



Наталья Иоффе
От 0 до 2. Лайф-менеджмент
для молодой мамы

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6693717

Наталья Иоффе. От 0 до 2. Лайф-менеджмент для молодой мамы: АСТ; Москва; 2014

ISBN 978-5-17-081050-5

Аннотация

Ребенок, муж, уборка, готовка, работа – а где же взять время на себя? Каждая женщина рано или поздно задается этим вопросом. Известная бизнес-мама Наталья Иоффе показывает на своем личном примере, как эффективно планировать свое время и жить в удовольствие. С помощью этой книги вы овладеете философией лайф-менеджмента и научитесь совмещать домашние дела с работой, а уход за ребенком с заботой о себе.

Это книга адресована мамам, в первую очередь тем, которые только недавно родили малышей.

Содержание

Предисловие	4
Глава 1	6
Отчаяние	7
Хандра	9
Надоевшие будни	9
Отсутствие интереса к собственной персоне	10
Внешний вид	11
Личностные изменения	15
Растерянность	17
Жить не для него, а для себя	19
Глава 2	21
Куда исчезла романтика?	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Наталья Иоффе

От 0 до 2. Лайф-менеджмент для молодой мамы

Молодым мамам посвящается

«Сегодня 8 сентября 2010 года. Ровно четыре дня назад родился мой мальчик. До сих пор не могу поверить в то, что это крохотное создание, спящее возле меня, мой сын. С каким нетерпением мы ждали твоего появления на свет! Ты – наше солнышко, самый дорогой в мире человек! Я уже тебя очень люблю!

Все, побежала умываться. Три часа дня как никак».

Из личного дневника Н.И.

8 сентября 2010 года

Предисловие

Дорогие читательницы и уважаемые читатели этой книги! Прежде всего позвольте представиться. Меня зовут Наталья Иоффе. Мне тридцать четыре года, живу в Израиле, куда переехала в 2000 году из любимой мною страны – Беларуси.

В сентябре 2010 года произошло самое знаменательное событие в моей жизни – я стала мамой. С появлением на свет долгожданного первенца Зоара – Даниэля началась новая веха в моей судьбе, повернувшая привычное течение жизни в иную сторону.

Начало всем изменениям было положено в период столь замечательный, сколь непростой, именуемый *декретным отпуском*, длившемся в моем случае год и четыре месяца. По истечении этого периода я начала работать частным предпринимателем. Однако выделение мною именно этого временного отрезка является достаточно условным, поскольку я проводила и продолжаю проводить много времени с сыном, прибегая к помощи няни не каждый день, да и то всего на 3–4 часа.

Итак, чего же я смогла достичь за время декретного отпуска:

1. Уволиться с прежнего места работы (на что не могла решиться в течение последних шести лет).
 2. Приобрести новую профессию.
 3. Открыть свой бизнес и начать зарабатывать.
 4. Пройти три профессиональных тренинга, а также ряд семинаров личностного роста.
 5. Прочитать более 40 книг.
 6. Обзавестись новыми друзьями – как на просторах Интернета, так и в реальной жизни.
 7. Овладеть основами тайм-менеджмента и разработать индивидуальную систему эффективного управления временем.
 8. Научиться доверять собственной интуиции и успешно ею пользоваться.
- Согласитесь, неплохой результат для женщины, посвящавшей большую часть времени уходу за ребенком.

Однако наряду с «золотыми» моментами, которыми изобиловала моя жизнь в декретном отпуске, нередко я ощущала приливы настоящей грусти и тоски, когда утерян всякий смысл и впереди чернеет лишь зияющая пустота.

В отношениях с мужем также не все складывалось гладко – главным образом из-за отсутствия времени и сил для общения друг с другом. Эта проблема присутствовала в нашей жизни до тех пор, пока я всерьез не занялась ее решением.

Помимо мужа необходимо было налаживать контакт с родившимся малышом. В период декретного отпуска этот процесс только начинается и будет продолжаться всю жизнь. Однако первый год жизни оказался чрезвычайно важен для осознания мною принципов, которым я хочу следовать для построения здоровых взаимоотношений между мною и моим сыном.

