

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?	5
Чем тайм-менеджмент может помочь молодой маме?	6
Главные секреты управления временем молодой мамы	8
Глава 2. Расставляйте приоритеты и тратьте время на главное	9
Как определяется главное и второстепенное в тайм-менеджменте?	10
Как разрешить основной конфликт в жизни современной женщины: «ребенок» или «карьера»?	12
Сколько времени оставаться с малышом дома, не работая?	13
Ребенок – главное, но как справиться с остальным?	15
Глава 3. Ненавязчиво планируйте, оставаясь при этом гибкой	18
Как грамотное долгосрочное планирование может облегчить жизнь потенциальной молодой мамы?	19
Что такое краткосрочное планирование? С чего начать?	21
Особенности, которые необходимо учитывать при планировании времени с появлением ребенка	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

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 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.

Основоположителем 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.

¹ <http://www.glossary.ru/>

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

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 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 необходимо 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.

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

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 делегируйте 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 «понедельной 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 проишмыгнула 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 желаний 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, женщина, 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 определяется 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 реализовать 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 умещаются 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, вернусь 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»⁵.

Для любой женщины решение вопроса о том, сколько именно времени посвятить малышу и сколько, соответственно, отнять у работы, дается непросто. Очень часто подгоняют нерешенность материальных проблем, работодатель и собственная профессиональная нереализованность. Иногда женщина, столкнувшись с первыми проблемами материнства, решает, что это не ее призвание, и выходит на работу, передав малыша в более надежные, по ее мнению, руки бабушки или няни. Сегодня выходят на работу даже через две недели после родов.

Как бы то ни было, каждая женщина должна понимать, что всю ответственность и тяжесть совмещения двух задач придется нести не только ей, но и малышу. Последствия раннего отлучения от матери могут наступить не сразу, а через несколько лет. Такие дети страдают повышенной тревожностью, что потом становится причиной появления страхов, фобий и различных защитных реакций, в том числе агрессивности. Да и у матери могут появиться комплексы вины, что не замедлит проявиться на ее отношениях с ребенком.

Если другого выхода нет, то стоит начинать с выполнения отдельных заданий на дому или неполного рабочего времени, постепенно переходя на полный рабочий день. За это время малыш привыкает к садiku, няне или близким, присматривающим за ним. В отношении конкретных сроков можно ориентироваться на опыт ведущих цивилизованных стран.

В большинстве из них молодой маме создаются условия для того, чтобы она оставалась с ребенком, как минимум год. Например, в Германии приняли специальный закон для поддержки рождаемости среди образованных слоев населения, в соответствии с которым мать (или отец) получают две трети среднего заработка, но не более 1800 Евро в месяц, до исполнения ребенку года. После этого выплачивается пособие на ребенка в размере 184 евро в месяц. За неработающую женщину с ребенком в возрасте до трех лет государство уплачивает пенсионные взносы из расчета среднего заработка по стране. При этом в ясли детей до года берут крайне редко, до двух лет – в качестве исключения. Обычный срок приема в садик – два-три года.

В России материальная поддержка не столь ощутима. На время декретного отпуска (70 дней до и после рождения ребенка) выплачивается пособие по беременности и родам в размере средней заработной платы за последние 12 календарных месяцев, но не более

⁵ Богатых-Корк А. Карьера или ребенок? Интернет-портал «Мамочка» http://www.mamochka.kz/article.php?article_id=1059

25390 рублей (2009 год). После этого молодая мама (либо лицо, ее заменяющее) имеет право на единовременное пособие при рождении ребенка, которое в 2009 году составляло 9592,03 рубля. Оно выплачивается органом социальной защиты населения по месту жительства ребенка не позднее 10 дней с даты предоставления всех необходимых документов. С момента рождения ребенка молодая мама может получать ежемесячное пособие по уходу за ребенком. До полутора лет оно составляет 40 % от среднего заработка, но не менее 1798,51 рубля и не более 7194,03 рубля. После полутора лет и до трех государство установило размер компенсационных выплат в сумме 50 рублей. Это наводит на мысль о том, с какого возраста наши законодатели призывают женщину возвращаться к работе.

Два месяца после родов – минимальный срок для физического и психоэмоционального восстановления женщины после родов, приспособления к кормлению и установлению связи мама-малыш. В отпуске по уходу за ребенком с сохранением рабочего места женщина может находиться до трех лет. Это и есть, по общему правилу, идеальный срок, когда мама и ребенок готовы к длительным ежедневным разлукам.

