

Алена Мороз, Мария Хайнц

# СЕМЬ НАВЫКОВ эффективных родителей

Семейный  
тайм-менеджмент,  
или Как успевать все



 альпина  
ПАВЛИШЕР

**Мария Хайнц**

**Алена Мороз**

# **Семь навыков эффективных родителей: Семейный тайм-менеджмент, или Как успевать все. Книга-тренинг**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=8647333](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8647333)*

*Семь навыков эффективных родителей: Семейный тайм-менеджмент,  
или Как успевать все. Книга-тренинг / Алена Мороз, Мария Хайнц;*

*Альпина Паблишер; Москва; 2014*

*ISBN 978-5-9614-3627-3*

## **Аннотация**

Проблема, которую приходится решать всем родителям, – «как успевать все». Как объединить работу, личные увлечения и воспитание детей? Как найти время на себя, супруга и любимое хобби? Алена Мороз, автор крупнейшего в Рунете проекта для родителей «Успевай с детьми!», и психолог-консультант Мария Хайнц предлагают эффективный способ воспитания детей и управления своим временем. Как строить планы и достигать целей в семейной и профессиональной жизни? Как стать руководителем своей семьи? Как организовать себя

и детей и научиться действовать в команде? Как составить максимально эффективный режим дня для родителей и детей? Как генерировать положительные эмоции и отсеивать негатив? В живой и увлекательной форме авторы познакомят вас с основами тайм-менеджмента и навыками, которые делают родителей по-настоящему эффективными. Упражнения помогут вам применить полученные знания незамедлительно, и в результате вы найдете время на все. Если вы воспитываете детей и желаете успевать все прочее – эта книга для вас!

# Содержание

Введение	6
Глава 1	8
Главный секрет успешного руководителя семьи	10
Стратегическое семейное планирование	16
Долгосрочные семейные цели	19
План реализации долгосрочных семейных целей	23
Распределение семейных дел	27
Муж – деньги, жена – все остальное	28
Когда оба родителя работают	29
Конец ознакомительного фрагмента.	36

**Алена Мороз, Мария Хайнц**  
**Семь навыков**  
**эффективных**  
**родителей: Семейный**  
**тайм-менеджмент,**  
**или Как успевать**  
**все. Книга-тренинг**

Руководитель проекта *А. Деркач*

Корректор *С. Мозалёва*

Компьютерная верстка *М. Поташкин*

Арт-директор *С. Тимонов*

В оформлении обложки использовано изображение из  
фотобанка *shutterstock.com*

© Мороз А., Хайнц М., 2014

© ООО «Альпина Паблишер», 2014

\* \* \*

# Введение

Каждый родитель ежедневно учится. На собственном опыте, на опыте других родителей, бабушек и дедушек мы постигаем искусство воспитывать детей и при этом успевать все остальное. И все же у кого-то получается лучше, а у кого-то хуже. В чем причина? Наиболее успешные родители не просто владеют инструментами тайм-менеджмента, но и практикуют определенные навыки, что в сочетании дает поразительный эффект. В этой книге мы расскажем вам об этих навыках: усвоив их, вы будете успевать все.

Мы выделили семь групп навыков успешных родителей:

- навыки руководителя;
- навыки управления жизненной энергией;
- навыки работы в команде;
- навыки планирования;
- навыки оптимизации процессов;
- навыки открытости новому;
- навыки самосовершенствования.

Это не просто определенные умения. Уверенное использование этих навыков ведет к формированию нового образа мышления, и в результате жизнь становится спокойнее, осознаннее и счастливее.

Вы можете начать читать эту книгу с любой главы. Не старайтесь проглотить ее целиком – это не детектив, а практическое пособие. Держите наготове карандаш и бумагу (или смартфон, планшет, компьютер), чтобы чтение было продуктивным. Встретив упражнение, остановитесь и выполните его. Именно упражнения – путь к достижению лучшего результата. Не читайте дальше, пока не отследите эффект от выполнения упражнения. Положительные изменения будут подталкивать вас к освоению новых навыков.

Наша книга содержит ответы на многие вопросы, но не забывайте: любая семья неповторима, как неповторим каждый человек. Главная наша цель – дать вам материал, пищу для размышлений, удобрение, а расти вы будете сами! В добрый путь – к успешной и счастливой семейной жизни!



