

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

КАК НАЙТИ ВРЕМЯ НА ВСЁ:

СЕМЬЮ,
РАБОТУ,
СЕБЯ



Большинство людей рано или поздно вступают в новый этап жизни и создают семью. Но вот у одних получается сохранить баланс между семьей и работой, а другим приходится выбирать что-то одно.

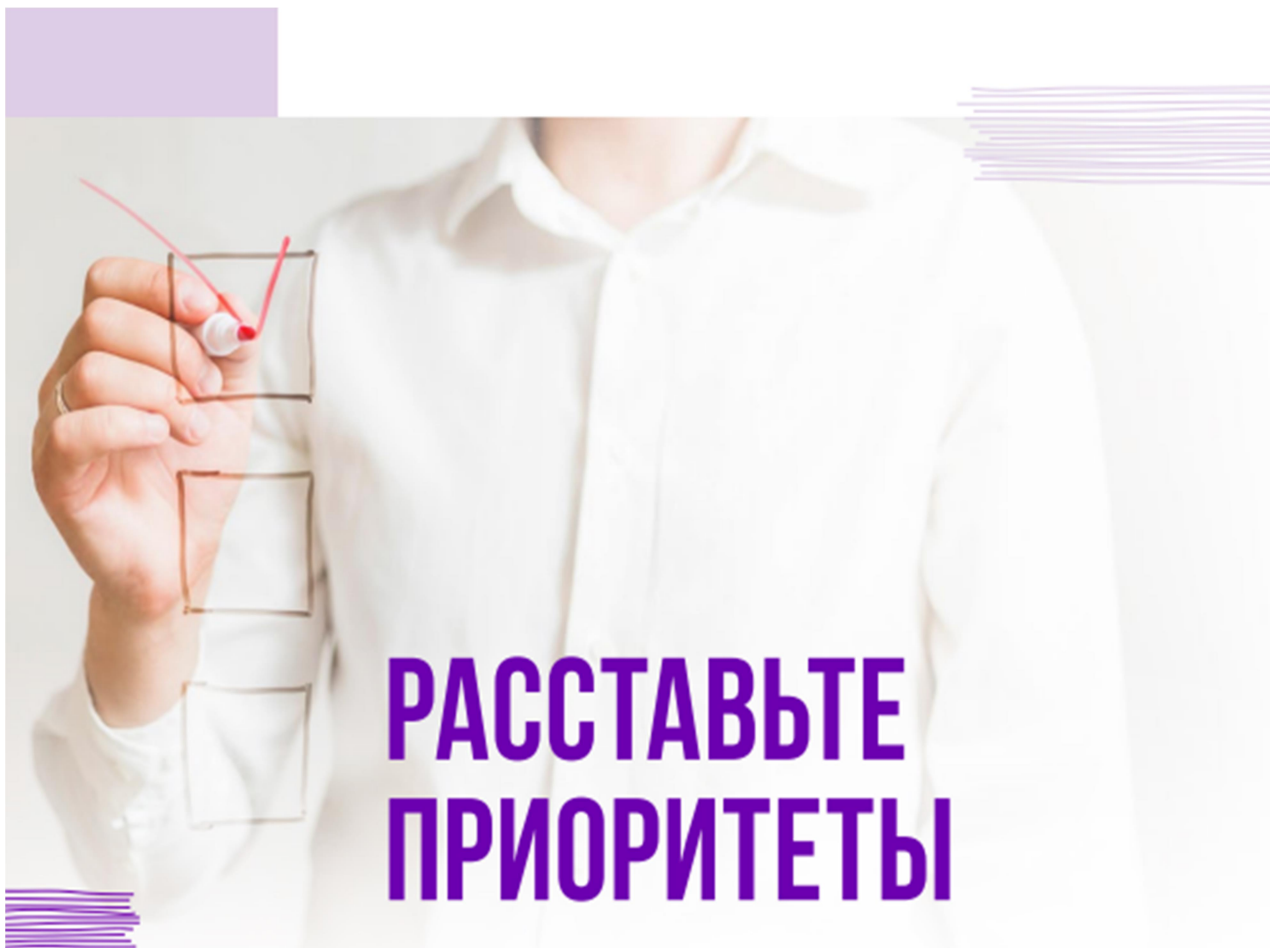
В итоге большинство мам оказываются перед выбором: или быть идеальной мамой и прекрасной женой, но отказаться от своего роста, или быть карьеристкой и постоянно испытывать чувство вины перед родными. Кажется, что других вариантов нет.

