

LAURA  
VANDERKAM



**JAK  
TO ROBIĄ  
KOBIECY  
SUKCESU**

STRATEGIE  
ZARZĄDZANIA CZASEM

Tytuł oryginału: I Know How She Does It:  
How Successful Women Make the Most of Their Time

Tłumaczenie: Wojciech Usarzewicz  
Projekt okładki: Jan Paluch

ISBN: 978-83-283-4209-5  
Copyright © 2015 by Laura Vanderkam

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.  
This edition published by arrangement with Portfolio, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

Polish edition copyright © 2018 by Helion SA  
All rights reserved.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION 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 HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock Images LLC.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://onepress.pl/user/opinie/jakob>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [onepress@onepress.pl](mailto:onepress@onepress.pl)

WWW: <http://onepress.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# Spis treści

**Wprowadzenie** 7

ROZDZIAŁ 1

**Mozaika** 11

• • • • **PRACA** • • • •

ROZDZIAŁ 2

**Szukaj równowagi** 43

ROZDZIAŁ 3

**Przejmij kontrolę nad swoim czasem** 73

ROZDZIAŁ 4

**Otwórz się na sukces** 125

# DOM

## ROZDZIAŁ 5

**Znajdź czas dla rodziny** 165

## ROZDZIAŁ 6

**Ułatwiaj sobie życie** 207

# TY

## ROZDZIAŁ 7

**Zadbaj o siebie** 255

## ROZDZIAŁ 8

**Ciesz się chwilą** 291

## ROZDZIAŁ 9

**Pełnia kontroli** 323

**Podziękowania** 353

**Przypisy** 355

**Skorowidz** 365

# Znajdź czas dla rodziny

**Z**e wszystkich poglądów dotyczących współlistnienia życia osobistego i pracy najbardziej zdradliwy jest ten: sukces zawodowy wymaga poświęceń w domu. Caitlin Flanagan, autorka *To Hell with All That: Loving and Loathing Out Inner Housewife* tak to podsumowała: „Kiedy matka pracuje, coś się traci”. To ta dychotomia z rozdziału 1.: z jednej strony mamy wypłatę, z drugiej tulenie i ogródek.<sup>1</sup> Efektem ubocznym „bardziej niż pełnego życia” jest to ryzyko, że „nigdy” nie będzie okazji do zobaczenia swoich dzieci.

Nie kwestionujemy tej narracji społecznej — przynajmniej do momentu, kiedy nie przyjrzymy się temu, jak spędzamy czas. Dla wielu uczestniczek Projektu Mozaika jednym z nieoczekiwanych efektów prowadzenia rejestrów było uświadomienie sobie, że pomimo dużej ilości czasu spędzonego w pracy równie *dużo* czasu spędzały z rodziną. Jak ujęła to jedna z uczestniczek: „Miałam poczucie winy. Ale to już przeszłość”. Oczywiście, mama na pełny etat spędza w domu znacznie

więcej czasu z dzieckiem niż rodzic pracujący poza domem, ale większość pracujących rodziców naprawdę zalicza rozsądną liczbę godzin ze swoimi dziećmi. Kobieta pracująca od 8.00 do 18.00 od poniedziałku do piątku z łatwością może spędzić z dziećmi godzinę przed pracą i dwie po niej, a potem dziesięć godzin w każdy weekend. W sumie to trzydzieści pięć godzin tygodniowo, odpowiednik pełnego etatu. Wiele kobiet tak opracowuje swoje grafiki, żeby wychodzić z pracy nawet wcześniej. Jeśli odbierasz dzieci ze szkoły o 17.00 i siedzisz z nimi do 20.00 albo 20.30, kiedy idą spać, możesz spędzić z nimi nawet czterdzieści godzin tygodniowo, jeśli doliczysz do tego poranki i weekendy. Kobiety spędzające czterdzieści godzin tygodniowo w pracy nie narzekają przecież, że „nigdy” nie mają czasu na pracę.

Wiem jednak, że spędzanie czasu *przy* rodzinie, a spędzanie czasu z rodziną to nie to samo. Nieważne, ile czasu spędzicie wspólnie. Rzeczywiście, rejestry czasu pokazują, że rodzice, zarówno Ci pracujący, jak i niepracujący, wcale nie spędzają aż tylu godzin na bezpośredniej interakcji z dziećmi. Kiedy pracowałam nad poprzednią książką, pewna mama, ucząca swoje dzieci w domu, powiedziała mi, że miała nadzieję, iż pomogę jej znaleźć sposób, by mogła spędzać z dziećmi więcej czasu.<sup>2</sup> Kiedy wyraziłam zdziwienie, przyznała, że rzeczywiście to dziwna prośba, ale „mówiąc, że chcę z nimi spędzać więcej czasu, chcę więcej chwil, kiedy naprawdę mogę poświęcić im całą moją uwagę. To chyba dlatego, że siedzę w domu i zajmuję się ich edukacją. Technicznie spędzamy ze sobą całą dobę, ale tak naprawdę rzadko mamy prawdziwy kontakt”. Jak wiele innych kobiet, „robię zbyt wiele rzeczy naraz i zbyt często pod koniec dnia jestem zawiedziona tym, że nie udało mi się wygospodarować czasu dla każdego z chłopców z osobna, kiedy telefon i telewizor byłyby wyłączone, laptop zamknięty i kiedy nie musiałabym przetrzucać stosu prania”.

Choć żadna z uczestniczek przedstawionych w tej książce nie prowadziła edukacji domowej, to w pewnym stopniu ten problem obfitości i jakości czasu spędzanego z dziećmi rzeczywiście się pojawił. Jedna

z kobiet, której udało się tak zorganizować pracę, że mogła odbierać syna o 15.00, powiedziała: „Uwielbiam mieć te cztery czy pięć godzin dla syna po południu, ale jednocześnie są takie dni, kiedy odliczam czas do powrotu męża, potem do kolacji, a potem do snu”. Też to znam, to oczekiwanie, aż minie czas. Kiedy wiesz, że jest ograniczony, wtedy pragnienie, by po prostu mijał, bywa okropne. Nie mając żadnych planów na te długie godziny, „marnuję go, zmywając naczynia albo sprzątając, tak naprawdę nie robiąc nic konkretnego” — mówi.

Ciągłe wpatrywanie się w zegarek wynika też z jeszcze jednej rzeczy: dzieci nie zawsze są najprzyjemniejszymi towarzyszami. Nasza społeczna narracja mówi, że czas spędzany z rodziną powinien być mającym znaczenie wytchnieniem od reszty świata. Tak czasami bywa. A czasami wręcz przeciwnie, kiedy w deszczową sobotę każde z dzieci krzyczy i zapomina o miłowaniu siebie nawzajem. A jeśli chodzi o partnerów, z biegiem czasu bardzo łatwo jest sprowadzić relację po prostu do zamieszkiwania tego samego domu. Akceptujemy to jako naturalne wygasanie intymności. Randki stają się nie tylko wymuszone, ale również niezwykle trudne do zorganizowania.

Wciąż jednak żywimy nadzieję, że w naszym życiu będą też piękne chwile. Jak tworzymy elementy naszej mozaiki pomiędzy obowiązkami życia rodzinnego, żeby wyróżniały się na tle codzienności?

Nie chcę tutaj rozmawiać o stosunku ilości czasu do jego jakości, ponieważ nie są to wzajemnie zależne rzeczy. Przebywanie ze swoją rodziną przez dłuższy okres tworzy okazje do doświadczania pięknych chwil. Jackie Woodside, prowadząca firmę doradczą i szkoleniową w Massachusetts, spędza sporo czasu na przewożeniu swojego ośmioletniego syna z jednych zajęć na kolejne. Pewnego dnia wysłała go na plac zabaw między 15.00 a 15.30, kiedy prowadziła rozmowę z samochodem. Zaczął sypać śnieg i pogoda się pogorszyła, kiedy kobieta wracała z synem do domu. W rejestrze zapisała: „Zatrzymaliśmy się, by pomóc nastolatkowi, który właśnie rozbił samochód na drzewach”. Czekala z młodzieńcem, dopóki nie przyjechała pomoc; Woodside zapisała, że

dzięki temu przeprowadziła z synem ciekawą rozmowę o „niebezpieczeństwach wynikających ze zbyt szybkiej jazdy w złą pogodę”. Była to okazja, by „nauczyć mojego syna, co to znaczy być dobrym obywatelem, i że trzeba pomagać innym”. W większości wypadków Woodside i jej syn lubią ze sobą rozmawiać, ale z rozmów tych nic nie wynika. W tym konkretnym dniu nadarzyła się jednak okazja do wpojenia wartości.

Jednak niektóre decyzje dotyczące naszego czasu zwiększają szansę na to, że doświadczymy znaczących chwil, i to nie tylko znaczących dla dzieci. Rodzice też zasługują na radość z życia. Kiedy spędzamy za dużo czasu na sprawdzaniu e-maili, czekając na koniec zajęć naszego dziecka, a potem wręcz przepędzamy nasze dziecko przez wieczorne rytuały, życie może stać się nieznośnym obowiązkiem. Nie ma w tym radości.

Na szczęście, pełna świadomość czasu spędzanego z rodziną — bycie obecną zarówno fizycznie, jak i mentalnie oraz cieszenie się życiem w takich chwilach — prowadzi do szczęśliwych chwil. Kontrolujemy znacznie mniej aspektów życia naszych dzieci, niż sądzimy. Dzieci to też ludzie, odpowiadają za siebie, ale jedną z rzeczy, które rodzic naprawdę może kontrolować, jest to, by dzieci wspominały swoje dzieciństwo jako szczęśliwe. Stworzenie szczęśliwego domu to świadomy wybór, tak samo jak tworzenie szczęśliwego małżeństwa. W tym rozdziale opiszę, w jaki sposób kobiety otwierają się na szczęście w swoim życiu.

## Rodzina, część 1.

### *Dziesięć sekretów szczęśliwego rodzica*

Nasza mozaikowa metafora pokazuje, że życie składa się z wielu elementów. Niektóre z nich bywają stresujące, a inne wspaniałe. Ze wszystkich tych rzeczy bycie rodzicem reprezentuje najbardziej kontrastujące ze sobą elementy mozaiki. Lecz analizując rejestry uczestniczek projektu, widziałam strategie, które umacniały pozytywne aspekty rodzicielstwa, niwelując



siłę aspektów negatywnych. Te dziesięć sekretów szczęśliwego rodzica sprawia, że życie z dziećmi staje się radośniejsze, nie tylko w tych najpiękniejszych chwilach, ale też w zamęcie dnia codziennego.

**1. PRZEMYŚL SWOJE WIECZORY.** W rodzinach, w których oboje rodzice pracują, w pewnym momencie dnia następuje ta chwila, kiedy wszyscy w końcu wracają do domu. Co potem? Wszyscy są zmęczeni, a trzeba przecież coś zjeść, odrobić zadanie domowe, zająć się całą wieczorną rutyną. Nie uważamy więc tych godzin za czas, który można jakoś konkretnie wykorzystać. Gdybyś jednak doświadczyła takiej kilkugodzinnej przerwy w pracy, wtedy z pewnością przynajmniej szukałabyś sposobów, jak spędzić ten czas. Nie będziesz planować swoich wieczorów w blokach po piętnaście minut, tak jak to robisz w pracy, nie będziesz też wysyłać e-maili zapraszających dzieci na kolację. Ale pewne aspekty życia domowego wymagają wstępnego przygotowania i dysponujesz sporym zakresem możliwości.

Diana Hobbs, menedżerka projektowa z San Antonio, pokazała w swoich rejestrach, że bardzo świadomie podchodzi do takich spraw (strona 171). W poniedziałkowy wieczór wraz z mężem i dziećmi wybrali się na rodzinny spacer z psem. Potem ona i mąż przygotowali obiad, wykorzystując warzywa z własnego ogródka. W środę odwiedziła swojego brata. W czwartek zbierała truskawki i bawiła się z dziećmi, a w piątek wszyscy udali się na lody. Hobbs oczywiście pracowała, kiedy dzieci poszły już spać, ale w jej życiu nie było obecnego smutnego przymusu kolacji, kąpieli i łóżka, schematu tak często obecnego w rodzinach z małymi dziećmi.

