

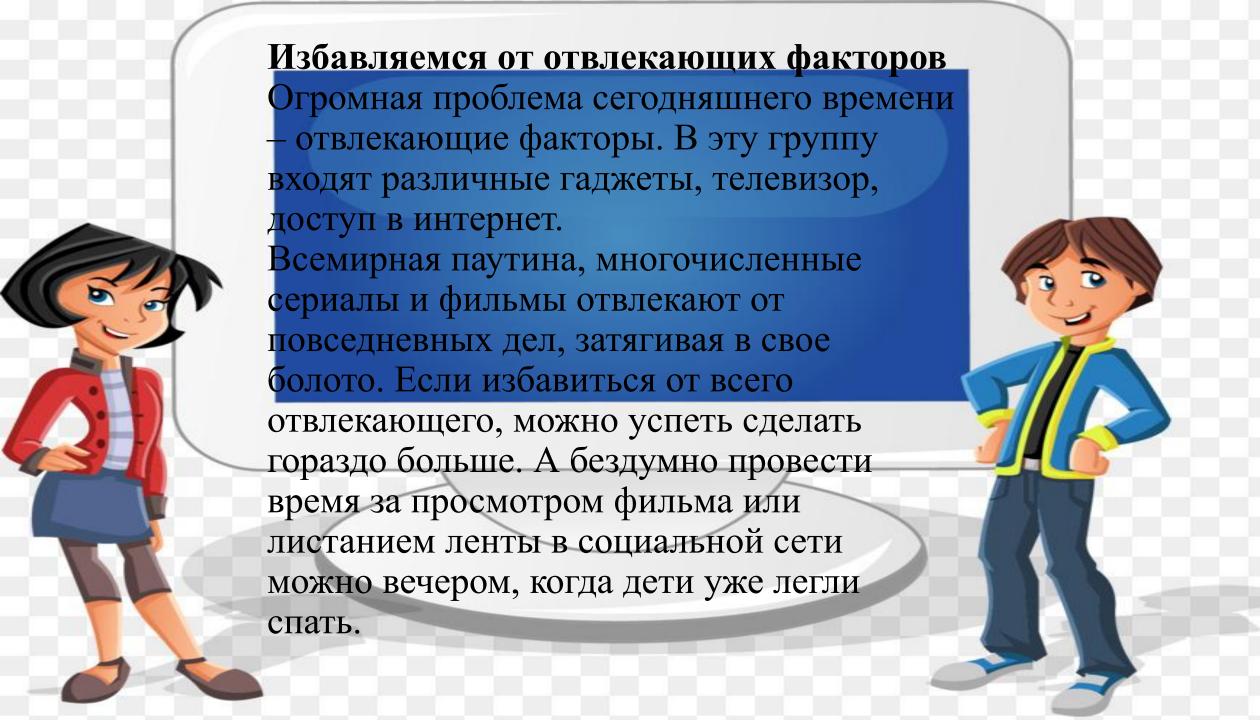
Многодетная мама сталкивается с рядом трудностей, и эти проблемы не всегда носят материальный характер. Гораздо важнее бытовые задачи: как все успеть, если в сутках всего 24 часа.

Режим дня многодетной мамы почти ничем не отличается от распорядка мамы с одним ребенком. Все те же действия: подъем, завтрак, прогулка, игры, сон. Однако нагрузка увеличивается в 2,3 или 4 раз

Ведь на простую прогулку нужно одеть уже не одного ребенка, а трех или даже четырех, при этом нужно и самой одеться. Тут совсем не остается времени на собственные нужды и отдых, а ведь для мамы с большим количеством ребятишек это очень важно.

Расставляем приоритеты

Это первое, о чем должна подумать многодетная мама. Правильно расставив приоритеты, можно избавиться от массы проблем и нервного напряжения. Маме нужно подумать, что важнее в определенное время: слепить с малыщами очередную фигурку из пластилина или убрать квартиру. Конечно, дети – главное, однако нельзя круглые сутки заниматься детскими проблемами. У мамь должен существовать четкий список дел на день. Вполне возможно, вовсе не обязательно делать уборку именно в этот день. На самом деле, половину бытовых дел можно отложить или перенести. Лучше всего выделить пару дней в неделю на домашние задачи, посвятив остальное время малышам.



Организация времени

В любой семье за детей и быт отвечает мама. А в многодетной семье количество маминых дел приумножено на количество детей. Ей приходится следить за детской одеждой, занятиями, расписанием секций, важной информацией из садика или школы. Все это очень сложно удержать в голове. Для того, чтобы упорядочить свои планы, стоит составить список задач. Для этого подойдет обычный ежедневник или электронные таблицы на компьютере. Вносить нужно все дела, отмечая их пометками «важные» и «срочные». Также необходимо помнить, что существуют важные дела, но сделать

их можно через пару дней. В ежедневнике все будет зафиксировано, что поможет организовать свое время и распланировать день.

Уборка многодетного дома

Уборка отнимает массу времени и сил у мамы. Но если уделять этому занятию хотя бы 15-20 минут в день, не придется регулярно проводить генеральную уборку в квартире, тратя на это несколько часов. Ведь гораздо проще протереть плиту сразу после окончания кулинарного процесса, чем через пару дней оттирать пригоревший жир. Маме стоит осмотреться вокруг. Скорее всего, в квартире множество безделушек, лишнего мусора, от которого можно избавляться сразу. Например, гора журналов на столике в прихожей уже давно не имеет никакой ценности, вся информация изучена. Хранить это ни к чему. Многочисленные пузырьки на полочках в ванной также подлежат ревизии: у каких-то, возможно, истек срок годности. Выбрасывать пустые баночки изпод кремов можно сразу после душа. Времени на это уходит 2 минуты, зато в дальнейшем при генеральной уборке можно сэкономить 15-20 минут. Различные статуэтки, милые безделушки также стоит убрать на время подальше. Это настоящие пылесборники, которые приходится чистить. Кроме того, если на полочках не будет дорогих сердцу вещиц, протирание пыли можно доверить и ребенку.

Приготовление еды

У всех хозяек есть свои секреты приготовления блюд. Есть и быстрые блюда, приготовление которых занимает минимум времени. Но фаворитом в большой многодетной семье все равно остается многолитровая кастрюля супа на несколько дней вперед. Это правильно и помогает организовать свое время. Потратив один день на приготовление супа и второго блюда, останется только готовить завтрак.

Кроме того, пару раз в месяц стоит уделить время домашним заготовкам: сделать котлеты, пельмени, вареники, нарезать овощи, и отправить все это в морозилку. Когда потребуется что-то приготовить, достаточно открыть холодильник и достать подготовленные ингредиенты.

Также для многодетной мамы очень важно иметь под рукой хороших «помощников», которые упростят готовку. Мультиварки, микроволновые печи, хлебопечки – все, что сократит время приготовления пищи.



Многодетная мама уже вполне компетентна и хорошо справляется с толпой ребятишек. Но даже компетентность не должна мещать принимать помощь близких людей. Важно привлечь мужа к своему распорядку, попросить помощи в некоторых делах. Детей также необходимо приучать к порядку и просить помогать. Организованные дети, любящий муж и полноценный отдых — вот козыри многодетной мамы, которые всегда помогут справиться с домашними делами.