Всемирная организация здравоохранения рекомендует кормить ребенка исключительно грудью до 6 месяцев и с прикормом, как минимум, до года. Скорее всего, это и есть то минимальное время, когда малыш нуждается в неразрывном контакте с мамой. С года-полутора можно приучать ребенка к недолгим ежедневным разлукам (несколько часов). Если есть такая возможность и желание, оставайтесь с ребенком до трех лет.

Ребенок – главное, но как справиться с остальным?

Молодой маме несложно сделать выбор в пользу главного – ее ребенка. Все остальное второстепенно. Это заложено самой природой. Ребенок требует постоянного внимания и заботы матери, а маме хочется как можно больше времени проводить с ним. Поэтому если следовать основному принципу тайм-менеджмента – «тратить время на главное», то самым правильным будет после рождения ребенка посвящать время только ему.

Постарайтесь устроить все так, чтобы после рождения ребенка на протяжении одного-двух месяцев вы всецело были предоставлены только ему и знакомству с новой ролью матери. Ваши основные обязанности в это время: кормить, переодевать, купать, любоваться, наслаждаться, наблюдать, читать о детях и учиться. Поверьте, этого будет вполне достаточно. Во многих странах такая практика является исторической традицией. Например, в Японии женщина в течение сорока дней обязана заниматься только ребенком, домашнее хозяйство ведут ближайшие родственники.

Чтобы в первые дни после родов не было трудно, постарайтесь купить все необходимое до появления малыша (одежду на первое время, подгузники, несколько пеленок, ванночку, кроватку с матрасом и постельным бельем). Если вы суеверны, выберите товары в магазине, покажите мужу и поручите ему выкупить их, пока вы с малышом находитесь в роддоме. Запаситесь заранее и предметами первой необходимости для себя. Поинтересуйтесь у рожавших подруг, что еще вам может понадобиться, чтобы не бегать после возвращения из роддома по магазинам. В остальном не стесняйтесь загружать мужа или родственников.

После того как роль матери более-менее освоена, можно подумать и об остальном. Возможно, вам будет трудно сделать этот шаг, но он необходим, иначе ребенок заполнит все ваше личное пространство и не оставит в нем места ни для кого. Нередки ситуации, когда папы выезжают на время из спальни на первое время и не могут туда вернуться на протяжении нескольких лет. Чтобы такого не допустить, нужно вовремя научиться перефокусировать внимание с ребенка на себя и других.

Скорее всего, вам не придется специально смотреть в список главных жизненных целей, чтобы вспомнить о близких, которые рядом с вами, и о собственных интересах. Вам необходимо научиться оценивать, какие именно потребности ребенка относятся к делам первостепенной важности, а какие можно объединить, отложить, делегировать близким людям.

Пример

Молодая мама находится перед выбором: прилечь с малышом после обеда или вымыть посуду, поговорить по телефону с подругой или погладить детское белье.

Малыш спит с мамой гораздо спокойнее. Сон матери – это залог ее здоровья и хорошего настроения. Поэтому гора невымытой посуды может подождать. Между разговором по телефону с подругой и глажкой белья выбирать не нужно – это можно делать одновременно. Если учитывать то, что цивилизованный мир уже давно отказался от глажения детского белья, то поговорить с подругой можно за мытьем посуды, держа малыша в слинге или кенгурушке, после совместного сна. Можно облегчить свою участь покупкой посудомоечной машины и занять освободившееся время приготовлением ужина для мужа.

Не забывайте, что после ребенка в семье второй по важности ценностью становится его мама, то есть вы сами. Если у вас все хорошо, то и с малышом все будет в порядке. Поэтому выделяйте себе время. В течение дня целенаправленно отдыхайте (см. главу об отдыхе).

Не забывайте о третьем по важности человеке (после малыша и вас самой), который может в это время почувствовать себя покинутым. Старайтесь, как можно активнее включать мужа в уход за ребенком. При этом помогайте ему «становиться» отцом. Помните, что вы тоже не всему научились за один день. Постепенно привлекайте его и к выполнению новых домашних обязанностей, связанных с малышом. Как научиться просить мужа о помощи, вы узнаете в главе «Просите о помощи и делегируйте полномочия». В качестве поощрения, по крайней мере, раз в неделю проводите один вечер с мужем (когда ребенок спит или за ним присматривают).

