

# **ВОЛК, КОЗА И КАПУСТА**

классическая загадка о совмещении родительства, работы и личных интересов

## **ОБСУДИМ:**

**1) Как не чувствовать себя  
«плохой мамой» работая из дома**

**2) Что делать, если одновременно  
горят котлеты и сроки сдачи проекта**

**3) Почему личные интересы так же  
важны, как ребенок и работа**

## **ОБО МНЕ**

**Диана, 30 лет**

графический дизайнер

логотипы, фирменный стиль

- 1 год на Ферме верблюдов
- 2 года в журнале
- 10 лет на фрилансе

**Образование:**

Социолог. Преподаватель социологии.

**Родительский стаж: 4 года.**

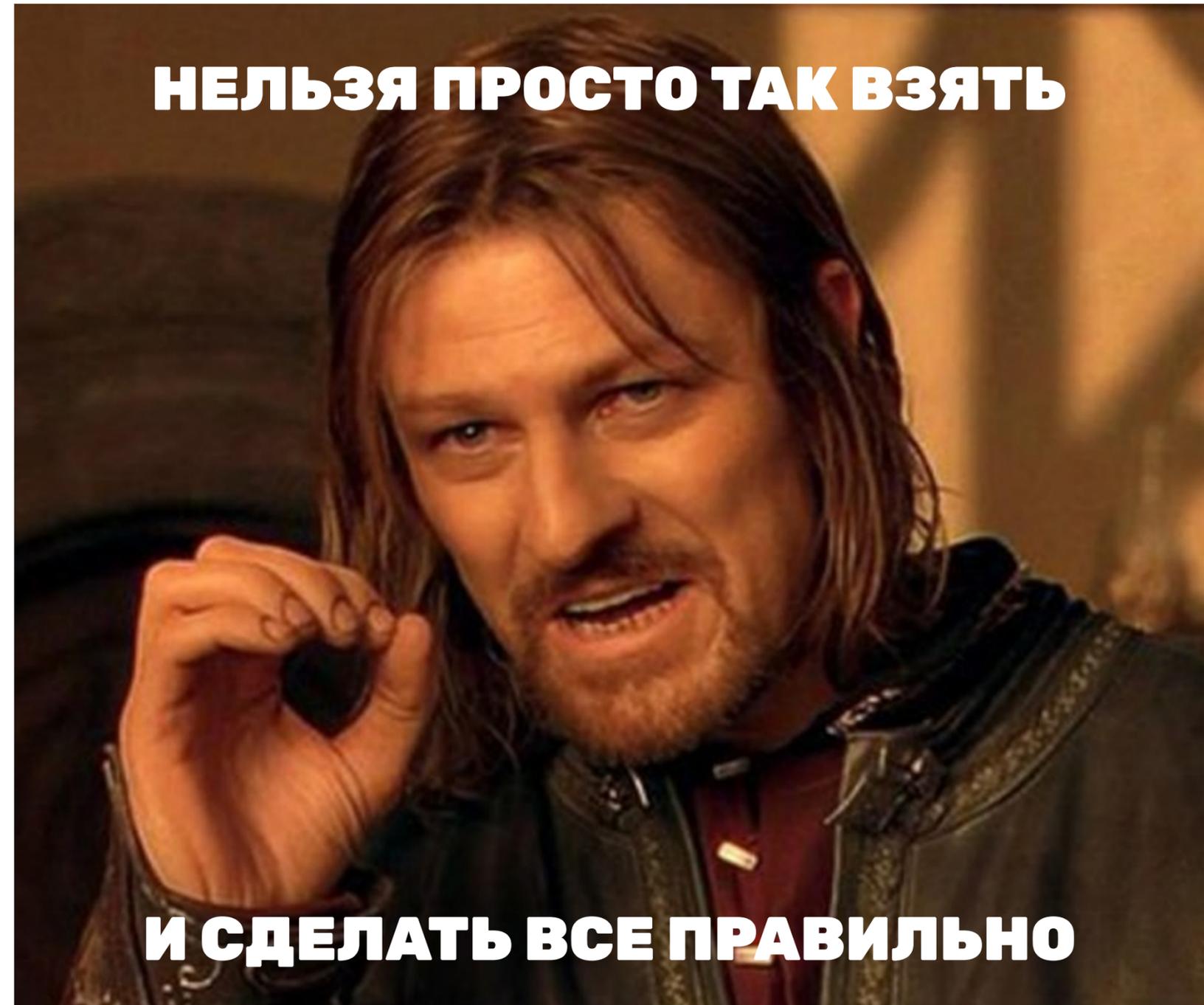


**1) Как не чувствовать себя  
«плохой мамой» работая из дома**

Кто формирует  
образ «идеальной мамы»:

