



BLIŻEJ SUKCESU - SAMOKSZTAŁCENIE

ZŁOTE
MYSLI

Zarządzanie CZASEM w rodzinie

Małgorzata Żmudzka-Kosała



**Jak rodzice mogą usprawnić
swoje obowiązki, by mieć więcej
czasu dla siebie i dzieci?**

Ten ebook zawiera darmowy fragment publikacji "[Zarządzanie czasem w rodzinie](#)"

Darmowa publikacja dostarczona przez www.darmowe-ebooki.pl

Copyright by Złote Myśli & Małgorzata Żmudzka-Kosała, rok 2008

Autor: Małgorzata Żmudzka-Kosała
Tytuł: Zarządzanie czasem w rodzinie

Data: 04.12.2011

Złote Myśli Sp. z o.o.
ul. Toszecka 102
44-117 Gliwice
www.zlotemysli.pl
email: kontakt@zlotemysli.pl

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody Wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli.

Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Wszelkie prawa zastrzeżone.
All rights reserved.

SPIS TREŚCI

<u>WSTĘP</u>	<u>4</u>
<u>1. ZARZĄDZANIE CZASEM W RODZINIE Z DZIEĆMI W RÓŻNYM OKRESIE ŻYCIA</u>	<u>11</u>
1.1. Zarządzanie czasem w rodzinie z noworodkiem	11
1.2. Zarządzanie czasem w rodzinie z niemowlakiem	16
1.3. Zarządzanie czasem w rodzinie z małym dzieckiem	21
1.4. Zarządzanie czasem w rodzinie z przedszkolakiem	29
<u>2. PROBLEMY ZARZĄDZANIA CZASEM W RODZINIE Z RÓŻNĄ LICZBĄ MAŁYCH DZIECI</u>	<u>36</u>
2.1. Sytuacja, gdy w rodzinie jest jedynak	36
2.2. Sytuacja, gdy jest więcej niż jedno małe dziecko w rodzinie	38
<u>3. ALTERNATYWNE FORMY EDUKACJI PRZEDSZKOLNEJ</u>	<u>44</u>
<u>4. JAK WZRASTAĆ Z DZIECKIEM I NIE WPAŚĆ W DEPRESJĘ</u>	<u>55</u>
<u>5. ELASTYCZNE FORMY PRACY – ZIELONE ŚWIATŁO DLA RODZICÓW</u>	<u>59</u>
<u>6. CHWIŁA DLA RODZICA</u>	<u>74</u>
<u>BIBLIOGRAFIA</u>	<u>82</u>

Wstęp

Problematyka zarządzania czasem w rodzinie z małymi dziećmi dotyczy zarówno rodzin o modelu tradycyjnym, jak i rodzin nowoczesnych. W momencie pojawienia się dziecka w rodzinie właśnie *czas staje się towarem najbardziej deficytowym*.

Tradycyjny model rodziny to rodzina patriarchalna, w której władzę sprawował mężczyzna, tzw. głowa rodziny. Obecnie coraz częściej – zwłaszcza w dużych miastach – pojawia się *model rodziny egalitarnej*. Rodzina egalitarna jest na ogół rodziną małą. Tworzą ją rodzice i dzieci. Tradycyjna polska rodzina to model 2 plus 2 – dwoje rodziców i dwójka dzieci.

Narodowy Spis Powszechny z 2002 r. pokazał, że w Polsce najwięcej ludzi żyje w małżeństwie. Polska rodzina jest w większości przypadków *rodziną tradycyjną*, w której istotną rolę odgrywają dziadkowie – jako ci, którzy wspierają rodzinę zarówno swoim czasem, jak i niejednokrotnie finansami.

