



MOMCO



**Netvarka yra jūsų motinystės sėkmės ženklas!**

### MOMCO MOTINYSTĖS EKSPERTAI

Netvarkingi stalų ir spintelių paviršiai, išmėtyti batai ir pamiršti kavos puodeliai... Pažįstama? Jei jaučiate, kad motinystė šiuo metu yra vien netvarka, gera žinia jums – kai ką darote teisingai! Užuoat sukusios galvą dėl šių neatliktų darbų, pradėkite į juos žvelgti, kaip į savo pasiekimus. Tai yra jūsų nuoširdaus bendravimo su šeima požymis ir įrodymas, kad dažnai jums ir jūsų vaikams tenka “persijungti”, kad būtų patenkinti poreikiai.

Kovokite su „viskas arba nieko“, kai arba esate “tvarkinga” iki tobulumo arba visiškame „chaose“. Nuoširdus bendravimas su šeimos nariais svarbiau nei perfekcionizmas. Realiame gyvenime yra kažkiek chaoso, kažkiek tvarkos. Jei pasimetėte ir nežinote, ar jums reikia griebti šluotą, ar nusnūsti, reiktų su savimi elgtis kaip su mažyliu ir pamiegoti, kad atgautumėte perspektyvą.

Netvarka nežaloja! Priminkite sau, kad paviršių netvarka nėra pastovi, o jei atrodo, kad jūsų tvarka dinga per 20 minučių, tikėtina, kad per maždaug 20 minučių ji gali būti sugrąžinta.

**Pieštuko gale yra trintukas!** Kaip sakytumėte vienam iš savo vaikų, kad klaidos ir netvarka yra mokymosi ir augimo dalis, norime, kad ir sau pripažintumėte, jog kiekvienoje dienoje bus keletas tvarkos laimėjimų ir keletas tvarkos pralaimėjimų. Net geriausiems "namų konditeriams" pasitaiko sudeginti pora skardų sausainių ir išmesti suanglėjusius šokoladinius gabalėlius į kriauklę, tik todėl kad buvo per daug užsiėmę padėdami ruošti namų darbus, ir neišgirdo laikmačio.

**Išvalykite, sutvarkykite, - kiekvienas savo dalį!** Net jei prieš vakarienę liko visai nedaug laiko, kasdien galite padėti vaikams atkurti tvarką. Žaismingai pakvieskite juos į virtuvę (laivo kapitono stiliumi ar pan.) ir tegu jie pradeda tvarkyti tuos daiktus ir vietas, kurias jie sujaukė, o tada pereikite prie amžių atitinkančių užduočių. Norėdamos paskatinti vaikus galite sakyti: „lažinuosi, kad nespėsi surinkti žaislų, kol iškeps blynai“, o ne „nespėsi surinkti žaislų greičiau už savo sesę“...

**Tau pavyko!** Pasidžiaugimas užbaigtu darbu suteikia tiek daug optimizmo ir pasididžiavimo vaikams, po visos dienos reikalų. Pasidžiaukite ir savimi! Kartais tenka būti mama... sau, todėl kas vakarą kiekvienam priminkite, kad esate mylimi ir kad savo namuose yra saugu. Ilgos, chaotiškos dienos taip pat yra *geros dienos*. Nesvarbu, ar šiandien sutvarkėme tik koridorių, ar tiek padirbėjote, kad visi stebisi, kaip tiek suspėjote, tęsk savo sunkų darbą, mama. Nesisielok dėl išsiliejusio pieno, o netvarką, matyk, kaip sėkmės dalį.

# BUITIES DARBAI

pagal amžių

2–3 metai	
Pasikloti lovą	
Nunešti drabužius skalbti	
Pasidėti švarius drabužius	
Susitvarkyti žaislus	

4–5 metai	
Sudėti indus į indaplovę / kriauklę	
Padengti stalą	
Palaistyti gėles	
Padėti pašerti naminius gyvūnus	
Sudėti kojines poromis	
Susitvarkyti kambarį	

6–9 metai	
Šluoti grindis	
Išrūšiuoti skalbinius	
Nušluostyti dulkes	
Padėti ruošti valgi	
Ravėti piktžoles / Išvesti šunį	
Išimti indus iš indaplovės / plauti indus	

10–12 metų	
Išnešti šiukšles	
Sulankstyti išskalbtą patalynę	
Siurbti kilimus	
Valyti grindis	
Valyti klozetą, kriaukles, vonią	
Paruošti paprastus patiekalus	

13+ metų	Gaminti valgi; planuoti valgiaraštį ir pirkinių sąrašą	Pjauti žolę
	Valyti šaldytuvą	Lyginti drabužius
	Keisti patalynę	Prižiūrėti jaunesnius vaikus
		Prižiūrėti savo augintinį

DirbuMama.lt

Pagal themom.co ir DirbuMama.lt medžiagą parengė Lietuvos šeimos centras. 2024 balandžio 25