Kiedy zapytałam ją o jej rutynę, powiedziała mi, że zawsze była w pełni świadoma swoich wieczorów. „Chodziłam do szkoły wieczorowej po pracy” — mówi. „Możesz naprawdę wiele upchnąć po pracy. Możesz nawet zrobić dyplom!”.

Dzisiaj najczęściej dzwoni do męża, jadąc do domu autobusem. „Rozmawiamy o tym, co moglibyśmy zrobić” — mówi. „Jeśli wracasz do domu, jesteś zmęczona i nie wiesz, co mogłabyś zrobić, wtedy wszystkie

niespodziewane wydarzenia jeszcze bardziej Cię wykończą”. Zamiast tego wraz z mężem planują swoje wieczory, żeby się na nie przygotować mentalnie. Zajmuje to zaledwie parę minut, ale kiedy ma pomysł („Chciałabym pograć z dziećmi w gry planszowe”), może po prostu wrócić do domu z entuzjazmem i zarazić nim całą rodzinę. Ponieważ dzieci są jeszcze małe, chętnie zgadzają się na takie plany. Odrobina planowania oznacza, że „nie wracamy z pracy prosto przed ekran telewizora. Życie byłoby wtedy puste”.

Wiele z aktywności Hobbs w tygodniu nie wymaga opuszczania najbliższego sąsiedztwa. To świetne rozwiązanie, jeśli cały dzień spędziłaś w ruchu. W domu można przecież robić wiele wspaniałych rzeczy. Zaś dzieciom nie trzeba czytać koniecznie przed snem; możesz spędzić popołudnie, czytając im na głos. Możecie upiec razem ciasteczka albo zająć się wspólnie przyjemnym rękodziełem.

Można też się wybrać na wycieczkę. Wieczorne wypady w okresie letnim na plac zabaw czy basen to ciekawy pomysł. Wraz z mężem zazwyczaj zajmowaliśmy się Jasperem i jego wieczornymi treningami jesienią 2014 roku, ale kiedy akurat obydwójce byliśmy w podróży służbowej i synem zajmowała się nasza opiekunka, zwykła podkreślać, jak szybko potrafią mijać wieczory, kiedy maluch doskonale się bawi na placu zabaw. Spędzanie zachodu słońca na dworze jest cudowne: cieszysz się kilkoma ulotnymi minutami przyjemności. Okres zimowy wymaga nieco więcej kreatywności, ale niektóre biblioteki bywają otwarte do późna, a starsze dzieci może ucieszyć uczestnictwo w jakiejś imprezie sportowej. Jeśli co wieczór jadacie na mieście, z biegiem czasu przestaje to bawić, ale jeżeli zazwyczaj jadacie w domu, wtedy wyjście na obiad może być drobną przyjemnością raz na kilka tygodni. Chodzi przede wszystkim o to, by pamiętać, że rodzinne wieczory wymagają ich wstępnego przemyślenia. Nawet jeśli nic Ci się nie chce, to kiedy masz małe dzieci, *nie masz możliwości nie robić nic*. Coś będziesz robić, niekoniecznie coś przyjemnego. Wystarczy odpowiednio wcześniej pomyśleć, jak ten czas zorganizować.

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
5.00	Sen	Sen	Sen	Sen	Sen	Sen	Sen
5.30	Sen	Sen	Sen	Sen	Sen	Sen	Sen
6.00	Dzrenka 10 minut, ubranie się, włosy i makijaż	Ubranie się, włosy i makijaż, przygotowanie śniadania	Dzrenka 10 minut, ubranie się, włosy i makijaż	Ubranie się, włosy i makijaż	Sen	Sen	Sen
6.30	Śniadanie z dziećmi	E-mail osobisty, śniadanie z dziećmi, zmieszcilam trochę szydełkowania	Śniadanie z dziećmi	Śniadanie z dziećmi	Przygotowanie się	Sen	Sen
7.00	Dojazd na przystanek autobusowy, śpiewając moje ulubione piosenki; poczytałam, czekając na autobus	Dojazd na przystanek autobusowy, śpiewając moje ulubione piosenki; poczytałam, czekając na autobus	Dojazd na przystanek autobusowy, słuchanie NPR	Dojazd na przystanek autobusowy, śpiewając moje ulubione piosenki; poczytałam, czekając na autobus	Przygotowanie dzieci /odprowadzenie najstarszego syna do szkoły z mężem i najmłodszym synem	Sen	Sen
7.30	W autobusie — czytanie i rozmawianie ze współpasażerem, który też lubi czytać	W autobusie — nadrobienie zaległości w planowaniu tygodni i dni	W autobusie — czytanie	W autobusie — słuchanie muzyki, praca nad kwiatową narzutą	Przygotowanie dzieci /odprowadzenie najstarszego syna do szkoły z mężem i najmłodszym synem	Sen	Sen
8.00	Przegląd tygodniowych grafików projektów	Analiza sytuacji — przegląd projektów	Przegląd projektów	Przygotowanie do dnia	Sprzątanie	Ubranie się, włosy i makijaż	Sen

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
8.30	Przeгляд tygodniowych grafik projektów	Analiza sytuacji — przegląd projektów		Projekt 2 — wykonanie drugiego telefonu	Narzuta	Pranie, przygotowanie dużego rodzinnego śniadania	Pominięliśmy kościół i szkołę niedzielną, leniuchowaliśmy — bo tydzień temu pracowałam nad projektem. To powód do jednego wolnego dnia
9.00	Praca z menedżerem projektu, przygotowanie do spotkania dotyczącego projektu 1.	Analiza sytuacyjna — przegląd projektów	Poproszono mnie o wyzerowanie kalendarza, żeby pomóc w pracy nad raportem kwartalnym.	Rozmowa z CIO na temat analizy kwartalnej, by dowiedzieć się, czy czegoś potrzeba	Kupiłam kwiaty dla mamy, podziściłam je do domu rodziców	Podróż do zoo	
9.30	Praca z menedżerem projektu, przygotowanie do spotkania dotyczącego projektu 1.	Analiza sytuacyjna — przegląd projektów	Przesunęłam spotkania na czwartek, delegując to, co mogłam	Rozmowa z CIO na temat analizy kwartalnej, by dowiedzieć się, czy czegoś potrzeba	Do zoo z najmłodszym symem	Zoo	Śniadanie
10.00	Aktualizacja materiałów dla projektu 1.	Projekt 1. — przegląd		Przygotowanie do spotkania dla projektu 1.	Zoo było strasznie zatłoczone, więc pojedaliśmy do sklepu Lego	Zoo	
10.30	Projekt 1. — przegląd	Projekt 1. — budżet		E-maile dotyczące projektu 1.	Plac zabaw	Zoo	Pranie, prace domowe, a od czasu do czasu szydełkowanie i praca nad narzutą
11.00	Koniec prac nad materiałami do spotkania, projekt 1.	Projekt 1. — budżet		Spotkanie z podwładnym	Na zakupach, nowe buty dla najmłodszego syna	Zoo	

11.30	Projekt 1. — spotkanie z CIO	Przekąska, przejrzenie e-maili	<p>Poproszono mnie o wyzerowanie kalendarza, żeby pomóc w pracy nad raportem kwartalnym. Przesunęłam spotkania na czwartek, delegując to, co mogłam</p>	Spotkanie z podwładnym	Lunch w restauracji	Zoo	<p>Pranie, prace domowe, a od czasu do czasu sztybelkowanie i praca nad narzutą</p>
12.00	Projekt 1. — spotkanie z CIO	Sitownia — chodzenie, bieg, zadzwoniłam do męża, by zapytać, jak miją mu dzień		Lunch w restauracji	Zoo		
12.30	Projekt 1. — aktualizacja budżetu po spotkaniu z CIO	Sitownia — chodzenie, bieg, zadzwoniłam do męża, by zapytać, jak miją mu dzień		Drzemka	Zoo		
13.00	Aktualizacja budżetu projektu 1., zjadłam część lunchu	Lunch, przegląd e-maili		Drzemka	Powrót do domu		
13.30	Projekt 2. — pierwsze spotkanie	Projekt 1. — rozmowa telefoniczna		Spotkanie z zespołem w celu określenia, jak zająć się projektem 3.	Drzemka	Lunch	
14.00	Znowu prace nad budżetem projektu 1.	Projekt 1. — przegląd		Spotkanie z zespołem w celu określenia, jak zająć się projektem 3.	Spacer z mężem i najmłodszym synem do szkoły, żeby odebrać najstarszego syna	Lunch	
14.30	Znowu prace nad budżetem projektu 1.	Projekt 1. — spotkanie		Spotkanie budżetowe, projekt 1.	Na myjni z rodziną — mój mąż stanowczo zaniedbat swój wóz	W ogrodzie z moim bratem i dziećmi	
15.00	Znowu prace nad budżetem projektu 1.	Podsumowanie wstępnego spotkania dla projektu 1., zaplanowanie kolejnych prac		Projekt 1. — spotkanie	Na myjni z rodziną — mój mąż stanowczo zaniedbat swój wóz	Drobne zakupy z moim bratem	

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
15.30	Spotkanie z menedżerem projektu w celu delegowania prac	Przeгляд e-maili, eliminacja kilku zadań	Poprozono mnie o wyzerowanie kalendarza, żeby pomóc w pracy nad raportem kwartalnym. Przesunęłam spotkania na czwartek, delegując to, co mogłam	Spotkanie: co robimy z projektem 4.?	Na myjni z rodziną — mój mąż słowoczo zaniedbał swój wóz	Drobne zakupy z moim bratem	Skończyłam wyszwać kolację dla dziecka przyjaźniarki, patrzyłam, jak dzieci bawią się w Barmana, a potem mój najmłodszy wdrapał się na kanapę i zasnął obok mnie, kiedy starszy odrabiał zadanie domowe
16.00	Zjadłam resztę lunchu, zadzwoniłam do męża	Projekt 1. — przegląd		Spotkanie: co robimy z projektem 4.?		Drobne zakupy z moim bratem	
16.30	Projekt 1. — przegląd	Projekt 1. — spotkanie dotyczące materiałów		Fakty, sprawdzenie e-maili	Omyśliłam obiad, zdecydowałam się na lody!	Drobne zakupy z moim bratem	
17.00	Posprzątałam biurko, poszłam na przystanek autobusowy	Posprzątałam biurko, poszłam na przystanek autobusowy	co mogłam	Spakowałam torby, zaczęłam się zbierać do wyjścia	Wyjście na lody	Zebrałam szpinak z ogrodu do pesto	
17.30	W autobusie — zadzwoniłam do męża, by omówić dzień	W autobusie — audiobook i drzemka	Złapałam autobus, porozmawiałam z mężem, a potem się zrelaksowałam	Złapałam autobus, wysłałam kilka e-maili	Wyjście na lody	Przygotowanie pesto	
18.00	W autobusie /powrót samochodem, śpiewanie na głos	W autobusie, powrót samochodem, NPR	W autobusie, powrót samochodem, NPR	W autobusie — słuchanie muzyki i odpoczynek	Sprzątanie	Obiad rodzinny	Przygotowanie obiadu
18.30	Spacer rodzinny z psem	Obiad, posiedziatam z rodziną	Podsumowanie pracy przy stole kuchennym	W autobusie /powrót samochodem, śpiewanie na głos	W ogrodzie z dziećmi	Obiad rodzinny	
19.00	Pomoc mężowi z obiadem — przyniesienie warzyw z ogrodu	Obiad, posiedziatam z rodziną	Obiad	Skakanka i zebrałam z dziećmi truskawki	W ogrodzie z dziećmi	Sprzątanie domu, przygotowanie ciasteczek	Obiad

