



#Секреты умных родителей

Лена ДАНИЛОВА

МАМА ПРОТИВ БЕСПОРЯДКА

Как все организовать,
чтобы хватило места счастью,
веселью и творчеству



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.922.7
ББК 88.8
Д18

*Все права защищены.
Никакая часть данной книги не может быть
воспроизведена в какой бы то ни было форме
без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

Данилова, Лена.

Д18 Мама против беспорядка. Как все организовать, чтобы хватило места счастью, веселью и творчеству / Лена Данилова. — Москва : Издательство АСТ, 2020. — 224 с. : ил. — (Секреты умных родителей).

ISBN 978-5-17-121162-2

- Когда по всему дому валяются горы игрушек;
- когда вы только и делаете, что бесконечно убираете, готовите и стираете;
- когда приходится по сто раз повторять, чтобы в детской был порядок;
- когда понимаете, что в последний раз пили кофе в тишине в прошлой жизни,

— срочно начинайте читать эту книгу!

Благодаря советам опытного педагога и психолога, к тому же многолетней мамы, в вашей жизни произойдут удивительные перемены. И это не только идеальный порядок на кухне, в гостиной и ДЕТСКОЙ! Это еще минимум времени на готовку, глажку, выполнение домашних заданий с детьми и главная награда — пара свободных часов в день на себя любимую.

Макет подготовлен редакцией «Прайм»
Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!

- ▶ vk.com/prime_ast
- ▶ instagram.com/prime.ast
- ▶ facebook.com/praim.ast



ISBN 978-5-17-121162-2

© Данилова Л., 2020
© ООО «Издательство АСТ», 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление	6
Зачем нужен порядок?	9
Начнем с вдохновения и самоорганизации	13
Кухня	17
Наводим порядок на кухне	18
Разбор кухни	23
Зачем все раскладывать по коробочкам и контейнерам?	29
Обустройство кухонного рабочего места	31
Как не усложнять себе кухонную жизнь?	34
Мытье посуды	39
Уборка на кухне	42
Готовить по рецепту или нет?	45
Кухня? Кухня... Кухня!	68
Наводим порядок в вещах и делах	71
Стратегия	72
Практика. Разбираем вещи. Чек-лист	76
Перерыв и подарок	83
Записывать или нет?	84

Если даже страшно приступать?	86
Милые сердцу мелочи	88
Вещи мужа и других взрослых членов семьи	90
Разные предметы	91
Детские поделки и рисунки	93
Книги	96
Организуем рабочее место	100
Упорядочиваем дела	102
Порядок в финансах и покупках	108
Теория разбитых окон	111
Аптечка	113
Постельное белье и полотенца	116
Стирка и глажка	118
Пространство для детей, или Детская комната	125
Зачем ребенку детская комната?	126
Типичные ошибки взрослых при создании детской	128
Основы планирования детских комнат	131
Выбираем кровать	133
Стол, стул, рабочее место	138
Шкафы, комоды, полки, стеллажи	142
Спорткомплекс в детской	148
Батут, скалодром и другие спортивные снаряды	151

Маты под спортивные снаряды	153
Личное пространство ребенка	155
Игровая тропа	160
Самостоятельное освоение пространства	163
От кого и от чего зависит порядок в детской	164
Привычка к порядку	171
Сколько игрушек должно быть у ребенка	174
Где и как хранить игрушки	181
Маленькие игрушечные хитрости	184
Сколько вещей должно быть у ребенка	186
Где и как хранить детскую одежду	192
Книги в детской	194
Что может быть на стенах в детской – разные стили и разные концепции	195
Стены детской как учебные пособия	198
Пол в детской	204
Потолок в детской	209
Окна	212
Освещение в детской	215
Ребенок в прихожей	218
Ребенок в ванной	220
Заключение	222

ВСТУПЛЕНИЕ

Здравствуйте, мои дорогие! Рада снова видеть старых знакомых и, конечно, новых читательниц!

Приятно познакомиться с теми, кто впервые держит мою книгу в руках.

Вы уже прочитали на обложке, как меня зовут. А теперь немного расскажу о себе.

Я родилась и выросла в Москве. Там же прожила большую часть жизни, а именно тридцать три года, почти как Илья Муромец. Потом началась череда бурных изменений и перемещений в пространстве — от переезда в другой город и даже регион России до путешествий с двумя младшими детьми по всему миру (четыре года подряд, из них в течение года без остановки).

Но об этом я напишу как-нибудь в другой раз.

А эту книгу я посвящаю мамам и домашнему хозяйству, обжитому быту и налаженному пространству для детей и взрослых.