Выбирать что-то одно не хочется, и вы начинаете балансировать между одним и другим. А потом сидите и корите себя за сгоревший омлет, неприготовленный ужин, нарушенные обещания, проваленные переговоры, ошибки в отчётах и упущенные возможности.



Находится среди двух огней мало того что тяжело, так ещё и совершенно непродуктивно. Неизбежно будет страдать то одна, то другая сфера жизни. Вы будете недовольны собой, а родные — жаловаться на недостаток внимания и заботы. Кроме того, это ещё и негативно скажется на вашем здоровье: как психологическом, так и физическом.

Что делать, чтобы не стать перегруженным нереализованным сотрудником и задёрганной несчастной домохозяйкой в одном флаконе? Давайте разбираться.



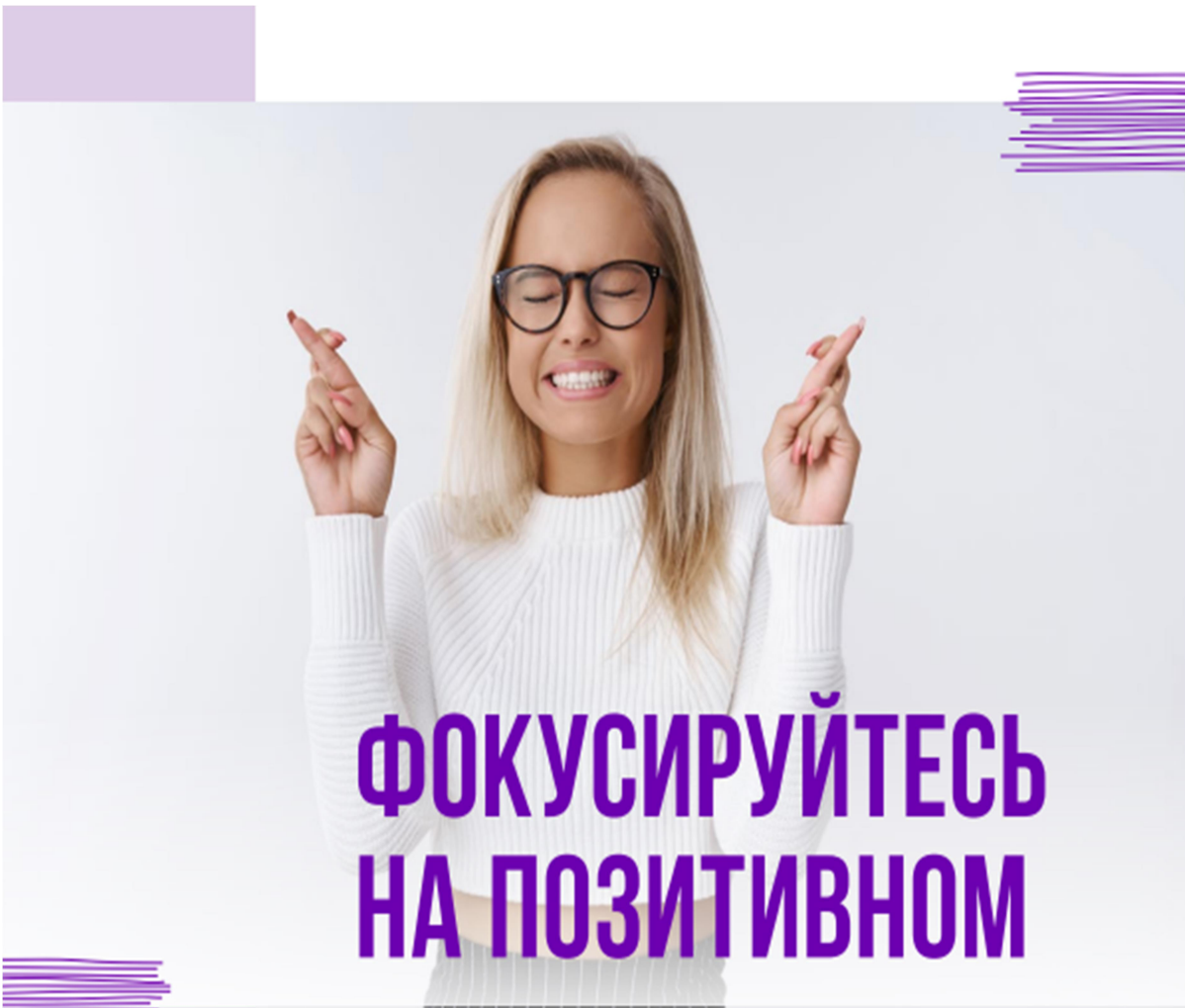
РАССТАВЬТЕ ПРИОРИТЕТЫ

СОСТАВЛЯЯ ПЛАНЫ НА
ДЕНЬ ИЛИ НА НЕДЕЛЮ,
МОЖЕТЕ ВОСПОЛЬЗО-
ВАТЬСЯ ТАКОЙ СХЕМОЙ:

- ▶ Разделите лист бумаги на три колонки: для себя, для семьи, для других.
- ▶ В эти три колонки выпишите все дела, которые необходимо сделать в определенный период времени.

Так вы будете видеть, что важно сделать в первую очередь, что — во вторую. Затем просто выбирайте по одному делу из каждой колонки и просто делайте, не задумываясь о том, сколько ещё задач в списке.

Вы также можете вычёркивать выполненные задачи из списка или ставить возле них галочки. Такое действие вызывает выработку эндорфинов, приносит кратковременное удовольствие и помогает повысить веру в свои силы.