И наконец, проблема тайм-менеджмента, преследовавшая меня первые несколько месяцев декрета и заставившая пуститься в поиски собственной системы наиболее результативного управления временем.

Постепенно опыт, приобретенный мною за время нахождения в декретном отпуске, оказался для меня столь важным и значимым, что я решила написать данное пособие.

Эта книга призвана помочь женщине в декрете, испытывающей уныние, тоску, отсутствие интереса к происходящему; ругающей себя за несобранность и нерасторопность; считающей себя плохой женой и матерью, найти пути выхода из удрученного состояния и вновь ощутить радость бытия и вкус к жизни.

Все без исключения рекомендации я испробовала на собственном опыте. Именно поэтому я смело делюсь ими с вами в надежде, что в нужный момент они окажутся к месту.

В данной книге затронуты далеко не все темы, волнующие женщину в декретном отпуске. Так, например, я ничего не пишу о проблематике взаимоотношений между родителями малыша и старшим поколением в том случае, если их взгляды на воспитание не совпадают.

Тема, безусловно, важная. Однако ее рассмотрению я планирую посвятить отдельную книгу, сосредоточенную исключительно на сложностях во взаимоотношениях между членами семьи после появления на свет долгожданного чада.

Еще одной темой, требующей отдельного разговора, является совмещение ухода за ребенком с работой и построением карьеры. Согласитесь, тема очень актуальная для большинства современных женщин. Именно об этом я планирую писать в своей следующей книге.

А пока – предлагаю вашему вниманию данный труд и желаю приятного чтения!

Глава 1

И скучно, и грустно, и хочется выть на Луну...

Впоследние месяцы беременности вы мечтали о том, когда же начнется золотое время декретного отпуска! Вам не нужно будет вставать в шесть часов утра и мчаться на работу; перед вами не будет лежать список со срочными делами, которые необходимо было сделать вчера. Вам, наконец, перестанет сниться начальник, и вы прекратите вести с ним внутренние диалоги – сожалея, объясняя, оправдываясь. Вы устали и хотите отдохнуть! Скорее бы декрет!

Ваше воображение рисовало идеальную картину будущего. Вы, счастливая и улыбающаяся, катите коляску с младенцем – самым дорогим существом на свете. Он (или она) мирно посапывает в коляске, а вы гордо оглядываетесь по сторонам, ловя на себе восхищенные взгляды прохожих. «Ну, вот и свершилось, – думаете вы, – Я стала мамой!» В небе светит яркое солнышко, все вокруг улыбаются, вы счастливы...

Занавес!

Вы были абсолютно правы – вместе с ребенком в ваш дом пришло счастье. Однако жизнь, как известно, состоит не только из белых либо черных полос. Поэтому вместе с ощущением ни с чем не сравнимой эйфории, которую вы ощутили после рождения ребенка, в вашу жизнь вошли волнения и стресс. Раньше вы волновались только за себя, немного за родных, за мужа, но с рождением ребенка у вас появился источник постоянного стресса и тревог. Ведь ваш малыш такой маленький, такой беззащитный! С ним столько всего может произойти!

Время идет, и постепенно вы учитесь жить с этим чувством, замечая его лишь в экстренных ситуациях. Однако ваша жизнь продолжает оставаться внутренне насыщенной. Да-да, не удивляйтесь! Это именно так! Если вы внимательно понаблюдаете за собой в течение дня, то обратите внимание на то, какие разные, подчас противоречивые чувства вы испытываете. И далеко не все они радуют; некоторые из них, напротив, всерьез расстраивают и огорчают.

Именно о *состояниях со знаком «минус»* я предлагаю вам поговорить. Давайте выделим основные из них и попробуем разобраться в причинах, по которым они возникают, а также рассмотрим возможные пути выхода из этих состояний.

Отчаяние

Думаю, что чувство отчаяния и безысходности знакомо каждой женщине, находящейся в декретном отпуске. В большинстве случаев оно вызвано *острым желанием уделить время себе и невозможностью это осуществить*. Кто из нас не был на грани истерики из-за того, что хочется элементарного: выделить пять минут – всего лишь ПЯТЬ МИНУТ – на то, чтобы спокойно выпить чашку чая и съесть бутерброд. Но даже этого нельзя себе позволить – у ребенка режутся зубы, он проводит все время на руках, и вы вынуждены ждать, пока он заснет, чтобы перекусить.

