

Научно-практический психоневрологический центр имени З.П.Соловьева



Чек лист: основы тайм-менеджмента мамы

1. По возможности организуйте режим дня. Режим дня позволяет снизить тревожность.
2. Планируйте свой день исходя из вашей системы ценностей, ваших приоритетов.
3. Планируйте свой день. Составляя план, учитывайте следующие параметры:
 - эмоциональное общение с ребенком (совместные танцы, чтение книжки, игра или что то другое, что интересно и маме и ребенку)
 - самовосстановление
 - совместный отдых, общение с супругом
 - уход за ребенком
 - домашние дела

Не контролируйте время. Контролируйте достижение результатов.

4. Если у вас случился «завал из дел», делайте только то, что важно и срочно. Для эмоционального комфорта важно откладывать дела в сторону, переключаться. После того, как вы отдохнете, выполнение дел может пойти существенно быстрее.

5. Определите деятельность, на которую уходит максимальное количество времени. Подумайте, кто может вам помочь или как эту деятельность можно автоматизировать.

6. Записные книжки, полезные приложения, удобные девайсы окажут неоценимую помощь.

P.S. избегайте перфекционизма и идеализации. Для достижения успеха необязательно делать все идеально.