

Мария ХАЙНЦ

РЕЧЬ
О
ДЕТЯХ

ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ ДЛЯ МОЛОДЫХ МАМ

или как все успевать
с ребенком



16+



Мария Сергеевна Хайнц Тайм-менеджмент для молодых мам, или Как все успевать с ребенком

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8957474

*Тайм-менеджмент для молодых мам / Мария Хайнц; Авторское;
Москва; 2015*

Аннотация

Эту книгу я написала, когда моему первому сыну исполнился год. Я не нашла ни одной подобной книги и решила, что книга о тайм-менеджменте для молодых мам очень нужна. Эта книга – отличный подарок молодой маме и любой женщине, которая собирается ею стать. Многим женщинам пришлось полностью перестроить отношение ко времени и стилю жизни с появлением малыша. С помощью этой книги вы почувствуете значительное облегчение, научитесь правильно планировать день, грамотно распределять время и силы, чтобы не только успевать выполнять обязанности, но и полноценно отдыхать. Обратите внимание на то, что книга предназначена для женщин, которые готовятся стать матерями, или у которых недавно родился ребенок. С опытом, обычно, мамы сами доходят до тех способов экономии времени и сил, о которых я написала.

Содержание

Глава 1. Зачем тайм-менеджмент молодой маме?	4
Что такое тайм-менеджмент?	6
Чем тайм-менеджмент может помочь молодой маме?	8
Главные секреты управления временем молодой мамы	11
Глава 2. Расставляйте приоритеты и тратьте время на главное	13
Как определяется главное и второстепенное в тайм-менеджменте?	15
Как разрешить основной конфликт в жизни современной женщины: «ребенок» или «карьера»?	19
Сколько времени оставаться с малышом дома, не работая?	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Мария Хайнц

Тайм-менеджмент для молодых мам

Глава 1. Зачем тайм-менеджмент молодой маме?

Все матери имеют один физический недостаток: у них только две руки
Неизвестный автор

У вас появился ребенок – нежное, любимое существо. Все свое время вы посвящаете только ему. А как же иначе? Ведь он нуждается в заботе 24 часа в сутки: накормить, перепеленать, переодеть, поменять подгузники, постирать, искупать. И все это, несмотря на бессонные ночи, отсутствие помощи от мужа (кому-то все же нужно зарабатывать на подгузники), необходимость вести домашнее хозяйство, а возможно – продолжать учебу или работу.

Вы не думаете, каких усилий и жертв вам это стоит, но когда-нибудь наступает день, когда руки опускаются. Потому что вы смертельно устали, муж жалуется на неглаженные рубашки и отсутствие интимной жизни. Свекровь говорит,

что вы все делаете неправильно, а ребенок требует больше и больше внимания. Вы разрываетесь на части, но ничего не успеваете. Не отчаивайтесь – вы не одни. Многим женщинам пришлось полностью перестроить отношение ко времени и стилю жизни с появлением ребенка. Попробуйте и вы. С помощью тайм-менеджмента вы почувствуете значительное облегчение, научитесь правильно планировать день, грамотно распределять время и силы, чтобы не только успевать выполнять обязанности, но и отдыхать.

Из этой главы вы узнаете:

- ✓ что такое тайм-менеджмент, зачем он нужен и кто его придумал;
- ✓ в чем отличие обычного тайм-менеджмента и тайм-менеджмента для молодой мамы, чем он может ей помочь;
- ✓ 10 главных секретов управления временем для молодой мамы;
- ✓ а также о том, как эффективно читать и использовать эту книгу.

Что такое тайм-менеджмент?

Словарь по экономике и финансам¹ определяет тайм-менеджмент как эффективное планирование рабочего времени для достижения целей, нахождение временных ресурсов, расстановка приоритетов и контроль выполнения запланированного. Если быть более кратким, тайм-менеджмент – это искусство управления временем.