Чтобы не возникало ситуаций, когда домашних дел остается к вечеру настолько много, что ни вам, ни мужу, не хочется за них браться, используйте советы, как улаживать домашние дела с ребенком на руках, которые содержатся в следующих главах книги. Папа может их применять так же, как и мама.

Свыкнувшись с новой ролью мамы, научившись улаживать домашние дела с малышом на руках и заручившись помощью близких, можно подумать и о продолжении карьеры. Вы и домашние, особенно муж, должны абсолютно четко понимать причины принятия вами данного решения и его преимущества. Тогда будет гораздо легче привлечь близких к себе на помощь. Если муж не особенно вас поддерживает, объясните, что принесет вашей семье, ребенку, ему в отдельности и вам лично продолжение карьеры (учебы). Предложите ваш план ухода и присмотра за ребенком. Четко выделите функции мужа (например, он вечером закупает продукты по списку, приготовленному вами, укладывает ребенка вечером спать, на выходных выводит малыша гулять не менее чем на два часа и т. д.). К исполнению таких заданий, границы которых ясно определены, мужчины относятся лояльно.

После возвращения к работе (учебе) вам придется многое переосмыслить и изменить. Исследования показывают, что даже в прогрессивной Европе, где матерям предоставляют разнообразные возможности, позволяющие совмещать карьеру и семью, около половины работающих матерей постоянно находятся под стрессом и чувствуют себя истощенными⁶.

Первый совет, который дают в таких ситуациях эксперты – понизить требования к себе, работе и близким. Необходимо принять новую ситуацию – с появлением семьи приоритеты изменяются. Нужно научить себя на работе не беспокоиться о малыше, а дома – о работе. Оставьте мысли о совершенстве. Что-то всегда останется недоделанным. Вам решать – что именно. В практическом отношении главными помощниками работающей мамы становятся планирование и делегирование, в том числе технике.

Основным отличием организации дня работающей мамы от дня неработающей является высокая концентрация и эффективность. Если неработающая мама может позволить себе быть расслабленной, откладывать выполнение заданий, то у работающей мамы нет на это времени. Так как опасность попасть в состояние хронического стресса при этом повышается, молодая мама должна научиться применять указанные методы таким образом, чтобы экономить не только время, но и нервы (например, не стараться одновременно успеть закупить продукты и погулять с ребенком, а потом все это тащить на себе на пятый этаж). Намного быстрее сделает покупки папа по дороге с работы. А список продуктов вы можете послать ему на сотовый телефон. На него и времени затрачивать не нужно, если такой список формируется у вас постепенно, по мере необходимости, и вы сразу заносите его в свой телефон (см. раздел об инструментах планировании).

Если, засыпая, вы чувствуете, что голова идет кругом, ничего не получается, и вы никуда не успеваете, то нужно остановиться и подумать, как компенсировать количественный недостаток времени качественным усовершенствованием. Сами собой вопросы нехватки времени не решаются. Из периодических они переходят в хронические, потом вы

⁶ По материалам немецкого журнала «Eltern» («Родители») 24.02.2010. С. 93.

привыкаете с ними жить и тем самым значительно ухудшаете качество жизни и настроение. Все эти изменения не замедлят отразиться на обстановке в доме и на малыше. Какие практические техники можно применить, чтобы не допустить их, читайте в следующих главах.

Итак, первые пару месяцев после рождения малыша желательно дать себе полностью раствориться в новой роли матери. Это самое главное. Со временем, постепенно переключайтесь на другие интересы и близких людей. Для быстрого улаживания второстепенных дел, которых с взрослением малыша и освоением вами роли матери будет становиться все больше и больше, а также в ситуации, когда мама выходит на работу, вам помогут практические навыки, о которых речь пойдет в следующих главах.

Глава 3. Ненавязчиво планируйте, оставаясь при этом гибкой

*Конечно, обдумывай "что",
но еще больше обдумывай "как"!*

И. Гете

Когда вы слышите слово «планирование», в голове наверняка возникает образ скучного статиста времен плановой экономики, работа которого сводится к тому, чтобы определять, сколько должно быть произведено игрушек и сколько валенок, чтобы в стране не возникла дефицита. Советское время прошло и теперь «планирование» приняло совсем другое значение.