# Глава 1

## Навыки руководителя



Проблема, которую приходится решать всем родителям – это «как успевать все». Как объединить работу, личные увле-



чения и воспитание детей? Как найти время на себя, супруга и любимое хобби? Решение нам подсказывает Эйнштейн: «Невозможно решить проблему на том же уровне, на котором она возникла. Нужно стать выше этой проблемы, поднявшись на следующий уровень». И родителям необходим переход на другой уровень мышления: от исполнителя – к руководителю. Исполнитель здесь понимается как человек, который плывет по течению, не умеет планировать и принимать решения. Чаще всего он действует ситуативно и полагается на мнение и указания других. Он легко отвлекается от главного, пытается успеть многое, а в итоге не успевает самое важное. Отличие руководителя от исполнителя таково: руководитель знает, куда идет. Он ведет себя и свою семью сам – своими решениями. Даже если руководитель отвлекается на второстепенное, он всегда вовремя возвращается к самому важному – своим интересам и ценностям.

**Переход от уровня мышления «исполнитель» на уровень мышления «руководитель» – это поворотный пункт в овладении семейным тайм-менеджментом. Что же это значит – стать руководителем семьи?**

# Главный секрет успешного руководителя семьи

## Опыт других

Я мама двоих детей (3 и 6 лет). Я развиваю свой бизнес, учусь, и, конечно же, домашнюю работу и заботу о детях никто не отменял. Моя постоянная проблема – я ничего не успеваю, хотя стараюсь планировать. Постоянно какие-то форс-мажорные обстоятельства, непредвиденные ситуации, задержки в офисе, дополнительная работа и т. д. Заранее оговоренные сроки не соблюдаются никем из членов нашей семьи. Приходится ругаться, отношения с мужем ухудшаются. Не представляю, как приучить всех к порядку!

*К. М.*

Что можно посоветовать в этом случае? Как бы ни тривиально звучал совет, необходимо **стать руководителем семьи и взять всю ответственность на себя**: за все проблемы, опоздания, форс-мажорные обстоятельства. Не вину, а ответственность за свою жизнь и жизнь своей семьи. Не сделать вид, что вы взяли ответственность, а действительно так поступить!

Это отнюдь не означает, что вы должны посыпать голову пеплом и постоянно испытывать угрызения совести. Как раз наоборот! Полное принятие ответственности приводит к следующему: **вы перестаете винить себя и других (мужа или жену, детей, соседей, родителей) в том, что чего-то не успеваете, а начинаете искать пути к тому, чтобы все успевать.**

Когда мы не берем ответственность на себя, когда перекладываем ее на плечи других, мы перестаем думать. Это доказывает знаменитый эксперимент, проведенный английским психологом Стэнли Милгрэмом в 1963 году. До сих пор он считается одним из самых шокирующих в истории психологии.

## **Эксперимент Милгрэма**



В эксперименте участвовали три человека: руководитель, доброволец (человек с улицы, которому обещали небольшое вознаграждение «за участие в эксперименте по изучению памяти») и подставное лицо, которое играло роль «ученика». Добровольцам предлагалось «тренировать память» «ученика». Чтобы обучение было эффективным, доброволец должен был наказывать «ученика» за неправильные ответы

небольшими разрядами тока. С каждым неправильно данным ответом мощность разряда повышалась на 15 вольт. Перед началом эксперимента добровольцам давали возможность испытать на себе, насколько чувствительно наказание на первой ступени.

«Ученика» помещали в отдельное помещение, а доброволец имел возможность общаться с ним по рации, говорить ему, что он его наказывает, а также слышать, что тот говорит в ответ на наказание. И что вы думаете? 65 % людей были готовы наказать своих «учеников» до смерти! Они давали им разряд тока в 450 вольт! Конечно, никто не умер. На самом деле «ученику» не давали никакого разряда тока, но ситуация для добровольцев была абсолютно правдоподобной. Это были обычные люди: интеллигентные, с детьми и без, студенты. Они даже слышали, как «ученики» кричали: «Выпустите меня отсюда!», но продолжали эксперимент! Они наказывали «ученика», когда тот уже ничего не отвечал. Почему такое происходило с нормальными, обычными, такими же, как мы с вами, людьми?

Основная причина – это подчинение, то есть позиция «исполнителя». Эти люди продолжали эксперимент, потому что руководитель говорил им: «Продолжайте», «Не останавливайтесь», «Условия эксперимента предписывают довести его до конца». **Люди перекладывали ответственность на плечи руководителя эксперимента, а сами переставали думать!** Даже если речь шла о смертельном разряде,

они считали: руководитель несет ответственность, а не я, – и продолжали «не думать».