Определение времени является сложной философской категорией. Все, что нужно человеку, интересующемуся управлением временем, это понимать, что оно существует как объективно, так и субъективно. Время, исчисляемое в часах, минутах, секундах, является для всех объективным. Мы не в силах его изменить или каким-либо образом на него воздействовать. Субъективное время – это «наше ощущение времени»². Его невозможно измерить, а скорость его течения зависит от нашего восприятия. Десять минут ожидания в очереди у врача с больным ребенком на руках могут показаться бесконечностью, а два часа шоппинга в одиночку, когда малыш под присмотром надежной няни, – одним мигом.

Человек, овладевший основными инструментами тайм-менеджмента, умеет оптимально использовать время в соответствии со своими задачами и потребностями. Он не только

¹ <http://www.glossary.ru/>

² Адамс Б. ВРЕМЯ. Секреты управления. М.: АСТ Астрель, 2007. -

ставит цели, но и достигает их путем грамотного планирования рабочего и личного времени. Такой человек живет в гармонии с собой и окружающим его миром, потому что научился расставлять приоритеты и успевает все, что он определяет для себя как важное.

Основоположником современного искусства управления временем называют Бенджамена Франклина, который сформулировал четыре основополагающих принципа тайм-менеджмента³, остающиеся актуальными и по сей день:

1. Планируй, иначе спланируют тебя. Управлять можно, только обладая конкретным планом, видением своего будущего.

2. Время – самый ценный ресурс. Поскольку его нельзя растянуть, накопить или добавить, то единственное решение – его разумная организация.

3. Необходимо уметь отличать главное от второстепенного.

4. Только методичное следование заданному курсу может привести человека к цели.

Таким образом, тайм-менеджмент – это искусство управления временем. Человек, им овладевший, живет в гармонии с собой и окружающими людьми, так как успевает все, что он определяет как главное.

³ См.: Еремич Н.Г. Тайм-менеджмент для женщин. Как все успевать. СПб., 2008

Чем тайм-менеджмент может помочь молодой маме?

Интересный факт

Английский врач Майк Скотт в своем исследовании показал, что профессия «матери» и «домохозяйки» более наполнены стрессом, чем полноценная работа. Он учитывал частоту биения сердца матерей и работников в течение 24 часов. Как оказалось, работающие женщины имели пульс 80 ударов в минуту, матери – 100. Причина повышенного пульса проста: матери должны быть постоянно начеку, после «окончания работы» выполнять другие обязанности. Ночью матери не могут по-настоящему расслабиться, особенно если у них маленькие дети, – организм находится в постоянной готовности⁴.

Тайм-менеджмент для молодой мамы относится к женскому тайм-менеджменту, который в последнее время выделяют отдельно. Женщина, особенно в нашей стране, традиционно ведет домашнее хозяйство, основные обязанности по воспитанию и уходу за детьми ложатся на нее, кроме того, она нередко управляет финансами семьи. Тайм-менеджмент

⁴ По материалам книги на нем. языке: Нусбаум К. Семейные будни под полным контролем. Мюнхен: Грефе и Унцер. С. 9 (Nussbaum C. Familien-Alltag sicher im Griff. München: Gräfe und Unzer)

для молодой мамы является наиболее сложным в практическом применении, так как в планирование времени вмешивается маленькое, непредсказуемое существо – ребенок. Удовлетворение его интересов нельзя отодвинуть на потом, даже если это не соответствует запланированному мамой.

Если раньше вы не относились к категории людей, жестко планирующих свою жизнь, и предоставляли судьбе вести ее, у вас хватало времени если не на все, то на основное, то когда в семье появляется малыш, все начинает идти по новым законам. Новорожденные не умеют ждать, поэтому все надо делать быстро – уход за крохой требует от мамы оперативности и ловкости. Малыш беззастенчиво подгоняет родителей своим криком, ему невозможно отказать, особенно первое время. Какие-то дела, не связанные с ним, откладываются в долгий ящик, какие-то забрасываются или забываются. Однако момент, когда откладывать становится невозможным, наступает очень быстро. Именно тогда приходит осознание того, что нужно учиться делать то же самое, что и раньше, но теперь с «оружием гирей» на руках.