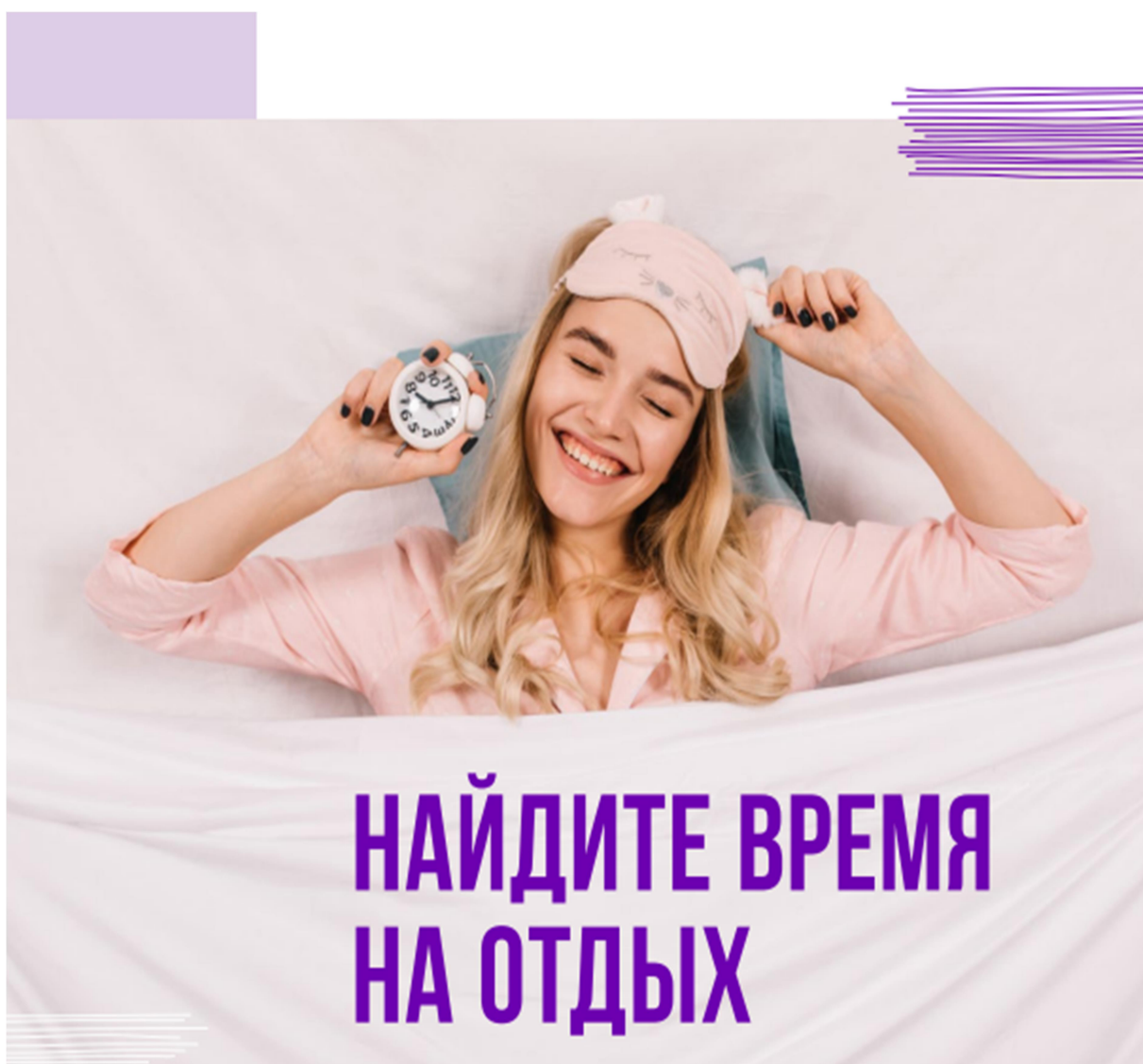
ФОКУСИРУЙТЕСЬ НА ПОЗИТИВНОМ

Когда что-то не получилось сделать вовремя, так и хочется начать себя корить. «Вот как так-то! Ну почему я не подумала раньше!». Но это максимально непродуктивный подход.

Вместо того, чтобы замечать только свои недочёты, фокусируйтесь на том, что вы сделали. Да, может быть, вы не справились с какой-то задачей, что-то не успели. Зато, может быть, вы за это время сделали что-то другое, не менее важное.

В дни, когда вам удаётся «перевыполнить план» обязательно хвалите себя. Наслаждайтесь не только тем, что вы успели всё и даже больше, но и самими своими достижениями. Не важно, чем именно: великолепно проделанной работой или своим вкуснейшим фирменным тортом.

Важно. Не фокусироваться на своих ошибках и игнорировать сам факт их существования — разные вещи. Задача не в том, чтобы сделать вид, что вы «идеальная», а в том, чтобы не заикливаться на негативе. Оставляйте время для рефлексии и делайте выводы из ситуаций, когда у вас что-то не получилось.