Взять ответственность на себя не значит освободить от ответственности других членов семьи и все делать самому. Наоборот, ваша задача в этом случае – найти подходящий вариант, чтобы у каждого члена семьи была своя зона ответственности, чтобы и дети постепенно этому учились и становились «руководителями» собственной жизни.

Предпринимателям, владельцам собственного бизнеса очень просто понять, что такое «брать на себя ответственность». Они знают: если не сделают этого, то их компания обанкротится. То же самое и с семьей, и с личным развитием. Представьте себе, что семья – это ваша маленькая компания, для успеха которой нужно видеть перспективу, набирать персонал, развивать его, делить обязанности – и все это делать подходящими способами, чтобы не разрушить семейное счастье.

**Итак, главный навык руководителя семьи – умение брать полную ответственность за все происходящее на себя.** Данный факт призывает вас к действию и принятию решений, а не к обвинению других и себя. Ошибки руководитель семьи использует в качестве уроков, а неудачи – для определения дальнейших шагов. Настоящий руководитель самостоятельно распределяет время и силы, которые он тратит на работу, семью, хобби. Только приняв ответственность на себя, вы становитесь хозяином, руководителем соб-

ственной жизни, а не безвольным исполнителем.

## **Упражнение для эффективных родителей**

Попробуйте на протяжении одного дня фиксировать свои мысленные жалобы и обвинения такого рода: «Опять он (она) делает это не так», «Почему я все время должна это делать?», «У других родители помогают, а у меня нет», «Снова мне приходится смотреть за детьми». Как только вам в голову придет подобная фраза, подумайте: «А что я могу сделать, чтобы изменить ситуацию?» Продержитесь три недели – и вы выработаете в себе привычку брать на себя ответственность за происходящее. Если вы не сразу будете находить ответы на вопросы, как действовать в той или иной ситуации, не пугайтесь. С этим сталкиваются все руководители. Искать пути решения – это и есть теперь ваша творческая работа.

# Стратегическое семейное планирование

## Личный опыт

Когда я познакомилась с родителями мужа, то была поражена их умением смотреть далеко в будущее. После рождения четырех мальчиков они поняли, что получение высшего образования детьми может обернуться для их семьи финансовым крахом, поэтому начали копить деньги. Завели на каждого особый счет и каждый месяц откладывали на него необременительную для семейного бюджета сумму. Когда время подошло, проблем с обучением не возникло. Все мальчики получили высшее образование. Следуя этому примеру, мы все деньги, подаренные на рождение детей, положили на счет. Мы очень рассчитываем, что это поможет нашим детям получить высшее образование.

*Мария Хайнц*

Многие ли заглядывают так далеко в будущее при рождении детей? Кто из нас задает себе стратегические вопросы: где мы хотим жить через пять или десять лет? Что действительно важно: спокойствие или финансовое благополучие? (Как вариант: где мы хотим жить – в деревне или в городе?)



Все это – стратегические задачи настоящего руководителя семьи.

С чего лучше всего начать стратегическое управление семьей? Со своих желаний и мечтаний. Кто-то хочет однажды переехать в другой город, кто-то – жить в собственном доме. Для многих приоритет – образование детей. Стратегические вопросы должны касаться не только материальных вопросов, но и нематериальных: тех чувств, которые вы хотите пронести через жизнь, тех качеств, что желаете передать детям.

### **Упражнение для эффективных родителей**

Устройте со своей второй половиной вечер мечтаний. Попросите супруга сказать вам, что для него в семье важнее всего, какова идеальная семья в его представлении. Обсудите планы личного развития. Запишите свои мечты. Пусть у вас будут списки для личного развития, развития семьи и пожелания в отношении друг друга и детей. Подумайте, какие идеи можно превратить в цели. Для этого нужно четко сформулировать желание и определить срок его достижения. Набросайте план действий по реализации цели.



