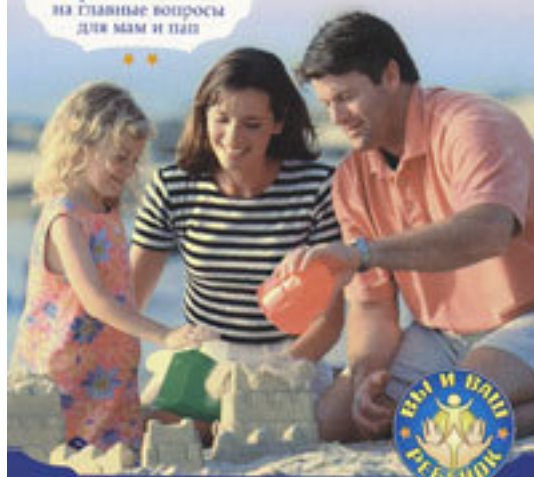


# НАСТОЛЬНАЯ КНИГА РОДИТЕЛЕЙ

100  
простых ответов  
на главные вопросы  
для мам и пап



Игорь Павлов

Игорь Павлов

**Настольная книга родителей**

«Питер»

2009

## **Павлов И.**

Настольная книга родителей / И. Павлов — «Питер», 2009

Как воспитывают детей мамы? А папы? Конечно, по-разному! Жаль, что в книгах по воспитанию об этом частенько забывают. Но наконец появилась книга, которая рассказывает об особенностях маминого и папиного воспитания. Эта книга состоит из двух частей: маминой и папиной. Читать можно по очереди, вместе и даже вслух. Главное – обязательно обсудить прочитанное и выбрать именно те методики и рекомендации, которые органично подойдут для вашей семьи!

© Павлов И., 2009

© Питер, 2009

## Содержание

|  |    |
|--|----|
| Об авторе  | 5  |
| Предисловие  | 6  |
| Часть I. Мамина половина книги                     | 7  |
| 1. Кто такой детский психолог                      | 7  |
| Однокоренные слова: who is who?                    | 7  |
| Психолог или соседка?                              | 8  |
| Разыскивается специалист                           | 9  |
| «Подождите за дверью...»                           | 10 |
| Психолог = волшебник?                              | 11 |
| Кодекс чести                                       | 12 |
| 2. Карьера и ребенок: совместимо ли несовместимое? | 14 |
| Перед выбором                                      | 14 |
| Быть карьере!                                      | 15 |
| И ребенку быть!                                    | 15 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                  | 17 |

# **Игорь Павлов**

## **Настольная книга родителей**

### **Об авторе**

Павлов Игорь Вячеславович – психолог, журналист, преподаватель психологии в Брестском государственном университете им. А. С. Пушкина (Беларусь), автор нескольких книг по детской психологии, научных и научно-популярных публикаций по проблемам развития детей, разработчик и ведущий тренингов эффективного взаимодействия детей и взрослых.

E-mail: i-paulau@tut.by.

## Предисловие

В основу предлагаемой читателю книги легли статьи, ранее написанные мной для различных журналов, с которыми я сотрудничаю в качестве автора и психолога-эксперта. Это такие журналы, как «Красота и Здоровье», «Мой ребенок», «Домашний очаг», «Педиатрия для родителей», «Психология на каждый день» и др.

Каждая глава книги посвящена одной определенной проблеме воспитания и развития детей, волнующей многих современных родителей. Эти же вопросы интересны мне как специалисту, я с ними не раз сталкивался в своей профессиональной деятельности, искал пути их решения.

Надеюсь, что эту книгу будут читать не только мамы, но и папы, ведь она предназначена для обоих родителей. Как вы уже, наверное, заметили, просматривая оглавление, книга разделена на две половины – мамину и папину. И если в маминей половине книги описываются особенности воспитания и общения с детьми самого разного возраста – от младенческого до подросткового, то, читая папину половину книги, вы сможете проследить развитие ребенка шаг за шагом на протяжении первых 7 лет жизни – от рождения до школы.

Отважных мужчин, решившихся заглянуть в книгу о воспитании детей, конечно, не испугают главы о том, как приучить ребенка к горшку или научить малыша говорить. Всем известен предрассудок, что детьми должны заниматься только женщины. Воспитание ребенка – дело любого взрослого, взявшего на себя ответственность за малыша, независимо от пола. И, наверное, нет смысла напоминать о том, какую важную роль играет отец в воспитании и развитии ребенка – не меньшую, чем мать.