Или другой сценарий. Вы тщательно спланировали день, продумали, когда сможете заняться интересным для вас делом. Просыпаетесь для этого в 4 часа утра – чтоб уж наверняка! Нетерпеливо вскакиваете с кровати – вот оно, время для себя! У вас есть целых два часа, пока муж и ребенок спят, чтобы погрузиться в любимое занятие – что-то почитать, написать, порисовать, покопаться в Интернете. Вы в радостном нетерпении приступаете к делу. Проходит 10 минут, и вдруг – не может быть! – ваше чадо проснулось. Вы спешите к нему, чтобы вновь его уложить и продолжить заниматься своими делами. Кое-как вам удается его усыпить, и вы возвращаетесь за компьютер. Проходит двадцать минут – снова плач! Уже порядком разозлившись, вы идете к ребенку. Кое-как укладываете его, возвращаетесь за компьютер. Проходит двадцать минут... Догадываетесь, что произошло? Нет, Вы не догадываетесь! Ваш ребенок проснулся **ОКОНЧАТЕЛЬНО!** И вам ничего не остается, как, тяжело вздохнув, начать свой «трудовой» день. Скажите, нужно ли было ради этого просыпаться в четыре часа утра?

Кроме частных случаев в жизни родителей маленького ребенка бывают целые периоды, когда от них требуется максимально посвятить себя малышу. К ним относятся болезни ребенка, скачки в развитии и возрастные кризисы (в младенчестве их немало), появление зубов. Эти непростые периоды очень утомительны как для ребенка, так и для его родителей, и нередко вызывают у последних то самое отчаяние, о котором мы говорим.

Что можно предпринять в подобных случаях? Как справиться с нахлынувшим чувством безнадежности и ощущением потери контроля над собственной жизнью?

1. Первое, о чем вам необходимо помнить, – *этот сложный период пройдет!* Если ребенок не спит, то в какой-то момент он обязательно заснет, ибо не спать он не может! В эту минуту вы сможете, наконец, заняться своими делами. Если ребенок заболел, нужно помнить о том, что это временно. Сейчас вы нужны ему как никогда, а по прошествии нескольких дней он снова будет здоров и весел и вам не придется уделять ему 24 часа в сутки.

Здесь важен еще один аспект. Иногда случается так, что ваш ребенок заснул *неожиданно*. Этот факт застиг вас врасплох. Вы не планировали, что у вас появится дополнительное свободное время, а оно возьми да появись. Вследствие того, что вы не были на это настроены, существует большая вероятность того, что эти драгоценные минуты вы растратите впустую.

Именно поэтому в жизни молодой мамы так важно планирование дел. Более подробно о тайм-менеджменте мы поговорим в отдельной главе. Здесь же я хотела подчеркнуть, что *планирование и расстановка приоритетов* помогут вам избежать лишних стрессов и создадут ощущение хотя бы минимального контроля над своей жизнью.

2. Практический опыт подтверждает одну очень любопытную гипотезу, сформулированную мною в ходе декретного отпуска: ***все, что нужно успеть, вы успеете!*** В самом деле, дети имеют поразительное свойство не мешать, если нам по-настоящему важно что-либо сделать! Мне кажется, в этом случае сама судьба нам благоволит и расставляет все таким образом, чтобы мы закончили значимые для нас дела.

Не правда ли, замечательный повод расслабиться и перестать ругать себя за то, что ничего не успеваете?

3. Если вы чувствуете, что времени для себя вам катастрофически не хватает, вы можете сделать вот что. Выделите в день ***один час исключительно для себя***. Позаботьтесь о том, чтобы в это время с ребенком был муж, бабушка, няня или другой человек, которому вы доверяете. Искренне надеюсь на то, что у вас такой человек есть.

