**Drogi Rodzicu...**

Jak myślisz czego poza miłością Twoje dziecko potrzebuje najbardziej??? Odpowiedź jest tak oczywista, że często o niej zapominamy. Najcenniejszą rzeczą jaką możesz ofiarować swojemu dziecku jest... TWÓJ CZAS.

Jak sprawić, by było go więcej? Masz rację - to trudne. Być może myślisz nawet, że wręcz niemożliwe. Spróbuj jednak, nagroda będzie wspaniała. Szeroki uśmiech Twojego malucha - teraz, a w przyszłości dorosły człowiek, który powie Ci, że wiele się od Ciebie nauczył. Doba ma tylko 24 godziny (nikt i nic tego nie zmieni), musimy, więc znaleźć inny sposób. Pierwszym i podstawowym krokiem niech będzie lepsza organizacja czasu. Oto kilka wskazówek, które podpowiedzą Ci jak się do tego zabrać:

* Planuj! Każdego dnia wieczorem znajdź chwilę; usiądź i zaplanuj zadania na następny dzień. To odciąża pamięć i redukuje stres.
* Zaplanuj tylko 60% czasu; 20% przeznacz na nieprzewidziane zdarzenia, pozostałe 20% - na spontaniczne działanie.
* Planując, weź pod uwagę linię swojej naturalnej aktywności. Jeśli np. często około godz. 13 sięgasz po kolejną kawę, aby nie zasnąć - nie planuj na ten czas zadań wymagających maksymalnego skupienia lub pomysłowości. Lepiej uporządkuj wtedy np. dokumentację. Ogólna zasada jest taka, że dwie główne fale aktywności człowieka przypadają na godz. 8.00 - 10.00 i 19.00 - 21.00, ale być może z Tobą jest inaczej.
* Przy planowaniu czasu przeznaczonego na wykonanie jakiegoś zadania zawsze weź pod uwagę wariant optymistyczny i pesymistyczny. Wyciągnij z tego średnią - otrzymasz czas realistyczny.
* Ustalaj priorytety! Wszystkie zaplanowane zadania oznacz literkami A, B, C:
	+ A - sprawy najpilniejsze
	+ B - pilne
	+ C - można je przełożyć na później
* Wykreślaj z satysfakcją załatwione sprawy, to motywuje do dalszego działania.
* Naucz się odmawiać! Nie musisz robić i umieć wszystkiego.
* Na koniec, zastanów się - co jest w Twoim życiu najważniejsze i czy naprawdę nie potrafisz znaleźć w ciągu dnia choć 60 minut, podczas których pokażesz swemu dziecku jak wielkim szczęściem jest to, że jesteście razem ???