Dziecko we współczesnej polskiej rodzinie nadal stanowi wartość samą w sobie. Badania przeprowadzone wśród rodzin wielkomiejskich pokazały, że preferują one wartości rodzinne (67%), a dziecko traktowane jest jako największa wartość w małżeństwie, choć wśród pokolenia młodszego przeważają postawy bardziej ambiwalentne. Statystyczna Polka rodzi dziecko, gdy ma 29 lat.

Dziecko planowane jest w momencie, gdy rodzina posiada już odpowiedni status materialny. GUS podaje, że w latach 1997–2006 ubyło w Polsce ok. 170 tys. obywateli, przy czym w 2007 r. nastąpił wzrost

liczby urodzeń, co związane jest z tzw. *echem demograficznym* (wyż demograficzny z lat 80. rodzi dzieci). Tak naprawdę ze względu na prognozy demograficzne pożądaną liczbą dzieci w polskiej rodzinie jest ponad dwoje dzieci – takich jednak rodzin jest w Polsce niewiele, zaledwie 17 procent.

W XXI wieku wykształcone kobiety pragną wykorzystywać swoją wiedzę w pracy zawodowej. Interesuje je podnoszenie standardów życia, a nie rola matki-Polki, zwłaszcza że w Polsce obowiązuje polityka antyrodzinna. Z raportu „**Przemiany rodziny w Europie 2007**”, przygotowanego przez Instytut Polityki Rodzinnej UE, wynika, że spośród wszystkich krajów Unii Polska ponosi najmniejsze roczne wydatki na rodzinę. Jest to mniej niż 1% PKB, czego skutków najbardziej doświadczają rodziny żyjące według modelu tradycyjnego. Polska rodzina coraz częściej porzuca model tradycyjny i staje się rodziną nowoczesną, np. za sprawą fikcyjnych rozwodów (co masowo miało miejsce w 2005 r.). Dobro dziecka przestaje mieć znaczenie. Liczą się zyski ekonomiczne.

Na początku XXI wieku notuje się wzrost tendencji, które do tej pory były marginesem życia rodzinnego: **konkubinaty, kohabitacje, rodziny zrekonstruowane**, których podstawą na ogół jest **rozwód**. Do masowych zjawisk socjologicznych współczesnej rodziny należy zaliczyć także **wzrost liczby dzieci pozamałżeńskich, zjawisko życia w samotności, świadomą bezdzietność**. Większość tych zjawisk miała miejsce w poprzednich epokach, ale nasze stulecie przyniosło społeczną akceptację form życia uznawanych dotąd za patologię i margines społeczny. Na zmianę w podejściu do rodziny (od systemu rodziny tradycyjnej do nowoczesnej) miała wpływ m.in. *samodzielność zawodowa kobiet*, która sprawiła, że przestały one być zależne finansowo od mężów. Praca zawodowa kobiet, ich dążenie do rozwoju zawodowego (rośnie liczba wykształconych ko-

biet w Polsce — w latach 2004–2005 wśród ludzi w wieku 21–23 lat kształciło się aż 58% kobiet i tylko 38% mężczyzn) także miały wpływ na to, że rodziny przestały być spójne. Zjawisku dezintegracji sprzyja również *emigracja zarobkowa*, która szczególnie nasiliła się po 2004 r. — w związku ze wstąpieniem Polski do Unii Europejskiej i dopuszczeniem Polaków do europejskich rynków pracy.

Rodzina — najmniejsza jednostka społeczna — w XXI wieku przestaje być zwarta. Ma to znaczący wpływ na rozwój emocjonalny dzieci, które wychowują się w rozbitym środowisku rodzinnym. Czym cechują się nowoczesne formy życia rodzinnego?

Konkubinat jest związkiem partnerskim raczej stabilnym, ale bez wspólnego zamieszkiwania. Polscy konkubenci to w większości osoby biedne i słabo wykształcone. Aż 75% ukończyło jedynie szkoły podstawowe i zawodowe. Tylko jedna dziesiąta takich par pozostaje w takim związku długo.