**Работая над стратегией семьи, вы фокусируете внимание на том, что для вас важнее всего в семейных отношениях. И тогда, принимая решения и распределяя время, вы начинаете ориентироваться на самое важное.**

# Долгосрочные семейные цели

## Личный опыт

Подруги часто меня спрашивают: когда лучше заводить второго ребенка – сразу после первого, немного подождать или как Бог даст? Я считаю, что каким бы ни было решение, желательно его обдумать и посмотреть, насколько появление второго (или третьего) ребенка вписывается в ваши жизненные планы. А там уже – как Бог даст. В наше время даже появление детей можно спланировать. И несмотря на все волшебство этого процесса, от нашей прозорливости зависит, насколько счастливой будет жизнь с детьми. Неработающая мама наверняка справится с детьми-погодками, а вот если финансовая ситуация сложна и нужно выходить на работу, то с рождением второго ребенка лучше подождать. Первый ребенок подрастет, получит достаточно внимания и любви, родители окрепнут, встанут на ноги – тогда и следующего можно заводить.

*Мария Хайнци*

Долгосрочные цели плавно вытекают из стратегического планирования. Это – ваши мечты со сроком исполнения. Это – ваши самые важные цели. Цель позволяет взглянуть в бу-

дущее, сконцентрировать силы и направить энергию на то, что должно быть достигнуто. Не зря говорится, что правильно поставленные цели позволяют человеку открывать в себе новые источники энергии. Долгосрочные цели создают направление и скорость движения семьи. Сколько детей у вас будет, когда переехать в другой город, когда выйти из декретного отпуска – все это решается на уровне постановки долгосрочных целей.

Почему так важно заниматься долгосрочными семейными целями? Потому что они позволяют нам посмотреть глубоко в себя и встать на путь самореализации. **Правильная постановка долгосрочных целей позволяет реализовать как свои глубочайшие потребности, так и семейную миссию наиболее комфортным для всех членов семьи образом.** Формулировка целей помогает до конца осознать их смысл и ориентироваться не на поддержание обычного существования, а на нечто большее – **свое призвание**. Так вы станетесь хозяином своей жизни, не зависящим от внешних обстоятельств.

Некоторые вопросы родители должны обязательно рассматривать в качестве предмета долгосрочных целей. Периодически это следует делать всем. Перечислим такие вопросы:

- жилищный вопрос (выбор места проживания, расширение жилой площади);

- планирование детей (сколько детей, когда);
- улучшение условий жизни (новая машина, дача и т. д.);
- обучение детей (определение места обучения – от школы и вуза до города и страны);
- финансовые программы для детей (для обучения или других целей);
- пенсионные и страховые программы для родителей (в том числе страхование от несчастных случаев и ответственности всех членов семьи);
- карьера родителей (смена работы, выход мамы или папы из отпуска по уходу за ребенком и т. д.);
- крупные финансовые вопросы (долгосрочные кредиты, накопительные программы, использование материнского капитала);
- распределение времени родителей (работа, семья, личное время);
- вопросы воспитания детей, повышения уровня знаний родителей в сфере психологии развития, психологии отношений, семейной и личной эффективности (повышение квалификации родителей).

В целом вопросы долгосрочного планирования обсуждаются нечасто, по мере необходимости, но не реже раза в год. Очень хорошо устраивать такие семейные собрания под Новый год. Возможно, вам придется предварительно глубоко проработать тот или иной вопрос (например, узнать в бан-

ках о возможностях ипотечного кредитования для приобретения жилья). Обсуждение этих вопросов объединяет семью, помогает осознать общие ценности, сближает супругов и делает Новый год еще более радостным праздником.

Не нужно превращать постановку долгосрочных целей в нудную обязанность. Мечтать о своем будущем и претворять мечты в реальность – это вдохновляющий процесс, а если делать это вдвоем или с подросшими детьми, семейному счастью не будет предела. Очень важно мечтать о будущем вместе, всей семьей. А если возникнут трудности и препятствия (а как же без них?), следует помнить о большой цели и о том, ради чего вы все это затеяли.

И еще... Даже если что-то не сбывается или оказывается со временем неактуальным, не бойтесь скорректировать цель. Жизнь идет вперед, и любые мечты способны поместиться.

## **Упражнение для эффективных родителей**

Запишите в два столбика цели: ваши собственные и семейные. Подумайте: это действительно ваши цели? Возможно, вы находитесь под влиянием желаний своих родителей, друзей, соседей? Возможно, это есть у других, и вам на минутку тоже захотелось? Обсудите цели со своей второй половиной. Вычеркните ненужное. После того как вы сделали списки, оставьте их на несколько дней. Дайте своему подсознанию

поработать над вопросом «Действительно ли это то, чего я хочу и что нужно моей семье?». Через какое-то время придет ответ, который позволит вам осознать свои истинные цели.

