

как успевать
уделять время
себе и семье
?

Юлия Гринько

как вести
семейный
бюджет
?

как
поддерживать
порядок
дома

КАК НАВЕСТИ ПОРЯДОК В СЕМЬЕ

как строить
общие
семейные
цели
?

с помощью семейного планера

как
вырабатывать
семейные
привычки
?

Эффективная система
семейного тайм-менеджмента

как
наладить
отношения
в семье
?



M&G

ИЗДАТЕЛЬСТВО

Юлия Гринько

**Как навести порядок в семье.
С помощью семейного планера**

«Издательские решения»

Гринько Ю.

Как навести порядок в семье. С помощью семейного планера /
Ю. Гринько — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-654862-6

Знакома ли вам ситуация? Кажется, будто в семье наступил хаос: домашние не слышат друг друга, дела по дому не делаются, деньги спускаются на спонтанные покупки, важные семейные события пропускаются, никто ничего не успевает и ни к чему не стремится. Эта книга поможет вашей семье стать более организованной и сплочённой. Она написана для родителей, которые хотят все успевать, совместно ухаживать за ребенком, а также для тех, кто стремится к осознанности.

ISBN 978-5-00-654862-6

© Гринько Ю.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Для чего нужно семейное планирование?	8
Для кого подойдет семейный планер?	9
Глава 1. Что такое семейный планер и из чего он состоит?	10
Раздел 1	11
Раздел 2	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Как навести порядок в семье С помощью семейного планера

Юлия Гринько

Редактор Елена Чижикова

Корректор Светлана Горошко

© Юлия Гринько, 2025

ISBN 978-5-0065-4862-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Приветствую вас!

Я Юлия – психолог, арт-терапевт, мама восьмилетней дочки. Я помогаю начинающим родителям разобраться с тем, как управлять семейными процессами. Считаю, что родительству нужно учиться на специальных курсах, как учатся маркетингу, менеджменту, педагогике и другим профессиям. Я уверена: сложнее и ответственнее задачи, чем воспитание ребенка, не существует.

Сама я прошла большой путь личностной и профессиональной трансформации за годы родительства. До того, как родилась дочка, я была архитектором – проектировала жилые и общественные здания. Когда она родилась, я быстро поняла: строить фундамент счастливой жизни семьи для меня важнее, чем строить фундаменты зданий. И то и другое требует огромной отдачи сил и внимания. А еще специальных знаний, которые не дает ни школа, ни институт.

В первые годы родительства мне очень тяжело давалось управление семейной системой. Часто в отчаянии я сидела на маленькой кухне съемной квартиры и думала: «Ну, как это все работает?» Мне не хватало знаний о том, как управлять семьей таким образом, чтобы всем жилось хотя бы хорошо, а не то что уж прекрасно. Я много чего не понимала тогда: как совмещать семью и работу, как поддерживать страсть и яркость в отношениях с мужем, как строить доверительное общение с ребенком, как управляться с бытом, как поддерживать отношения с родителями и родственниками, как развивать ребенка, как сохранить здоровье, как успевать уделять время себе. Я не могла управиться со всеми этими вещами одновременно. Что-то я обязательно упускала. Потому что у меня не было единой системы управления всем этим безобразием. Я познавала все обрывками из статей в интернете, из книг.

Вообще жизнь с маленьким ребенком довольно часто превращается в хаос. Иногда это происходит неожиданно – все резко начинает валиться из рук. А иногда – постепенно. Однажды вы просыпаетесь и понимаете, что все пошло не так: денег не хватает, отношения с партнером становятся все хуже, эмоциональная неустойчивость ребенка приводит вас в отчаяние, вы забываете поздравить родных с днем рождения, спускаете последние накопления на развивающие игрушки, не успеваете наполняться ресурсами, поэтому часто срываете гнев на близких. Ваш семейный досуг состоит из прогулок по парку и походов в поликлинику, продукты вы покупаете в ближайшем магазине каждый день, в итоге тратите на это большую часть денег, а на новый комплект постельного белья не остается. У вас постоянно возникают проблемы с тем, что приготовить на всю семью, а, если и готовите, домашние то есть не хотят, то хотят, но не то, что вы приготовили. Или неожиданно для всех заканчиваются продукты. Готовить, выходит, не из чего, и вы снова бежите в ближайший магазин. Вы вечно опаздываете. Не понимаете, как развивать ребенка, вам не хочется с ним играть. Год за годом проходят бесцельно. Вы совсем ни к чему не стремитесь, ни от чего не отталкиваетесь, плывете по течению.

Знакомо?