19.30	Obiad z rodziną	E-maile zawodowe, stan projektu, drobne zadania	Wizyta brata, który przyszedł wcześniej, żeby popracować w ogrodzie	Pisanie w notatniku, zaśnieć	Oglądanie telewizji z mężem i szydełkowanie	Sprzątanie domu, przygotowanie ciasteczek	Obiad
20.00	Kąpiele, zadania domowe i szydełkowanie	E-maile zawodowe, stan projektu, drobne zadania	Wizyta brata, który przyszedł wcześniej, żeby popracować w ogrodzie	Sen	Posiedziałam z dziećmi	Posiedziałam z rodziną	Prysznic dzieci i do łóżka
20.30	Dzieci do łóżka, przygotowanie lunchu, trochę telewizji	Chwila z mężem	Dzieci do łóżka	Sen	Posiedziałam z dziećmi	Posiedziałam z rodziną	Prysznic dzieci i do łóżka
21.00	Notki z pracy, opracowanie planu na jutro, sprawdzenie poczty, prysznic	Podsumowanie pracy	Chwila z mężem	Sen	Oglądanie telewizji z mężem	Odwozłam brata do domu z najmłodszym synem	Przygotowanie ubrań i rzeczy na jutro
21.30	Notki z pracy, opracowanie planu na jutro, sprawdzenie poczty, prysznic	Prysznic, przygotowanie ubrań i rzeczy na jutro	Zadzwooniłam do mamy, żeby się dowiedzieć, jak poszła operacja	Obiad	Oglądanie telewizji z mężem	Odwozłam brata do domu z najmłodszym synem	Prysznic
22.00	Trochę czasu z mężem	Pisanie w dzienniku	Zadzwooniłam do mamy, żeby się dowiedzieć, jak poszła operacja	Rozmowa z mężem	Prysznic	Dzieci do łóżka	Sen
22.30	Trochę czasu z mężem	Sen	Prysznic i do łóżka	Rozmowa z mężem	Sen	Sprzątanie i rozmawianie z mężem	Sen
23.00	Sen	Sen	Sen	Narzuta i oglądanie telewizji	Sen	Sen	Sen
23.30	Sen	Sen	Sen	Narzuta i oglądanie telewizji	Sen	Sen	Sen

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
24.00	Sen	Sen	Sen	Sen	Sen	Sen	Sen
24.30	Sen	Sen	Sen	Sen	Sen	Sen	Sen
1.00	Sen	Sen	Sen	Sen	Sen	Sen	Sen
1.30	Sen	Sen	Sen	Sen	Sen	Sen	Sen
2.00	Sen	Sen	Sen	Sen	Sen	Sen	Sen
2.30	Sen	Sen	Sen	Sen	Sen	Sen	Sen
3.00	Sen	Sen	Sen	Sen	Sen	Sen	Sen
3.30	Sen	Sen	Sen	Sen	Sen	Sen	Sen
4.00	Sen	Sen	Sen	Sen	Sen	Sen	Sen
4.30	Sen	Sen	Sen	Sen	Sen	Sen	Sen



**2. PRZEMYŚL PORANKI.** W rozdziale 3. przytoczyłam twierdzenie, że matki nie będą pracować pięćdziesiąt pięć godzin tygodniowo, ponieważ po uwzględnieniu dojazdu kobieta znika z domu o 8.30 i wraca o 20.30 dzień w dzień, a przecież chce widzieć swoje dzieci nie tylko w łóżku. To fakt, że wielu rodziców nie chce tak pracować. Ale nawet gdyby tak było, to jest spora szansa, że i tak będziesz widzieć swoje dzieci przez rozsądną ilość czasu w tygodniu, ponieważ 8.30 to wcale nie tak wcześnie. Małe dzieci często budzą się o świcie. W byciu rodzicem jednym z najcięższych doświadczeń jest usłyszeć młodzieńki głos pytający: „Kiedy będzie śniadanie?” o szóstej rano w sobotę. (Rozsądne pary dzielą się porannymi obowiązkami na zmiany, żeby jedno z rodziców mogło dłużej pospać. Samotni rodzice nie mają jednak tak lekko).

Możesz na to narzekać albo, przynajmniej w ciągu tygodnia pracy, potraktować to jako czas, który można spędzić z dziećmi. Możesz spędzić z nimi czas *najpierw*, zanim trzeba będzie zmierzyć się z resztą życia. Rzeczywiście, z rana wszyscy próbują przygotować się do życia, ale przecież zawsze próbujemy coś zrobić, a nasze obowiązkowe zadania nie muszą zajmować nam każdej minuty. W okresie letnim, kiedy poranki są jasne, możesz wybrać się z dziećmi na spacer. W ciemne zimowe poranki możesz poczytać, zająć się rękodziełem albo przygotować wykwintne śniadanie (więcej o tym w dalszej części książki). Większość prostych zajęć, które sprawdzają się wieczorami, sprawdzą się i o poranku. W końcu będzie trzeba wyjść z domu, ale nie popętniaj błędu i nie skupiaj się na wyjściu z domu tak bardzo, że nawet nie zauważysz oferującego możliwości mijającego czasu. Możesz ustawić drugi alarm, który zadzwoni, kiedy już naprawdę trzeba będzie się zebrać do wyjścia, ale do tego czasu możesz się zrelaksować. Dzieci mogą też po prostu siedzieć i rozmawiać, kiedy Ty zajmujesz się sobą. Jednym z moich ulubionych fragmentów książki *Tiny Fey Bossypants* jest opis, jak potrafi zacieśniać więzi z małą córką, kiedy z rana przycina jej paznokcie.<sup>3</sup> Może i jest to całkiem zwyczajna i przyziemna

czynność, ale odrobina świadomości i intencji potrafi ją zmienić w znacznie głębsze doświadczenie.

**3. BAW SIĘ.** Dla wielu rodziców czas spędzany z dziećmi — szczególnie w weekendy — wydaje się nieokreślony z prostego powodu: przeplata się z innymi obowiązkami domowymi. Dzieci potrafią szybko znaleźć sobie zajęcie, kiedy sama rozpoczynam niekończący się proces zbierania zabawek. Jest to produktywne, a dzieci nie muszą cały czas robić rzeczy z rodzicami. Ale kiedy już się z nimi bawię — układamy puzzle, budujemy z klocków, kolorujemy czy szalejemy po domu — przypominam sobie, że to po prostu świetna zabawa. A przynajmniej lepsza niż odkładanie zabawek na miejsce. To dlatego dzieci preferują zabawę, a nie sprzątanie po niej.

Większość z nas chętnie zwiększyłaby ilość zabawy i radości w swoim życiu. To jednak wymaga innego sposobu myślenia, który był bardzo widoczny w rejestrze Eileen Hiromury. Pracuje dla Google w Kalifornii i ma dwójkę małych dzieci. Powiedziała mi: „Zaskoczyło mnie, jak mało sprzątam w ciągu tygodnia”. Tylko 4,5 godziny prac domowych i załatwiania różnych spraw związanych z organizowaną zabawą (zobacz s. 180). Nie zdradzała jakiegoś niechlubnego sekretu; powyższemu stwierdzeniu towarzyszyła zadowolona mina. Pomimo napiętego grafiku w pracy i długich dojazdów, „ucieszyłam się, widząc, jak wiele czasu spędzam z rodziną” — twierdzi. Tak właśnie można się poczuć, kiedy wykorzystujesz czas poza pracą na zabawę i projekty z dziećmi.

Lego w rejestrach jest zrozumiałe, zajmując całe dwie godziny w niedzielę. Sama bym chyba nie dała rady się tak skupić, no ale przecież Hiromura to umysł ściśły. Najbardziej zaciekał mnie pewien wieczór w środku tygodnia, dotyczący malowania witraży z dziećmi. Kobieta wytłumaczyła, że „Mikołaj przyniósł dzieciom zestawy do kolorowania — jak normalna kolorowanka, ale na specjalnym papierze. Kiedy powiesz obrazki na oknie, wyglądają jak szklane witraże”. Dzieciom się to naprawdę spodobało, więc Hiromura kupiła więcej

takich kolorowanek, o różnych motywach, choćby z greckiej mitologii. „To właśnie robimy wieczorami” — mówi. „Wychodzi im to coraz lepiej, choć kolorowanki te i tak potrafią wiele wybaczyć. Kontury są grubsze”. Ilość zajęć artystycznych naprawdę imponuje i wkrótce ich efekty stały się główną dekoracją w domu. „Cały salon otoczony jest drzwiami francuskimi, mamy więc miejsce na prawie sto obrazków. Na razie pokolorowaliśmy tylko sześćdziesiąt!”. Szczęśliwe wspomnienia rodzą się dzięki takiemu rysowaniu z dziećmi, nie zaś ze spędzania wielu godzin na niezwykle odpowiedzialnych aspektach rodzicielstwa, takich jak upewnianie się, że w domu zawsze jest wystarczająca ilość worków na śmieci. Oczywiście, że ich potrzebujesz. Ale w byciu rodzicem priorytetem powinna być zabawa z dziećmi, a nie zakupy.

**4. JEDZ Z RODZINĄ POSIŁKI (NIEKONIECZNIE GŁÓWNE).** Wspólny główny posiłek dnia z rodziną stał się niemalże świętością we współczesnym świecie. W rozmowach stanowi główny dowód na bycie dobrym rodzicem, oznakę zdrowej rodziny. Rzeczywiście, niektóre badania wykazały, że dzieci jedzące obiady czy kolacje z rodziną odpowiednio często przejawiają mniejszą skłonność do ryzykowanych zachowań, choć inne analizy sugerują, że nie chodzi tu tylko o same obiady.<sup>4</sup> Rodzice, którzy aranżują i gotują regularnie kolację czy obiad, robią też inne rzeczy, które pozytywnie wpływają na dzieci; obiad to nie wszystko. Jedno z badań sprawdziło, co się działo, kiedy rodziny zmieniały częstotliwość wspólnych obiadów z roku na rok.<sup>5</sup> Odpowiedź była nijaka: nic się nie zmieniło we wskaźnikach nadużywania alkoholu czy narkotyków.

Ale jest inny powód, dla którego warto pamiętać o wspólnych posiłkach: jak w przypadku innych aktywności społecznych, ludzie wyolbrzymiają częstotliwość posiłków. Pewna ankieta wykazała, że ponad 50 procent rodzin w USA twierdziło, że praktycznie zawsze jedzą wspólnie główny posiłek.<sup>6</sup> Ale badania antropologiczne rodzin z Los Angeles, w których oboje rodzice pracowali, przeprowadzone przez pracowników uniwersyteckich, wykazały, że zaledwie 17 procent rodzin

	CZWARTEK (02.01)	PIĄTEK (03.01)	SOBOTA (04.01)	NIEDZIELA (05.01)	PONIEDZIAŁEK (06.01)	WTOREK (07.01)	ŚRODA (08.01)
5.00	Pobudka — tulenie z córką	Pobudka — tulenie z córką	Sen	Sen	Sen	Sen	Praca
5.30	Tulenie z córką, poczytałam newsy technologiczne i nagłówki na moim iPhone	Tulenie z córką, poczytałam newsy technologiczne i nagłówki na moim iPhone	Sen	Sen	Sen	Sen	Sen
6.00	Ubrałam się, a od 6.16 do 7 bieganie z psem	Syn obudził się wcześniej, chciał się tulić. Tulenie z synem i znowu zasnęłam	Syn obudził się wcześniej, chciał się tulić. Tulenie z synem i znowu zasnęłam	Sen	Sen	Sen	Sen
6.30	Bieganie	Sen	Sen	Sen	Sen	Sen	Ubrałam się
7.00	Śniadanie z synem	Śniadanie z synem	Sen	Sen	Tulenie z synem	Śniadanie z synem	Obudziłam dzieci, przygotowałam je do szkoły
7.30	Pogralam w gry, tulenie z synem, wymasowałam mu plecy	Posprzątałam kuchnię po zabawie	E-mail osobisty	Sen	Śniadanie z dziećmi	Ubrałam się	Wyjście z domu na wizytę u dentysty
8.00	Ubrałam się do pracy	Posprzątałam kuchnię po zabawie	Kupiłam nowe kolorowanki na Amazonie	Sen	Ubrałam się	Dojazd do pracy /sprawdzenie e-maili	Kawa w Starbucks po drodze

