



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?**

Niniejszy ebook jest **własnością prywatną**.

Niniejsza publikacja, ani żadna jej część, nie może być kopiowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej publicznego udostępniania w Internecie, oraz odsprzedaży zgodnie z [regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli](#).

© Copyright for Polish edition by [ZloteMysli.pl](#)

Data: 6.02.2008

Tytuł: Zarządzanie czasem w rodzinie

Autor: Małgorzata Żmudzka-Kosała

Wydanie I

ISBN: 978-83-7582-086-7

Projekt okładki: Marzena Osuchowicz

Korekta: Paweł Sarna, Anna Popis-Witkowska

Skład: Teresa Kopp

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli

Netina Sp. z o. o.

ul. Daszyńskiego 5

44-100 Gliwice

WWW: www.ZloteMysli.pl

EMAIL: kontakt@zlotemysli.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

SPIS TREŚCI

<u>WSTĘP</u>	4
<u>1. ZARZĄDZANIE CZASEM W RODZINIE Z DZIEĆMI W RÓŻNYM OKRESIE ŻYCIA</u>	11
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>	36
2.1. Sytuacja, gdy w rodzinie jest jedynie	36
2.2. Sytuacja, gdy jest więcej niż jedno małe dziecko w rodzinie	38
<u>3. ALTERNATYWNE FORMY EDUKACJI PRZEDSZKOLNEJ</u>	44
<u>4. JAK WZRASTAĆ Z DZIECKIEM I NIE WPAŚĆ W DEPRESJĘ</u>	56
<u>5. ELASTYCZNE FORMY PRACY</u> <u>– ZIELONE ŚWIATŁO DLA RODZICÓW</u>	60
<u>6. CHWILA DLA RODZICA</u>	75
<u>BIBLIOGRAFIA</u>	84

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 życia 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. Dzieci. 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.