Именно потому, что влияние отца часто недооценивается, в книге вопросу отведена большая часть. Каждая глава папиной половины книги посвящена определенному этапу развития ребенка дошкольного возраста и тому вкладу, который отец вносит в его развитие на всех возрастных ступеньках.

К сожалению, некоторые мужчины считают, что им следует подключаться к воспитанию детей, когда те подрастут до пяти-шестилетнего возраста. Но папино участие необходимо ребенку с первых дней жизни. О том, как правильно включиться в процесс воспитания ребенка с момента его рождения, каждый мужчина узнает из папиной части книги.

Однако я бы рекомендовал и всем мамам обязательно прочитать папину половину книги. Ведь нередко женщины считают, что мужчина должен в первую очередь работать и зарабатывать деньги, а не заниматься ребенком. Другие мамы полагают, что мужчины по своей природе не приспособлены заботиться о ребенке, и поэтому боятся оставлять малыша с папой наедине. Третьи думают, что отец не играет какой-нибудь существенной роли в воспитании и развитии ребенка, и поэтому даже не пытаются подключить супруга к этому процессу. А зря. Во всех трех случаях представление супруги о роли мужчины в воспитании ребенка передается и самому отцу, что, в свою очередь, влияет на его отношение к ребенку.

Конечно, деление на мамину и папину половины весьма условное. Лучше всего каждому из родителей прочитать книгу полностью. В крайнем случае, каждому из вас можно прочесть свою половину книги, а затем обменяться идеями и поделиться друг с другом впечатлениями. Совместное обсуждение проблем воспитания и развития ребенка обоими супругами не только укрепит семейные отношения, но и создаст прочный родительский союз, основанный на любви к ребенку и внимании к его жизни.

## Часть I. Мамина половина книги

### 1. Кто такой детский психолог

А начать мне хотелось бы со знакомства читателя с тем, кто такой детский психолог, коим, кстати, являюсь и я. Дело в том, что кто-то из взрослых прислушивается к мнениям психологов, а кто-то не считает нужным: «Мол, что они знают, эти психологи?». Зачастую мы так думаем, потому что совсем не представляем себе или неправильно воспринимаем работу психолога. Узнав из этой главы о работе детского психолога, возможно, вы по-другому отнесетесь и к советам и идеям насчет общения с детьми, изложенным в книге.

По собственному опыту работы, не раз подтвержденному статистикой и мнением коллег, знаю, что именно мамы чаще всего приходят к психологу и обращаются к нему за помощью. Поэтому разговор о детских психологах пойдет в маминой половине книги. Что, конечно же, не мешает принять участие в нем и папам. В крайнем случае, вы сможете хотя бы пересказать содержание этой главы своим супругам и просветить их на счет того, кто же такие детские психологи и почему мужчины не должны их бояться или стесняться.

### Однокоренные слова: who is who?

Психолог, психотерапевт, психоаналитик, психиатр, псих... – однокоренные слова, иногда трудно различимые и пугающие своей похожестью. И если с психом все более или менее понятно, то чем отличается психолог от психиатра или того же психоаналитика, не всегда ясно. Поэтому давайте начнем с того, что попробуем разобраться, кто есть кто.

Объединяет всех этих специалистов действительно общий корень в названии их профессий – «психе». Так в древней Греции называли душу. Каждый из них по-своему занимается врачеванием души человека.

*Психиатр* – это в первую очередь врач, имеющий медицинское образование по специальности «психиатрия». Он имеет дело с психиатрическими диагнозами и может назначать медикаментозное лечение.

*Психотерапевтом* является специалист с медицинским или психологическим образованием, прошедший дополнительную подготовку по психотерапии. Психотерапевты бывают разных специализаций. В том смысле, что ориентируются в своей работе на разные методы оказания психологической помощи – арттерапию, драматерапию, рациональную психотерапию или гештальт-терапию и т. д.

Модные нынче *психоаналитики* также являются психотерапевтами, избравшими своим методом лечения психоанализ.

