

ГАЙД

ПОРЯДОК И ЧАСЫ ДЛЯ СЕБЯ: СИСТЕМА УПРАВЛЕНИЯ БОЛЬШОЙ СЕМЬЕЙ

Пошаговый алгоритм от мамы троих сыновей
без помощи нянь и бабушек

ДЛЯ МАМ,
КОТОРЫЕ
УСТАЛИ



Евгения Боброва

Мама без няни

«Автор»

2026

Боброва Е. М.

Мама без няни / Е. М. Боброва — «Автор», 2026

Трое сыновей от 1,5 до 14 лет. Большой дом, который невозможно убрать. Собака, которую надо выгуливать дважды в день. И ни одной няни, бабушки или помощницы. Автор этого гайда годами жила в режиме «бегом и без передышки», пока не создала собственную систему. Сегодня в её доме порядок, все накормлены и выгуляны, а у неё самой есть два часа в день на работу и спокойствие вместо вечной тревоги. В гайде — пошаговый алгоритм без «воды»: как выстроить день из блоков внимания, распределить обязанности между детьми разного возраста, поддерживать чистоту в большом доме без круглосуточной уборки, использовать технику на 100% и разрешить себе работать без чувства вины. Для мам, которые устали вариться в быту 24/7 и готовы попробовать по-другому.

© Боброва Е. М., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Мама без няни	5
От автора	6
Глава 1. Почему у вас не получается всё успевать	7
Почему в большом доме ещё сложнее	8
Что работает вместо расписания	9
Глава 2. День из пяти блоков	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Евгения Боброва

Мама без няни

Мама без няни

Система, которая помогает успевать всё с тремя детьми, собакой и большим домом

От автора

Я мама троих сыновей. Младшему полтора года, старшему четырнадцать. У нас большой дом на три этажа, собака и ни одного человека на подхвате: ни няни, ни бабушки, ни помощницы.

Долгое время я жила в режиме «бегом и без передышки». Убирала один этаж — на другом уже был бардак. Кормила одного — другой просил есть. Вечером падала без сил с ощущением, что опять ничего не успела.

Мне казалось, что выхода нет. Что так будет, пока дети не вырастут.

Выход нашёлся. Я перепробовала десятки советов, оставила только то, что реально работает в доме с тремя детьми, и собрала из этого систему. Сегодня у меня в доме порядок, все накормлены и выгуляны, а у меня самой есть два часа в день на работу и спокойствие вместо вечной тревоги.

Этот гайд — не теория из книжек. Это мой опыт, пошаговый и без «воды». Он для каждой мамы, которая варится в бытовой каше 24/7 и уже не верит, что может быть по-другому.

Может. Давайте разбираться.

Глава 1. Почему у вас не получается всё успевать

Проблема не в вас. Проблема в подходе.

Большинство советов по тайм-менеджменту написаны для офиса. Они предполагают, что у человека есть длинные спокойные отрезки времени: сел, сосредоточился, сделал.

У мамы троих детей таких отрезков нет. Есть 15 минут, пока малыш занят игрушкой. Полчаса между уроками. Час прогулки. И постоянный фоновый шум: «Мам, где мои носки?», «Мам, есть хочу!», «Мам, он меня ударил!»

Поэтому жёсткие расписания по минутам ломаются уже к обеду. А вместе с ними ломается настроение: кажется, что вы опять ничего не успели и снова не справились.

Почему в большом доме ещё сложнее

Чем больше дом и чем больше детей, тем сильнее хаос. Беспорядок не копится в одной комнате, он расползается по этажам. Пока вы убираете спальни, в гостиной появляется новая гора игрушек.

Невозможно убрать большой дом «когда будет минутка». Минутки никогда не будет.

Что работает вместо расписания

Решение — не расписание, а **система**. Такая, которая работает в любой день, даже если всё пошло не по плану.

Она стоит на трёх опорах:

Блоки внимания. День делится не на часы, а на смысловые отрезки. В каждом одна главная задача.

Автоматизация. Техника и привычки работают, пока вы заняты другим.

Распределение ролей. Каждый член семьи, даже малыш, вносит свой вклад.

Дальше разберём каждую опору по шагам.

Глава 2. День из пяти блоков

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.