8.30	Córka się obudziła — zmieniłam jej posciel (ups), pomagłam się jej ubrać, 8.45: nadzorowałam dzieci sprzątające zabawki z wczorajszej zabawy	W łóżku z mężem	Śniadanie z rodziną	Śniadanie /pomogłam synowi z zestawem Lego	Dojazd do pracy	Praca: spotkanie	Dentysta (dla obojga dzieci)
9.00	Dojazd do pracy /zakupy na Amazonie	Ubrałam się	Kupowanie kartek na walentynki, planowanie zabawy na kolejny miesiąc	Budowanie z Lego	Praca: rozmowy	Praca: spotkanie	Dentysta (dla obojga dzieci)
9.30	Praca: kawa, e-mail	Dojazd do pracy /umówiłam dzieci do dentysty	Pomogłam dzieciom się przygłować, sprawdziłam, czy zrobili wszystko, co miały zrobić	Czytanie newsów	Praca: rozmowy	Praca: spotkanie	Dentysta (dla obojga dzieci)
10.00	Praca: ocena pracownicza	Praca: kawa, e-mail	Ubrałam się	Czytanie newsów	Praca: rozmowy	Praca: spotkanie	Dojazd do pracy; 10:15 — praca
10.30	Praca: spotkanie	Praca: e-mail	Sprzątanie domu	Lekcja tenisa	Praca: rozmowy	Praca: spotkanie	Praca
11.00	Praca: spotkanie	Praca: spotkanie	Wyjście z domu z dwójką dzieci (w aucie)	Lekcja tenisa	Praca: rozmowy	Praca: spotkanie	Praca
11.30	Praca: odkopywanie się z zaległości e-mailowych	Praca: spotkanie	Zwrot dwóch prezentów w Toys R Us, kupiłam prezent urodzinowy	Ubrałam się	Praca: rozmowy	Praca: spotkanie	Praca
12.00	Lunch	Praca: priorytety i funkcje produktów	Zakupy w Toys R Us z dziećmi	Lunch z rodziną	Lunch	Praca: spotkanie	Praca

	CZWARTEK (02.01)	PIĄTEK (03.01)	SOBOTA (04.01)	NIEDZIELA (05.01)	PONIEDZIAŁEK (06.01)	WTOREK (07.01)	ŚRODA (08.01)
12.30	Praca: priorytety i funkcje produktów	Lunch w biurze z dziećmi i mężem	Lunch z dwójką dzieci w chińskiej restauracji	Lunch z rodziną	Spacer do Starbucks z członkami zespołu	Praca: spotkanie	Praca
13.00	Praca: znaleźć czas na opracowanie nowych funkcji	Oprowadzenie dzieci po biurze	Zabrałam dzieci na zabawę urodzinową do przyjaciół w Color Me Mine	Sprzątanie kuchni	Praca: wywiady	Lunch	Praca
13.30	Praca: spotkanie	Praca: spotkanie — badania osobiste	Zabawa	Zaczęłam czytać <i>Czy androidy marzą o elektrycznych owcach?</i> na spotkaniu klubu książkowego	Praca: wywiady	Praca: spotkanie	Praca
14.00	Praca: szukanie czasu na opracowanie nowych funkcji	Praca: spotkanie — sugestie nowych funkcji	Zabawa	Czytanie	Praca: wywiady	Praca: spotkanie	Praca
14.30	Praca: szukanie czasu na opracowanie nowych funkcji	Praca: zaplanować spotkania na nowy rok	Zabawa	Drzemka	Praca: wywiady	Praca: spotkanie	Praca
15.00	Herbatka ze współpracownikiem	Praca: priorytety i funkcje produktów	Odebrałam męża z domu, pojechalismy do LA na dwie kolejne zabawy	Drzemka	Przekąska	Praca	Praca
15.30	Praca	Praca: priorytety i funkcje produktów	Praca: e-mail po drodze do LA	Drzemka	Praca: wywiady	Praca: spotkanie	Praca
16.00	Praca	Praca: e-mail	Zabrałam dzieci na urodziny kuzyna w My Gym	Pomogłam synowi z zadaniami domowym	Praca: wywiady	Praca: spotkanie	Praca

16.30	Praca	Praca: e-mail	Zabawa	Pomogłam synowi z zadaniem domowym	Praca: rozmowa	Praca: spotkanie	Praca
17.00	17.15 — wyjść z pracy wcześniej, dojazd do domu	Praca: e-mail	Zabawa	Budowanie z Lego	Praca: rozmowa	Praca: spotkanie	Praca
17.30	Zakupy w Ross, wybranie prezentu	Dojazd do domu, planowanie zabawy walentynkowej dla dzieci i ich przyjaciół	Zabawa	Budowanie z Lego	Spotkanie	Praca	Praca
18.00	Sprzątnięcie domu	Zamówienie sushi /zabawa z dziećmi	Dojazd na rocznicę ślubu w domu szwagierki	Szukanie /zamówienie filmu dla dzieci, przygotowanie ich na noc	Wyjście z pracy, odwiznienie współpracownika na lotnisko	Praca	Praca
18.30	Spotkanie klubu książki z okazji Nowego Roku, 12 kobiet w moim domu	Włączenie filmu na wieczór (Super Buddies), odebranie sushi	Zabawa	Randka z mężem	Powrót do domu, nadrobienie zaległości szkolnych	Powrót do domu	Powrót do domu /rozmowa z przyjaciółką
19.00	Zabawa...	Kolacja	Zabawa	Drinki po drodze	Kolacja	Kolacja z dziećmi	Kolacja z rodziną
19.30	Zabawa...	Oglądanie filmu z rodziną, tulenie na kanapie	Zabawa	Oglądanie filmu: <i>W pierścieniu ognia</i>	Witrazowe kolorowanki z dziećmi	Oglądanie zabawnych filmów na YouTube z dziećmi	Witrazowe kolorowanki z dziećmi
20.00	Zabawa...	Przygotowanie dzieci do łóżka	Zabawa	Oglądanie filmu: <i>W pierścieniu ognia</i>	Witrazowe kolorowanki z dziećmi	Tulenie z synem	Dzieci do łóżka
20.30	Zabawa...	Odfotowanie prania	Zabawa	Oglądanie filmu: <i>W pierścieniu ognia</i>	Dzieci do łóżka	Tulenie z córką	E-mail (praca)

	CZWARTEK (02.01)	PIĄTEK (03.01)	SOBOTA (04.01)	NIEDZIELA (05.01)	PONIEDZIAŁEK (06.01)	WTOREK (07.01)	ŚRODA (08.01)
21.00	Zabawa...	Uporządkowanie szafy	Zabawa	Oglądanie filmu: <i>W pierścieniu ognia</i>	Sen	Sen	Sen
21.30	Zabawa...	Pogranie w gry wideo /Facebook	Powrót do domu	Oglądanie filmu: <i>W pierścieniu ognia</i>	Sen	Sen	Sen
22.00	Zabawa...	Zaplanowana zabawa dzieci na sobotę 8 lutego; zaprosiłam gości; przeszukanie Pinterest dla inspiracji	Powrót do domu	Pogranie w gry wideo /Facebook	Sen	Sen	Sen
22.30	Zabawa...	Sen	Położenie dzieci spać /przebranie się	Sen	Sen	Sen	Sen
23.00	Zabawa...	Sen	Pogranie w gry wideo /Facebook	Sen	Sen	Sen	Sen
23.30	Sen	Sen	Sen	Sen	Sen	Sen	Sen
24.00	Sen	Sen	Sen	Sen	Sen	Sen	Sen
24.30	Sen	Sen	Sen	Sen	Sen	Sen	Sen
1.00	Sen	Sen	Sen	Sen	Praca: sprawdzenie e-maili	Sen	Zajęcie się chorymi dziećmi
1.30	Sen	Sen	Sen	Sen	Czytanie newsów	Sen	Zajęcie się chorymi dziećmi
2.00	Sen	Sen	Sen	Sen	Sen	Sen	Sen



	CZWARTEK (02.01)	PIĄTEK (03.01)	SOBOTA (04.01)	NIEDZIELA (05.01)	PONIEDZIAŁEK (06.01)	WTOREK (07.01)	ŚRODA (08.01)
2.30	Sen	Sen	Sen	Sen	Sen	Sen	Sen
3.00	Sen	Sen	Sen	Sen	Sen	Pobudka, zarezerwowanie lotu, zorganizowanie podróży służbowej na piątek	Sen
3.30	Sen	Sen	Sen	Sen	Sen	E-mail (praca)	Zajęcie się chorymi dziećmi
4.00	Sen	Sen	Sen	Sen	Sen	Praca	Sen
4.30	Sen	Sen	Sen	Sen	Sen	Praca	Sen

codziennie jadło wspólnie główny posiłek.<sup>7</sup> Około 60 procent robiło to nieregularnie, a często obiad nawet nie był wspólny. „Członkowie rodziny jadaliby po kolei albo w różnych pomieszczeniach” — stwierdzili badacze. „Dzieci często uruchamiają całą kaskadę, domagając się czegoś innego, kiedy nie spodoba im się główne danie. Kwestionowanie tego, co jest do jedzenia, skutkuje tym, że dla dzieci przygotowuje się inny posiłek, który jest gotowy później niż danie rodziców, jedzących w ten sposób wcześniej. Napięty grafik również sprawia problemy. Posiłki są spożywane wtedy, kiedy wygodniej jest je zjeść dzieciom czy niepracującemu rodzicowi, czasami przed telewizorem w salonie albo w sypialni”. Jestem raczej pewna, że kiedy ludzie wychwalają znaczenie wspólnych posiłków, to nie mają na myśli sytuacji, kiedy jeden z rodziców je przy stole w jadalni, drugi odgrzewa coś w mikrofalce, a dzieci pobiegły z zamówionym jedzeniem przed telewizor.

Pracujący rodzice często porównują się do mitycznego ideału, ale zaskoczyło mnie to, ile uczestniczek mojego projektu potrafiło się naprawdę namęczyć, byleby tylko docierać do domu na rodzinne obiady częściej niż w statystycznym amerykańskim domu. Pewna kobieta, księgowa pracująca 63,6 godziny tygodniowo, wracała do domu na wspólną kolację sześć razy w ciągu jednego tygodnia (dzieliła swoją pracę, pracując potem wieczorami).

Jeśli dla Ciebie i Twojej rodziny wspólny posiłek każdego wieczora ma dużą wartość, nawet kiedy w pracy masz napięty grafik, to jak najbardziej trzymaj się tego. Z biegiem czasu może to zacieśniać więzi rodzinne. Nie zgodzę się jednak co do świętości *wieczornej kolacji czy obiadu* jako najważniejszego rodzinnego posiłku. Jeśli sześć dni w tygodniu jadasz z dziećmi śniadanie, to według mnie powinno to zasługiwać na równie duże uznanie, jak wspólny obiad. W wielu rodzinach śniadanie jest łatwiejszą opcją niż obiad, głównie dlatego, że dzieci wcześniej wstają. Praca i inne zajęcia mogą skomplikować wieczory. Śniadanie może mieć prostszy charakter i bywa przyjaźniejsze dla dzieci; truskawki i naleśniki wyzwalają mniej emocji niż kurczak z brokułami.

Nie twierdzą, że wieczorami trzeba koniecznie wymusić obecność brokułów, ale miło jest zjeść w ciągu dnia choćby jeden posiłek, skupiając się na rozmowie, a nie na tym, co dane dziecko lubi, a czego nie. Kiedy wiele rodzin wykorzystuje czas obiadu czy kolacji na omówienie mijającego dnia, w czasie śniadania można omówić plany na ten dzień. Możesz planować, nim dzień się w ogóle zacznie.