В отличие от психиатра или психотерапевта, психолог – это специалист с высшим психологическим или гуманитарным образованием, получивший дополнительную специальность по психологии, никак не связанный с медицинским врачеванием. Психолог не врач, вопреки расхожему мнению о том, что он лечит психику. Однако психологи и психотерапевты не так уж сильно и различаются. Нередко они оба используют одни и те же методы оказания психологической помощи детям и взрослым. Поэтому, столкнувшись с трудностями психологического

характера в поведении ребенка, вы можете обратиться как к детскому психологу, так и к детскому психотерапевту.

Также следует заметить, что психолог отличается и от педагога, и от воспитателя. Если для них ребенок – объект воспитательного или обучающего воздействия, то психолог воспринимает ребенка как уникальную личность и партнера по решению его психологических проблем. Для педагога родители – главные союзники в деле правильного воспитания малышей и нередко главные виновники, если это воспитание идет не так, как им хотелось бы. Профессиональный психолог воспринимает родителей как людей, столкнувшихся с определенными трудностями в своей жизни. Он не станет инкриминировать им родительскую некомпетентность, безответственность или небрежность в отношении детей. Скорее он попытается отыскать бесконфликтные и непредвзятые способы сотрудничества.

## **Психолог или соседка?**

Даже зная, кто такой детский психолог, не все спешат попасть к нему на прием. Куда проще и дешевле обратиться к своей подруге, доброй соседке или другой родственной душе, которая, конечно, всегда выручит, разрешит поплакать в жилетку и даст добрый совет, причем совершенно безвозмездно (в отличие от психолога, который берет деньги за консультацию). Но всегда ли такие советы помогают?

Давайте представим себе, что чей-то малыш вдруг стал часто драться в детском садике. Жалобы воспитателей заставляют краснеть его маму и папу как минимум дважды в день. Родители других детей перестают с ними здороваться и смотрят так, словно те нарочно воспитали такого драчуна. Но и дома ребенок ведет себя не лучше. На папины просьбы не реагирует, грубит и даже один раз... о боже, попытался ударить маму! Вконец измотанная борьбой с ребенком мама изливает душу своей лучшей подруге. И что та ей советует? «Это все разбалованность, надо было быть с ним строже, я же тебя предупреждала! Вот если бы мой ребенок так поступил...» – и далее следует перечисление наиболее эффективных с ее точки зрения методов воспитания. Заметьте, именно с ее точки зрения.

Подруга с большим удовольствием поделится с вами собственным опытом воспитания детей. Вот здесь-то и обнаруживается нередко неэффективность такой помощи. Ведь все дети разные, и ваш ребенок отличается от ее детей. Это во-первых. А во-вторых, в каждой семье складывается уникальная ситуация, особый психологический климат, играющий не последнюю роль в развитии и поведении детей. Но наша советчица руководствуется лишь своим личным житейским опытом, ну, или примером другой своей подруги.

Психолог, напротив, рассматривает каждую семью как уникальную, со своими сложившимися правилами совместного проживания и поведения всех ее членов. Для психолога нет двух абсолютно одинаковых семей, а значит, нет и двух абсолютно одинаковых проблем. И не исключено, что дети вашей подруги вели себя так или иначе по одной причине, связанной с атмосферой в ее семье, а ваши дети ведут себя так же, но совсем по другому поводу.

Для профессионального психолога важно понять индивидуальность отдельной семьи и ее членов, попытаться разобраться в истинной причине тех проблем, с которыми они столкнулись. Кроме того, психологи все же не зря учились психологии 4–5 лет, а то и больше. Знания психолога о том, как развивается человек, как строятся отношения между людьми, как возникают психологические проблемы и какие существуют способы их решения в своем большинстве научно обоснованы и экспериментально подтверждены. Если угодно, можно сказать, что психолог подходит к решению психологической проблемы с научной точки зрения и в этом он близок к врачу. Представьте, если бы врачи лечили своих пациентов, не имея ни малейшего понятия о строении человеческого организма и причинах возникновения болезней!