- родители
- блоггеры
- психологи
- советчики на улице

**ВАШЕМУ РЕБЕНКУ  
ПОДХОДИТЕ ИМЕННО ВЫ!**



**1) Как не чувствовать себя  
«плохой мамой» работая из дома**

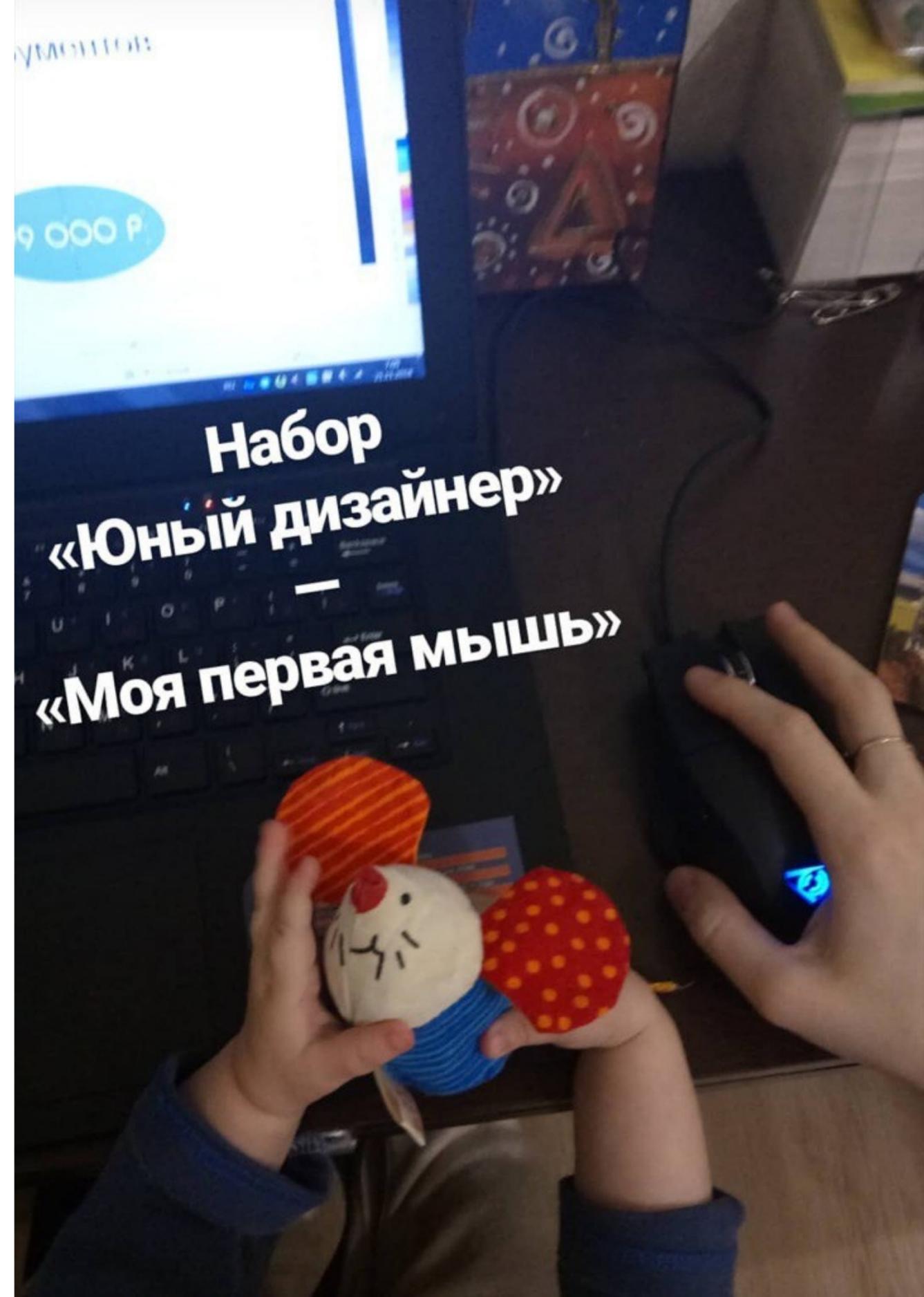
*«Все равно все время дома сидишь!»*

*«До садика потерпишь!»*

*«С ребенком нужно играть!»*

**Адаптация к новым условиям:  
дихотомия «руководителей»**

**ХОТЯ БЫ ПОЛЧАСА  
КАЧЕСТВЕННОГО ВРЕМЕНИ**



# 1) Как не чувствовать себя «плохой мамой» работая из дома

Делать то, что нравится,  
что не нравится - делегировать

**Ответственность - рационально;**  
**Вина - иррационально.**

**ЧТО Я СЕГОДНЯ  
СДЕЛАЛ ДЛЯ РЕБЕНКА?**



**2) Что делать, если одновременно  
горят котлеты и сроки сдачи проекта**

**Разумная многозадачность:  
автоматическое и осознанное**

**Границы в работе**

**«Заначка» для ребенка**

**РЕБЕНОК ТОЖЕ В ДЕЛЕ!**



**3) Почему личные интересы так же важны, как ребенок и работа**

*«Лучше бы чем-то полезным занялась»*

Могу ли я себе это позволить?

**МАСКУ СНАЧАЛА НА СЕБЯ**