Jeśli pracujesz z domu i masz małe dzieci, lunch również jest dobrym pomysłem. Kilka rodzin uczestniczek Projektu Mozaika jadło w weekendy chińszczyznę. Chcę tutaj podkreślić, że to, co ma znaczenie, to po prostu częste wspólne posiłki. Jeśli w piątek dasz radę zjeść z rodziną kolację, a w sobotę i niedzielę lunch, ale też obiad w niedzielę, to mamy już cztery wspólne posiłki. Dorzuc jeszcze dwa śniadania w tygodniu i wspólny posiłek jest teraz Twoją regularną rodzinną aktywnością. Może nie jest to tradycyjna kolacja sześć dni w tygodniu, ale przecież nie jest ona wymogiem. Skoro i tak wiele osób kłamie w związku ze wspomnianym wcześniej ideałem, po prostu rób to, co przynosi efekty.

**5. POWIEDZ DZIECIOM, CO ROBISZ PRZEZ CAŁY DZIEŃ.** Pomijając czas zabaw, w rejestrze Hiromury jeszcze jedna rzecz wpadła mi w oko. Czas, który jej dzieci spędziły z nią w jej biurze. W piątek odwiedziły ją na godzinę. Przetestowały słynną kafenię Google i zwiedziły kampus.

Ponieważ praca to dla nas codzienność, często zapominamy, że zobaczenie tych wszystkich biur i przejazdka windą mogą być dla dzieci przygodą. Jeśli miejsce Twojej pracy jest wystarczająco ciekawe, dobrym pomysłem jest zaproszenie tam dzieci. Helen Fox, którą poznałyśmy w poprzednim rozdziale, była dyrektorem działu badawczego w World Wildlife Fund, kiedy prowadziła dla mnie rejestr. Swoje dwie córki zabrała do Indonezji w lecie 2014 roku, kiedy prowadziła tam kilka projektów. Dzięki temu „mogłam pracować, a jednocześnie wciąż być w pobliżu moich dzieci” — mówi. Zrobiła tak samo wiele lat temu, kiedy opiekowała się niemowlętami, i robi tak teraz, kiedy córki są już starsze i mogą poznać trochę indonezyjskiej kultury.

W ciągu lat nawiązała wiele znajomości w tej części świata, więc zawsze znajduje kogoś, kto może zająć się dziewczynkami. W tym samym czasie jej mąż gromadzi nadgodziny, żeby potem wykorzystać wolny czas dla córek.

Rodzice lubią odwiedzać szkołę swoich dzieci, a dzieci chętnie odwiedziłyby miejsce pracy rodziców. Ponieważ tak dużo czasu spędzamy, pracując, możemy pomóc dzieciom poznać nas w roli zwykłych ludzi. Do zwyczajnej rozmowy „jak minął Twój dzień?” możesz w ten sposób dorzucić trochę pasji, pokazać kontekst. Możesz porozmawiać o swoich sukcesach i wyzwaniach. Nie musisz rozmawiać o trudniejszych sprawach (jak zbliżające się zwolnienia), ale możesz pokazać, że wyzwania to nie coś, czego należy się obawiać. To okazja, by pokazać, że wiele rzeczy można przezwyciężyć odpowiednią ilością pracy i strategii. To bardzo ważna lekcja dla dzieci, bez względu na to, czy zabierzesz je do Indonezji, czy do czterech ścian biurowca.

**6. TOWARZYSZ W WYCIECZKACH DZIECI.** W wielu rejestrach spotykałam się z wolontariatem w szkołach. Kathryn Truax, pracująca w Wells Fargo Advisors, powiedziała mi, że jej rejestr (publikowany w dalszej części rozdziału) wykazał mniej godzin pracy, ponieważ w piątek była jej kolej na pomaganie w szkole syna.

Regularny wolontariat w ciągu dnia bywa trudny do zrealizowania dla pracujących rodziców. Na szczęście, można do tego podejść w sposób strategiczny. Pomaganie w konkretnych wydarzeniach pozwala Ci uczestniczyć w wartych zapamiętania doświadczeniach życiowych Twoich dzieci, przy jednoczesnej świadomości swoich limitów. Moim ulubionym pomysłem jest pomoc w trakcie szkolnych wycieczek. Tak, trzeba będzie wziąć urlop w pracy, choć może nie zawsze. Wiele osób może pozwolić sobie na pewną elastyczność. Może uda Ci się nadrobić zaległości w innych dniach tygodnia.

Kimberli Jeter, dyrektor z PYXERA Global, uczestniczyła w wycieczce czwartoklasistów do Denver w trakcie jednego z zarejestrowanych

tygodni. „Chciałam robić więcej tego typu rzeczy w tym roku” — mówi. W pewnym momencie pomyślała, że może nie powinna tak wykorzystywać elastyczności w swojej pracy, ale „wszystko to były moje własne oczekiwania wobec samej siebie”. Lepiej odkryć, co jest naprawdę ważne, i „to zrobić, a całą resztę do tego dostosować. Wykonałam telefon w czasie jazdy autobusem, kilka innych rzeczy zrobiłam w nocy i następnego dnia. Ale dzieci szybko rosną. Dobrze wiem, że wkrótce nie będą chciały, abym im towarzyszyła”. Wycieczka sama w sobie jest frajdą, a dodatkowo spędzasz czas ze swoim dzieckiem i jego znajomymi, robiącymi coś ciekawszego niż przesiadywanie na lekcji historii. No i zajmuje to tylko kilka godzin.

Możesz też zainwestować czas w zajęcia swoich dzieci. Meg Stout, mieszkająca w okolicach Waszyngtonu i pracująca dla marynarki, niegdyś brała tydzień wolnego w pracy, żeby pomagać w obozach, na które jeździły jej dziś już duże córki. Siedziała za kierownicą i tym podobnie. Stout dużo podróżowała zawodowo, a dziećmi zajmował się przede wszystkim jej mąż. Wzięcie tygodnia wolnego, żeby pomóc w takich obozach, oznaczało „współdzielenie tego doświadczenia” — mówi. Pomoc potrzebna jest zwłaszcza na obozach kościelnych i w grupach młodzieży kościelnej. Pomoc przy wycieczce do Belize to świetny sposób na wykorzystanie urlopu: współdzielenie wartości, spędzenie czasu z nastoletnim dzieckiem i jego znajomymi, zobaczenie sporego kawałka świata. To całkiem sporo plusów jak na 168 godzin.

**7. JEDEN NA JEDEN, OD CZASU DO CZASU.** Niektóre z moich najszcześniejszych momentów w roli matki to te, kiedy moje dzieci spokojnie bawiły się wspólnie. Mają swoje sprawy, które w ogóle nie wymagają mojej obecności. Mają swoje sekrety i zabawy, których nigdy nie zrozumie. W miarę dorastania dzieci życie staje się ciągłą zabawą: jazda na rowerze w oczekiwaniu na przyjazd autobusu szkolnego, karty z pokémonami przed snem. Wyobrażam sobie, że i w przyszłości będą ze sobą spędzać czas, ponieważ tu i teraz wychowywane są w bliskości.

A potem nagle się budzę, bo jedno uderzyło drugie w głowę drewnianą patelnią. Uderzone dziecko, szukając ukojenia, wdrapuje mi się na kolana, kiedy drugie coś krzyczy. Rywalizacja rodzeństwa to znowu te najgorsze momenty w byciu mamą. Patrzenie na walczące ze sobą dwie dorosłe osoby, które kochasz, bywa traumatyczne. Równie traumatyczne bywa patrzenie na dzieci, choć przecież zdarza się *przez cały czas*.

Nic na to nie poradzimy. Wychowujemy dzieci, wpajamy zasady cywilizowanego postępowania, ale jednak wpojenie samodyscypliny, nauczenie spokoju, kiedy brat lub siostra dostaje to, co Ty chciałaś dostać, to bardzo długi proces. Dzieci pożądamy uwagi mamusi. A pokłady tej uwagi są skończone. Wiem jednak, że kiedy każde z moich dzieci regularnie zyskuje pełnię mojej uwagi, zwiększa to szanse na jego dobre zachowanie. Wiem też, że bywa to trudne w większych rodzinach, ale ponieważ w przeciętnej amerykańskiej rodzinie mamy do czynienia z dwójką dzieci (tak samo w Mozaice, gdzie średnia to 1,8), jest to możliwe do realizacji.

Niektóre matki po kolei zabierały gdzieś swoje dzieci. Pewna kobieta zabrała córkę na warsztaty oferowane przez miejscowy sklep ze słodyczami. Inna wraz z córką dołączyły do klubu książkowego, twierdząc, że „pokazało mi to wiele ciekawych rzeczy, których wcześniej nie widziałam u swojej córki”. W klubie cztery pary mam z córkami spotykały się razem mniej więcej co sześć tygodni, żeby omówić książki, które przeczytały, a potem robiły coś związanego z tymi książkami. „Dziewczynki świetnie się ze sobą bawiły, a ponieważ czytałyśmy różne książki, mogłyśmy naprawdę omawiać ciekawe tematy, takie jak przemoc w szkole, niezależność czy relacje między rodzeństwem”.

Dobrym sposobem na spędzenie czasu z każdym z dzieci z osobna jest zabranie jednego z nich na zakupy, kiedy drugie jest zajęte czymś innym. I z pewnością jest to mniej bolesne, kiedy nie musisz biegać po całym centrum handlowym za dwójką (trójką, czwórką) dzieci jednocześnie. W jednym z rejestrów matka zabrała jedną z córek na zakupy, kiedy druga była u koleżanek. Matka spędziła z córką miły dzień,

rozmawiając i jednocześnie robiąc zakupy. Zazwyczaj ludzie spędzają na zakupach więcej czasu, niż powinni, ale jeśli głównym celem takiej wycieczki jest spędzenie wspólnego czasu, to nie jest to wcale takie złe.

Łatwiej jest to wszystko zrobić, kiedy partner może zająć się drugim dzieckiem, ale można też sobie poradzić, kiedy nie masz partnera. Kathryn Truax jest wdową, a w rejestrze możesz zobaczyć wpisy, kiedy zajmowała się tylko jednym dzieckiem (córką „I” lub synem „D”, strona 192). W poniedziałek odebrała syna ze szkoły, porozmawiała z jego znajomymi i spędził z nim wspólnie godzinę. Potem odebrała córkę. Córka kładzie się spać później niż syn, więc Truax spędziła ten dodatkowy czas, pomagając jej przy zadaniu domowym, a potem zajmując się wspólnie wieczorną rutyną. Kiedy masz świadomość, że nawet przyziemne, codzienne zadania mogą być głębszymi, wspólnie spędzonymi chwilami, zwiększa to wartość tych chwil i nawet Twoje dziecko jest w stanie to odczuć.

**8. WSPÓLNA AKTYWNOŚĆ.** Ćwiczenia to dobrze znany sposób na polepszenie nastroju, co oznacza, że wspólny ruch może przekładać się na wspólną radość. To dlatego właśnie całe pokolenia ojców uprawiały sport ze swoimi synami i dlatego tego samego dziś próbują mamy ze swoimi synami i córkami. Ty też możesz jedną piłkę kopać, a drugą wrzucać do kosza. Widziałam w rejestrach wspólne przejażdżki rowerowe, choć zapakowanie trzech rowerów, rowerka doczepianego i przyczepki rowerowej do jednego samochodu może być sporym wyzwaniem. Były też inne ciekawe zajęcia rodzinne, takie jak wycieczki na narty czy nawet „paddleboarding”, taki surfing, ale z wiosłem. Truax wraz z dziećmi wybrali się w góry na weekend i spędzili tam 7,5 godziny na nartach. Świetny sposób na zacieśnianie więzi i wspólne spędzenie czasu.