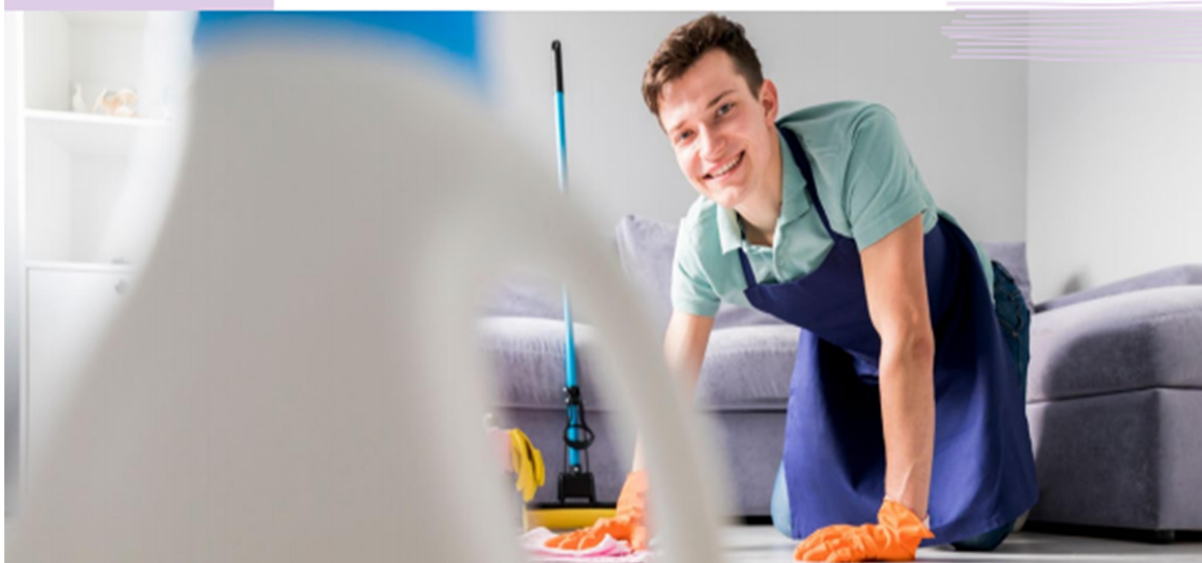
НАЙДИТЕ ВРЕМЯ НА ОТДЫХ

Да, хочется успеть всё и сразу. Но если вы не будете достаточно отдыхать, то с каждым днём энергии будет становиться всё меньше и меньше. Соответственно, будет страдать и ваша продуктивность, как сотрудника, и ваша эмпатичность, как мамы.

Невозможно делать что-либо хорошо, когда вы уставшая и измотанная. И не получится дать достаточно любви и заботы близким, если вы мечтаете только о том, чтобы выспаться.

Отдыхать очень важно. Как именно — выбирать уже вам. Найдите то занятие, которые придаёт вам силы. Может быть, вам действительно нужно просто хорошо выспаться. А, может быть, вы настолько устали от социального взаимодействия, что вам необходимо выделять время от времени час-другой на то, чтобы побыть наедине с собой.

Просто сядьте и подумайте, чего вам действительно хотелось бы. Не для ребёнка или мужа, не для начальника, а для себя. Как вы можете посвятить время себе?