## **План реализации долгосрочных семейных целей**

После постановки долгосрочных целей желательно сразу наметить план их реализации. Нужно выписать одну цель и набросать все возможные и невозможные способы ее достижения. Очень важно проводить такие мозговые штурмы вместе со своей второй половиной (или с детьми, если долгосрочная цель касается их). В этом случае поговорка «одна голова хорошо, а две лучше» работает как никогда. Главное при этом – не обсуждать и никак не оценивать предложенное. Так можно спугнуть хорошую мысль.

### **Пример мозгового штурма**

Семейная цель – к концу года сделать сайт (блог), который мог бы стать источником нового дохода семьи. Супруги выделяют для мозгового штурма воскресный вечер – это время самое благоприятное для рождения идей, так как творчество, особенно семейное, не терпит стресса. В результате мозгового штурма рождается

следующий план реализации цели:

- изучить возможности заработка через Интернет и свой сайт (блог);
- проанализировать, что мы можем предложить миру;
- найти подходящий тренинг для создания блога (сайта, интернет-проекта) с нуля;
- узнать, сколько стоит содержание блога;
- решить, покупать блог или делать его самостоятельно;
- распределить функции по ведению блога.

После мозгового штурма нужно направить все усилия на получение дополнительной информации. Именно сбор информации лежит в основе любого анализа и принятия решений. Если вы никак не можете на что-то решиться, вам просто не хватает данных. Найдите способы их получить, и решение придет.

После сбора информации план реализации цели уточняется и превращается в поэтапный. Старайтесь заранее определить для себя поощрения. Например, сдали на права – получили день, свободный от семьи (или, наоборот, с семьей – как вам больше нравится).

Если вам по-прежнему хочется достигать целей без проработанного плана, подумайте о таком примере. Допустим, двум водителям одинаковых машин нужно добраться из Питера в Москву. Один решил отправиться без карты, другой – заранее продумал и спланировал маршрут. Как вы думаете, кто потратит меньше денег и драгоценной энергии? Кто до-



берется в Москву быстрее и в лучшем настроении? Делайте выводы!

**Прежде чем разрабатывать план реализации цепей, нужно собрать достаточное количество информации.** Тщательная проработка приводит к выбору наиболее эффективного пути. Вам не нужно будет метаться, делать два шага вперед и три назад. Вы пойдете самым коротким путем. Это и есть экономия времени на уровне мышления «руководитель».

## **Упражнение для эффективных родителей**

Нарисуйте на листе бумаги линию своей жизни. Отметьте на ней точки основных планируемых событий: получение образования, переквалификация, повышение на работе, реализация проектов и т. д.

Теперь добавьте на эту линию самые важные точки развития вашей семьи (желательно другим цветом): рождение детей, покупка новой квартиры и т. д. Посмотрите, насколько эти точки отстоят друг от друга. Подумайте, насколько реально и психологически комфортно реализовать и то и другое. Если при взгляде на две близлежащие точки у вас возникают неприятные ощущения, отодвиньте точки друг от друга. Дайте себе время по-настоящему насладиться важными моментами своей жизни. Не превращайте достижение целей в стресс уже на стадии планирования. Позже,

когда вы получите желаемое, вы поблагодарите себя за терпение и мудрость.

# Распределение семейных дел



## Опыт других

После рождения первого ребенка мы решили, что муж будет зарабатывать деньги и помогать мне вечером и в выходные с малышом. Я буду заниматься домашним хозяйством и ребенком в его отсутствие. Такое распределение дел позволяло нам избегать ненужных конфликтов. После рождения второго ребенка я

попросила мужа включиться в помощь в домашнем хозяйстве: помыть иногда посуду, сунуть белье в стирку, вынести мусор. Муж не отказывался, но делал все не так, как привыкла я, или не делал, когда мне это было нужно. Это меня раздражало и иногда выливалось в конфликты. Мне не хочется делать все самой, но, возможно, это наилучший вариант для нас?

