

Veículo: LG Sistemas

Data: 04/05/2011



Qualidade de vida no trabalho

Mais tempo para o seu papel de mãe

Na semana do dia das mães, Christian Barbosa fala sobre como a "super mulher" deve organizar seu tempo para conciliar a vida moderna com os filhos.

Data: 04/05/2011 | Por: Christian Barbosa | Avaliação: ★★★★★ | Comentários: 1

* Por Christian Barbosa

Você é, ou conhece, uma super mulher? Bem, assim como toda boa heroína, ela tem inúmeras funções: cuida da casa, trabalha, estuda, se diverte com as amigas, vai à academia, viaja, lidera projetos, soluciona problemas, sabe cozinhar e, acima de tudo, cuida de você! Essas são as características básicas requisitadas para exercer o papel de mãe. Conhece alguém com esse currículo? Se você é mãe, provavelmente se identificou com pelo menos metade desses quesitos. Se você não tem filhos, deve estar pensando: minha mãe é assim.

A grande questão para essa "heroína" é: como conciliar a vida moderna e o tempo para curtir os filhos? Com um pouquinho de planejamento e soluções criativas, é possível solucionar esse quadro. Primeiro, conscientize-se de que não é só você quem não tem tempo para seus filhos, pois, hoje, a maioria das mães compartilha da mesma dificuldade. Segundo, não aceite esse problema como uma desculpa para deixar os filhos de lado. Nenhum sucesso profissional vale o peso de um fracasso na sua família! É necessário criar tempo para os filhos e isso significa alterar um pouco sua escala de prioridades e também reforçar seu planejamento pessoal.

Entenda que suas demandas são ilimitadas e que o trabalho irá sempre existir em abundância, mas seu tempo para cumprir tudo é limitado. Isso significa que você precisa limitar seu tempo ao trabalho, caso contrário, ele irá ocupar todo seu espaço disponível. Comece selecionando pelo menos um dia por semana que serão sagrados na sua rotina (algo como aquela sexta-feira que o homem define como o "dia sagrado do futebol com os amigos").

Se você escolher, por exemplo, a quinta-feira, evite lotar a agenda, planeje metade do que costuma planejar, procure agendar reuniões com bastante distância da hora de ir embora, resolva as tarefas mais complexas na parte da manhã e prometa para você mesma que irá sair no horário, custe o que custar.

Chegando em casa no horário e com um dia mais leve, você deverá estar mais descansada e terá tudo para exercer seu papel de mãe de forma mais descontraída (e não apenas o papel de mãe que fica cobrando lição ou dando banho). O que significa de forma mais descontraída? Significa surpreender seu filho com coisas que geralmente você não faria durante a semana - porque geralmente você vive cansada e estressada devido ao dia a dia corrido -, como por exemplo, ver um filme que ele goste, ir passear no parque, assistir ele andar de skate ou de bicicleta ou talvez jogar um jogo!

A ideia de jogar algo tem sido muito bem aceita pelas leitoras do meu blog. Vá com seu filho a uma loja de brinquedos e escolha um jogo de tabuleiro, algo parecido com o Imagem & Ação, Banco Imobiliário etc. Sente com ele, convide seu marido ou familiares e passe uma ou duas horas jogando de verdade com seu filho. Minha esposa fez isso com nossos filhos e a experiência foi incrível! Ficamos horas brincando de Banco Imobiliário, sem TV, computador ou vídeo game. Um tempo de família como poucas vezes o dia a dia agitado deixa acontecer. Experimente!

O papel de mãe é algo único, uma oportunidade que passa rápido demais para quem não conseguir aproveitar. De que adianta um futuro brilhante para seu filho se ele não tiver memórias brilhantes com a mãe dele? Será que ele vai contar para seus bisnetos que ele realmente aproveitou o tempo com você ou se arrepende de não ter tido esses momentos? Você tem infinitas chances de mudar o seu futuro e nenhuma oportunidade de alterar seu passado. É o hoje, vivido com sabedoria e alinhado com o futuro, que fará a diferença lá na frente! Pense nisso e feliz dia das mães.

Christian Barbosa é especialista em administração de tempo e produtividade e fundador da Triad PS, empresa multinacional especializada em programas e consultoria na área de produtividade, colaboração e administração do tempo. Ministra treinamentos e palestras para as maiores empresas do País e da Fortune 100. Autor dos livros "A Triade do Tempo e Você", "Dona do Seu Tempo", "Estou em Reunião" e co-autor do "Mais Tempo, Mais Dinheiro". www.triadps.com.br e www.maistempo.com.br