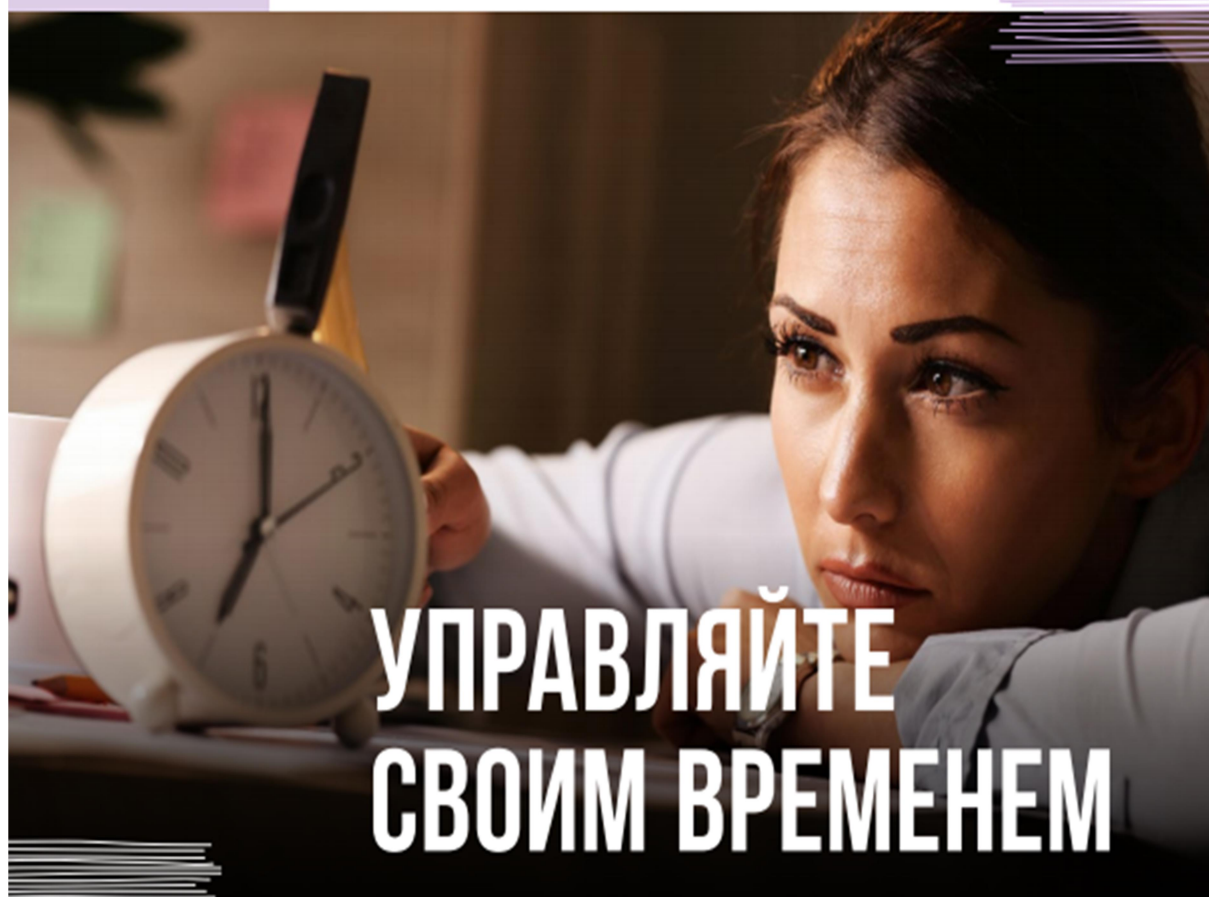
НАЧНИТЕ ДЕЛЕГИРОВАТЬ

Делегирование — это когда мы поручаем другому человеку сделать то, что отнимает много времени, плохо получается или просто неприятно. На самом деле, это великолепная вещь, которую стоит внедрять во всех сферах жизни.

Успеть всё и сразу невозможно. Поэтому не удивительно, что именно за счёт делегирования создаётся крупный бизнес. Вряд ли вы можете себе представить, как собственник сам сидит на производстве или контролирует поставки продукции в другие города. Всё это делают другие люди.

Но делегировать можно не только рабочие задачи, но и бытовые. Например, попросить о помощи бабушек и дедушек. Или вместо того, чтобы провести генеральную уборку, вызывать клининг. Или даже просто вовлечь своего ребёнка в процесс уборки и, например, договориться с ним, что он моет посуду или развешивает стирку.

Позиция «**Я все сама**» не приведёт ни к чему хорошему. Позвольте себе принять помощь и поддержку от окружающих, не бойтесь обращаться с просьбами к другим людям и находите возможности договориться. Так вы сможете высвободить колоссальное количество времени.