*Ирина П., участница курса «Тайм-менеджмент для мам»*

## **Муж – деньги, жена – все остальное**

Самый простой способ распределения семейных дел – строгое разделение двух сфер: финансового обеспечения и домашних обязанностей. На практике в таком случае получается, что один родитель (обычно мужчина) зарабатывает деньги, а все остальное делает жена. Мужчина, конечно, участвует в принятии важных решений и общается с детьми. Это – обязательные функции родителей, которые нельзя переложить на других. Так было в нашем примере. Подобное распределение функций позволяет избежать большинства конфликтов на бытовой почве, которые возникают из-за постоянного ожидания помощи, невыполнения просьб и т. д. Каждый делает свое дело, и никто не вступает в сферу другого. Если один супруг достаточно зарабатывает для обеспечения нужд семьи, а второй занимается детьми и хозяйством, такой способ распределения функций и задач наиболее прост и эффективен. Даже если вы будете тратить боль-

ше времени на выполнении домашних задач, то сохраните мир и спокойствие в доме, вам с мужем не придется тратить время и энергию на восстановление после конфликтов, и в итоге вы будете успевать гораздо больше из-за благоприятной эмоциональной обстановки в семье.

Женщины, которым трудно справляться с домашними делами из-за большого количества детей, обычно прибегают к помощи подросших детей, других людей или делегируют задачи технике и наемным специалистам (няням, домработницам). Но эта традиционная схема, однако, не подходит, если оба родителя работают.

## **Когда оба родителя работают**

### **Личный опыт**

Каждый должен делать то, что у него получается лучше, быстрее и эффективнее всего – от этого выигрывает вся семья. Поэтому и домашние задачи у нас распределяются с учетом общей экономии времени и усилий, а также по возможности совмещения нескольких дел. У мужа хорошо получаются переговоры, хождение по инстанциям, назначение встреч, а также «расхламление». Я лучше управляюсь с готовкой, закупками продуктов, счетами и прочей домашней текучкой. Есть задачи, с

которыми эффективнее всего справится приглашенный специалист – например, мелкий ремонт и генеральная уборка. Такие задачи делегируем и радуемся, что не приходится тратить на них свое время.

*Алена Мороз*

Если оба родителя работают, о распределении семейных обязанностей нужно договариваться. Оптимально – застолбить за каждым членом семьи определенные участки и больше к этому не возвращаться, но обычно так не получается. Все-таки это не рабочее место, хотя некоторую заинтересованность в труде создать можно.

Наиболее демократичный путь распределения задач – это семейное собрание. Объявите о таком собрании заранее, напишите повестку дня. Если дети в нем еще не могут участвовать, выберите с супругом время, когда вы расслаблены и готовы поговорить на не самые приятные темы без лишних эмоций. Можно сделать это в кафе или ресторане, чтобы быть уверенным: обстановка не накалится. Обязательно упомяните, что хотите оптимизировать хозяйство, чтобы возникало поменьше конфликтов, все больше успевали и **имели побольше личного времени** (кто на это не клюнет?). Большая проблема многих семейных пар – недостаток интимной жизни. И это может быть весомым аргументом в пользу перераспределения домашних обязанностей. Если жена с мужем станут лучше использовать свои время и силы, то смогут чаще бывать наедине.

Если у вас есть всего несколько нерешенных вопросов в домашнем хозяйстве (например, вы не хотите все время разгружать посудомоечную машину и поднимать с пола грязные носки), то, конечно, обсудите только эти наболевшие вопросы. Не нужно заниматься перераспределением **всех** задач, если все и так относительно слаженно работает.

Иногда нужно перераспределить не те задачи, которые у вас отнимают время, а те, которые крадут у вас энергию и хорошее настроение. У каждого человека есть то, что он не любит делать. Например, мыть полы, укладывать детей вечером спать, мыть посуду или пылесосить. Иногда достаточно снять с мужа обязанность укладывать детей вечером спать, чтобы он с радостью взялся за уборку после ужина.

Если же вы катастрофически ничего не успеваете, то нужно полностью перераспределить домашние обязанности, причем не только между родителями, но и привлечь к этому детей, бабушек и дедушек, другую возможную помощь. Иногда именно помощь со стороны приносит ожидаемое облегчение. Перекидывать домашнюю работу с плеч одного работающего родителя на плечи другого – не выход из положения.

Сформируйте общую таблицу с указанием всех возможных функций и задач, которые нужно выполнять (или которые вы сами не можете больше выполнять и желаете распределить между членами семьи). Если вы думаете, что ваш муж и сын никогда не смогут правильно разложить белье по шка-

фам, вы их сильно недооцениваете. Научиться можно всему. Нужно только время и правильный подход (об этом речь пойдет в главе о команде).