Планирование дня, недели, месяца, года, жизни – является неотъемлемым инструментом тайм-менеджмента. Для молодой мамы планирование в обычном его понимании является затруднительным, так как она должна ориентироваться на потребности малыша, который о маминых планах ничего не знает и знать не хочет. Он диктует свои условия и не умеет ждать. В этом случае приходится подстраиваться маме, в связи с чем планирование должно быть максимально гибким, с возможностью делегирования и объединения разных дел, а также переноса времени исполнения заданий.

Планирование направлено на то, чтобы избавлять молодую маму от стресса. Письменная запись намеченных дел зачастую вершит чудеса – освобождает мозг от необходимости постоянно думать о задании и одновременно готовит и подталкивает его к выполнению поставленной задачи в отведенное для этого время.

Из этой главы вы узнаете:

- # как грамотное долгосрочное планирование может облегчить жизнь потенциальной молодой мамы;
- # что такое краткосрочное планирование;
- # особенности, которые необходимо учитывать при краткосрочном планировании времени с появлением ребенка;
- # как сделать планирование ненавязчивым;
- # о помощниках молодой мамы – инструментах планирования.

Как грамотное долгосрочное планирование может облегчить жизнь потенциальной молодой мамы?

Долгосрочное планирование – это план реализации главных жизненных целей.

Вернемся к примеру, приведенному в предыдущей главе.

Я ХОЧУ В ЭТОЙ ЖИЗНИ:

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.

Долгосрочное планирование для поэтапной реализации таких целей может выглядеть так:

17 лет – окончить школу;

18 лет – освоить надомную профессию, которая приносит достаточный доход для обеспечения существования и хобби (к примеру, массажистка, маникюрщица, переводчица, репетитор, художник, корректор и т. д.);

19-20 лет – выйти замуж, поддерживать мужа в его карьере, помогать зарабатывать на квартиру;

22 лет – родить ребенка, оставить работу на время, пока это необходимо (1–3 года);

25 лет – купить квартиру.

Вопрос о реализации в соответствии с запланированными сроками данного плана при его составлении не стоит. Главное, что основные жизненные цели сформулированы и спланированы во времени. При этом разрешены основные конфликтные моменты – совмещение работы и семьи, особенно при появлении ребенка. Женщина однозначно решает в пользу второго. Если на каком-либо этапе план не реализуется, можно его скорректировать. Самое главное, что он есть и теоретически выполним.

Если долгосрочные цели не спланированы во времени или спланированы неправильно, то любые усилия по освоению правил краткосрочного планирования, практических навыков молодой мамы могут оказаться бесполезными или малоэффективными.

Используйте при долгосрочном планировании ваши права, как молодой мамы, предоставленные Трудовым кодексом РФ.

Во время беременности и ухода за ребенком вы имеете следующие права:

В соответствии со ст. 93 ТК РФ вы имеете право **на неполный рабочий день или неполную рабочую неделю** во время беременности и до исполнения ребенку возраста четырнадцати лет. При этом оплата труда производится пропорционально отработанному времени или в зависимости от выполненного объема работ. Работа на условиях неполного рабочего времени не влечет для работников каких-либо ограничений продолжительности ежегодного основного оплачиваемого отпуска, исчисления трудового стажа и других трудовых прав.

Как указано в ст. 254 ТК РФ, беременным женщинам в соответствии с медицинским заключением и по их заявлению **снижаются нормы выработки на предприятии, либо она переводится на более легкую работу, исключая воздействие вредных факторов**. При этом за ней сохраняется средний заработок по той должности, на которой она ранее работала.

Работающим женщинам, имеющим детей в возрасте до полутора лет, предоставляются **помимо перерыва для отдыха и питания дополнительные перерывы для кормления ребенка (детей)** не реже чем через каждые три часа непрерывной работы продолжительностью не менее 30 минут каждый (ст. 258 ТК РФ). По заявлению женщины перерывы для кормления ребенка (детей) присоединяются к перерыву для отдыха и питания либо в суммированном виде переносятся как на начало, так и на конец рабочего дня (рабочей смены) с соответствующим его (ее) сокращением; Перерывы для кормления ребенка (детей) включаются в рабочее время и подлежат оплате в размере среднего заработка.