Można też podwójnie wykorzystać czas, który i tak już spędzasz z dziećmi, na przykład wioząc je na zajęcia pozaszkolne albo pełniąc rolę trenera drużyny sportowej (albo chociaż jego asystenta, jeśli nie jesteś w stanie temu zajęciu poświęcić odpowiedniej ilości czasu). To

	PONIEDZIAEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
5.00							
5.30				Pobudka /prysznic			
6.00	Pobudka /prysznic	Pobudka /prysznic	Pobudka /prysznic	Przygotowanie dzieci	Pobudka /prysznic		Pobudka /prysznic
6.30	Przygotowanie dzieci	Przygotowanie dzieci	Przygotowanie dzieci	Wyjście na spotkanie	Przygotowanie dzieci	Pobudka /prysznic	Obudzenie dzieci; śniadanie
7.00	Obudzenie dzieci; śniadanie	Obudzenie dzieci; śniadanie	Obudzenie dzieci; śniadanie	Spotkanie	Obudzenie dzieci; śniadanie	Posprzążanie salonu	Obudzenie dzieci; śniadanie
7.30	Obudzenie dzieci; śniadanie	Telefon w domowym biurze	Telefon w domowym biurze	Spotkanie	E-maile do klientów	Posprzążanie salonu	Wyjście na narty
8.00	Obudzenie dzieci; śniadanie	Rozmowa z klientem przez telefon w domu	E-maile do klientów	Spotkanie	E-maile do klientów	Czytanie gazety	Narty
8.30	Odprowadzenie I do szkoły	Rozmowa z klientem przez telefon w domu	E-maile do klientów	Kawa z potencjalnym klientem	Sprawdzenie konta klienta	Sprzążanie domu	Narty
9.00	Zabawa z D	Rozmowa z klientem przez telefon w domu	Dzwonienie do klientów	Kawa z potencjalnym klientem	Sprawdzenie konta klienta	Śniadanie	Narty
9.30	Odprowadzenie D do szkoły	Ubranie się do pracy, wyjście z domu	Dzwonienie do klientów	Wydarzenie szkolne D	Wolontariat w szkole D	Zadanie domowe z I	Narty
10.00	Sprawdzenie e-maila zawodowego	Dotarcie do biura /e-mail	Dzwonienie do klientów	Wydarzenie szkolne D	Wolontariat w szkole D	Zadanie domowe z I	Narty
10.30	Sprawdzenie e-maila zawodowego	Sprawdzenie konta klienta	Dzwonienie do klientów	Dojazd do pracy	Wolontariat w szkole D	Zabawa z dziećmi	Narty
11.00			Dzwonienie do klientów	E-maile do klientów	Wolontariat w szkole D	Zabawa z dziećmi	Narty
11.30	Praca dla klientów	Lunch	Lunch	Lunch	Wolontariat w szkole D	Zabawa z dziećmi	Narty



12.00	Odebranie telefonu od klienta	Lunch	Lunch	Lunch	E-mail do klientów	Wolontariat w szkole D	Zabawa z dziećmi	Narty
12.30	Lunch /organizacja	Organizacja poczty	Lunch	Lunch	Sprawdzenie konta klienta	Wolontariat w szkole D	Lunch	Narty
13.00	Odebranie telefonu od klienta	Organizacja poczty	Sprawdzenie konta klienta	Sprawdzenie konta klienta	Sprawdzenie konta klienta	Zabranie chorego D do domu	Lunch	Narty
13.30	Odebranie D /zabawa w szkole	E-maile do klientów	Sprawdzenie konta klienta	Dzwonienie do klientów	Dzwonienie do klientów	Siedzenie z D	Sprzątanie domu	Narty
14.00	Rozmowa z kolegami D	E-maile do klientów	E-maile do klientów	E-maile do klientów	Dzwonienie do klientów	Siedzenie z D	Sprzątanie domu	Narty
14.30	Organizacja biura	Dzwonienie do klientów	Dzwonienie do klientów	E-maile do klientów	Dzwonienie do klientów	Siedzenie z D	Pakowanie w góry	Narty
15.00	Odebranie I ze szkoły	Dzwonienie do klientów	Dzwonienie do klientów	Dzwonienie do klientów	Dzwonienie do klientów	Odebranie I ze szkoły	Pakowanie w góry	Narty
15.30	Czas zabawy I i D	Dzwonienie do klientów	Dzwonienie do klientów	Dzwonienie do klientów	Sprawdzenie konta klienta	Zabawa dzieci /sprzątanie kuchni	Czytanie książki	Powrót do domu
16.00	Zabranie I do RE	Wyjście do domu	Dzwonienie do klientów	Dzwonienie do klientów	Planowanie spotkania w przyszłym tygodniu	Zabawa dzieci /sprzątanie kuchni	Czytanie książki	Zakupy spożywcze
16.30	Zabawa z D	W domu /przebrać się /spakować	Dzwonienie do klientów	Dzwonienie do klientów	Wyjście do domu	Siedzenie z D	Sprzątanie domu	Przekąska /telewizja
17.00	Zabawa z D	Wyjście na zajęcia tańca	Wyjście do domu	Wyjście do domu	Zadanie domowe z I	Siedzenie z D	Wyjście na obiad	Przekąska /telewizja
17.30	Przygotowanie obiadu	Powrót do domu z zajęć tańca	Wystanie I na łyżwy	Przygotowanie obiadu	Przygotowanie obiadu	Przygotowanie obiadu	Obiad	Przygotowanie obiadu
18.00	Obiad	Obiad	Przygotowanie i zjedzenie obiadu	Obiad	Obiad	Obiad	Wyjazd w góry	Obiad
18.30	Zadanie domowe z I	Zabawa z D	Zabawa z D	Zabawa z D	Zadanie domowe z I	Uporządkowanie biura	Wyjazd w góry	Telewizja
19.00	Zadanie domowe z I	Zabawa z D	Zabawa z D	Zabawa z D	Zadanie domowe z I	Uporządkowanie biura	Wyjazd w góry	Telewizja

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
19.30	Czas do łóżka dla D	Czas do łóżka dla D	Czas do łóżka dla D	Czas do łóżka dla D	Zabawa z dziećmi	Wypakowanie na miejscu	Telewizja
20.00	Zadanie domowe z I	Zadanie domowe z I	Dzwonienie do klientów	Zadanie domowe z I	Czas do łóżka dla D	Dzieci do łóżka	Czas do łóżka dla D
20.30	Zadanie domowe z I	Zadanie domowe z I	Zadanie domowe z I	Zadanie domowe z I	Zabawa z dziećmi	Czytanie książki	Czas do łóżka dla I
21.00	Czas do łóżka dla I	Czas do łóżka dla I	Czas do łóżka dla I	Czas do łóżka dla I	Czas do łóżka dla I	Zaplacenie rachunków	Telewizja
21.30	Zmywanie naczyń /sprzątanie	Zmywanie naczyń /sprzątanie	Zmywanie naczyń /sprzątanie	Zmywanie naczyń /sprzątanie	Obejrzenie filmu	Zaplacenie rachunków	Telewizja
22.00	Do łóżka /czytanie	Do łóżka /czytanie	Do łóżka /czytanie	Do łóżka /czytanie	Obejrzenie filmu	Do łóżka /czytanie	Do łóżka /czytanie
22.30	Zasnięcie	Zasnięcie	Zasnięcie	Zasnięcie	Obejrzenie filmu	Zasnięcie	Zasnięcie
23.00					Obejrzenie filmu		
23.30					Zasnięcie		
24.00							
24.30							
1.00					Pobudka, chory D		
1.30					Pobudka, chory D		
2.00					Pobudka, chory D		
2.30					Pobudka, chory D		
3.00							
3.30							
4.00							
4.30							

bardzo przyjemne zajęcie, tak samo jak i towarzyszenie dzieciom na wycieczkach szkolnych. Jeśli wybierzesz sport, który lubisz, możesz też poprawić własne umiejętności, a współdzielenie z drużyną zwycięstw i przegranych ma w sobie coś z tego, jak podchodzisz do wyzwań stojących w życiu zawodowym. Uczysz odporności, zdolności do podniesienia się po porażkach i parcia do przodu. To umiejętności, które większość z nas chciałaby ukształtować u dzieci i wzmocnić u samych siebie.

**9. PLANUJ PRZYGODE.** Czas mija bez względu na to, czy coś z nim robisz, czy nie. W przypadku dzieci łatwiej jest nic nie robić i czasami to dobre rozwiązanie. Niektóre dzieci bardziej preferują siedzenie w domu niż inne, a nawet w przypadku bardziej ekstrawertycznych dzieci są chwile, kiedy wszyscy chcą po prostu rozłożyć się przed telewizorem albo pograć na komputerze. Nie ma w tym nic złego. Dzieciom się nic nie stanie.

Jednak jeśli chcemy dać dzieciom dobre wspomnienia, często musimy tworzyć okazję do kształtowania tych wspomnień, a siedzenie na kanapie przed telewizorem nie pozwala na to tak, jak „wypad na plażę i pieczenie pianek cukrowych”, jak ujęła to jedna z uczestniczek Mozaiki w swoim rejestrze. To kilka słów, które same w sobie można utożsamiać z wakacyjnymi wspomnieniami.

Ogółem mówiąc, aby zdobyć w życiu wartościowe doświadczenia, musimy myśleć, co miałyby być tymi doświadczeniami. Kiedy prowadzę warsztaty, zachęcam uczestników do zrobienia „Listy 100 marzeń”. To ćwiczenie, którym podzieliła się ze mną trenerka zawodowa Caroline Ceniza-Levine wiele lat temu. To prosta lista wszystkiego, co chciałabyś mieć albo zrobić w swoim życiu. Im konkretniejsza rzecz na liście, tym lepiej. Z biegiem czasu moja lista rozrosła się tak, że uwzględniła teraz wizytę w Holandii w czasie zakwitania tulipanów, napisanie powieści czy zakup motocykla. Ale tego rodzaju lista nie musi zawierać tylko indywidualnych marzeń. Może to być lista marzeń rodzinnych, wszystkiego tego, czego Ty i Twoi najbliżsi chcielibyście doświadczyć.

Melanie Lenson, niegdyś menedżerka projektowa w firmie biotechnologicznej z San Diego, a potem właścicielka własnej firmy, zaczęła tworzyć coś podobnego, doroczną Rodzinną Listę Zabaw, na początku 2013 roku, kiedy uświadomiła sobie, że powinna bardziej cieszyć się życiem.

W tworzeniu listy pomogli wszyscy: ona, jej mąż i dwie córki. Chciały zaplanować przynajmniej jedną przygodę na miesiąc. W 2013 roku postanowili:

**pojeździć rowerem wieloosobowym,  
odwiedzić oceanarium,  
zobaczyć „muzeum dinozaurów” (znane również jako Muzeum Historii  
Naturalnej w San Diego),  
wejść na szczyt wzgórza albo góry,  
odwiedzić Mimi i Bobbę w Arizonie,  
polecieć do Nowej Zelandii i zobaczyć rodzinę męża (Nelson),  
wybrać się z rodziną do hrabstwa Orange w Kalifornii,  
przez cały jeden dzień oglądać telewizję,  
pojechać do zoo w San Diego,  
wybrać się do Legolandu,  
wybrać się na biwak,  
zwiedzić nową dzielnicę w San Diego.**

Nim minął rok, udało im się zrealizować dziewięć z dwunastu pozycji listy, kilka elementów modyfikując. (SeaWorld zamiast Legolandu; no i nie oglądali telewizji przez cały dzień. Nelson przyznała, że nie była skora przypomnieć o tym swojej córce). Zwiedzili nowe regiony San Francisco, nawet polecili do Nowej Zelandii. Zainspirowani tym sukcesem, stworzyli kolejną listę na kolejny rok. Ponieważ nie udało im się zrealizować dwóch marzeń męża Nelson (wycieczka w góry i biwak), najstarsza córka postanowiła, że w 2014 roku to właśnie będą jej cele.

