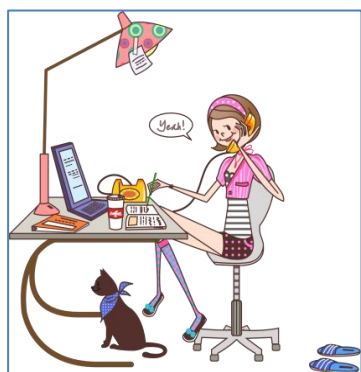


«МАМЫ на УДАЛЕНКЕ

или



РАБОТА ДОМА!»



В реальности сочетать работу и заботу о детях может оказаться не так просто. Маленькому ребенку невозможно объяснить, что значит «мама занята», самой маме бывает сложно настроиться на рабочий лад, домашние не считают работу дома серьезным делом и поминутно дергают.

- ✓ Чтобы работать эффективно, важно настроиться. Возьмите себе за правило **переодеваться, когда садитесь за работу.**
- ✓ Разделите все виды работы на те, что можно делать **промеж делом**, и те, что требуют **полной включенности** и собранности.
- ✓ Составляйте **списки «легких задач»**, чтобы, когда выдестся 1\4 часа, не тратит время на раздумывание, чем бы заняться, а просто выполнять очередной пункт.
- ✓ Часто мамы стараются работать во время дневного сна ребенка и попадают в ловушку: он чувствует, что его хотят скорее уложить, чтобы освободиться, и не засыпает. Лучше отведите для работы вечернее время, а **днем поспите вместе.**
- ✓ Прежде чем сесть за работу, **пообщайтесь с ребёнком особенно интенсивно: покормите, подержите на руках, потискайте.** Так, чтобы он уже был немножко рад, что вы, наконец – то отстали.
- ✓ Всегда **имейте заначку** на случай аврала с работой, когда нужно полчаса времени, чтобы никто не мешал.
- ✓ Ребенка можно надолго увлечь самыми простыми вещами, если их **правильно преподнести.** То есть начать самым увлеченно, с азартом это делать, а потом так и быть, дать ему побрасывать. После такой «пиар-акции» он будет с удовольствием *распускать старое вязание, совать спагетти в дырки на дуриллаге, а попкорн в пустую пластиковую бутылку.*

- ✓ Хорошая штука – *кочан капусты*. Его можно долго разбирать, а в процессе и перекусить.
- ✓ Еще *один хит - туалетная бумага*. Рвать, обматывать, делать дорожки, скомкать в «снежки» и кидать их в коробку. Недорого и убрать можно за пару минут.
- ✓ Если у вас много *магниты на холодильнике*, приставьте к нему детский стульчик с ребенком и покажите, как они перемещаются. Успеете ответить на несколько писем. Если парочка разобьется в процессе – тем лучше, будет повод выкинуть.
- ✓ Не выбрасывайте картонные коробки, прежде чем они поработают домиком, кораблем или машиной для ребенка.
- ✓ До нескольких часов можно не слышать ребенка, если *предложить ему пупырчатый кусок пленки*.
- ✓ Для детей 4-6 лет *отличная игрушка - фонарик*. *Можно светить через предметы, стеклянные банки, на компакт - диск, пускать радугу на стену*

Статья подготовлена педагогом -психологом Пушкаревой Н.В.

Источник информации: <https://www.instagram.com/ludmila.petranovskaya/>