



## Чек-лист из 10 утренних лайфхаков для мам

Утренний промежуток между подъемом и выходом из дома для многих семей является самым оживленным и беспокойным временем дня. Особенно, когда дети подрастают и начинают ходить в сад или школу. Мамам нужно успеть вовремя их собрать, позаботиться о себе и муже и, при этом, непременно сохранить хорошее настроение на весь остаток дня. Мы подготовили для вас полезный чек-лист, советы которого помогут вам сократить время, необходимое на сбор детей, а также избежать утренней нервозности.

### 1. Поощрять самостоятельность

*Сделайте для детей специальный чек-лист, в который впишите их обязанности. Когда ребенок выполняет задание, то напротив него и дня недели наклеивает, к примеру, звездочку или любимого мультяшного героя. Если за неделю собрано условленное количество наклеек - тогда он получает подарок.*

### 2. Подключить музыкальное сопровождение

*Создайте плейлист любимых песен вашего ребенка и пусть они сопровождают его утренние процедуры, уборку постели и завтрак. К тому времени, когда песня заканчивается ребенок будет знать, что он должен закончить выполнение текущего задания и приступить к следующему.*

### 3. Подготовить одежду заранее

*Приучите детей на выходных планировать наряды для каждого дня недели и складывать их в свой чудесный органайзер.*

### 4. Сервировать стол для завтрака

*После ужина расставьте на столе чистые тарелки, стаканы и столовые приборы - это поможет выиграть с утра немного времени. Вы даже можете включить это задание в вечернюю рутину детей.*

### 5. Изобретать!

Как это сделали две сестры-мамы - Дженнифер МакДональд и Хейли Карр, которые не только придумали, но и запатентовали постельное белье с застежкой-молнией Zipit Bedding, напоминающее спальный мешок. Для ребенка заправлять такую постель по утрам - одно сплошное удовольствие.

## 6. Готовить полезный перекус

Захватив с утра один или несколько пакетиков со снеками, ребенок сможет перекусить в любое время дня. Вариантов такого перекуса огромное количество.

## 7. Составлять список возможных завтраков

Такой подход значительно облегчит вам жизнь. Используя список любимых блюд, вы за считанные минуты распланируете меню на неделю. Вам не придется ломать голову над тем, что купить и каждое утро гадать, чем накормить близких.

## 8. Не доверять памяти

Определите место в прихожей, куда ребенок сможет вечером сложить приготовленный рюкзак и остальные вещи, необходимые для занятий. Таким образом, шансы что-то забыть дома значительно снижаются.

## 9. Инвестировать правильно

Если вы не представляете свое утро без кофе, то выгодной покупкой для вас станет кофеварка с таймером, которая в назначенное время разбудит вас невероятным ароматом. А мультиварка приготовит на завтрак вкусную кашу или натуральный йогурт.

## 10. Соблюдать аккуратность

Как правило, многие семьи завершают утренние сборы завтраком. Если вы тоже из их числа, позаботьтесь о том, чтобы на вашей парадной одежде не осталось неожиданных пятен. Для этого поверх одежды можно накинуть домашний халат, только не забудьте его снять перед выходом!

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?