Kiedy stworzysz taką listę, nie tylko zawczasu wiesz, że możesz się spodziewać czegoś ekscytującego, ale też zyskujesz świadomość, że

doświadczasz jednego ze specjalnych momentów w życiu. Dzięki posiadaniu takiej listy „pamiętamy, by robić rzeczy, które ukształtują odpowiednio wspomnienia” — mówi Nelson.

Jeśli stworzysz podobną listę przygód, nigdy nie zabraknie Ci pomysłów na weekend. Możesz też wykorzystać pomysły innych. „Osoby zaangażowane w społecznościach religijnych mają łatwiej, ponieważ z góry wiedzą, co mogą robić” — mówi Meg Stout. Przyjazne dla rodziny miejsca czci oferują różne rzeczy, takie jak wolontariat, kolacje, warsztaty i tym podobne. Czasem zapewniają też opiekę nad dziećmi, żeby rodzice mogli uczestniczyć w zajęciach. Zdarza się, że „nie jesteśmy w stanie zrobić wszystkiego, co nam oferują, tyle tego jest” — twierdzi Stout, ale już jedna przygoda w tygodniu może upiększyć naszą mozaikę.

**10. BĄDŹ Z SIEBIE DUMNA.** Żeby przeżyć wraz z rodziną przygodę, musisz ją zorganizować, a to wymaga, byś podniosła się z kanapy. Jeśli dużo pracujesz, po powrocie do domu, zamiast spędzić czas z rodziną, możesz pomyśleć: „Jestem zmęczona”. Bo jesteś. Uważam jednak, że kolejnym sekretem szczęścia w roli mamy jest uświadomienie sobie, że mając małe dzieci, *zawsze będę zmęczona*. No więc? Mogę być zmęczona, leżąc na kanapie, kiedy moje dzieci narzekają, albo mogę być zmęczona, jadąc z nimi do parku, gdzie nad stawem dzieci zajmą się wrzucaniem kamyków do wody, a ja trochę ochłonę. W tym drugim przypadku przynajmniej przebywam na świeżym powietrzu. Energię pobieram też z rzeczy, które mają dla mnie znaczenie. Muszę więc tylko nieco się zmusić do zrobienia czegoś wartościowego, ufając, że w końcu energetyzujące aspekty tego zajęcia zrobią swoje.

Czasami potrzebujemy źródła motywacji w postaci kuksańca. Wiele o tym czytałam, więc znam siłę takiej motywacji. Ale uświadomiłam ją sobie dopiero wtedy, kiedy na swoje siódme urodziny Jasper poprosił o licznik kroków. Kupiłam mu go, a kiedy zobaczyłam, jak radośnie biega po domu, nabijając kolejne cyfry, kupiłam drugą sztukę dla siebie.

Po dwudziestu czterech godzinach ta obsesyjna strona mojej osobowości zrobiła swoje. Dziś każdego dnia staram się zrobić przynajmniej dziesięć tysięcy kroków, a idealnym wynikiem jest piętnaście tysięcy i więcej. Wyciągałam samą siebie w trakcie ciąży, by pobiegać, chodziłam po schodach i wydeptywałam nocami sypialnię, kiedy do dziennego celu brakowało mi trzystu kroków. Oczywiście, jest wiele powodów, dla których warto być aktywną, ale czasami brakuje nam motywacji. Licznik kroków pomógł, ponieważ mogłam samą siebie pochwalić za to, co robię. Wracałam do domu po biegu i sprawdzałam licznik, żeby wiedzieć, czy udało mi się wyrobić normę i czy mogę być z siebie dumna.

Będąc mamami, chciałobyśmy robić wiele rzeczy i wiemy, że dzięki nim czujemy się wspaniale, ale tu też pojawia się problem z motywacją. Może chciałabyś więcej czytać dzieciom. Lubisz czytać, a dzieci lubią opowieści, ale zawsze łatwiej jest zająć się drobnymi sprawami, niż po prostu usiąść i wziąć do ręki książkę. To ludzka natura, dlatego dobrym pomysłem jest zastanowienie się, w jaki sposób możesz siebie nagrodzić za zrobienie tego, czego pragniesz, ale w ogóle się tym nie zajmujesz. Najprościej jest umieścić na swojej liście zadanie: „Czytać dzieciom przez dwadzieścia minut” i odhaczyć je po zrealizowaniu. Możesz też stworzyć system odznak za sprawności w zakresie rodzicielstwa. Na przykład odznaka za czytanie powinna wymagać czytania dzieciom przez dwadzieścia minut dziennie pięć razy w tygodniu przez trzy miesiące. Co tydzień odwiedzasz bibliotekę. Przeglądasz katalogi i znajdujesz nowe serie książkowe, które mogą spodobać się dzieciom. Słuchasz audiobooka w samochodzie w czasie rodzinnej wycieczki. Uczestniczysz w spotkaniu w księgarni z ulubionym autorem dzieci. Wspólnie piszecie z dziećmi własną opowieść. A kiedy już to wszystko zrobisz, przyszywasz odznakę albo chociaż rysujesz ją na kawałku papieru, który przypniesz na lodówce. Nim minie te dziewięćdziesiąt dni, zdążysz już wyrobić sobie nawyk czytania dzieciom, ale wszystkie te powyższe rzeczy będą Cię wcześniej po drodze motywować. Motywujesz

się, osiągasz cel i powinnaś być z tego dumna. Bycie mamą to ciężka praca. Wszystko, co pomaga Ci poczuć się lepiej, to dobra rzecz.

## Rodzina, część 2.

### *Jak zadbać o romans w Twoim życiu?*

Kiedy zapytałam uczestniczki Projektu Mozaika o to, co chciałyby zrobić ze swoim czasem, w odpowiedzi często słyszałam: spędzać więcej czasu z partnerem (albo przynajmniej na szukaniu partnera). W niektórych przypadkach kobiety wyrażały tę intencję z rezygnacją w głosie. Jedna z kobiet powiedziała mi, że była „mile zaskoczona”, kiedy zobaczyła, ile czasu spędza ze swoim dwuletnim synkiem. Ale jeśli chodzi o męża, „powinnam spędzać z nim więcej czasu i dobrze o tym wiem”.

Oczywiście, kobiety z pewnością spędzały czas ze swoimi partnerami i choć niektóre z wpisów w rejestrach wydawały się całkiem normalne na pierwszy rzut oka (jak zwykle „w łóżku z mężem i przeglądanie internetu”), to po dokładniejszej analizie uświadomiłam sobie, że w rejestrach było całkiem sporo eufemizmów zastępujących seks.

Badacze tematu czasu wiedzą, że większość osób nie wspomina o seksie w rejestrach. Po części z uwagi na prywatność, po części zaś dlatego, że nie zajmuje on aż tyle czasu w życiu, ile byśmy chcieli. Zaciekawilo mnie więc, że przynajmniej garstka kobiet rzeczywiście zapisała w rejestrach, kiedy uprawiały seks, używając dokładnie tych słów. Częściej jednak kobiety pisały „związek”, „czas osobisty”, „chwile z mężem” lub „z mężem, potem prysznic” albo „w łóżku z mężem” dwie noce w tygodniu, kiedy w innych dniach po prostu wpisywały „do łóżka”.

W rejestrach widziałam, że w kontekście intymności kluczowe było ustanowienie jej priorytetem i wsparcie tego odrobiną kreatywności w zakresie czasu. Tradycyjne podejście „przed snem” jest w porządku, jeśli tylko daje efekty, ale „związek” pojawiał się też we wczesnych godzinach porannych. Dzieci można posadzić przed kreskówką w weekendowy

poranek i wymknąć się do sypialni albo „zdrzemnąć się” z mężem, kiedy dzieci drzemią po południu. Jeśli oboje pracujecie z domu w piątek, możecie zgrać przerwę w pracy.

W ramach romantycznych wypadów, prowadzących do „chwil z mężem”, w rejestrach widziałam też randki — kino, kręgle, kolację. To pocieszające, choć podejrzewam, że niektóre z wpisów mogą po prostu pełnić rolę monitorującą czas. Sam akt obserwowania zmienia to, co jest obserwowane, a ponieważ współdzielicie swój czas, myślicie o tym, jak go spędzić. Jeśli wiesz, że randka to coś, co chcesz zrealizować, możesz zebrać się w sobie w czasie rejestrowanego tygodnia i rzeczywiście randkę zorganizować. Kiedy już takie randki się zdarzają, rodzice organizują opiekunkę, która dogląda sytuacji, kiedy dzieci pójdą już spać. Możesz mieć trudności z dobrnięciem do kolacji o dwudziestej pierwszej, ale w ten sposób nie umkną Ci chwile, które możesz spędzić z dziećmi. Co więcej, znacznie łatwiej jest znaleźć opiekunkę, jeśli jedyne, czego od niej wymagasz, to oglądanie telewizji. Z drugiej jednak strony, jeśli co noc kładziesz dzieci spać, to jednym z plusów randki może być możliwość wyrwania się z tej rutyny na tę jedną noc.

Dla wielu osób randki nie wymagają organizowania opiekunki. Niektóre pary decydują się na wspólne późne gotowanie, kiedy dzieci już śpią, by potem obejrzeć film. Osoby normalnie pracujące na „dzielonej zmianie” mogą wybrać jeden z dni tygodnia, by wieczorem nie pracować i nie oglądać telewizji, a po prostu posiedzieć w ogrodzie przy kieliszku wina. Raz w rejestrze znalazłam „wymianę dzieci”: dwie pary mające dzieci w podobnym wieku organizowały tak piątkowe wieczory. Dzieci twardo spały, kładły się do łóżka już o ósmej, i nie przeszkadzało im przenoszenie w środku nocy. Umowa między parami zakładała, że raz na tydzień jedna z par mogła wyjść z domu, nie musząc zatrudniać opiekunki, a druga para mogła urządzić nocną randkę u siebie w domu. I tak na zmianę. Można też wykorzystać atut, jakim jest posiadanie rodziny



w pobliżu. Wystarczy podrzucić dzieci do babci na noc, potem wyjść na randkę i kto wie, może nawet *wyspać się następnego dnia*.

Randki nie muszą odbywać się w nocy. Kilka kobiet pracujących blisko miejsca pracy swoich mężów wybierało się z nimi na lunch raz w tygodniu. Randka śniadaniowa też się sprawdza. Albo odwieź dzieci do żłobka, a potem wybierz się z mężem na obiad. Albo wstańcie przed dziećmi. Pewna mama wstawała o 3.30 każdego ranka, by wypić z mężem kawę, nim wychodził do pracy o 5.00. Choć większość osób nie chciałyby tak robić, to ona cieszyła się, mogąc spędzić z nim czas, i lubiła też poćwiczyć z samego rana, nim zaczęła pracę o 7.00 czy 7.30. Ponieważ szła do łóżka wcześniej, o 20.30, to wczesne wstawanie wcale nie wpływało negatywnie na ilość snu. Ten nieco dziwny rozkład dnia gwarantował jej randkę codziennie. A wiele osób nie może powiedzieć tego samego.

Z pewnością to rozbudowany temat. Kiedy mamy małe dzieci, mamy też tendencję do poświęcania się na zmianę, by nasza druga połówka mogła popracować lub po prostu odpocząć. Albo po prostu spędzamy czas całą rodziną. Dbanie o związek z partnerem to nie coś, co robimy automatycznie. Musimy świadomie o tym pamiętać, musimy planować wspólne romantyczne chwile. Czasem trzeba też planować wspólne chwile organizacyjnie — choć dobrym pomysłem jest to akurat robić z osobna. Nie chcesz przecież spędzić całej swojej randki na omawianiu, kto odbierze ze szkoły dzieci w czwartek.

