



ЭКСКЛЮЗИВНАЯ
ПСИХОЛОГИЯ

Людмила Петрановская

#SELFМАМА

Лайфхаки для работающей мамы

Издательство АСТ
Москва



УДК 159.922.7
ББК 88.8

Художественное оформление *Дмитрий Агаонов*

Петрановская, Людмила Владимировна
П30 #Selfmama. Лайфхаки для работающей мамы /
Людмила Петрановская. — Москва: Издательство
АСТ, 2025. — 256 с. — (Эксклюзивная психология).
ISBN 978-5-17-155188-9

Дети или работа? Молодые и талантливые женщины мучаются этим вопросом, пытаются понять, чем они готовы пожертвовать. А что, если попробовать не выбирать? Людмила Петрановская убеждена: быть хорошей матерью и реализовать себя в любимой работе — возможно! Дети приходят в нашу жизнь и сильно меняют ее, но они не требуют посвятить ее всю родительским обязанностям. У работающих мам вырастают замечательные дети!

«#Selfmama. Лайфхаки для работающей мамы» — это практические советы для современных мам, которые не хотят отказываться от того, что для них важно. Для этого придется пересмотреть некоторые свои установки, правильно распределить обязанности в семье, а ещё использовать и изобретать самим простые хитрости, которые экономят время, силы и нервы. Книга для тех, кто хочет и карьеру, и семью — да и вообще уверен, что меньше чем за двумя зайцами и бегать не стоит.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

ISBN 978-5-17-155188-9

© Л.В. Петрановская, текст, 2025
© Издательство АСТ, 2025

*Автор выражает благодарность
SelfMamaForum и всем организаторам данного
проекта.*

*SelfMama – это проект, созданный мамами для
мам и направленный на поддержку самоопреде-
ления, саморазвития и самореализации женщин
с маленькими детьми.*

*Миссия SelfMama – создать для мам, стремя-
щихся совмещать реализацию в семье и за ее пре-
делами, онлайн- и офлайн-пространство, которое
даст им знания, вдохновение, поддержку и новые
полезные контакты. <http://www.selfmama.ru/>*

Введение

Идея этой книжки родилась после множества встреч с молодыми мамами, которых волновал вопрос: материнство и работа — что важнее? Мы встречались в крупных корпорациях и банках, встречались на СелфМама-форумах, на семинарах в разных городах, на вебинарах и личных консультациях. Я увидела, насколько зажата в тиски этого выбора современная женщина, как много сомнений, тревог, вины, обиды, протеста он вызывает.

Кто-то хочет сидеть дома с малышом, но слышит от друзей и родных: с ума сошла, все наработанное псу под хвост, зачем тогда столько училась, потом работу не найдешь, в клушку превратишь-



ся, думаешь, ребенок спасибо скажет? Кто-то выходит на работу – и окружение тоже недовольно: зачем рожала, если не хочешь воспитывать, неужели деньги и карьера важнее, чем видеть, как растет твой ребенок, нужно выполнять свое предназначение матери...

С одной стороны, многим мамам близка теория привязанности, которая говорит о том, насколько значимы для ребенка отношения с родителем, как много они определяют в его будущей жизни. О том, что близость, доверие и покой от присутствия «своего взрослого» не заменишь игрушками и развивалками, о том, что ребенку нужна мама рядом, а не «уровень жизни». С другой стороны, есть современный мир с его ориентацией на успех и на рост потребления, есть полученное образование (иногда два или три), есть интересная и любимая профессия, есть интересы и амбиции. Наконец, есть тот самый «уровень жизни», который для многих вовсе не про излишества, а просто про нормальную жизнь, про то, чтобы хватало на самое нужное.



И ладно бы только окружающие, но все те же голоса звучат и внутри, мучая внутренним конфликтом.

С одной стороны, не хочется через десять-пятнадцать лет обнаружить рядом с собой совершенно незнакомого человека, который называет тебя мамой, но за годы детства выучил, что мама для него всегда занята, ей всегда некогда и она хочет от него только, чтобы он «не мешал», «не ныл», «поиграл сам», «шел делать уроки». С другой стороны, нет желания к моменту, когда дети вырастут и перестанут нуждаться в постоянной заботе, оказаться в жизни ни при чем и ни с чем и продолжать доставать их уже излишним вниманием. При этом время линейно, прожить свои ближайшие три года, пять или десять ты можешь только один раз, чему ты их посвятишь — с тем и окажешься. Можно, конечно, очень постараться успеть везде, отказавшись от сна и отдыха, но тогда быстро наступает истощение и уже не хочется ничего.



Наконец, есть немало женщин, у которых выбора просто нет – им нужно работать, чтобы содержать себя и детей, потому что больше их содержать некому. Хотят они или не хотят, им приходится делать выбор каждый день: чему отдать вот этот вечер, этот час, эту минуту. Почитать ребенку книжку или добить наконец отчет? Утешить его перед садиком и опоздать или оторвать от себя плачущего, чтобы успеть на автобус? Согласиться ли на новую должность – ужасно интересно, и денег больше – но там командировки, а с бабушкой все непросто. Отменить ли важную встречу – ведь он заболел и такой несчастный, и вообще-то у меня есть право на больничный, но это уже третий раз за два месяца, и я уже переносила встречу, и сколько меня будут терпеть, и ведь это всего лишь простуда. Как в этом слаломе между делами, обязательствами и цейтнотами не завалить работу и не забросить детей, а еще ведь где-то, помнится, была я сама...