Kohabitacja to związek dwóch osób (partnerów) będący formą pożycia bez zawierania formalnego związku małżeńskiego. Jest związkiem luźnym, niepowodującym zobowiązań prawnych. Kohabitacja jest zjawiskiem, które zyskuje na popularności od lat 70. XX wieku, ale ostatnie lata to okres rozwoju takich związków na masową skalę. W 2002 r. było w Polsce 198 tys. związków kohabitujących.

Obecnie do form życia rodzinnego coraz częściej dołączają *rodziny zrekonstruowane* (po śmierci małżonka lub w związku z rozwodem). W latach 60. ubiegłego wieku 41% wdowców brało powtórny ślub, pod koniec lat 90. — już 57% mężczyzn i 51% kobiet. W związku z dużą liczbą rozwodów, która wykazuje w Polsce tendencję rosnącą, pojawia się *pojęcie wielorodziny*. Powiększa się w Polsce liczba kobiet mających kolejne dzieci z różnymi partnerami.

Trzeba zwrócić uwagę na fakt, że powstawaniu *rodziny zrekonstruowanej* towarzyszą zazwyczaj negatywne emocje, gdyż u źródła jej powstania zazwyczaj leży rozwód. Istnienie rodziny zrekonstruowanej nacechowane jest ogromną ilością konfliktów wewnątrz samej rodziny (np. problem: która z kilku babć jest dla dziecka tą najważniejszą i dlaczego akurat ta).

Ogólnie rzecz biorąc — *utworzenie rodziny zrekonstruowanej jest znacznie droższe aniżeli początek pierwszej*. Przede wszystkim najczęściej u podstaw rodziny zrekonstruowanej leży rozwód, który wiąże się z kosztami. Ponadto niejednokrotnie w pierwszym małżeństwie były już dzieci i pozostaje kwestia obowiązku alimentacyjnego. Poza tym rodziny zrekonstruowane najczęściej są liczebne, a to wiąże się z kwestią znalezienia odpowiedniego lokum oraz potrzebą jego utrzymania.

W rodzinie zrekonstruowanej istnieje także cała masa kontaktów międzyludzkich, z którymi trzeba się liczyć, a które bywają bardzo trudne dla osób wchodzących do danej rodziny. Nadto przybywa nowych członków rodziny — „nowy szwagier”, „nowy teść”. Tworzenie rodziny zrekonstruowanej napotyka na wiele problemów także z tego powodu, że niewiele osób zajmuje się tym zagadnieniem od strony czysto teoretycznej. Dostępnych jest wiele poradników na temat szczęśliwego małżeństwa, ale są one przeznaczone głównie dla nowożeńców. Natomiast brakuje publikacji poruszających kwestie przybranego rodzicielstwa, powtórnego wstępowania w rolę synowej, szwagra... Nawet nie wiadomo, jak się do siebie zwracać, bo przecież brakuje nazewnictwa dla członków wielorodziny... Istniejące słownictwo też nie brzmi zachęcająco — macocha, pasierb. Same w sobie są odrzucające i mają pejoratywny wydźwięk...

Coraz częściej u podstaw rodziny zrekonstruowanej będą osoby *po rozwodzie*. W Unii Europejskiej rozpada się 30% związków. W USA 74% rozwiedzionych kobiet i 60% mężczyzn żałuje, że doszło do rozwodu. W Polsce najwięcej rozwodników jest wśród młodych ludzi, w wieku od 20 do 24 lat. W 75% pozew o rozwód wnoszą kobiety. Nowym zjawiskiem jest to, że są to nierzadko kobiety w średnim wieku i z 20 latami małżeńskiego stażu.

Zjawisko to związane jest ze zmianą statusu kobiet, które dziś są świetnie wykształcone, pracują i są niezależne od mężczyzn. Prawnicy nazywają takie rozwody *feministycznymi*.

