



MOMCO



Kaip ryte išeiti iš namų, neprarandant proto.

Praejusį mėnesį atlikau nedidelį eksperimentą. Bandžiau supaprastinti mūsų kėlimosi ir išėjimo iš namų procesą, kad jis būtų bent kiek malonesnis. Kad nereikėtų ant visų rėkti. Nes „Mes vėluojame!!!“ ir „Apsiaukite batus! DABAR!“ nėra puikus būdas šeimai pradėti dieną "ta" (nors ir be batų) koja.

Mano tikslas buvo sumažinti stresą ir padidinti atsipalaidavimą, pradedant dieną. Nesvarbu, ar keliaujate į biurą, ar išlydite vaikus į mokyklą, štai keletas pamokų, kurias išmokau, kai stengiausi kuo lengviau ir maloniau išeiti iš namų:

Vakaras yra labai svarbus.

Viską, ką galima padaryti iš vakaro, reikia padaryti iš vakaro. Drabužių dėliojimas, pietų gaminimas, kuras automobiliui - tai užduotys, kurios skubant ryte užima daug laiko. Netgi toks nedidelis darbas, kaip kavos subėrimas į kavos dėžutę iš vakaro, yra vienu dalyku mažiau ryte. Jei atsibudę pamatysite, kad pusė darbų, susijusių su išėjimu iš namų, jau atlikta, galėsite pasitikti dieną be pašėlusio tempo.

Atsikėlimas anksčiau už kitus suteiks jums pranašumą.

Vieniems iš mūsų lengviau keltis nei kitiems. Ypač jei turite vaikų, kurie prabunda prieš patekiant saulei. Aš jaučiu, kad geriau suvokiu rytą, jei galiu šiek tiek atsipalaiduoti. Išgertas kavos puodelis, šiek tiek ramaus laiko apmąstymams - toks pabudimas leidžia man geriau pasitikti dieną, kol keliasi likusieji mano šeimos nariai. Jei galiu nusiprausti ir pasidaryti makiažą viena - dar geriau.

Pasiruošimas pusryčiams ir dienos užkandžiams - padeda.

Pasirodo, mano vaikai kiekvieną rytą nori pusryčių, tačiau aš vis dar galvoju, ką pagaminti, kai jie pabunda ir sako, kad yra alkani. Tie, kurie valgo pietus mokykloje, irgi nori, kad būtų pagaminti pietūs! Jei turiu standartinį pusryčių ir pietų pasiūlymą, o šaldytuve ir spintelėse - daug reikiamų ingredientų, nebereikia mąstyti, ką paruošti pusryčiams, ir tai dar vienu dalyku mažiau, kuris ryte užimtų mano ribotą dėmesio ir smegenų erdvę.

Mažiau netvarkos - daugiau laiko.

Kiek minučių praleidžiame besiblaškydami, ieškodami raktų, telefonų ir leidimų kortelių, kai bandome išeiti pro duris? Kiekvieną vakarą išvalydami ir sutvarkydami reikalingus daiktus supaprastinsite išėjimo pro duris procesą, sumažinsite neviltį ir ryto rutinai sugaišite mažiau laiko. Jei žinome, kad raktai ar autobuso bilietas yra kasdieniai daiktai, paskirkite jiems vietą, kur jie bus padėti, kai tik grįšite namo.

Tegu išeinant namai bus tokie, į kokius norite sugrįžti.

Įžengę pro duris po ilgos darbo dienos ar net išleidę ką nors į darželį ir ant stalviršio radę nešvarius

indus, miegamuosiuose nepaklotas lovas, o ant grindų išmėtytas pirštines, pasijuntame nejaukiai. Ryte susiorganizuokite pakankamai laiko, kad galėtumėte sudėti kai kuriuos daiktus ir nuvalyti stalviršius, kad grįžę namo galėtumėte atsikvėpti. Čia nesiekiamo tobulumo, tik šilto sutikimo namuose, kurį susikuriame patys.

Jūs ryto žmogus ar ne, bet galite kontroliuoti dalį skubėjimo streso, jei atliksite keletą mažų, sąmoningų veiksmų, kurie užduos toną likusiai dienai.

Alexandra Kuykental

Pagal MOMCo medžiagą parengė Lietuvos šeimos centras 2024 m. lapkričio 7 d.