«Житейские» психологи, коими являются подруги и другие советчики, напротив, акцентируют внимание на внешней схожести вашей семейной ситуации и своего собственного опыта и на основе этого дают совет. Но то, что когда-то помогло им самим, не обязательно оказывается чудодейственным рецептом для каждого. Тем не менее, в роли чуткого и внимательного собеседника, своеобразной «жилетки» либо хорошего способа отвлечься от своих проблем на чужие (ведь нередко такие советчики не упускают возможности заодно посвятить вас и в собственные похожие проблемы) они, несомненно, играют положительную роль в вашей жизни. Поэтому не будем так строги к вашим подругам. В конце концов, и они временами могут дать ценный совет, а если он окажется бесполезным или бессильным, то иной раз кто, как не подруга, посоветует вам сходить на консультацию к психологу!

## Разыскивается специалист

Разобравшись с тем, кто такой психолог, вы, возможно, захотите проконсультироваться с ним по поводу воспитания или развития своего ребенка. И первый вопрос, с которым вы столкнетесь: «Где мне найти хорошего и компетентного психолога?».

### **Есть несколько путей:**

Те же подруги или соседки могут вам порекомендовать специалиста, если они сами обращались к нему и остались довольны консультацией. Возможно, в этом случае как раз и стоит прислушаться к их мнению, если обращение было действенным и принесло пользу.

Но порекомендовать вам могут и других «специалистов», к психологии имеющих лишь косвенное отношение либо не имеющих вообще. В любой газете или журнале есть масса объявлений подобного рода, где предлагается всем без исключения оказание психологической помощи. Лично я неоднократно видел рекламу подобного содержания: «Профессиональный психолог-психоаналитик. Семейное консультирование, снятие стресса, сглаза и порчи». Отворот, приворот, чистка кармы и избавление от психологической травмы – и все в одном ряду. Можно ли им доверять, когда речь идет о самом дорогом, что у вас есть, – собственном ребенке? Удивляет, что некоторые родители с беспечностью водят своих детей по различным «бабкам» и экстрасенсам, не задумываясь об истинной подоплеке их деятельности – жажде заработать на чужих бедах.

В то же время найти хорошего психолога по объявлению все-таки реально, когда знаешь, где следует искать. В Москве и других городах имеется большое количество частных психологических консультаций; консультативных центров при высших учебных заведениях, где готовят психологов; городских психологических центров. Информацию такого рода вы можете найти в Интернете, задав в поисковой строке, например: «психологический центр» или «консультация психолога», либо в специализированных изданиях, которые, как правило, носят научно-популярный характер и ориентированы на людей, всерьез интересующихся психологией, в том числе и на родителей.

Есть и другой путь, более разумный и приемлемый. Сегодня практически в любом детском саду или школе работают психологи. Не является исключением и то детское учреждение, куда ходит ваш малыш. В задачи «садовского» и школьного психолога входит оказание психологической помощи детям и родителям. По вашему запросу он может провести диагностическое обследование ребенка, ознакомить вас с его результатами и дать рекомендации, а при необходимости посоветовать другого квалифицированного специалиста. Кроме того, «местный» психолог имеет прекрасную возможность ближе познакомиться с вашим ребенком и понаблюдать за ним в привычных и безопасных для него условиях – группе детского сада, классной комнате, во время прогулки с воспитателем.

Когда ваши поиски увенчаются успехом и вы впервые окажетесь на приеме у психолога, будь то частная консультация либо психологический кабинет при детском садике, хорошенько

осмотритесь. На Западе у психологов принято вывешивать свои дипломы и сертификаты на самое видное в кабинете место. Это своеобразная реклама и наглядное подтверждение их компетентности. Возможно, и у вашего психолога на стене висит диплом либо сертификат. Если вы такового не обнаружите, не будет ничего страшного в том, если вы спросите психолога, где он получал образование, есть ли у него опыт работы и какова его специализация. Профессиональный психолог отнесется к этому адекватно и с удовольствием ответит на интересующие вас вопросы (только если они не будут касаться его личной жизни).

Хотя почему-то личная жизнь психолога иногда интересует посетителей больше, чем уровень его профессионализма или научный статус. Положительный ответ на вопрос: «Должен ли детский психолог иметь собственных детей?» и их наличие обычно гарантированно повышает авторитет психолога. Некоторые родители с явным недоверием или даже иронией относятся к бездетным психологам, особенно молодым, неженатым или незамужним. Но должен ли врач переболеть всеми болезнями, которые собирается лечить? Согласитесь, глупый вопрос.