Wzrostowi liczby rozwodów sprzyja m.in. Emigracja zarobkowa. Na 600 tys. związków, które rozłączyła konieczność wyjazdu jednego z partnerów za granicę, szansę na przetrwanie ma tylko co trzeci. Według prognoz ośrodków badawczych w Polsce w 2010 r. 700 tys. Polskich par będzie żyło w związkach „korespondencyjnych”, z tego tylko co trzeci związek ma szansę na przetrwanie.

Badania pokazują, że rozwód to takie zdarzenie w życiu, po którym najtrudniej dojść do siebie. W życiu połowy kobiet i dwóch trzecich rozwiedzionych mężczyzn trauma rozwodowa trwa jeszcze po dziesięciu latach od rozwodu. Według badań amerykańskich co trzecia kobieta i co czwarty mężczyzna uznali życie po rozwodzie za smutne i pozbawione satysfakcji. W Szwecji poradzono sobie z rosnącą liczbą rozwodów poprzez... wprowadzenie urlopów wychowawczych dla mężczyzn. Wówczas liczba rozwodów spadła o 30%.

Obok osób rozwiedzionych rośnie też liczba *dzieci pozamałżeńskich* – z 5,8% w 1989 r. do 18,5% w roku 2006. Samotne matki stanowią około 15% polskich rodzin. Badania pokazują, że 60% Polaków ak-

ceptuje pary żyjące bez ślubu, a 20% deklaruje, że nie chce zmieniać stanu cywilnego. Rodziny niepełne stanowiły 15% wszystkich rodzin w Polsce w 2001 r., a 90% spośród nich to rodziny pozbawione ojca. Wynika stąd wniosek, że u progu XXI wieku *co dziewiąte dziecko w Polsce wychowuje samotna matka*.

Pojawiają się też modele życia, w których nie ma miejsca dla dzieci. Należą do nich: świadomy wybór życia w samotności (*zjawisko singli*) oraz *świadoma bezdzietność*. Osoby zaliczane do pierwszej grupy nie opuszczają swojej rodziny nuklearnej z lęku przed samotnością i z powodu konformizmu. Osoby wybierające świadomą bezdzietność przedkładają samorealizację zawodową nad rodzicielstwo.

Efektywne zarządzanie czasem jest umiejętnością, która daje znakomite rezultaty w codziennym życiu. Przynosi pozytywne zmiany nie tylko w perspektywie codziennych obowiązków, które trzeba wypełniać każdego dnia funkcjonowania rodziny, ale także w perspektywie długofalowej.

Umiejętne zarządzanie czasem to zarówno zwiększona efektywność naszych codziennych działań, jak i większa ilość czasu przeznaczonego na odpoczynek (rozrywkę). Umiejętne zarządzanie czasem sprawia także, że mamy większą satysfakcję z wykonywanej pracy i przeżywamy mniejszy stres. Pozwala ono również na łatwiejsze zaplanowanie długoterminowych zadań. A takich nie brakuje w rodzinie z małymi dziećmi... Bez względu na to, czy jest to rodzina tradycyjna, czy też nowoczesna.

W zarządzaniu czasem ważne jest także to, by osoby zajmujące się małymi dziećmi mogły normalnie funkcjonować w społeczeństwie. Powszechnym problemem rodziców najmłodszych dzieci jest poczu-

cie wyizolowania społecznego. Tymczasem obecnie pojawia się coraz więcej możliwości aktywnego wykorzystania czasu opieki nad dzieckiem — zarówno jeśli chodzi o pracę zawodową, jak i samorozwój. Istnieje też wiele miejsc, które dla rodziców mogą być odskocznią od pracy, którą wykonują na co dzień przy swoim potomstwie. Często miejsca te są na wyciągnięcie naszej dłoni, tylko nie myślimy o nich kategoriami „coś dla mnie”. A w życiu rodzica jest czas nie tylko na obowiązki, ale również na rozrywkę.