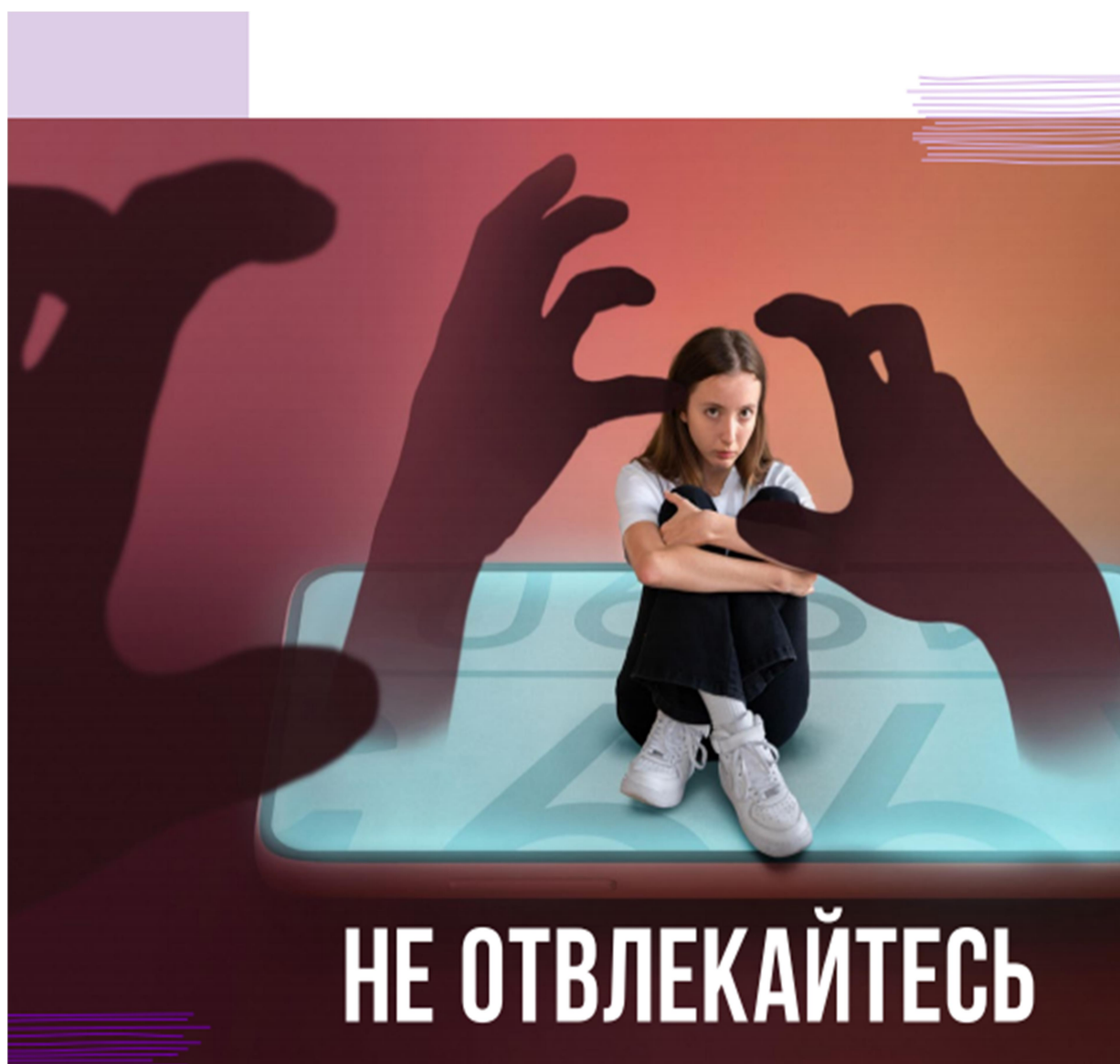
УПРАВЛЯЙТЕ СВОИМ ВРЕМЕНЕМ

Как ни крути, но без тайм-менеджмента не получится быть эффективной, даже в домашних обязанностях. Поэтому очень важно уметь грамотно определять время.

Один из популярных и эффективных способов называется **«Метод помидора»**. Его суть в том, что вы сфокусированно выполняете задачу 25 минут, делаете перерыв на 5 минут и снова 25 минут трудитесь. Если задача растягивается на несколько циклов, спустя время делаете уже не пяти-, а пятнадцатиминутный перерыв.

Этот метод можно применять для совершенно любых задач. Например, по нему можно делать генеральную уборку или делать домашнее задание с ребёнком.

Основная задача этого метода — обмануть мозг и заставить его измерять предстоящую работу не реальными объемами, а временем. Согласитесь, идея «перебрать вещи на антресоли» звучит не очень радужно, а вот «убирать 25 минут» кажется не таким уж и сложным делом.