В соответствии со ст. 122 ТК РФ женщины имеют право перед отпуском по беременности и родам или непосредственно после него **на оплачиваемый отпуск вне зависимости от того, истекли шесть месяцев непрерывной работы (общее правило) или нет**. Беременная женщина не может отзываться из отпуска (ст. 125 ТК РФ), недопустима и замена отпуска денежной компенсацией (ст. 126 ТК РФ). По желанию мужа ежегодный отпуск ему предоставляется в период нахождения его жены в отпуске по беременности и родам независимо от времени его непрерывной работы в данной организации (ст. 123 ТК РФ). В случае рождения ребенка, регистрации брака, ему может быть предоставлен отпуск до пяти календарных дней без сохранения заработной платы (ст. 128 ТК РФ).

В отношении беременных женщин и (или) женщин, имеющих детей, не допускается:

Привлечение беременных женщин к работе в ночное время (с 22 часов до 6 часов). Женщины, имеющие детей в возрасте до трех лет, могут привлекаться к работе в ночное время только с их письменного согласия.

Привлечение беременных женщин к сверхурочным работам. Привлечение женщин, имеющих детей в возрасте до трех лет, к сверхурочным работам допускается с их письменного согласия.

Направление беременных женщин в служебные командировки, привлечение к работе в выходные и нерабочие праздничные дни. Направление в служебные командировки, привлечение к работе в выходные и нерабочие праздничные дни женщин, имеющих детей в возрасте до трех лет, допускаются только с их письменного согласия (ст. 259).

Расторжение трудового договора по инициативе работодателя с беременными женщинами, за исключением случаев ликвидации организации (ст. 261 ТК РФ)

Не секрет, что у некоторых российских работодателей нет желания ущемлять свои интересы в пользу беременной женщины, однако вам стоит попробовать отстоять свои права. Помочь защитить ваши интересы может суд или инспекция по труду. Иногда достаточно только заикнуться о них, и работодатель охотнее пойдет на уступки, ведь штрафы платить никому не хочется.

Для молодой мамы при долгосрочном планировании необходимо, в первую очередь, определиться, когда именно она хочет родить ребенка, как это решение повлияет на ее карьеру и является ли этот временной пункт оптимальным для такого ответственного шага. Чем больше времени предоставит она себе в распоряжение после рождения малыша, тем проще будет даваться краткосрочное планирование.

Что такое краткосрочное планирование? С чего начать?

Каждый из нас сталкивался в школе с расписанием на неделю. Это и был первый опыт краткосрочного планирования. С единственной оговоркой – его составляли для нас, а мы лишь вынуждены были подчиняться. Ваше личное краткосрочное планирование – это план дня, недели, месяца.

В таком планировании строгих правил не существует. Вы должны включить в план все дела, которые необходимо выполнить, найти время для хобби и близких людей, включить паузы для отдыха.

Если вы никогда не составляли план, следуйте следующему пошаговому списку.

1. Внесите основные, неизменные события вашего дня в план.

Например,

7.30 подъем

7.45 завтрак

8.15 отвести ребенка в игровую группу, в ясли или погулять

12.00 обед

13.00 дневной сон малыша

18.00 приготовление ужина

19.00 ужин всей семьей

20.00 уложить ребенка спать

20.30 свободное время родителей

23.00 сон

2. Если вы составляете план на неделю, внесите в него обязательные мероприятия (посещение врача, спорт, день рождения мамы и др.).

3. Отметьте время на дорогу с запасом.

Теперь проанализируйте ваш план. Насколько он заполнен? Если при одном взгляде на него у вас возникает головная боль (особенно, если, например, с 7.30 до 20.00 значится работа с дорогой) и чувство переполненности, то остановитесь и подумайте о том, где вы можете сэкономить время, делегировать полномочия, передвинуть мероприятие.

Если время еще осталось, внесите в план следующие пункты.

4. Выделите время для выполнения домашних обязанностей.

Если вы не хотите «загрязнять» ими план, то оставляйте каждый день время на то, чтобы улаживать домашние дела в недельном ритме (раз в неделю гладить, мыть пол, вытирать пыль и др. – более подробно об этом см. главу «Улаживайте домашние дела быстро и незаметно»).

5. Оставьте время для себя и для отдыха.

Не делайте это по остаточному принципу. Не надейтесь, что где-нибудь выдастся минутка для отдыха. Запланированные паузы также важны для вас, как заправка для автомобиля. Отдых не только дает возможность расслабиться, освободиться от накопившегося напряжения, но и заряжает вас энергией на другие дела.

6. Обозначьте время для гостей и телефонных разговоров.