В нашей семье все начало упорядочиваться, когда мы ввели меню на месяц. Идею подкинул муж. Как-то вечером мы взяли все наши чеки, которые осознанно собирали в течение месяца (тогда еще не было онлайн-банка), и увидели, что мы необоснованно много тратим на еду, потому что ходим в магазин по 4—5 раз в неделю и при этом обязательно поддаемся соблазну прихватить что-нибудь лишнее. Этого лишнего было много: от дизайнерских сал-

феток для стола до трюфельного масла. Эти покупки были спонтанные, поэтому в какой-то момент вместо фермерского творога нам приходилось питаться макаронами «Макфа», потому что деньги кончились раньше, чем успевали поступать. Мы все тратили.

После того как мы ввели меню на месяц, спонтанные покупки ушли. Постепенно мы промониторили другие сферы: глобальные семейные цели, семейные традиции, семейные правила, регулярные годовые дела вроде техосмотра автомобиля и поездки к родным, режим дня, ежедневные домашние обязанности, семейные привычки, семейный досуг, развитие и здоровье каждого из членов семьи. Свели это в единую систему управления семьей. И сейчас эта система нас здорово выручает. Мы стали более сплоченными, живем полноценной жизнью: проводим вместе время, у нас всех есть хобби, мы ходим с мужем на свидания, дочка развивается по индивидуальному графику, мы с мужем в равной степени отвечаем за быт, оба пополняем семейный бюджет. У нас высвободилась довольно большая сумма денег, которую мы регулярно откладываем на учебу детям, на покупку недвижимости, на будущую пенсию, инвестируем. Мы успеваем поддерживать отношения с родными.

У меня появилось целостное понимание того, как со всем управиться, как подходить к жизни осознанно, как сделать так, чтобы и я, и муж, и дочка ощущали причастность к развитию нашей семьи как отдельного единого организма. Мы все теперь понимаем, из каких компонентов состоит наше общее семейное счастье и счастье отдельных членов семьи. И за счет чего мы можем к нему приблизиться.

Вот этой системой я с вами и поделюсь.

С помощью планера вы сможете значительно изменить ситуацию в семье. Перейти от семейного хаоса к порядку. После того как вы научитесь пользоваться планером, все семейные дела будут на виду, больше вы ничего не упустите и сможете жонглировать ими как жонглирует мячиками цирковой артист. В вашей жизни станет меньше тревоги.

Конечно, планер – это не волшебная таблетка от всех проблем. Но с его помощью, вы точно сможете разгрести «завалы» в разных семейных сферах.

Эта книга практическая. Ее стоит читать параллельно с заполнением планера. Для начала я рекомендую внимательно изучить главу 1 «Что такое семейный планер и из чего он состоит?» для того, чтобы понять, над чем вы будете работать. После этого, возможно, стоит отложить книгу на время. Когда появятся вдохновение и силы, можно приступить к главе 2 «Заполняем семейный планер вместе», так как работа над ней потребует много вашего внимания и времени.

Для чего нужно семейное планирование?

Планирование – это один из видов конструктивного общения в семье.

Относиться к планированию следует, прежде всего, как к игре. Но важно помнить, что говорил Йохан Хейзинга об игре в своей книге «Человек играющий»: «Игра может быть очень серьезной», «В основе всякой человеческой деятельности лежит игра».

То, что записано на бумаге, это своего рода семейный документ. Обращаясь к нему ежедневно, равноправная семья может согласованно действовать. Ведь первый принцип работающей семейной системы – это работа по внутренне установленным правилам. Семья, в которой партнеры действуют согласно утвержденным правилам, далеко пойдет, даст хороший старт в жизни детям, выполнит свои основные функции. Она как стартап: может либо перерасти в хорошую компанию, либо разрушиться из-за того, что заранее не продумала все риски по системе SWOT.

Итак, семейное планирование нужно для того, чтобы:

- достигать семейных целей, формировать общий позитивный образ семьи, достигать духовной и эмоциональной сплоченности;
- развивать и поддерживать работоспособность семейной системы – вовремя «чинить» то, что сломалось, улучшать то, что хочется улучшить, быстро адаптироваться к изменяющимся внешним условиям;
- обеспечивать финансовую стабильность и финансовый прирост в семье;
- обеспечить каждому члену семьи возможность удовлетворять базовые и высшие потребности, получать удовольствие от родительства, видеть в семье ценность, а не обузу.

Для кого подойдет семейный планер?

Семейный планер создан для родителей, которые хотят все успевать, что в современном мире часто является необходимостью; для тех супругов, которые хотят совместно принимать участие в развитии семейной системы, в воспитании ребенка, и для тех, кто стремится к осознанности и экологичности во всем – от партнерских отношений до покупок.

