоб/нужд и пять вежливых просьб.



# Наши маячки:

- Нет неудач – есть только опыт!
- Чтобы «сдвинуть себя» – нужно приложить усилие.
- Подумала – сделала!  
ИДЕАЛЬНЫХ УСЛОВИЙ НЕ БУДЕТ!



**Большие перемены приходят  
в нашу жизнь только  
маленькими шажками.**



**Самым полезным для меня сегодня  
было.....**