Можно составить список людей, с которыми необходимо пообщаться и звонить им, когда предоставляется свободное время. Подумайте, в какое время это сделать лучше всего. Некоторые звонки можно сделать по дороге с работы, в садик, на прогулке, пока малыш спит или занят в песочнице. Отзывайтесь на предложения посетить вас только тогда, когда вам это действительно удобно. Помните, что сон ребенка – это время отдыха для вас, а не для вашего гостя.

Включайте гостей в уход за ребенком. Многие ведь ради этого и приходят. Выйдете все вместе погулять (гости помогут вам вынести коляску) или в магазин (пока вы закупаетесь, гость подождет на улице с малышом), держите малыша на руках, пока пьете чай на кухне (слушать речь для него полезно), дайте гостю повозиться с малышом, пока вы убираете со стола. Очень удобно приглашать гостей после плановой уборки. В таком случае не придется чистить квартиру лишний раз.

Таким образом, краткосрочное планирование – это расписание дня, недели, месяца, в которое включаются все дела, которые нужно выполнить, время для хобби и близких людей, паузы для отдыха. Оно позволяет заранее проанализировать занятость, при необходимости принять меры по разгрузке дня и плавно подготовит вас к выполнению задач, в том числе и не самых приятных.

Особенности, которые необходимо учитывать при планировании времени с появлением ребенка

Молодая мама должна планировать только то, что действительно важно. Если вы будете расписывать день по минутам, то рискуете стать заложником собственного «тайминга». С маленькими детьми желательно планировать не больше 50 % своего времени, чтобы иметь запас для непредвиденных ситуаций, которых первое время будет много. Если же непредвиденные ситуации не случились и день прошел более-менее спокойно, то у вас должен быть под рукой список неприоритетных задач. В него включите все несрочные дела. Если список получается большим, то постарайтесь разделить его, чтобы не порождать в себе страх и отвращение к предстоящему. Определите, например, что после того, как вы вымыли ванную и приготовили на неделю котлет, наступает пауза для отдыха. Несколько советов по организации отдыха вы найдете в предпоследней главе.

При планировании дня молодая мама должна отталкиваться от ритма жизнедеятельности ее малыша. Через несколько месяцев после родов у ребенка вырабатывается определенная очередность фаз бодрствования и сна. Ваша основная задача – выполнить основную массу дел (особенно, домашних) во время бодрствования малыша, при этом, конечно, не забывая об общении с ним. Если вы чем-то заняты (готовите, моете, читаете, сидите за компьютером), находите возможности включать малыша в свое занятие или отвлекать его внимание игрушкой, новым предметом. Чем старше малыш, тем сложнее отвлекать его. В этом случае лучше включать его в процесс или полностью переключать свое внимание на него.

Из личного опыта

Наш Саша, сидя в кенгурушке, мог часами смотреть на то, как я готовлю или убираюсь в квартире. Кормя его грудью, я могла спокойно просматривать почту на компьютере, листать журнал или говорить по телефону. Когда Сашу это стало отвлекать от его основного занятия, я стала использовать аудиокниги с трэз-плеером. Все это не мешало мне наслаждаться процессом кормления и любоваться малышом. С шести недель мы вместе с ним начали делать гимнастику. Он или смотрел на меня, или непосредственно участвовал (есть специальные упражнения с малышом).

Уборку мы тоже делали вместе (в кенгурушке). Поначалу он боялся громких электрических приборов (фена, пылесоса). Пришлось постепенно его приучать к этим странным звукам. Со временем он сам стал вытаскивать из шкафа фен и говорить «rrrrrr», когда видел, что у меня сырые волосы, а пылесосим мы теперь только вместе.

После того, как Саша решил есть самостоятельно, мне очень трудно было привыкнуть к тому, что вместо одной уборки в неделю приходилось только на кухне убираться по три раза в день с мытьем полов и иногда стен. Во-первых, я старалась успокоить себя мыслью о том, что он когда-нибудь научится есть аккуратно (мы же научились и наши мамы это тоже терпели). Во-вторых, я попыталась напрочь забыть о том, как легко было раньше, – ведь раньше у меня и этого «чуда» не было.

Молодая мама должна быстро научиться приспосабливаться к постоянно меняющимся новым условиям и быть гибкой в планировании. Если вы с первого дня примете мысль о том, что с рождением малыша вы будете учиться делать все по-другому, то вам будет легче найти способы, как этого добиться.

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.