То есть он для семей демократичных, в которых и мама, и папа на равных участвуют в жизни детей. Голос ребенка является в такой семье значимым, как и сам ребенок, а оба родителя прикладывают одинаковое количество усилий, чтобы семья развивалась, а не разрушалась.

А сейчас давайте подробно разберемся с тем, что такое семейный планер и из чего он состоит.

Глава 1. Что такое семейный планер и из чего он состоит?

Планер состоит из 3 разделов. Разделы взаимосвязаны как звенья одной цепочки. Каждый раздел – это шаг на пути к порядку в семейной системе. Рассмотрим эти шаги подробнее.

Раздел 1

Стратегическое планирование. В нем 6 страниц. Сюда входят инструменты, которые помогают наметить общее видение того, как семья планирует развиваться в течение года, поддерживая все сферы жизни в балансе и следуя семейной миссии.

1. Колесо баланса и миссия

Это первая страница раздела. С ее помощью можно определить, чего каждому из членов семьи не хватает для счастья, и найти идеи для дальнейшей работы над семейной системой. Также здесь можно сформулировать или откорректировать семейную миссию (если она у семьи появилась).

2. Большие хотелки на год

Помогает определить, какие глобальные семейные дела нужно сделать, чтобы семейная система пришла к балансу: может, для этого нужно отремонтировать ванную комнату, может, ребенка в частную школу перевести, а может, отправиться в путешествие. Потом разбить эти цели на конкретные шаги, выставить их приоритет, согласовать с семейным бюджетом и следить за статусом их выполнения.

3. Маленькие хотелки

Помогает составить список того, что будет регулярно и не слишком затратно для бюджета радовать каждого из членов семьи, что очень важно для семейного баланса. Это может быть покупка нового постельного белья, набор красивой посуды для кухни, развивающие игрушки для ребенка или сезонное обновление гардероба, поддерживающий ремонт в квартире. Плюс к этому здесь можно выставить приоритет этих хотелок, чтобы потом согласовать с семейным бюджетом. Также можно следить за статусом их выполнения. Список можно дополнять в течение года. Плюс ко всему маленькие хотелки помогают всем членам семьи, даже совсем юным (от 6 лет), чувствовать принадлежность к семейной системе через принадлежность к части семейного бюджета.

4. Семейные цели на год

Помогает достичь глобальных, не всегда материальных семейных целей. Например, наладить отношения с родственниками, помочь одному из членов семьи совершить профессиональный или учебный прорыв, проводить больше времени вместе, часто ездить в лес. Здесь же можно разбить цели на конкретные шаги, назначить им статус и определить их приоритет.

5. Семейные правила и ритуалы / полезные списки

Эта страница позволяет хранить в одном месте самые важные семейные данные: пароли от wi-fi, номера телефонов помощников на случай, если нужно кому-то посидеть с ребенком (это может быть няня, соседка, надежная подруга), телефоны экстренных служб. А также сюда можно записать семейные правила, традиции и ритуалы, которые сформировались в семье к моменту заполнения планера и которые хочется поддержать в новом году, и еще что-то, что семья решит сама сюда внести.

6. Планер на год

Здесь можно распределить шаги по достижению семейных целей и приобретению больших и маленьких хотелок по месяцам. А еще сюда можно вписывать регулярные поддержива-

ющие крупные дела, которые семья неизбежно выполняет каждый год. Например, техосмотр автомобиля или комплексный осмотр состояния здоровья.

Раздел 2

Ежемесячная поддержка. Он состоит из 10 типовых страниц, которые повторяются 12 раз, то есть 10 страниц на каждый месяц. Всего в нем 120 страниц. Раздел предназначен для ежемесячного планирования, то есть поддержки процессов жизнедеятельности семьи с учетом семейной миссии, колеса баланса и семейных целей из предыдущего раздела. То есть, когда мы садимся заполнять этот раздел, у нас уже должны быть заполнены страницы из первого раздела. В идеале, конечно.

1. Планер на месяц

Он помогает распределить шаги по достижению больших, маленьких хотелок и семейной цели по дням недели в течение месяца, а также приобрести семейные привычки, контролировать дни рождения родных, праздники, важные семейные события, традиции и подготовку к ним. И отслеживать все семейные процессы на месячном временном отрезке. В целом с его помощью можно разнообразить жизнь семьи, помочь членам семьи сплотиться благодаря интересному совместному досугу, наладить отношения с помощью регулярных семейных советов и партнерских сессий.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.