1. Zarządzanie czasem w rodzinie z dziećmi w różnym okresie życia (0–6 lat)

Przyglądając się okresowi życia dziecka w przedziale 0–6 lat, można podzielić ten czas na kilka etapów: noworodka (do ukończenia pierwszego miesiąca życia), niemowlaka (do ukończenia pierwszego roku życia) oraz małego dziecka (między pierwszym a trzecim rokiem życia) i przedszkolaka (między trzecim a szóstym rokiem). Każdy z nich ma swoją specyfikę – zarówno ze względu na rozwój fizyczny, jak i psychiczny. Okres początkowy życia dziecka jest bardzo ważny z wielu względów. Wtedy kształtuje się jego charakter, osobowość, następuje intensywny wzrost i od sposobu odżywiania i stylu życia, który prowadzi dziecko, zależy to, jakim w przyszłości będzie człowiekiem. Poczucie bezpieczeństwa, które zostanie mu zapewnione, zaowocuje w późniejszym życiu. I zupełnie na czym innym polega trudność w efektywnym zarządzaniu czasem na różnych etapach życia małego dziecka.

1.1. Zarządzanie czasem w rodzinie z noworodkiem

Nigdy w życiu człowieka nie następuje szybszy rozwój niż w pierwszym miesiącu życia. Noworodek przesypia zazwyczaj większą część dnia. Problemem żywieniowym związanym z noworodkiem są *kolki*, które rozpoczynają się około trzeciego tygodnia życia. Dotyczą najczęściej dzieci dokarmianych sztucznym pokarmem oraz częściej występują u chłopców niż u dziewczynek.

Cechą noworodka jest to, że niezależnie od rodzaju bodźca *reaguje on błędnymi, nieskoordynowanymi ruchami całego ciała*. Każda część ciała porusza się jakby oddzielnie. Stosunek noworodka do otaczającego go świata regulowany jest głównie przez odruchy bezwolkowe. Niektóre z odruchów są charakterystyczne tylko dla pierwszego miesiąca życia dziecka. Jednym z nich jest tzw. *odruch Moro*, zwany też odruchem obejmowania. Pojawia się on u dziecka w momencie, gdy zadziała silny bodziec słuchowy, świetlny czy też nagły wstrząs. Pod wpływem takich bodźców dziecko położone na plecach wyprostowuje się, wyrzucając ręce i układając je w łuk, co przypomina ruch obejmowania.

Rozwój społeczny dziecka polega na zdobywaniu dojrzałości do funkcjonowania w społeczeństwie. *Placz to najważniejszy sposób porozumiewania się noworodka z otoczeniem*.

Sytuacja, kiedy w domu pojawia się noworodek, wymaga szczególnie umiejętnego zarządzania czasem. *Jest to okres, w którym życie rodziny jest całkowicie podporządkowane życiu nowo narodzonego człowieka*. Pojawienie się noworodka wymaga wielu czynności pielęgnacyjnych (karmienie, przewijanie, werandowanie, z czasem również spacer). Nowy członek rodziny jest tak absorbujący, że cała masa dotychczasowych obowiązków domowych schodzi na dalszy plan. Do tego zarządzanie czasem utrudnia fakt, że okres ten jest pełen stresów. Niektóre zachowania czy objawy w zakresie fizjonomii dziecka są typowe tylko dla tego okresu.

Na co należy zwrócić uwagę przy zarządzaniu czasem w gospodarstwie domowym z noworodkiem?

Może zabrzmieć to zaskakująco, ale w takim okresie życia osoby z najbliższego otoczenia dziecka muszą zdać sobie sprawę z tego, jak *ważny jest odpoczynek*. Nie wolno odkładać go na później (kiedyś

tam), ale trzeba pilnować, by każdego dnia znaleźć tzw. 5 minut dla siebie.