Проведите этот час так, как вы хотите. Только одно условие – это должно быть нечто, *заряжающее вас энергией*. Прогулка, спорт, чтение книги, даже уборка квартиры, если именно она поднимет вам настроение.

В первые полгода декрета я прибегала к этому средству практически ежедневно. Мне как воздух был необходим этот час, после которого я с большой радостью и удовольствием возвращалась к семейным делам. Скажу вам больше: иногда достаточно было даже двадцати минут или получаса для того, чтобы отвлечься от повседневной рутины и посвятить это драгоценное время тому, что наполнит меня жизненной энергией.

Мой муж прекрасно знал: после возвращения с работы один час он проводит с сыном. Это было заранее обговоренное правило, которому мы старались следовать. Благо у моего супруга нормированный рабочий день и время для занятия сыном у него имелось.

Я думаю, наличие одного часа в день для себя качественно улучшит вашу жизнь и поможет преодолеть отчаяние, вызванное невозможностью жить для себя 24 часа в сутки.

А сейчас перейдем ко второму состоянию, характерному для женщины в послеродовом отпуске, – хандре.

Хандра

Надоевшие будни

Хандра. Неизменный спутник женщины в декрете, посещающий ее то реже, то чаще, но никогда не покидающий насовсем. От чего она возникает? Основная причина хандры – иными словами, унылого и мрачного настроения, – **однообразие повседневной жизни, надоевшая рутина.**

У большинства женщин, находящихся в декретном отпуске, один день похож на другой. Посудите сами: просыпаемся, завтракаем, идем на улицу, возвращаемся, обедаем, ребенок спит/мама сидит за компьютером, просыпаемся, играем, встречаем папу, ужинаем, ребенок – мыться и спать/мама и папа – за компьютеры. По выходным – секс и кино. Согласитесь, есть от чего взвыть!

Положение усугубляется однообразием окружающей обстановки. У работающей женщины есть возможность «менять декорации». У нее как минимум существуют две среды обитания – дом и офис. Это вносит некоторое разнообразие в жизнь и создает ощущение ее динамичности. Кроме этого, она находится, как принято говорить, в коллективе, то есть среди людей, если повезет – интересных людей. А живое общение, как известно, ничто не может заменить – ни телевизор, ни книги, ни даже Интернет.

Иное дело – женщина в декрете. Не зря о ней говорят, что в декрете она «сидит». Сидение предполагает бездействие, статичность, отсутствие какого-либо движения. И несмотря на то что внутреннее состояние этой женщины далеко от статичного, под влиянием внешних обстоятельств жизнь кажется ей скучной и тоскливой.

Большую часть времени она находится в четырех стенах собственного дома или квартиры. Ее общение ограничивается узким кругом людей и небогатым спектром обсуждаемых тем, в основном посвященным детям и околдетским вопросам. Все известно, все предсказуемо...

Так что же делать? Каким образом можно разнообразить серые будни и тем самым победить скуку и уныние? Предлагаю вам несколько способов, применяемых лично мною для борьбы с хандрой.

Вносите изменения в распорядок дня. Здесь важно подчеркнуть, что речь идет не о глобальных переменах, а о деталях, нюансах, кажущихся на первый взгляд незначительными. Однако именно они могут добавить новые краски в будничную жизнь и тем самым повлиять на ваше настроение.

К примеру, иногда вы можете менять местами порядок действий, запланированных в течение дня. Вы можете отправиться на прогулку с ребенком не утром, а после обеда. А утро посвятить новым видам совместной деятельности, новым играм. Например, уделить полчаса утреннего времени... танцам! Танцевать можно с ребенком любого возраста. Совсем маленькие будут с интересом наблюдать за танцующей мамой, лежа или сидя напротив нее. А детки постарше с удовольствием к вам присоединятся.

Надо отметить, что музыка очень сильно влияет на наше настроение и во многом его задает. Поэтому если в вашем доме до сих пор она не звучит, советую изменить ситуацию и ввести в привычку проводить дни под аккомпанемент любимых мелодий.

Заводите новые знакомства. Приведу пример из собственной жизни. В какой-то момент декрета я ощутила невероятную тоску, вызванную отсутствием интересного обще-