Melanie Nelson wraz z mężem wypijają razem drinka w piątkowy wieczór, kiedy dzieci pójdą już spać. Wykorzystują ten czas, by zaplanować weekend i omówić wszystko, co przyjdzie im do głowy. Drinki pomagają w utrzymaniu lżejszej i przyjaznej atmosfery, dzięki czemu udaje się uniknąć trudniejszych małżeńskich tematów, takich jak niechęć Nelson do mycia elementów ekspresu do kawy, kiedy właśnie jest jej kolej na zmywanie naczyń („Nawet ich nie zauważyłam, przecież nie leżą tam, gdzie reszta naczyń, leżą zaraz obok ekspresu!” — mówi. „Przypominam sobie o nich dopiero w piątek przy drinku”). Rejestr

jednej z kobiet pokazywał sobotnie poranne randki z mężem, kiedy obydwie córki miały zajęcia z gry na fortepianie. Para wymknęła się na kawę i rozmowę, kiedy dzieci brały lekcje w studiu u dwóch różnych nauczycieli. To genialne rozwiązanie, umiłające życie, lepsze od standardowego podejścia, kiedy to jeden z rodziców zawozi obydwie córki na lekcję jedna po drugiej do tego samego nauczyciela.

## Rodzina, część 3.

### *Daj z siebie wszystko*

Wszystko sprowadza się do dwóch umiejętności.

Po pierwsze, musimy wykorzystywać możliwości, które zawsze się nadarzają, nawet w najbardziej chaotycznych okolicznościach. Żadna z nas nie jest na tyle zajęta, by nie móc poświęcić kilku minut z rana dla małego dziecka wdrapującego się do łóżka. Żadna z nas nie jest na tyle zajęta, by nie móc przytulić swojego partnera i pocałować go na pożegnanie (nawet ryzykując, że skończy się to zaraz „chwilą z mężem”, jeśli to tego rodzaju poranek).

Kiedy Eileen Haley, pracująca dla firmy finansowej, poprowadziła dla mnie pierwszy rejestr, miała bardzo napięty poranny grafik. Ogarniała chłopców o 7.00, ale potem, zamiast od razu odprawić ich w pośpiechu do drzwi, bawiła się z nimi przez parę minut. Łaskotali się, tulili, robili miny. Potem wsiadali do samochodu o 7.10. Dziesięć minut to może niewiele, ale jednocześnie to zawsze coś. Według ATUS, przeciętna matka dzieci poniżej szóstego roku życia spędza z nimi zaledwie trzydzieści sześć minut dziennie na zabawie.<sup>8</sup> Dziesięć minut o poranku to prawie jedna trzecia tego czasu, a w dodatku pomaga to wysłać dzieci do szkoły w lepszym nastroju.

Możesz poszukać innych sposobów na wkomponowanie kawałków radości tu i tam w trakcie dnia. Rodzinna wycieczka na plac zabaw może być przedłużona wpadnięciem na lody. Nudna jazda samochodem

może stać się ciekawsza, jeśli po drodze przejedziemy przez myjnię automatyczną. Pewna kobieta, załatwiająca różne sprawy po drodze z synem, postanowiła spędzić chwilę na parkingu, by syn mógł usiąść jej na kolanach i pobawić się w kierowcę. Mogła szybko zakończyć całą wycieczkę, zapiąć go w fotelu i ruszyć w drogę, ale zamiast tego postanowiła dać sobie i jemu chwilę, by oboje mogli się przez parę minut nacieszyć.

Po drugie, każda z nas musi cieszyć się tymi dobrymi chwilami, kiedy już się pojawiają. Wiele aspektów zarządzania czasem i życiem to kwestia mentalna. Ludzki mózg łatwo się rozprasza, a potem odpływa, rozmyślając o niemiłych sprawach, zamiast o radościach, które pojawiają się w Twoim życiu. Coś takiego kradnie nam szczęście. Jeśli małe dziecko chce się potulić, szaleństwem byłoby zajęcie się praniem i wszystkim tym, co trzeba zrobić, by wyprawić całą rodzinę w świat. Tym możesz zająć się później. W takich chwilach istnieje tylko ta mała, odziana w piżamę para rąk, które Cię obejmują.

Kultywowanie takiego skupienia to zdolność jak inne, można się jej nauczyć i stosować ją na co dzień. Możesz zostawić telefon w innym pokoju, żeby umniejszyć władzę, którą ma nad Tobą. Możesz wyrobić w sobie nawyk skupiania się na dobrych rzeczach, które przytrafiają Ci się w ciągu dnia — wspaniałych chwilach, drobnych radościach, małych błogosławieństwach — wystarczy prowadzić stosowny dziennik. Z biegiem czasu, notując takie rzeczy, zaczniesz ich wypatrywać, by mieć kolejne chwile do zapisania w notatniku. Przystajesz na moment, by skupić się na drobnych rzeczach („Mamusiu, patrz, jem teraz bez narzekania!”), ponieważ chcesz je zapamiętać, żeby wieczorem zapisać je w dzienniku.

Taka świadoma decyzja, by wręcz polować na pozytywne chwile, może pomóc Ci zwalczać powszechną tendencję do skupiania się na tym, co negatywne, a co znowu prowadzi do zastanawiania się, czy wielką karierę da się połączyć ze szczęśliwą rodziną. Czasami rzeczy nie wyglądają dobrze, ale pamiętaj, że życie to nie tylko czerń i biel.

Przypomniałam sobie o tym pewnego letniego weekendu, kiedy moja rodzina postanowiła wybrać się na wybrzeże. W okolicach Cape May znajduje się mała restauracja, którą chcieliśmy odwiedzić. Zjeść homara patrząc na łódzie, a potem pojechać na plażę Wildwood i pospacerować.

Gdybym chciała wykazać, że ta wycieczka była jedną wielką katastrofą, to naprawdę miałabym z czego wybierać. Utknęliśmy w korku, który trasę na niecałe dwie godziny zamienił w trasę na cztery. Zamiast słońca był deszcz, zamiast ciepła chłód. Mewa podkraśliła nam deser. Dzieci na plaży wymknęły się spod kontroli, całe były w piasku. Jedząc pizzę w restauracji na nabrzeżu, Sam zaczął narzekać na żołądek i wkrótce zaczął też wymiotować na skrzętnie ułożoną przeze mnie stertę papierowych talerzy. Próbowaliśmy wrócić do samochodu, ale obiecaliśmy dzieciom wizytę w salonie z automatami do gier. Doprowadziłam więc Sama do porządku, poszliśmy do salonu i wszystko było w porządku, dopóki syn nie zaczął znowu wymiotować. Potem stałam z nim na środku deptaka, wśród ludzi, zaraz nad koszem na śmieci. Wracając do samochodu, Ruth zniknęła. Wkrótce jednak ją znalazłam i zapakowałam do samochodu tylko po to, by zobaczyć, że zgubiła smoczek. Była więc ósma wieczorem, Ruth nie planowała spać w samochodzie i głośno informowała o swoim niezadowoleniu, kiedy jednocześnie jej brat zapełniał kolejne papierowe torby w drodze do domu.

Maluje się obraz katastrofy. Ale co, jeśli chciałabym wyciągnąć z tego dnia inne wnioski? Co, gdybym spojrzała na ten dzień trochę inaczej? W tej mozaice czasu rzeczywiście trafiły się okropne chwile — ale nie wszystkie takie były. Tego dnia dzieci spały radośnie do ósmej rano. Siedząc w korku, prowadziliśmy wspaniałe rozmowy na temat tego, jak nazwiemy kolejnego członka rodziny. Mój lunch smakował cudownie. Kiedy dotarliśmy na plażę, niebo się roz pogodziło i mogliśmy cieszyć się słońcem. Było ciepło, ale nie gorąco. Dzieci trochę się sprzeczały, ale też bawiły się ze sobą, więc mogłam się trochę zrelaksować przez całe dwadzieścia pięć minut. Nawet przy powrocie do

domu były też błogosławione momenty, kiedy nikt nie krzyczał i nikt nie wymiotował.

W życiu, a szczególnie w życiu z małymi dziećmi, szczęście to kwestia wyboru. Mogę wybrać, które rzeczy chcę z tego dnia spędzono na plaży pamiętać. To nie tak, że stresujące chwile się nie zdarzają; chodzi o to, że nie są one jedyne. W wielokrotnie wspomnianej już narracji społecznej te piękne momenty są jednak ignorowane po drodze do wiadomych wniosków. Ale w naszej mozaice są dobrze widoczne.

Życie bywa stresujące, życie bywa cudowne. Nie ma tutaj sprzeczności. Te dwa aspekty egzystują obok siebie. Po prostu musimy nauczyć się je dostrzegać. Wiele uczestniczek Projektu Mozaika mówiło mi, że rejestrowanie czasu pomogło im docenić te piękniejsze elementy układanki, już obecne w ich życiu, jedynie czekające, aż ktoś je zauważy. To jeden z powodów, dla których wiele kobiet decyduje się rejestrować swój czas już na zawsze. Obserwacja rodzi świadomość. Bycie przy rodzinie i dla niej rodzi szczęście nawet tam, gdzie się tego nie spodziewamy.



# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



- 1. ZAREJESTRUJ SIĘ**
- 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI**
- 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ**

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA



**Helion SA**

Podobno w dzisiejszych, szalonych czasach my, kobiety, nie możemy mieć wszystkiego. Nie można równocześnie rozwijać się zawodowo, należy dbać o rodzinę, ćwiczyć, pilnować wizyt u fryzjera, nadążać za trendami w modzie i kulturze, a przy tym wciąż mieć swoje pasje. Musimy więc wybrać: rodzina albo kariera, a przez resztę życia wmawiać sobie, że przecież nie dało się inaczej. Nieprawda! Możemy mieć wiele obowiązków, wykonywać różne zadania, a mimo to wciąż czerpać dużo radości z czasu poświęconego sobie.

Aby to udowodnić, wiele mądrych kobiet mogących pochwalić się wymiernymi sukcesami zebrało twarde, liczbowe dane o tym, co dokładnie robiły godzina po godzinie przez wiele dni. Dzięki temu można było wyodrębnić kobiecie strategie zarządzania czasem i pokazać, jak można spełniać się na wielu polach oraz nie tracić kontroli nad upływającymi godzinami. Zebrane rejestry pozwoliły również na wskazanie, gdzie kryją się cenne zasoby czasu do wykorzystania. Dzięki tej pięknie napisanej, inspirującej książce dowiesz się, jak postępować oraz na co zwrócić uwagę, aby cieszyć się wszystkim, co może przynieść Ci życie, i nie rezygnować z niczego wartościowego.

W tej książce:

- fascynująca historia projektu Mozaika
- równowaga w pracy zawodowej i strategii sukcesu zawodowego
- obowiązki domowe i czas dla rodziny
- techniki ułatwiania sobie życia
- dbanie o siebie: sen, ćwiczenia, drobne radości

**Laura Vanderkam** jest autorką kilku znanych książek o zarządzaniu czasem i o produktywności. Uważa się ją za jedną z najbardziej inspirujących autorek. Jej teksty są publikowane w wielu prestiżowych magazynach, m. in. w „Fast Company”, „Fortune”, „USA Today” i „Wall Street Journal”. W 2001 r. ukończyła Uniwersytet Princeton. Pasjonuje się bieganiem i śpiewem; jest przewodniczącą rady nadzorczej Chóru Młodych Nowojorkczyków. Mieszka na przedmieściach Filadelfii wraz z mężem i czwórką dzieci.

**CZYM TAK NAPRAWDĘ JEST DOBRE, WYPEŁNIONE PO BRZEGI ŻYCIE?**

książkiklasybusiness



**onepress**

Sprawdź najnowsze promocje:  
① <http://onepress.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
② <http://onepress.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
③ <http://onepress.pl/nowosci>

Hellon SA  
ul. Kościuski 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [onepress@onepress.pl](mailto:onepress@onepress.pl)  
<http://onepress.pl>

ebook dostępny wyłącznie na:

**ebookpoint<sup>PL</sup>**



ISBN 978-83-283-4209-5



cena 39,90 zł