Noworodek karmiony piersią czasami ssie bardzo długo (moja córka rano potrzebowała 5 godzin, by najeść się, wydalić, najeść się, wydalić to, co zjadła, i tak w koło. Po około 5 godzinach zapadała cisza — dziecko było i nakarmione, i wypróżnione). Można ten czas poświęcić na wypoczynek — jeśli da się w ogóle używać tego słowa w odniesieniu do takiej sytuacji. W trakcie karmienia można włączyć cichą muzykę lub film w TV. Można też wziąć coś przyjemnego do czytania.

Jest to odpoczynek „przy okazji”. Oczywiście *jest on możliwy w momencie, kiedy kobieta już opanuje trudną sztukę karmienia*.

Formą odpoczynku przy noworodku może być też zwyczajne wyjście po gazetę do kiosku. Jest to oderwanie się od codziennych obowiązków wokół noworodka i czasami takie 5 minut nieobecności w domu wystarcza, by na nowo, ze świeżością podejść do obowiązków rodzicielskich.

W zarządzaniu czasem w gospodarstwie domowym z noworodkiem należy zwracać uwagę na to, by w trakcie obowiązków związanych z dzieckiem nie wyczerpały się nasze zasoby fizyczne i psychiczne. Obowiązki przy małym człowieku trzeba wypełniać *w sposób ekonomiczny*. Efektywne zarządzanie czasem chroni przed wypaleniem się naszych wewnętrznych zasobów.

W jaki sposób to osiągnąć?

1. Z pewnością służy temu *odpoczynek*, o którym pisałam wcześniej.
2. Ważny jest *racjonalny podział obowiązków*. Na ogół do noworodka trzeba wstawać kilka razy w ciągu nocy. Dobrze jest, by nie za-

wsze była to tylko matka dziecka. Czasami ojcu trudno jest wstać do noworodka w nocy, bo... nie słyszy, jak dziecko płacze, ale warto obudzić ojca dziecka, by to on podszedł do łóżeczka noworodka. Ojciec powinien od początku aktywnie uczestniczyć w opiece nad nowym dzieckiem, choć dla świeżo upieczonych tatusiów jest to trudne.

Przy efektywnym zarządzaniu czasem w domu z nowo narodzonym dzieckiem ważne jest też umiejętne *zarządzanie przestrzenią*. Chodzi o to, by noworodek był jak najbliżej miejsca, gdzie śpią rodzice, tak by nie trzeba było pokonywać odległości.

Czasami warto by był on wręcz koło głowy rodziców, którzy często na tym etapie rodzicielstwa boją się o *śmierć łóżeczkową dziecka*. Dość ryzykowne jest natomiast spanie z dzieckiem (bo można je niechcący przydusić).

Zarządzanie przestrzenią pozwala racjonalizować czas nie tylko przy nocnym czuwaniu nad noworodkiem (co jest bardzo energochłonne), ale także podczas czynności pielęgnacyjnych. Mam na myśli racjonalne gospodarowanie domową przestrzenią. Najwygodniejszym miejscem kąpieli noworodka bywa... kuchnia. Chodzi o to, by nie tylko wszystko było „pod ręką”, ale także wygodnie dla matki (która na tym etapie macierzyństwa może mieć problemy z tym, by pochyłać się zbyt nisko). Bardzo wygodne są wanienki na kółkach i na stojakach.

Okres, kiedy w domu zagości noworodek, to *czas wielu stresujących sytuacji*. Czasami osoby z najbliższego otoczenia mogą mieć wrażenie, że cała rzeczywistość ich przerasta. *Podstawą odniesienia sukcesu w zakresie zarządzania czasem jest wtedy pozytywne myślenie*, że uda nam się wyjść z tego okresu funkcjonowania rodziny obronną

ręką. *Należy cieszyć się z nawet najmniejszych sukcesów.* To, że udało się matce noworodka, który — mówiąc obrazowo — wisi cały czas u piersi, wyskoczyć na chwilę do kiosku, to, że ojcu udało się w spokoju przeczytać jeden rozdział książki — to już są powody do zadowolenia i dobre prognozy dla naszych kompetencji w zakresie zarządzania czasem.

