Как мне все успеть?

Современной женщине приходится играть множество ролей. Она работает, ведет домашнее хозяйство, воспитывает детей. А еще нужно оставаться истинной леди, не забывая уделять время внешности, здоровью и саморазвитию. Можно ли все это успеть? Где взять на все время? О том, как правильно организовать свою жизнь, чтобы не чувствовать себя выдохшейся лошадкой, мы поговорили с педагогом, писателем, мамой четверых детей Мариной Шейнкман.

Марина Шейнкман.

■ Елена БУЕВА

Ставим цели

– Марина, одну из ваших книг вполне можно назвать руководством для современных женщин. Вы учите своих читательниц технологии управления временем и его эффективному использованию. А как вы сами все успеваете?

– Мне часто задают этот вопрос. Да, я вырастила четверых детей, работала и продолжаю работать в двух местах. Не уходила в декрет, не брала больничные. Оставшись вдовой, содержала и воспитывала детей сама, сама вела домашнее хозяйство. Как удалось при такой нагрузке вырастить детей успешными, дать им образование, поставить на ноги? Ответ – четко спланированный тайм-менеджмент, который стал моим стилем жизни.

Я трудоголик, если чем-то увлечена, могу работать по 12 часов в сутки. Бывало, перерабатывала, забывала про выходные. Но довольно быстро поняла, что надо вовремя останавливаться и отдыхать. Составила график – рабочие часы, сон, спорт, домашние хлопоты, развлечения. Все сферы жизни были учтены в этом расписании.

– На какой период надо составлять расписание? С чего начать?

– Тайм-менеджмент мамы начинается с постановки целей. Ваша главная цель – это воспитание ребенка, забота о его здоровье, о его развитии. Еще одна цель – работа, самореализация. Целью также может стать забота о муже, о доме, о близких людях, о родственниках. Цель приятная во всех отношениях – отпуск. Не забудем и цель, которая стоит перед каждой женщиной, – забота о своем здоровье, о своей красоте.

Разделите лист на 4 части и обозначьте 4 сферы жизни: 1) дело (ваша работа или ребенок, если вы в декрете); 2) тело (ваше здоровье); 3) отношения (ваша забота о родных и близких и ваши отношения с ними); 4) радость жизни (путешествия, театр, кино, шопинг, дни рождения).

Попробуйте написать по каждому пункту максимальное количество целей – у меня каждый год получается примерно по 25 – 30 на каждую из сфер жизни. Не надо стесняться писать маленькие, странные или кажущиеся смешными мечты – сходить в кафе-мороженое, купить себе новое платье, помириться с подругой, испечь штрудель. Если вы покопаетесь в своих воспоминаниях, мечтах, то окажется, что есть много такого, чего вы никогда в жизни не делали, не пробовали, а возможно, боялись делать, отодвигали на потом. И каждодневные свои обязанности – их вы помните наизусть – тоже запишите, оформив как цели. Например, научиться не тратить больше 45 минут в день на приготовление еды. Постараться ложиться спать до 23.00.

Запишите эти нерешенные задачи, пусть они станут вашими целями на ближайший год. Потом поставьте рядом с каждым пунктом месяц, когда вы планируете это выполнить. И тогда у вас выстроится целая картина года. Вы будете понимать, что отпуск запланирован на август, значит, деньги на него надо откладывать с марта… Так по каждой цели: навестить родных – один раз в месяц, заниматься йогой или пилатесом – два раза в неделю, сходить в салон красоты – один раз в месяц, принять гостей – два раза в месяц. У вас начинает вырисовываться уже картина не только года в целом, но и каждого месяца. А потом можно переходить к планированию каждой недели.

Вы не наседка

– Итак, женщина составила себе план на неделю и включила туда маникюр в четверг и встречу с подругой в субботу. Но семья не согласна. Ребенок бунтует, что мамы нет дома, муж недоволен. Как быть?

– Вы выбираете приоритеты и под эти приоритеты выстраиваете отношения с близкими. Это нелегко – каждый тянет одеяло на себя. Но в один прекрасный день вы принимаете решение подчинить свое время своим целям. И начинаете эту работу. Членов семьи приходится подчинять этим целям тоже. На первых порах семья яростно сопротивляется. Они привыкли к тому, что вы – наседка, вы принадлежите полностью им, живете ради них. И они не хотят считаться с тем, что вам что-то нужно свое.

Расскажу пример из своей жизни. Прихожу однажды домой после работы, а дети книги раскидали, посуду после ужина не помыли. И уже крепко спят. Одиннадцать ночи. Я включила у них в спальне свет. Разбудила их и сказала: «Быстро встали! Делайте уборку, я пойду проверю охрану гаражной стоянки – я была председателем гаражного кооператива. Даю вам полчаса на то, чтобы все было убрано. Время пошло». И ушла. Когда вернулась, посуда была вымыта, книги собраны, пол подметен. Дети тихо лежали в кроватках. Свет был выключен. И они даже постелили мне постель. С тех пор ни разу они не оставляли перед сном неубранную квартиру, немытую посуду.