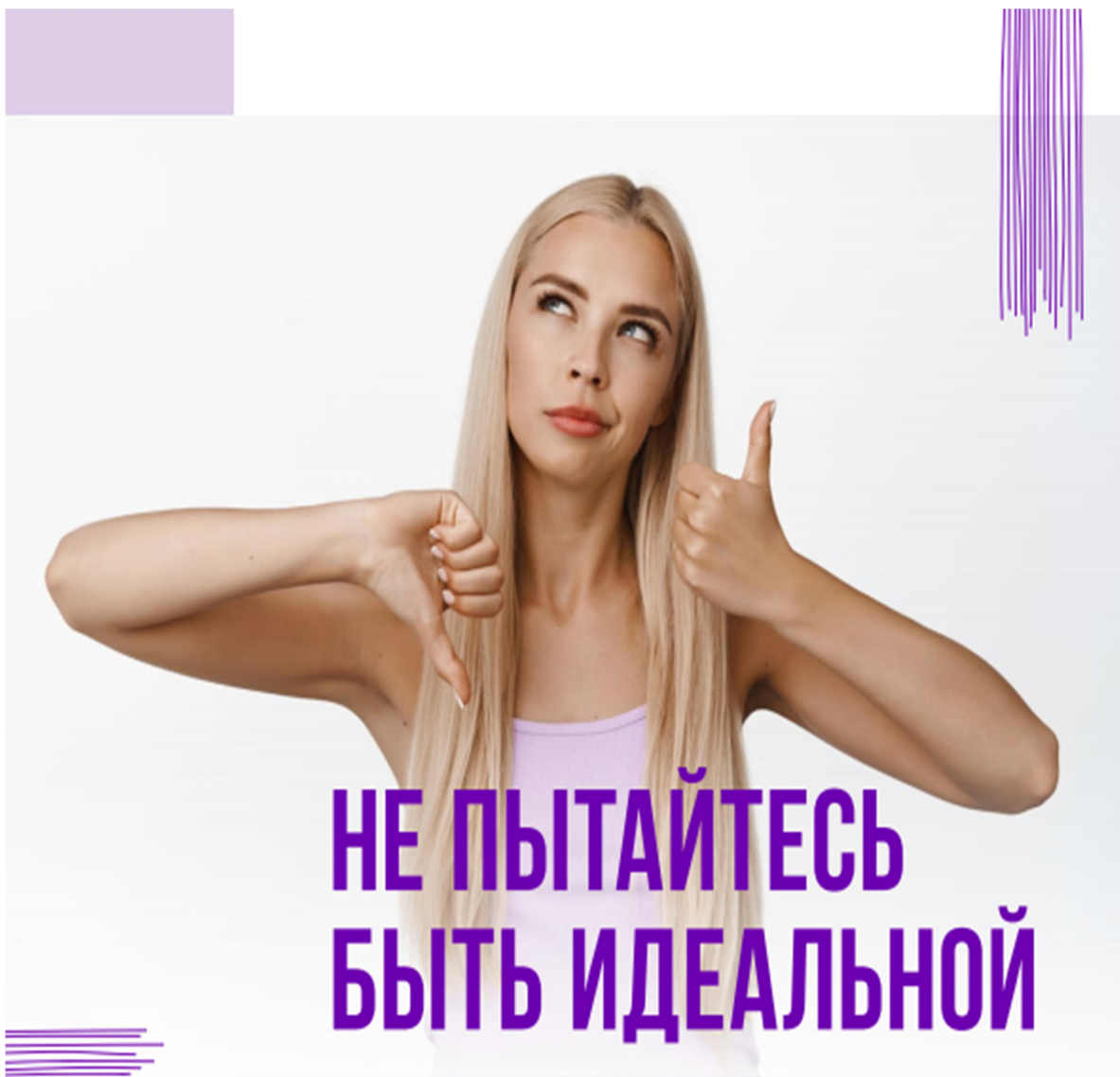


НЕ ОТВЛЕКАЙТЕСЬ

Гаджеты настолько тесно вошли в нашу жизнь, что часто даже не осознаём, сколько времени за ними проводим. Всё это стало настолько привычным процессом, что отвлечься на телефон и залипнуть в нём на полчаса-час — нормальное дело.

Картина маслом: вроде бы варила макароны, отвлеклась на уведомление, и вот уже всё прилипло ко дну кастрюли. Или сидела с ребёнком, заглянула в ленту новостей и всё, дитя уже что-то натворило.

Поэтому когда вы занимаетесь каким-то делом очень важно убрать всё, что вас может отвлекать. Отключите уведомления на телефоне, уберите ненужные вещи, выключите видео на фоне. Создайте себе такую атмосферу, где ваш мозг будет на 100% сфокусирован на задаче. И тогда вы справитесь с делом в разы быстрее.



НЕ ПЫТАЙТЕСЬ БЫТЬ ИДЕАЛЬНОЙ

Важно признать, что идеальных людей не бывает. Все мы хотя бы раз просыпали на работу, все мы забывали о своих обещаниях, допускали ошибки и промахи. Это нормально.

Нет ничего страшного в том, что в какой-то день вы будете недостаточно продуктивной или уделите меньше времени родным. Главное, чтобы это не обрело постоянный характер.

Март 2024 год