Вот вопросы молодых мам, которые звучали на встречах.



«Я мама двухлетнего мальчика. И меня терзает такой вопрос. Я вышла в год, начала работать, и у меня ребенок с бабушкой пока. Я понимаю, что ребенок может грустить, когда мама уходит, это нормальное явление. Но мне не хочется, чтобы у ребенка с детства заложились мысли, что я маме не нужен, у мамы другие приоритеты, мама предпочитает все другое, а я вот так на задворках остаюсь».

«Что делать с прессингом от окружающих? Со вторым ребенком я столкнулась с таким. И моя мама, и мои близкие, они давят на меня, мол, ты мать, ты должна сидеть дома, забудь про карьеру — хотя у меня была довольно успешная карьера — и выполняй свою роль по природе. Идти на открытый конфликт мне не хочется, что делать?»

«У меня вопрос про действительность, которая сейчас есть. Что будет с нашими детьми, которые видят маму, не такую прекрасную и успешную во всем, как от нее требует социум? Что нам скажут потом наши дети: почему,



мама, ты занималась этим, а не этим? Почему не такая красивая? Почему не занимаешься собой? Почему не достигла большего?»

«Как понять с точки зрения теории привязанности, не подтачиваешь ли ты связь с ребенком отвлеченными на другие сферы жизни? Где грань, чтобы не скатиться, удержать равновесие? И какие, может быть, сигналы, маяки, которые нужно улавливать и при этом сохранять связь с ребенком на том уровне, чтобы это для него было хорошо?»

«Как выбрать, чем жертвовать? Когда выбираешь одно, становится очень жалко другого. Я боюсь, что если выберу работу, а детей оставлю на няню, начну ненавидеть работу. А откажусь от карьеры и выберу детей... даже говорить не хочется... ну, вы поняли. Пыталась не выбирать. Успевать все — устаю так, что уже ничего и никого не хочу видеть. Как взвесить и выбрать?»

«А можно про папу? У меня двое сыновей, они буквально сидят под дверью вечером, ждут отца. Они хотят с ним играть, со мной им скучно, да и мне скуч-



но машинки катать. Муж тоже их любит и время с ними проводит, но работает очень много и приходит иногда вообще без сил. Они на нем виснут, а он еле языком ворочает. Мне и его жалко, и мальчишек. И себя тоже, потому что завидно – я тоже хочу, чтобы меня так ждали. Получается, я с ними весь день и для них как хлеб в сравнении с пирожным».

«Я вот не знаю, если дома работаешь, все равно же не общаешься с ребенком. Все равно постоянно: не мешай, дай мне доделать, не лезь, не шуми, иди к бабушке, она тебе почитает. Иногда думаешь, может, уж лучше было бы уйти, не дразнить его своим вечно занятым видом и закрытой дверью? Все время чувствую себя виноватой».

«Как найти баланс между стремлением все успеть и пофигизмом? Если очень стараться – три дня довольна собой, а потом что-то идет не так и срываешься на детей, на мужа, самочувствие ужасное. Но если не стараться, мне кажется, я могу на все махнуть рукой, распусться, ничего вообще не делать. Где середина?»



И еще десятки вопросов, на которые не всегда есть простой ответ. «Эх, если бы меня было две! Эх, если бы можно было жить еще параллельную жизнь!» – сколько раз приходилось это слышать – и думать самой. Вот бы уметь делать дубли, как у Стругацких в «Понедельнике». Или вот бы мне времяворот, как у Гермионы. Она, глупенькая, не догадалась, что надо было просто использовать его, чтобы прожить время не дважды, а трижды, и третий раз спать. Мы б сообразили.

С созданием дублей пока сложно, и времени всегда будет не хватать, но немного разжать тиски выбора, мне кажется, реально. И дело не в том, чтобы «выбрать правильно», а в том, чтобы немного подняться над плоскостью, перестать чувствовать себя подопытной крысой в загончике, которая должна выбрать: правый или левый коридорчик? Причем током ударят в конце любого.

Молодые, умные, талантливые женщины и прекрасные матери мучают себя выбором: дети или



работа, материнство или самореализация. А что, если попробовать не выбирать? Не отсекал от себя ни одну часть личности, не отказывался ни от каких целей и ценностей? Что, если подумать, посмотреть, и увидеть разные маневры и обходные пути, собрать вместе разные способы «увеличить пирог», искать варианты, при которых ничего не придется выбрасывать за борт? Мне кажется, это интересная задача, увлекательный вызов для всех нас.

Так что это книга – не столько «рекомендации психолога», сколько приглашение вместе думать и изобретать лайфхаки работающей мамы, которые позволили бы нам жить так, как мы хотим. Иногда это могут быть очень простые вещи, лежащие на поверхности, давно известные, но использовать их мешают внутренние запреты и стереотипы. Иногда женщины придумывают что-то очень остроумное, неожиданное, чтобы облегчить себе жизнь. Потенциальных идей еще сотни и тысячи, и у меня нет зада-