– Вы сказали, 45 минут в день на приготовление еды. Три раза по 15 минут. Такое возможно?

– Возможно. И я не заказываю еду, чтобы сэкономить время. Но я готовлю блюда, приготовление которых занимает у меня не более 15 минут. Придерживаюсь принципа: мы едим, чтобы жить, но не живем, чтобы есть. Я готовлю очень скромные блюда, легкие по приготовлению. На завтрак у меня каша. Я беру в магазине 5 разных круп: гречка, рис, овсянка, пшено, манка. Эти каши отлично подойдут на завтраки на 5 дней, на шестой день может быть яичница, на седьмой – блинчики или сырники. Кашу можно украсить вареньем или ягодами. Мои дети прекрасно их ели. На обед – всегда суп. Если второе блюдо с мясом, значит, суп вегетарианский. Если суп мясной, то второе блюдо я готовила постным. Это может быть овощное рагу или макароны с овощной подливой.

Обмен энергией и опытом

– Ребенка надо привлекать к работе на кухне?

– Конечно. Пусть он, к примеру, помоет овощи. Во время приготовления обеда рассказывайте ему, что вы делаете и для чего. Пусть он видит этот процесс. Ему будет интересно попробовать, что же у него получилось. Поддерживайте его, вдохновляйте! Во-первых, дети заняты в такие моменты. Они у вас на глазах. Во-вторых, у вас идет непрерывное общение с ними, обмен энергией и опытом. Можно рассказать интересную историю. Например, чистим лук и вспоминаем «Чиполлино». Предложите вашему ребенку прочитать эту историю после обеда, когда вы пойдете с ним отдыхать. Уверяю вас, он с удовольствием ляжет с вами в постель почитать книжку, а там, возможно, и заснет.

Очень хорошо вместе с ребенком продумывать меню. Что мы будем готовить завтра, на следующей неделе? Поверьте, ваш ребенок с радостью вам в этом поможет. Напишите вместе список продуктов, которые вам надо купить. Для детей это прекрасная игра. Она приближает их к маме. Делает их взрослыми. Понятно, сами мы управимся на кухне быстрее, но таким образом мы общаемся. И дети не слоняются без дела по дому, а принимают участие в ведении домашнего хозяйства. Это первый шаг к грамотному тайм-менеджменту – вы готовите детей к тому, что в будущем домашние обязанности будут распределены поровну между членами семьи, а у мамы появится время для своих дел.

– Сейчас многие занимаются спортом: бегом, ходьбой, плаванием… Где на это найти время?

– В бассейн можно ходить вместе с детьми. Я так делала. Покупала несколько абонементов на одно время. Пройтись на лыжах очень хорошо вместе с детьми. Когда вы занимаетесь спортом вместе с детьми, вы общаетесь с ними. И дышите свежим воздухом на природе. Сразу два в одном – две сферы жизни: отношения и здоровье.

Но один из лучших вариантов – прогулки. По времени это займет примерно два часа. Можно каждый день, можно через день. Умеренная физическая нагрузка, пять или десять тысяч шагов. И ваш ребенок у вас на глазах. У него будет крепкий сон, он меньше будет болеть. Постарайтесь прогулку встроить в свой распорядок дня.

Отсекаем лишнее

– Иногда мы даже не понимаем, на что тратим время. Как исключить лишнее и, главное, как понять, что есть лишнее?

– Во-первых, постарайтесь найти работу рядом с домом. Как бы ни сложилась ваша жизнь, как бы вам ни нужны были деньги, не устраивайтесь на работу далеко от дома. Дорога, пробки, общественный транспорт – все это съедает ваше время, ваш единственный невосполнимый ресурс.

Во-вторых, отсекайте пустопорожние разговоры. Наше время стоит очень дорого. Представьте себе, что вы после работы заболтались с соседкой по подъезду. Прошло уже 25 минут, а вы еще обсуждаете какие-то ее проблемы. Мягко останавливайте разговор – вам надо готовить ужин, дети ждут. Посмотрите на людей, которые вас окружают. Родственники, друзья, соседи. Многие из них общаются с вами на досужие темы. Отсекайте такое общение. Лучше пригласите их один раз в полгода в гости. Тогда и обсудите цены в магазинах, новый сериал, посплетничаете про общих знакомых. Пустая болтовня – это прекрасно, но не каждый день.

В-третьих, надо отказаться от постоянной бубнежки телевизора. Это очень сильно расконцентрирует. Лучше, если вы будете заниматься чем-либо в тишине. Если вы хотите посмотреть какой-то интересный фильм или передачу, включайте телевизор тогда, когда наступило время именно этой передачи. ■