### «Подождите за дверью...»

Ну вот, поиск специалиста успешно завершён. Вы решились рассказать о своих проблемах выбранному вами психологу и надеетесь на его понимание и помощь. Но сомнения не перестают терзать вас. Вы тревожитесь о том, что психолог только взглянув на вас, сразу узнает то, о чем рассказывать вы совершенно не планировали. Трудно себе представить, что этот человек пока еще и понятия не имеет о том, что с вами происходит. И что многое зависит от вас: насколько подробно и ясно вы сумеете обрисовать специалисту свою проблему, настолько глубоко ему удастся проникнуться ею.

Выслушав вас, психолог для уточнения может задать вам самые разные вопросы, касающиеся семейной ситуации, особенностей развития и воспитания ребенка. Шарахаться и краснеть не следует. Вы же не скрываете от врача свою температуру или больное место. Так и психологу важно понять, что именно происходит в вашей семье и как это привело к возникновению проблемы у ребенка. А доброжелательное и безоценочное отношение психолога к вам и вашему ребенку помогут настроиться на волну эффективного сотрудничества.

Придя к взаимному пониманию характера трудностей, с которыми столкнулись вы и ваш малыш, психолог предложит совместно поискать способы их решения. Вот здесь уже каждый специалист действует по-своему, в зависимости от тех методов оказания психологической помощи, на которых специализируется. Но в большинстве случаев решить все проблемы за одну консультацию не представляется возможным. Психологу обязательно нужно будет еще отдельно поговорить и с вашим ребенком.

Что же происходит между психологом и малышом, когда вас вежливо просят подождать за дверями кабинета? Родителей это очень беспокоит. Может, психолог там гипнотизирует их малыша, лечит или как-нибудь воспитывает? А вдруг ребенок, не дай бог, расскажет о том, что семья тщательно скрывает?

Однако действительного повода для подобного беспокойства у вас не должно быть, потому что в кабинете психолога не происходит ровным счетом ничего сверхъестественного. Разве что только сам психолог для ребенка непривычный и особенный взрослый. Почему? Да потому что:

**Во-первых**, он очень внимательно относится к потребностям маленького клиента и всегда следует логике его желаний.

**Во-вторых**, он никогда не оценивает малыша; что бы тот ни сделал или ни сказал, принимает его таким, какой он есть, со всеми достоинствами и недостатками.

**В-третьих**, в зависимости от возраста ребенка психолог может предложить ему поиграть в игрушки или песок, порисовать или полепить из пластилина, сочинить сказку или просто поговорить.

**В-четвертых**, наблюдая за поведением ребенка, его игрой и общением, предлагая малышу выполнить специальные тесты, психолог получает информацию об особенностях его развития и характере проблем.

Иногда психолог может пригласить на консультацию сразу нескольких членов семьи. Как правило, приглашение получают мама, папа и ребенок. Но чаще всего, как я уже говорил, приходят почему-то только мамы и малыш. Видимо, папы считают, что не мужское это дело – ходить по психологам и вникать в проблемы своих детей. А зря. Ведь отец является для ребенка одним из самых близких людей (а в этом вы убедитесь, читая вторую половину книги) и его внимание и отношение к малышу может существенно поддержать того и помочь в преодолении любых трудностей.

Психолог может предложить своим посетителям, например, друг с другом порисовать или поиграть. Наблюдая за совместной игрой взрослого и ребенка, психолог может многое понять в их отношениях. И это вовсе не повод для взрослых избегать такой формы сотрудничества с психологом. Ведь он наблюдает не из праздного любопытства, а пытается понять, что происходит с вашим ребенком и какие складываются у вас с ним отношения. Нередко эта информация оказывается незаменимой для решения вопроса о путях преодоления трудностей крохи.

## **Психолог = волшебник?**

Иные родители буквально тянут за уши своих детей к психологу и требуют моментального их излечения. «Сделайте что-нибудь!», «Повлияйте на него, чтобы он исправился» – можно услышать от них уже с порога. Особенно смешно, когда взрослые приводят малыша двух-трех лет и просят с ним «поговорить», чтобы он перестал капризничать, драться или еще что-то там делать. Но многие ли при этом задумываются: а научился ли их ребенок уже говорить?