Первые десять лет моей семейной жизни я как раз и была домохозяйкой, но хорошо помню, как мне не хватало толковых советов по многим вопро-

сам — от принципиальных до мелочей. Я звонила подруге, которая была меня старше на четыре года, и советовалась с ней. Но этого тоже было мало.

В итоге я доходила до всего сама или ухватывала полезные советы урывками из книг, газет, разговоров около песочницы (Интернета-то не было!). За эти годы я накопила довольно приличный багаж умений и лайфхаков, которыми и спешу с вами поделиться.

Немного обо мне и моей большой семье

О себе писать всегда трудно. Да и как написать о своей жизни? Что важно сказать, а что не важно? Меня всегда ставит в тупик ситуация, когда надо кратко описать себя. Наверное, это невозможно. Но длинный текст читать тоже никто не будет (тут должен быть смайлик).

Вероятно, стоит сказать самые важные вещи. Например, о том, что у меня пятеро детей. Сейчас они уже в основном взрослые люди — только двое школьников. Старший сын женат, имеет дочку, занимается созданием авторских моделей мотоциклов. Старшая дочь заканчивает обучение в лётном училище и в ближайшее время станет пилотом гражданской авиации, не замужем. Средняя дочь работает

реставратором, заканчивает архитектурный колледж и тоже не замужем. Младшая дочь учится в 9-м классе по семейной форме (не ходит в школу, занимается самостоятельно и с помощью тьютора), учит сразу пять языков, включая китайский. Собирается поступать в старшую школу в Китае. Младший сын — учащийся Академии русского балета имени Вагановой — танцор, артист балета, танцует в спектаклях Мариинского театра.

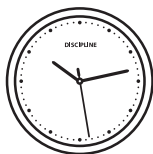
Вот такая команда.

Я много лет занимаюсь вопросами развития и воспитания детей — веду семинары, вебинары, тренинги, курсы. Придумываю методики обучения чтению, счету, иностранным языкам и другим премудростям. Но всегда-всегда на вебинарах и тренингах на любую тему мамы задают много чисто бытовых вопросов — по обустройству дома, по питанию, по решению бытовых проблем. Из таких вопросов и ответов на них и родилась эта книга.

Часть советов, возможно, вам встречалась в других моих книгах — в недавней «Книге, в которой прячется семейное счастье» или в вышедшей несколько лет назад «Перезагрузке для родителей». Но повторов будет совсем немного — только принципиальные вещи, без которых не обойтись тем, кто не читал предыдущие книги.

Зачем нужен порядок?





Дисциплина — первый признак победы.
Александр Васильевич Суворов

Жизнь молодой мамы напоминает бесконечный бег белки в колесе. Ты все время что-то делаешь, а делам не видно конца-краю. Расслабиться некогда, отдохнуть некогда, потому что, закончив дела с детьми, окунаешься в готовку, потом в уборку, потом опять в детей, и так по кругу. К вечеру чувствуешь себя изможденной.

Мне хорошо знакомо это состояние: помню, когда старшенькие были малышами, я еле доживала до того момента, когда приходило время их укладывать. Мое утро начиналось с того, что, просыпаясь, я пыталась вспомнить, кто я и где нахожусь. А когда открывала глаза, понимала, что кругом ужасный разгром и никто не придет его убирать... мама — это я.

Но наводить порядок было тяжело. Уборка не заканчивалась, и казалось, что проще махнуть на всё

рукой с мыслью: «А, сделаю потом!» — и уйти гулять с детьми. Разгром не кончался, сил было всё меньше.

Есть ли выход из этого «колеса»? Конечно есть — навести кардинальный порядок один раз и потом его поддерживать. Я знаю, что мама вам это уже говорила. И бабушка тоже. Но как-то и у них не особо с порядком...

И тем не менее:

- ✓ **порядок в доме приводит к порядку у нас внутри** — все вокруг кажется гармоничным и продуманным и на душе спокойно;
- ✓ **там, где есть порядок, меньше устаешь** — ведь ничто не выматывает так, как вечные поиски нужной вещи;
- ✓ **меньше отвлекаешься**, когда ничего не разбросано и не расставлено в произвольном порядке;
- ✓ **дети с раннего детства привыкают к окружающему порядку**, и потом это становится их стилем жизни (правда, это не исключает подросткового хаоса, но это временно и очень естественно);
- ✓ **мышление у детей, выросших в порядке, сразу формируется «упорядоченным»** — классификация предметов и явлений не представляет никакой сложности, а потому лучше

развиваются речь и математическое мышление (вот вам еще одна выгода, как говорил Удав Слоноенку);

- ✓ там, где есть порядок, реально можно отдохнуть, набраться сил, зарядиться энергией.

