



# ПРОФЕССИЯ МАМА



**КОНСТАНТИН БОРОЗДИН**

автор образовательных  
и развивающих проектов,  
эксперт в теме родительства

# ЭВОЛЮЦИЯ МАТЕРИНСТВА





# ДЖОН БОУЛБИ

## Теория привязанности

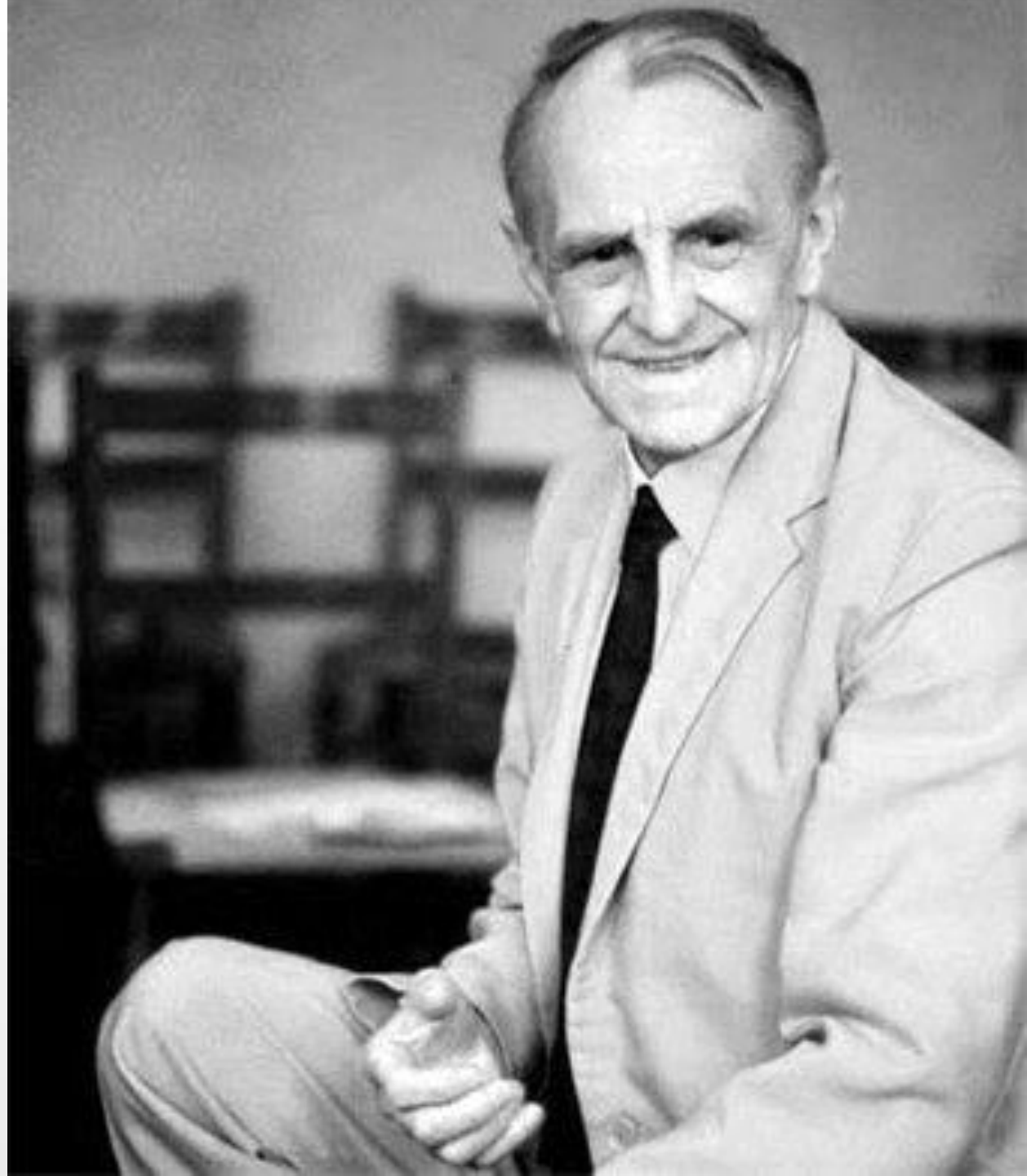
Благодаря ему и его теории мам «оставили в покое» на период воспитания малышей. Так появился декретный отпуск.



# ДОНАЛЬД ВИННИКОТ

Good enough mothering

Он «разрешил» мамам не быть идеальными. Достаточно быть просто хорошей. Куда важнее состояние мамы, нежели соответствие внешним нормам.



# А СЕЙЧАС ГОНКА «РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА»







# ЖЕНЩИНА 21 ВЕКА

- Участвует в карьерной гонке
- Отвечает за развитие ребенка
- Должна удовлетворять высоким требованиям
- По-прежнему ведет домашнее хозяйство

# КАК СБЕРЕЧЬ СЕБЯ И УСПЕТЬ ВСЁ?



# КАК СБЕРЕЧЬ СЕБЯ И УСПЕТЬ ВСЁ?

- Осознание ценностей и выбор приоритетов  
Не пытайтесь «впихнуть» семью в обилие рабочих задач. Но и не отказывайтесь от профессии, если для вас это важно. Действуете из осознания ценностей.
- Партнерская коммуникация и управление договоренностями  
Договориться можно всегда и практически обо всем. Делайте это из партнерской позиции (взрослый – взрослый) и будьте готовы вести переговоры. Но не воевать ;)
- Организация и качество процессов  
Ищите возможности оптимизировать свои процессы и не стесняйтесь обращаться за помощью.
- Развитие себя и окружающих  
Действуйте из позиции «Семья как команда». Мы вместе и все вносим свой вклад. А команда эффективна, когда вовлечена, оказывает поддержку и стремится к развитию. Развивайте в детях самостоятельность, и вскоре напряжение спадет.



# ЧТО ПОЧИТАТЬ, НА ЧТО ПОСМОТРЕТЬ?

- Л.Петрановская. «Тайная опора» и другие книги автора.
- Ю.Гиппенрейтер. «Общаться с ребенком. Как?», «Счастливый ребенок» и другие книги автора.
- А.Быкова. «Самостоятельный ребенок, или как стать «ленивой мамой?»»
- Е.Мурашова «Ваш непонятный ребенок».
- С.Кови. «Семь навыков высокоэффективных семей».
- Образовательно-просветительский проект «Family Tree».
- Общественный проект «Союз отцов».
- Никита Карпов. Психолог, специализирующийся на подростках.