Ожидания таких родителей нередко превышают возможности любого, даже самого лучшего и опытного, психолога. Психолог – не волшебник и специальной волшебной палочки или таблетки у него нет. Чаще требуется более или менее длительная и кропотливая работа по изучению особенностей ребенка, причин его психологических трудностей и поисков их решения. Причем работа не только самого психолога, но и родителей!

Взрослые не догадываются или не хотят порой признавать, что источник проблем их крохи может таиться в их родительском поведении и методах воспитания. Отношения родителей с маленьким ребенком оказывают решающее влияние на возникновение и исчезновение у него психологических проблем. Только меняясь сами, родители помогают измениться ребенку. В ином случае, «излечившись» в кабинете психолога, ребенок, возвращаясь домой, попадает в прежнюю семейную обстановку с привычными формами отношений между взрослыми и детьми, которые иногда сводят на нет всю работу психолога и достижения малыша. Вот поэтому важно, чтобы родители не только хотели изменить в ребенке то, что им не нравится, но и сами готовы были бы при этом меняться.

Бывает, что психологу требуется помощь других специалистов или даже врачей. Дополнительная консультация у них помогает понять, есть ли у ребенка, например, соматическая предрасположенность к возникновению психологической проблемы. Такой комплексный подход нередко оказывается наиболее эффективным. Поэтому не стоит удивляться или обижаться, если психолог порекомендует вам дополнительно обратиться к детскому психиатру или другому врачу.

А взрослых, жаждущих моментальных чудес, подстерегает опасность купиться на предложения целителей и других народных «мудрецов», обещающих моментальное излечение от чего угодно, причем при минимальном, исключительно денежном, участии родителей. Но и тут, вероятно, они будут разочарованы, обнаружив затем, что, кроме бреши в семейном бюджете, после посещения «добрых» волшебников в поведении ребенка ничего не изменилось.

## **Кодекс чести**

У психолога и врача есть и еще кое-что общее. Это то, что в медицине называют врачебной этикой, а в психологии – этическим кодексом психолога. Да, именно своеобразный кодекс чести, предъявляющий высокие требования к профессионализму любого психолога. Ведь что будет, если психолог бездумно станет использовать разные методы воздействия на внутренний мир ребенка либо направо и налево хвастать своими клиентами и болтать об их проблемах? Именно от таких псевдопсихологов и призван защищать профессиональный этический кодекс. Он содержит свод «заповедей», которые ни в коем случае не должен нарушать специалист.

### **1. Правило добровольности**

Пожалуй, самым первым правилом, которым руководствуется психолог, является правило добровольного обращения человека за психологической помощью. Ни один психолог не может пытаться силой или другими какими-либо методами удерживать вас, если вы решите, что более не нуждаетесь в его услугах. С другой стороны, это обязывает и вас самих ответственно подойти к своему сотрудничеству с психологом. Если вы принимаете решение о прекращении консультирования или вовсе проигнорируете приглашение психолога на консультацию, обвинять его затем в невнимательности к вам и вашему ребенку не стоит.

### **2. Правило ответственности**

Следующее правило касается личной ответственности психолога перед вами и вашим ребенком. Это означает, что психолог отвечает за все, что происходит между ним и малышом за закрытыми дверями его кабинета. Ответственен психолог и перед самим собой – насколько он честен и способен адекватно оценить уровень своей компетентности.

### **3. Правило компетентности**

Одно из главных правил, смысл которого: «Не навреди!». Оно означает, что психолог берется за решение только задач в рамках его компетентности. Если психолог считает уровень своего профессионализма недостаточным для решения определенной проблемы, он может обратиться за помощью к коллегам либо порекомендовать вам другого специалиста.

### **4. Правило конфиденциальности**

Родителей, опасаящихся утечки информации о своих семейных проблемах, защищает правило конфиденциальности. Оно означает, что психолог не имеет права кому-либо рассказывать о том, что происходит у него в кабинете. Ко всем данным о беседах с детьми и родителями, результатах диагностического обследования никто посторонний не имеет доступа. Если психолог и делится с коллегами этими сведениями или использует опыт, полученный в результате консультирования, в своих выступлениях, то он преподносит все так, чтобы личность клиента невозможно было установить. Это, кстати, еще одно существенное отличие психолога от соседки, обратившись к которой, вы рискуете познакомить весь дом со своими проблемами.