В общем, от порядка сплошные плюсы и никаких минусов.

Вот только лень... Я понимаю... Но открою вам секрет: трудно только начать, а дальше все гораздо проще. И еще один секрет: примерно каждые полгода нужно делать новый рывок. Как будто начинать все сначала. Но с каждым разом будет все проще.

✓ Рецепты Лены Даниловой

Гречневая каша с имбирем

Гречку промыть 2-3 раза, чеснок очистить, кусочек корня имбиря почистить и залить кипящей водой в соотношении 1 : 2.

Посолить. Добавить в кашу специи – kitchen king masala (но она острая, детям не пойдет) или хмели-сунели, молотый кумин, лавровый лист.

Каша варится минут 15.

Из гречки вытащить чеснок и имбирь. Добавить топленое масло, перемешать и оставить томиться.

НАЧНЕМ С ВДОХНОВЕНИЯ И САМООРГАНИЗАЦИИ

Главная причина, по которой многим из нас трудно навести полный порядок: мы, со свойственной женщинам манерой, распыляемся и отвлекаемся. А потому не то что до идеала, даже до приемлемого среднего уровня никогда не дотягиваем.

Что делать?



Слона можно съесть только по частям.

Если мы не будем замахиваться сразу на идеальный порядок во всем, то постепенно, шаг за шагом, разберем все завалы и углы. А дело ведь именно в завалах и углах, а не в разбросанных на полу игрушках или плохо вымытой раковине. С этим в целом можно справиться за несколько минут. Но если запущено и захламлено все, то игрушки по привычке сбрасываются в кучу или ящик под кроватью и тут же высыплются ребенком обратно на пол. А раковина в следующий раз снова моется кое-как просто потому, что нет сил и «зачем вообще это всё, если всем и так сойдет?».

Одним словом, надо поставить себе высокую планку уровня порядка, но, чтобы не убиваться ради нее каждый день, необходимо разгрести именно все завалы. И для начала — дышать станет легче. А потом вы поймете, что в целом беспорядка стало существенно меньше и подвиги уже не нужны.

А можно ли вообще обойтись без расхламления? Просто прикрыть завалы салфеточками или засунуть в очередной новый комодик от ИКЕА? К сожалению, нельзя. Полумерами не обойтись. Сначала надо вычистить «авгиевы конюшни», а потом расставлять цветочки. Все проблемы таятся в глубинах наших квартир и домов. Вот именно туда и надо направить свою энергию, а уже потом наслаждаться приятной легкой уборкой раз в несколько дней, при этом не утопая в жутком кошмарном бардаке.

Надеюсь, что я вас убедила. Или почти убедила. Поэтому двигаемся дальше.

Итак, **сперва надо составить программу разбора** — план нашей боевой операции. Совсем не обязательно детально ему следовать. Это не догма, а рабочий материал. Вы сможете поменять какие-то пункты программы местами, изменить сроки, вычеркнуть что-то или добавить новый пункт. Но совсем без программы действий, без опоры могут, наверное, только гуру домашнего хозяйства. Это вымерший вид, мне не приходилось с ними сталкиваться в жизни...

План действий можно составить на компьютере или в телефоне — просто в виде заметки, таблицы или текстового файла, можно написать на листочках карандашом, а можно сделать красивые схемы, украсив их по мере сил и желания, и повесить на холодильник — как вам удобно!

А что писать?

Напишите, каким вы хотели бы видеть свой дом. Не надо детальных сочинений, достаточно несколько прилагательных. И потом закройте глаза и мысленно пройдите по дому, но не нынешнему, а тому, к которому вы стремитесь (см. свой список прилагательных).

А теперь просто напишите план действий — что вы хотели бы изменить в своем доме. И пусть это будут самые глобальные идеи, например, ремонт, новая мебель, вообще покупка нового дома (их можно на отдельный листочек), и вполне приземленные цели на ближайшее будущее (разобрать шкаф в прихожей или привести в порядок летние (зимние) вещи, повесить крючки в прихожую, поменять лампочки на светодиодные и так далее).

Ну и последнее — составьте план расхламления, в буквальном смысле слова, просто запишите последовательность действий. С чего вы начнете? С кухни? Со своих вещей? С детской? В целом принципиально, в каком порядке совершать магию разбора завалов, просто делайте так, как вам удобно. Или же