22 Οκτωβρίου 2015

Οδηγός Επιβίωσης -Για μανούλες με τρία παιδιά



Η μητρότητα αν και είναι το πιο όμορφο δώρο για κάθε γυναίκα, συχνά χαρακτηρίζεται δύσκολη ιδιαίτερα τα πρώτα χρόνια της ζωής των μικρών σας. Τι γίνεται, όμως, όταν σε ένα σπίτι υπάρχουν τρεις μικρές ζωούλες κάτω των 4! Ένας μικρός πανικός από γέλια, κλάματα, ουρλιαχτά, ακαταστασία αλλά και καθόλου χρόνος για να βάλετε τάξη. Πιο κάτω μπορείτε να διαβάσετε έναν σύντομο οδηγό επιβίωσης ώστε να καταφέρετε να επιβιώσετε με τους τρεις λιλιπούτειους ήρωες σας βγαίνοντας κουρασμένες μεν... κερδισμένες δε.

Μην φύγετε από το σπίτι πριν να βάλετε μια τάξη στην ακαταστασία. Όσο ακατόρθωτο και να ακούγεται οφείλετε πριν φύγετε από το σπίτι να βάλετε μια τάξη στην κουζίνα, στα δωμάτια, στο καθιστικό, στον χώρο των παιχνιδιών. Εφόσον είναι εφικτό μάθετε στα παιδιά να σας βοηθούν ώστε να τοποθετήσετε το καθετί στον τόπο του. Είναι κανόνας και για εσάς αλλά και για τα παιδιά το «δεν φεύγουμε από το σπίτι αν δεν βάλουμε πρώτα μια τάξη σε αυτό». Αν και στην αρχή θα είναι δύσκολο μετά θα γίνει ρουτίνα και απαράβατος κανόνας.

Βάλτε πλυντήριο τουλάχιστον μια φορά τη μέρα. Κάντε το πρόγραμμα της

εβδομάδας και αξιοποιήστε την κάθε μέρα για να πλύνετε εκτός από τα ρούχα της οικογένειας, τα σεντόνια, τις πετσέτες μπάνιου κ.τ.λ. Μην αφήνετε να μεγαλώνει ο όγκος των ρούχων μιας και δύσκολα θα τα βγάλετε πέρα με... πέντε άτομα στο σπίτι.

Εφοδιάστε κάθε γωνιά του σπιτιού με τα απαραίτητα. Κοινώς, τοποθετήστε σε στρατηγικά σημεία στο σπίτι σας καλάθια όπου θα περιέχουν πάνες, υγρά μαντηλάκια, σαλιαρίτσες, φορμάκια ή οτιδήποτε άλλο ενδέχεται να χρειαστείτε. Με αυτόν τον τρόπο εξοικονομάτε χρόνο και δεν χρειάζεται να τρέχετε από το ένα δωμάτιο στο άλλο ώστε να εξυπηρετήσετε τις ανάγκες των παιδιών σας.

Αποφύγετε να μένετε με τις πυτζάμες όλη μέρα. Αυτό είναι το μεγαλύτερο λάθος που κάνουν οι μαμάδες όταν μένουν στο σπίτι με τα μικρά τους. Ξυπνήστε το πρωί (εάν καταφέρετε πριν ξυπνήσουν οι υπόλοιποι στο σπίτι), φορέστε τα ρούχα σας, φτιάξτε τα μαλλιά σας και περιποιηθείτε όσο μπορείτε τον εαυτό σας.

Έχετε πάντα έτοιμη την τσάντα για εξόδους. Κοινώς, μόλις επιστρέψετε από τη βόλτα ετοιμάστε και πάλι την τσάντα εξόδων σας. Βάλτε τις πάνες, τα καθαρά ρουχαλάκια, τα υγρά μαντηλάκια και όλα όσα χρειάζεστε για τις εξόδους σας. Ο λόγος; Με καθαρό μυαλό θα μπορείτε να εφοδιάσετε την τσάντα χωρίς να τρέχετε την τελευταία στιγμή και να υπάρχει κίνδυνος να ξεχάσετε πίσω τα απαραίτητα.

Μάθετε ποιες ώρες ή μέρες θα χρειαστείτε βοήθεια. Μην ντραπείτε να ζητήσετε βοήθεια από τον σύντροφό σας, από γονείς ή από φίλους. Εάν έχετε προγραμματισμένο ένα ραντεβού, τότε θα πρέπει να βρείτε κάποιον να σας φυλάει τα παιδιά. Ζητήστε την βοήθεια του μπαμπά. Εάν ο τελευταίος μπορεί να βγάλει πέρα και με τα τρία καλώς. Εναλλακτικά θα χρειαστείτε περισσότερα χέρια. Μην διστάσετε να ζητήσετε βοήθεια. Δεν είστε υπερήρωας.

Κάντε τα πιάτα κάθε βράδυ. Ένας καθαρός νεροχύτης θα κάνει το πρωινό σας ξύπνημα καλύτερο. Μετά το δείπνο όσο κουρασμένες και εάν είστε φροντίστε να πλύνετε τα πιάτα και να βάλετε μια τάξη στο σπίτι.

Μάθετε στα παιδιά σας να συγυρίζουν τα παιχνίδια τους πριν ασχοληθούν με κάτι άλλο. Όσο δύσκολο και αν ακούγεται είναι σημαντικό να μάθετε στα παιδιά σας να σας βοηθούν στο συγύρισμα. Για παράδειγμα θα μπορούσατε να τοποθετήσετε τα παιχνίδια τους σε ειδικά κουτιά τα οποία θα τοποθετείτε σε μια ντουλάπα που δύσκολα μπορούν να την φτάσουν. Θα κατεβάζετε μόνο τα παιχνίδια που θέλουν και στη συνέχεια εφόσον τα συγυρίσουν θα μπορούν να παίξουν με κάτι άλλο.

Πηγή: offsite.com.cy