Материнство предъявляет высокие требования к женщине. На нее давит неведомая до рождения ребенка ответственность за маленькое беззащитное существо. Ее переполняют новые чувства, гормоны и необходимость постоянной заботы о малыше. Чтобы все осилить, молодая мама должна быстро восстановиться после родов. Ей предстоит приобрести уйму новых навыков и обучить им мужа. При этом необ-

ходимо оставаться спокойной, потому что стресс негативно влияет на образование молока и настроение малыша. Постепенно к заботам о ребенке прибавляются обычные женские обязанности по дому, а возможно, учеба и работа. Как все объединить? Когда начать готовиться к появлению малыша? Как распланировать день, чтобы все успеть? Здесь никак не обойтись без грамотного управления временем.

Тайм-менеджмент отвечает не только на насущные вопросы управления ежедневным графиком времени. Он помогает женщине решить, когда лучше сделать паузу в карьере, как найти золотую середину между ребенком и работой, карьерой и семьей. Тайм-менеджмент может помочь женщине, как в глобальном семейном планировании, так и в ежедневном труде по воспитанию малыша. Овладев главными секретами управления временем, молодая мама может распоряжаться им так, чтобы успеть все существенное и при этом не ущемить важных для нее и ее малыша интересов.

Главные секреты управления временем молодой мамы

Каждый специалист по тайм-менеджменту выделяет основные правила или принципы управления временем. Практически все из них применимы для молодых мам с учетом отдельных особенностей. Например, умение расставлять приоритеты и тратить время на главное – является универсальным правилом тайм-менеджмента. Однако, в применении к молодой маме он наполняется особым содержанием, ведь для нее главное определено изначально – ее ребенок. Можно ли какой-то другой интерес поставить на уровень, равный с этим бесценным подарком? Скорее всего, нет, хотя каждый в итоге решает сам. Главные принципы или, как я их называю, секреты помогают направить мысли молодой мамы в нужное направление и создать базу для ее самоопределения и самоорганизации.

В следующих главах книги подробно пойдет речь о десяти основных секретах тайм-менеджмента молодых мам:

1. Тратьте время на главное – на вашего ребенка. В остальном учитесь расставлять приоритеты.
2. Ненавязчиво планируйте день, оставаясь при этом гибкой. В глобальном планировании, напротив, будьте последовательны.
3. Когда времени не хватает, просите о помощи и деле-

гируйте полномочия. Возьмите бразды правления в доме на себя.

4. Оптимально организуйте пространство и режим. Улаживайте максимальное количество дел, пока ребенок бодрствует, время сна малыша дарите себе для отдыха (самореализации, работы/учебы).

5. Будьте проще! Ради ребенка можно даже забыть о многолетних комплексах!

6. Улаживайте домашние дела быстро и незаметно. Сократите объем уборки до минимума. Используйте методики «аврала», «пяти минут» и «понеделной уборки».

7. Не затачивайте себя дома с ребенком! Оставайтесь мобильной, помогайте себе техническими новинками.

8. Поймайте воров вашего времени и обезвредьте их!

9. Выделяйте время на отдых.

10. Не уставайте набираться опыта от других мам.

Десять главных секретов тайм-менеджмента для молодой мамы, о которых более подробно пойдет речь в следующих главах книги, помогут вам направить мысли в нужное русло и организовать их. В каждой главе вы найдете практические советы для экономии времени, проведения его с наибольшей пользой, чтобы в конечном итоге максимально насладиться бесценными минутами с вашим малышом.

Глава 2. Расставляйте приоритеты и тратьте время на главное

*Бог мой, как прошмыгнула жизнь, а я даже
никогда не слышала, как поют соловьи*
Ф.Г. Раневская

Молодой маме несложно решить, кто для нее является главным, – ее ребенок. Такая однозначность имеет свои преимущества и недостатки. Потребности малыша удовлетворяются мгновенно, все остальные отодвигаются на второй план. До поры, до времени. Молодой маме, так или иначе, придется учиться выделять другие приоритеты, делить их на главные и второстепенные, искусно сочетать интересы ребенка, ее самой и близких им людей. Малышу пойдет только на пользу, если его родители будут находить время друг для друга, а мама – для любимых дел (книжка, спорт, шоппинг, подруги), чтобы, отдохнув, с особым вдохновением петь малышу колыбельные и строить с ним замки из песка.

