

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE	9
To nie jest książka o wychowaniu dzieci	12
To nie jest książka tylko dla mam.....	13
Moje założenia związane z rodziną	14
Jak pracować z tą książką?	16
Kolejność czytania.....	17
Kim jestem i dlaczego napisałam tę książkę?	18
Przekonania i ich wpływ na nasz czas.....	19

ROZDZIAŁ 1

DLACZEGO CZAS TO DLA RODZICÓW TAKI TRUDNY TEMAT?	23
1.1 Standardowe zarządzanie czasem	26
1.2 Ta cholerna nieprzewidywalność.....	29
1.3 Elastyczność i uczenie się	32
1.4 Nie możesz mieć czasu na wszystko.....	33
1.5 Jak się uczyć organizacji, będąc rodzicem?	34
1.6 Co możesz zrobić?	35

ROZDZIAŁ 2

MAMO, POMÓŻ SOBIE SAMA	37
2.1 Jak traktujesz siebie, a jak swoje dziecko?	39
2.2 Perfekcjonizm rodzica	41
2.3 Co można zrobić z perfekcjonizmem?	49
2.4 Nauka odpuszczania	53
2.5 Jak nauczyć się odpuszczać?.....	53
2.6 Krytyk wewnętrzny.....	56
2.7 Jak sobie radzić z krytykiem wewnętrznym?	58
2.8 Radzenie sobie z wyrzutami sumienia i poczuciem winy.....	63

ROZDZIAŁ 3

PRIORYTETY, CZYLI TO, CO DLA RODZICÓW NAJWAŻNIEJSZE.....69

3.1 Twoje cele 74

3.2 Jak nauczyć dzieci wyboru tego, co ważne? 77

ROZDZIAŁ 4

PLANOWANIE W ŻYCIU RODZICÓW. HA! HA! HA!.....83

4.1 Różne etapy planowania 84

4.1.1 Superplanowanie 84

4.1.2 Zero planowania 84

4.1.3 Trochę planowania 86

4.1.4 Superplanowanie 2.0..... 86

4.2 Początki planowania w rodzinie 88

4.2.1 Od czego zacząć planowanie w rodzinie? 89

4.3 Sposoby planowania przydatne w rodzinie..... 92

4.3.1 Planowanie rodzinne 94

4.3.2 Planowanie spontaniczne 101

ROZDZIAŁ 5

UCZENIE DZIECI ORGANIZACJI I ZARZĄDZANIA CZASEM..... 109

5.1 Czego się można nauczyć od dzieci? 110

5.2 Zorganizowany rodzic to zorganizowane dziecko 114

5.3 Po co dzieciom kalendarz?..... 120

5.4 Wspólny kalendarz domowy/rodzinny 122

5.5 W jakim wieku zacząć wdrażać dziecko w naukę kalendarza? 123

5.6 Jak zrobić kalendarz z dzieckiem? 125

5.7 Kalendarz dla dzieci..... 130

5.8 Kalendarz książkowy czy w formie planszy? 132

5.9 Organizacja czasu wolnego..... 132

5.10 Uczenie dzieci samodzielności..... 135

5.11 Prowadzenie kalendarza rodzinnego 141

ROZDZIAŁ 6

DZIECI, CZAS I SZKOŁA.....	145
6.1 Kto chodzi do tej szkoły?	145
6.2 Do czego „służy” szkoła?	147
6.3 Historia szkoły w pigułce	148
6.4 Szkoła a odpowiedzialność	149
6.5 Rodzinne zasady związane ze szkołą	151

ROZDZIAŁ 7

SZYBKIE SPOSOBY NA RODZINNE OGARNIANIE.....	157
7.1 Komunikacja w rodzinie	159
7.2 Kuchnia i gotowanie.....	162
7.3 Sprzątanie	166
7.4 Ubrania/pranie	167
7.5 Podróże	169
7.6 Zabawy i zabawki.....	169
7.7 Nauka	170
7.8 Pielęgnacja	170
7.9 Różne różności	171

PLATFORMA ONLINE	172
-------------------------------	------------

ZAKOŃCZENIE.....	173
-------------------------	------------