Правда, здесь есть одно исключение. Если психолог во время консультации получает информацию о том, что в семье для ребенка или другого ее члена существует реальная угроза жизни, он имеет право сообщить об этом в специальные социальные службы.

Во многих странах за нарушение правил этического кодекса психолога могут лишиться лицензии, исключить из профессионального и научного сообщества, а то и вовсе привлечь к суду. У нас пока все держится на личном профессионализме и совести отдельных специали-

стов. К счастью, большинство из них никогда не допускают неэтичности и халатности в своей работе.

Если ваш психолог не выполняет хоть одно из этих правил, держите своего ребенка и держитесь сами от него подальше, возможно, перед вами очередной шарлатан или человек, который явно работает не на своем месте.

## 2. Карьера и ребенок: совместимо ли несовместимое?

Разобравшись с тем, кто такие профессиональные психологи, можно теперь прислушаться к их советам и рекомендациям. И если вы еще только в начале своего «родительского» пути и вам не дает покоя тревога о том, не рано ли вы стали мамой и не зря ли оставили работу ради заботы о малыше, давайте попробуем вместе разобраться в причинах ее возникновения. А для этого поговорим на очень важную тему, особенно актуальную в наше время – о женской эмансипации и обретении экономической независимости от мужчин.

### Перед выбором

Карьера или ребенок? Семейный быт или профессиональная реализация? Как сочетать эти почти несовместимые занятия? Рано или поздно многие женщины сталкиваются с подобной дилеммой.

Действительно, выбор не прост, ведь он затрагивает наши самые главные ценности. И поэтому не каждая женщина может безболезненно для себя и своих близких решить, что для нее в данный момент времени представляется наиболее важным. Семья или карьера? Быть матерью или не быть? Вот в чем главный женский вопрос сегодняшнего дня... Интересно, что и некоторые мужчины, заинтересованные в полноценном воспитании своих детей, тоже стоят перед подобным выбором. Их в не меньшей степени беспокоит проблема совмещения функций кормильца семьи с обязанностями заботливого и любящего родителя. Тем не менее, так думают немногие мужчины. Ведь мужественность, по их понятиям, измеряется не временем, проведенным со своими детьми, а количеством заработанных денег и оплаченных счетов. И если мужчина удачно справляется с традиционной ролью добытчика, к его семейным функциям начинают относиться более чем снисходительно.

Для женщин характерна другая ожидаемая модель поведения – в первую очередь она должна быть женой и матерью, а вовсе не кормильцем. Женщина, полностью посвятившая себя работе, а не рождению и воспитанию детей, может вызвать массу упреков в том, что она пренебрегает своей женской природой.

Как пишет известный в Германии психолог Уте Эрхард в своей книге «Хорошие девочки отправляются на небеса, а плохие – куда захотят», материнство – самое простое и ясное доказательство принадлежности к женскому полу. Однако обратное заключение, что женщина без детей является ненастоящей женщиной, совершенно нелогично и ставит серьезные ограничения в жизни многих. Есть женщины, которые вовсе и не хотят иметь детей, но считают это необходимым, чтобы почувствовать себя полноценными и заслуживающими одобрения окружающих.

И действительно, какой выбор иногда приходится делать женщинам? Остаться самой собой и принимать себя такой, какая есть, даже если вовсе и не хочется рожать детей? Или поступиться своими истинными потребностями в угоду окружающим, ожидающим исполнения традиционной женской роли? С другой стороны, выбирая путь, трудно совместимый или вовсе противоречащий традиционной женской роли, мы тоже не всегда осознаем, чем на самом деле при этом руководствуемся. Почему мы хотим любой ценой добиться успеха? Стремимся ли реализовать заложенный в нас потенциал и состояться как профессионал? Потокаем ли своим амбициям? А может, нами движет желание доказать, на что мы способны, кому-то другому – мужчинам, родителям, бывшим одноклассникам?