Из этой главы вы узнаете:

- ✓ как определяется главное и второстепенное в тайм-менеджменте;
- ✓ как разрешить основной конфликт в жизни современной женщины: «ребенок» («семья») или «карьера»;

✓ как молодой маме справиться со второстепенным в то время, когда все внимание направлено на малыша.

Как определяется главное и второстепенное в тайм-менеджменте?

Один из российских гуру искусства тайм-менеджмента Глеб Архангельский называет тайм-менеджмент наукой тратить время на главное. Самый простой способ выделить главное – сделать это путем фиксации жизненных целей. Если вы этого еще не делали, то попробуйте прямо сейчас, следуя внутреннему зову «**Я ХОЧУ В ЭТОЙ ЖИЗНИ...**». Закройте глаза, дайте поработать воображению несколько секунд и тут же зафиксируйте на бумаге все, что пришло в голову. Это могут быть, как уже реализуемые вами желания, так и мечты. Не обязательно при этом писать, можно и нарисовать.

Примерно это может выглядеть так.

«Я ХОЧУ В ЭТОЙ ЖИЗНИ»:

- ✓ жить в собственной квартире;
- ✓ выйти замуж за любимого человека и прожить с ним счастливо до старости;
- ✓ родить ребенка, а лучше двух;
- ✓ всегда иметь время для хобби, особенно для чтения.

Если вам хочется очень многого или ничего не приходит в голову, то ориентируйтесь на классификацию основных человеческих потребностей (по Маслоу). Чаще всего люди интуитивно отталкиваются в определении своих жела-

ний именно от них:

1. Физиологические: голод, жажда, половое влечение и т. д.

2. Экзистенциальные: безопасность существования, комфорт, постоянство условий жизни.

3. Социальные: социальные связи, общение, привязанность, забота о другом и внимание к себе, совместная деятельность.

4. Престижные: самоуважение, уважение со стороны других, признание, достижение успеха и высокой оценки, служебный рост.

5. Духовные: познание, самоактуализация, самовыражение.

Вы можете доработать и дополнить уже определенные цели в соответствии с приведенной классификацией.

На нашем примере жизненные цели примут следующий вид:

1. Иметь возможность не экономить на еде.

2. Приобрести квартиру в собственность.

3. Иметь семью: ребенка (двух) и надежного партнера.

4. Работа и карьерный рост не играют большой роли. Достаточно уважения и признания как жены и матери.

5. Иметь время на духовное самосовершенствование, хобби, особенно чтение.

Зачем нужны жизненные цели? В нашем примере, если встанет вопрос пойти ли в кино или почитать книжку, жен-

щина, скорее всего, отдаст предпочтение последнему. В ее случае также отсутствует основной конфликт большинства современных женщин: карьера или семья. Она безоговорочно отдает предпочтение семье. Однако, даже в этом простом случае возникают «конфликты интересов» – ребенок или хобби, время с мужем или чтение? И как решить проблему питания, не говоря уже о приобретении квартиры, не работая? Скорее всего, их придется решать мужу, которого она будет безоговорочно поддерживать и стимулировать в карьере.

Наличие жизненных целей помогает человеку определиться со своими приоритетами – с главным. Главное – это то, к чему он стремится, то, чего он хочет достичь в жизни, то, для чего он строит планы. Все остальные цели – второстепенные. В зависимости от того или иного жизненного этапа приоритетной может становиться одна из намеченных целей. Ее можно разбить на несколько подцелей, которые в свою очередь становятся главными. Это позволяет постепенно реализовывать задуманное и избегать конкуренции между жизненными целями.

Планирование реализации жизненных целей относится к глобальному планированию (см. главу 3). Для большинства женщин рождение ребенка является исключительно важным шагом и относится к одному из главных жизненных приоритетов.

