



Ребенок и карьера, или Как быть хорошим родителем, если вы целый день на работе

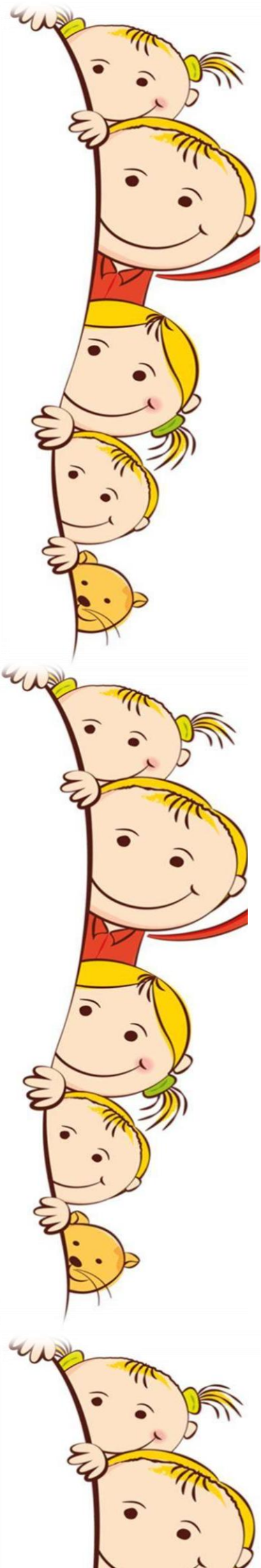
Советы мамам и папам

Многие из родителей стоят перед дилеммой: заниматься воспитанием ребенка или строить карьеру. Их одолевают сомнения: смогут ли они быть хорошими родителями, пропадая целыми днями на работе. Можно ли совместить эти две трудно совместимые вещи – ребенка и карьеру? Оказывается можно. Семейный психолог Анна Кравцова дает практические рекомендации, которые помогут родителям вырастить счастливого ребенка, не отказываясь от своего призвания.

Для начала овойте в совершенстве навыки планирования. Тайм-менеджмент для работающих родителей становится жизненно необходимым инструментом. Если раньше можно было позволить себе «отдаться течению жизни», то теперь «план на день / неделю / месяц», «умение расставлять приоритеты» должны перейти в категорию полезных привычек. В сутках работающих родителей, также как и у всех, 24 часа, и научиться распределять их с умом – уже половина успеха.

Если не справляетесь сами, не бойтесь просить о помощи. Часто обращаться за помощью мешает убеждение или боязнь, что «меня будут считать плохим родителем». Однако позиция «я лучше все сделаю сам» – не выход, это как раз тот случай, когда нужно задействовать для помощи все имеющиеся ресурсы. Старайтесь не загружать свой график «лишними» вещами и взваливать на себя «все и даже больше». Если у вас есть возможность нанять няню или попросить бабушек и дедушек встретить ребенка из детского сада/школы, отправить старшую дочь за хлебом в магазин, младшего сына научить убирать посуду в мойку – обязательно этим воспользуйтесь. Распределяйте обязанности между всеми членами семьи и, конечно же, научитесь говорить «нет» другим, если вам что-то делать неудобно.

Подберите подходящую работу с удобным графиком. Менять работу – это стресс, и всегда проще сказать «это невозможно». Однако с развитием технологий есть много возможностей для удаленной работы и работы с частичной занятостью. Нужно просто на это решиться и рассмотреть все подходящие варианты. Есть масса примеров, когда работающим родителям удавалось договориться заканчивать рабочий день не позднее 18 часов даже там, где принято «ночевать на работе». Все в ваших руках!



Внимательно относитесь к своему здоровью. Этот пункт, пожалуй, самый главный, хотя многие работающие родители из-за нехватки времени им пренебрегают. Уставшая мама или уставший папа, который мечтают, чтобы от них «все отстали», вряд ли смогут найти ресурсы на семью. Дети забирают много сил и энергии, а эту энергию нужно откуда-то брать. Если в графике работающих родителей отсутствует время на себя, то велика вероятность столкнуться с очень неприятными последствиями – хроническая усталость, эмоциональное выгорание, депрессия, а это не те состояния, которые лечатся просто сном. Поэтому очень важно отслеживать самые первые симптомы усталости и не игнорировать их. Расставляйте границы, не позволяйте «дергать» вас рабочими вопросами круглосуточно, не отказывайтесь от отпусков, находите возможность достаточно спать. Если вы устали, это должны понимать и ваши близкие. Например, дети способны разогреть себе завтрак воскресным утром и посмотреть какой-нибудь хороший фильм, пока вы отсыпаетесь. Время для отдыха и восстановления, окупается многократно!

Выделяйте 30 минут ежедневно, чтобы побыть с ребенком один на один. Если ребенок знает, что вы гарантированно проведете с ним время, которое посвятите только ему, отложив все дела и мобильные телефоны (выполнение домашнего задания не в счет), он будет спокойнее относиться к вашей занятости. Вы можете поиграть в игру, которую предложит ребенок, поболтать, просто поваляться на диване в обнимку. Пусть ребенок сам решит, как он хочет провести «свое» время. Очень хорошая традиция совместных вечерних ужинов или чаепитий, когда все собираются за одним столом, и каждый рассказывает, как прошел его день. Все это создает прочную основу для доверительных отношений с детьми, выстроить которые могут и работающие родители.

Балансировать между ребенком и работой непросто, но этому можно научиться. Главное не требуйте от себя слишком многого, и вы сами почувствуете, как наилучшим образом организовать свою жизнь, чтобы уделять достаточно времени и детям, и любимому делу.

И помните: ваша собственная удавшаяся жизнь – залог счастья ваших детей.