Примерный список домашних дел вы найдете в приложении. Свой вы можете составить, записывая в течение нескольких дней все, что вы делаете. Составление такого списка может существенно помочь и в решении других организационных задач.

### **Полный список семейных задач полезен следующим:**

1. Вы сами узнаете, сколько дел вы выполняете, и сможете их по-новому запланировать (например, с использованием системы Flylady<sup>1</sup>).
2. Вы поймете, куда утекает ваше время, если пропишете, сколько уходит на то или иное дело.
3. Ваш супруг и дети узнают, наконец, сколько вам всего приходится делать.
4. У вас появится возможность добровольного распределения задач между членами семьи.
5. Вы сможете определить поощрения, которые будут применяться за добросовестное исполнение задач.

---

<sup>1</sup> Flylady – система поддержания порядка в домашнем пространстве, основанная на распределении его на зоны и регулярном выделении времени на уборку каждой из них. Система подробно изложена в книге Марлы Силли «Школа Флайледи. Как навести порядок в доме и в жизни» (М.: Альпина Паблишер, 2014). – *Прим. авт.*



6. Вы сможете четко определить, чего никто в вашей семье не желает выполнять, и делегировать это дело технике или наемным специалистам.

7. Если скомпоновать дела по группам, можно распределять и делегировать дела более эффективно (например, наведение порядка – уборщице, шоферские функции – дедушке, все функции по уходу за автомобилем – папе).

8. Список облегчает работу по контролю выполнения заданий – достаточно внести в него столбец для отметок о выполнении.

Для начала можно предложить добровольно разобрать задания. Допустим, по десять должен взять каждый. Конечно, есть неравнозначные задачи. Чтобы добиться справедливости, вы можете оценить все обязанности по времени и трудности выполнения от 0 до 10 баллов. Эта градация поможет справедливо распределить задания (например, каждый должен набрать за неделю 100 баллов) и установить дополнительные вознаграждения. С оставшимися заданиями можно разобраться индивидуально: делегировать другим, упростить, увеличить периодичность выполнения и т. д. Можно использовать вознаграждения. Походы в кино и в кафе, свободное от обязанностей время – все это можно сделать дополнительными стимулами.

Если вы нормально относитесь к идее денежных вознаграждений для детей, то из распределения заданий можно

сделать настоящие соревнования, участвовать в которых будет интересно и ребенку, и вам. Особенно хорошо такой способ работает с детьми постарше (после 14 лет): если ребенку хочется приобрести то, что вы не считаете нужным покупать (новый телефон, одежду, украшения). Не отказывайте ребенку сразу. Дайте ему возможность «заработать» на покупку.

Точно так же вы можете стимулировать и себя, и своего супруга. Если вы взяли на себя дополнительные 100 баллов и выполнили все задания, побалуйте себя чем-нибудь (например, сходите на массаж). Для многих лучшее вознаграждение – это свободное от обязанностей время. Если муж помогал вам на протяжении недели, позвольте ему пару часов побыть наедине со своими увлечениями или с вами.

О том, как стимулировать других людей и маленьких детей, вы прочитаете в главе о навыке командной работы.

### **Очень важно при делегировании заданий:**

- Сразу подробно объясняйте, как нужно делать задание. При необходимости покажите.
- Дайте человеку испробовать другие способы выполнения заданий – к одной и той же цели ведут тысячи дорог. Если вы всю жизнь мыли пол по два раза, это не значит, что муж не может сначала пропылесосить, а потом вымыть пол один раз. Главное, что пол в итоге чистый.
- Не напоминайте постоянно о выполнении задания – это

только накаляет обстановку и усиливает нежелание его выполнять. Просто поставьте в списке жирный минус, если задание не сделано в срок. Письменное общение в таком случае гораздо эффективнее устного. Можете сделать предупреждение о том, что при повторном нарушении вознаграждения не будет, или приклеить к заданию жирную стрелку красного цвета с именем нарушителя. Снять ее можно, только выполнив задание.

## **Упражнение для эффективных родителей**

Если вы чувствуете, что в вашей семье необходимо перераспределить имеющиеся обязанности (вы хронически не успеваете), дополните приведенную в приложении таблицу собственными заданиями, вычеркните ненужные, распечатайте ее и созовите семейный совет. Можете распределить только те задания, которые отнимают у вас больше всего времени и сил. Подумайте, как превратить распределение задач в увлекательную игру.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.