Таким образом, главное в тайм-менеджменте опре-

деляется в соответствии с жизненными целями человека, которые, в свою очередь, формируются на основе базовых интересов и ценностей. Все остальное – второстепенное. В тот или иной период жизни та или иная главная цель может превалировать над другими. Именно так, обычно, происходит при рождении ребенка. Ребенок становится главным приоритетом. С его взрослением на первый план выдвигаются другие жизненные цели.

Как разрешить основной конфликт в жизни современной женщины: «ребенок» или «карьера»?

Совместить личную жизнь и карьеру не так просто. Исторически женщина следовала определенной ей природой роли матери и жены. Сегодня ситуация изменилась кардинально – большинство современных женщин уже не представляют жизни без самореализации в работе. Они учатся, успешно делают карьеру, обеспечивают материальный достаток, лишь затем налаживают личную жизнь и рожают ребенка. В их глобальном планировании и ребенок, и карьера относятся к главным целям. Конфликт между ними удастся разрешить за счет *поэтапной реализации этих целей*.

Другим вариантом поэтапной реализации целей является рождение ребенка в молодом возрасте, чтобы потом, когда он подрастет, иметь возможность не прерывать карьерный рост.

И тот и другой вариант являются возможными способами разрешения конфликта «ребенок – карьера». Женщина расставляет приоритеты и сознательно в тот или иной временной период жизни ставит на первое место ребенка или карьеру.

Невозможно с комфортом в одно и то же время реализо-

вать эти два направления. Поэтому, даже если беременность не была запланированной, женщине необходимо направить все усилия на то, чтобы освободить себя на первое время после рождения ребенка от других забот. Именно в такой ситуации, когда весть о малыше приходит неожиданно, будущей маме трудно сориентироваться и принять решение о прерывании учебы или работы, по крайней мере, на первое время. Родившийся ребенок передается в руки бабушки, и молодая мама продолжает заниматься карьерой, будто ничего не произошло. Лишь через много лет (особенно если ребенок в семье единственный) приходит осознание того, что она в своей жизни пропустила очень многое – его первую улыбку, первые шаги, первое слово.

Более объективно оценить ситуацию может помочь временное дистанцирование. Попробуйте посмотреть на случившееся с перспективы пяти лет, десяти лет или всей жизни. Задайте вопрос более старшим, опытным людям. Ни один из них не скажет, что сожалеет о том, что слишком мало времени проводил на работе. На склоне лет большинство жалуются на недостаток общения с семьей и детьми. Хотите ли вы пополнить их список?

Из личного опыта

Для меня профессиональная самореализация стояла всегда на первом месте. До тридцати я только и делала, что училась и работала. Как только я узнала, что у нас должен родиться ребенок, я

решила, что на несколько лет полностью посвящу себя семье. Мы с мужем всегда хотели несколько детей и знали, что первые годы являются самыми важными для малышей. Как говорится, дети воспитываются, пока они умецаются поперек кровати. Потом идет перевоспитание. Ради этого я оставила престижную работу. Сколько раз после бессонных ночей, когда у Саши резались зубки или болел животик, я благодарила себя за это решение. Представляю, чего бы мне стоило в такие дни выходить на работу! Именно ясность в вопросе приоритетов помогала мне в трудные минуты. О своем решении я ни разу не пожалела, и очень скоро мы решились на второго малыша. Думаю, вернись я на работу, такого бы чуда не случилось, по крайней мере, не так быстро.

Сколько времени оставаться с малышом дома, не работая?

Мнение специалиста

«Физиологи и детские психологи говорят о том, что уже в первые шесть месяцев после рождения мозг ребенка достигает 50 процентов своего потенциала, а к трем годам – 80 процентов. Именно в этот период закладывается та база, на которой держится дальнейшее интеллектуальное развитие ребенка. Период с года до трех – самый сензитивный (сензитивность – высокая чувствительность), этот ранний опыт – образы, мышление, эмоции – закладывается в подсознание на всю жизнь и диктует свои условия. В этом же возрасте закладывается и характер, формируются интересы, определяются ценности. И если в это время с ребенком будет посторонний человек, разве он даст ему так много, как мама? Чужие руки в этом возрасте – ужасно»

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.