Każdego dnia należy także wyznaczać sobie jakieś nowe cele, osiągając je drobnymi krokami. Może po kilku tygodniach od porodu matce uda się wyjść do fryzjera? Ważną rzeczą jest też nierozdrapywanie ran z tego powodu, że dzień się kończy, a nam w głowie tylko obowiązki, obowiązki, no i dziecko, dziecko, dziecko...

I dobra rada *w kwestii zarządzania gośćmi* przychodzącymi w odwiedziny do noworodka. Zaprosimy ich, kiedy minie 40 dni od porodu, kiedy skończy się połówg. Kobieta okrzepnie, domownicy oswoją się z dzieckiem, a noworodek nabierze odporności bardzo wskazanej w kontaktach z obcymi ludźmi, z których każdy stanowi potencjalne zagrożenie, bo jest źródłem bakterii, do których noworodek przebywający 9 miesięcy w sterylnych warunkach nie nawyknął.

Zaproszenie gości w odwiedziny w drugim miesiącu życia to dobre rozwiązanie także z punktu widzenia zarządzania czasem. Jaki jest punkt pierwszy? Pamiętaj o odpoczynku.

Obsługa gości z pewnością temu nie sprzyja, zwłaszcza gdy noworodek wymaga, wymaga i wymaga — czasu, czasu i jeszcze raz czasu.

Dlaczego warto mieć pełną wersję?



Jak zarządzać swoim czasem i z powodzeniem działać, kiedy wychowuje się dzieci? Czy czasami czujesz się wykończona nieustającą pracą przy wychowywaniu dzieci? Czy czasami masz wrażenie, że to wszystko Cię przerasta i boisz się, że któregoś dnia nie dasz sobie rady? Nie tylko Ty cierpisz z powodu braku czasu na ogarnięcie tego całego chaosu, jaki zaczął się po narodzinach dziecka. Wiele kobiet już przechodziło przez ten okres i wiele kobiet wspomina go jako czas trudny, ale szczęśliwy i dający wiele satysfakcji. Ty też możesz go tak wspominać. Z książki, która stanowi jak gdyby zbiór dobrych rad dawanych przez matkę, dowiesz się, jak zarządzać czasem

i jak radzić sobie w sytuacji, kiedy nic nie można zrobić w domu, bo dziecko: * nie chce już leżeć, tylko potrzebuje być noszone, * nie może niczym się zająć, bo drażnią je swędzące dziąsła, * nie chce jeść z powodu ząbkowania, a np. po szóstym miesiącu życia trzeba wprowadzać nowe produkty, co jest już wystarczająco uciążliwe, * nie chce spać, bo jest rozdrażnione, * ma biegunkę, co zdarza się zwłaszcza przy zębach, które rosną na końcu — czwórki i piątki. Efektywne zarządzanie czasem jest umiejętnością, która daje znakomite rezultaty w codziennym życiu młodego rodzica. Dzięki efektywnemu zarządzaniu swoim czasem nie tylko masz więcej wolnych chwil dla siebie, ale również Twoje dziecko jest znacznie spokojniejsze i po prostu zdrowiej rośnie, bo jest otoczone opieką świadomych rodziców. Twoje małżeństwo, dzięki większej ilości czasu może odżyć, a Wasze relacje mogą na nowo się umacniać. To wszystko jest tylko kwestią odpowiedniego i przemyślanego zarządzania swoim czasem przy wychowywaniu dziecka oraz świadomego działania, które przynosi oczekiwane rezultaty.

Pełną wersję książki zamówisz na stronie wydawnictwa Złote Myśli

<http://www.zlotemysli.pl/prod/6451/zarzadzanie-czase-m-w-rodzinie-malgorzata-zmudzka-kosala.html>