Честно ответив самой себе на эти вопросы, вы поймете, что вы выбираете – навязанную вам роль или собственные потребности. Только ваши истинные чувства и желания должны стать теми ориентирами, которые подскажут, куда двигаться дальше – в направлении офиса или «Детского мира». А если вы чувствуете, что вам действительно принесет удовольствие и воспитание ребенка, и дальнейшие профессиональные достижения, у вас есть все шансы совместить и то, и другое. Рынок труда знает сегодня немало примеров успешных бизнес-леди, удачно сочетающих благополучную и насыщенную семейную жизнь и не менее удачную карьеру.

## **Быть карьере!**

Принято считать, что сегодня удача более сопутствует молодым, амбициозным и не обремененным семейными заботами карьеристкам. Но вопреки распространенному мнению, что маленький ребенок «на шее» женщины препятствует ее карьере, исследования говорят о другом. Ученые изучали обстоятельства, которые влияют на успешную профессиональную деятельность женщин. В результате они пришли к выводу, что у женщин семейный статус и наличие детей в возрасте до 6 лет не оказывают существенного влияния на продвижение по карьерной лестнице. О том же говорят и данные статистики – женщины после 30 лет, имеющие детей, успешнее движутся по карьерной лестнице, чем их бездетные коллеги. Иной раз женщину с ребенком охотнее возьмут на работу, нежели молодую бездетную претендентку. Ведь не каждый работодатель готов вкладывать свои силы и средства в обучение молодой и неопытной сотрудницы, чтобы месяцев через девять она сбежала от него в декрет.

Так что семейные нагрузки при разумном подходе не являются главным препятствием, мешающим женщине сделать карьеру. Следует искать барьеры внутри самой себя. Один из них, по мнению исследователей, это невысокая самооценка у некоторых женщин. Именно неверие в свои силы и заниженные карьерные притязания создают им преграду куда более прочную, нежели дополнительная семейная нагрузка.

Помешать женщине в полной мере реализовать себя в профессиональной сфере могут и стереотипы мужественности и женственности, сложившиеся в нашем обществе, глубоко укоренившиеся в головах некоторых работодателей, и своеобразная кадровая политика отдельных организаций. Представление о том, что бизнес и зарабатывание больших денег – занятия сугубо мужские, все еще популярно даже среди образованных людей.

Вот поэтому женщинам и приходится прилагать немалые усилия для того, чтобы на собственном примере доказать всю несостоятельность подобных однобоких оценок. А для этого, опять же, необходима огромная вера в свои силы и высокая, оптимистическая оценка собственных возможностей. Только уверенная в себе и своем профессионализме женщина рано или поздно добивается успеха и признания. А если при этом она будет любящей матерью, это вызовет еще большее уважение к ее личности.

## **И ребенку быть!**

Конечно, совместить карьеру с воспитанием ребенка не так легко и далеко не всем это удается. Женщина, играющая на два фронта, должна быть готова к тому, что ее ожидают самые разные трудности и проблемы, от умелого решения которых будет зависеть будущее ее семьи. В первую очередь, это касается взаимоотношений с собственным ребенком. И если часть или даже всю работу по домашнему хозяйству могут взять на себя другие люди – бабушки, домработницы или мужья, то восполнить дефицит маминого внимания ребенку не сможет ни один из них. В итоге дети чувствуют себя брошенными, злятся на родителей и пытаются любым способом привлечь их внимание. Среди которых не последнее место занимает демонстративное и вызывающее поведение и намеренное проказничество. Ведь даже негативное внимание мамы

иногда лучше, чем его отсутствие вообще. Со своей стороны, женщина, понимая, как нелегко ее детям, начинает испытывать чувство вины за то, что не уделяет им должного внимания и они растут без ее участия. Постепенно у нее развивается так называемый «комплекс плохой матери».

Большинство проблем возникает из-за нехватки времени. Как правило, от невнимания страдают те, кто в нем больше всего нуждается, – наши близкие. А выход здесь один – научиться рационально распоряжаться этим ресурсом так, чтобы его хватало не только на работу, но и на детей. Как бы банально эта рекомендация ни прозвучала, необходимо больше уделять внимания своему ребенку. Но не думайте, будто сможете компенсировать недостаток своего тепла и ласки дорогими подарками. Вы наверняка не раз слышали или читали, как дети известных и состоятельных людей, рассказывая о своем звездном детстве, с обидой и грустью вспоминали, как мало внимания уделяли им родители. Ведь ни одна, даже самая дорогая, вещь не смогла заменить им общения с близким человеком.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.