# Семья и работа: ищем баланс

*В наше время нет нужды делать мучительный выбор, как витязь на распутье: «Направо пойдешь — коня потеряешь, налево свернешь — головы не сносить». Современные женщины не жертвуют работой ради семьи (или наоборот), если они этого не хотят. Теперь от них требуется другое умение — найти и поддерживать баланс между двумя жизненными ценностями. Как найти собственный путь к гармонии?*

**Судить самостоятельно**

Когда мы говорим о работающей маме, обязательно заходит речь о чувстве вины перед семьей и ребенком. Чувство это чаще всего не возникает у женщины спонтанно, а навязывается ей извне. Рядом всегда найдется кто-то, кто будет сомневаться в возможности совместить работу с воспитанием ребенка и тем более нескольких детей. Однако попытки окружающих людей навязать свое мнение и указать матери на ее несостоятельность больше говорят о них самих, об их сложных чувствах и личных неудачах, чем о реальной ситуации работающей матери, утверждают психологи. И, конечно, мама, которая болезненно реагирует на слова окружающих, добавляет к чувству вины раздражение, что не идет на пользу семейной жизни.

Уменьшить чувство вины за регулярные расставания с ребенком можно, но это потребует усилий. Правило номер один: судите о своей жизненной ситуации самостоятельно, станьте экспертом собственной жизни. Только у вас есть право рассуждать о том, что вам подходит и что хорошо для вас. «Мы ощущаем полноту жизни, когда занимаемся тем, что нам нравится, и делаем то, что нам интересно, — говорит экзистенциальный психотерапевт Марина Хазанова. — За „нравится“ стоят наши ценности. За „интересно“ — наши склонности, жажда творчества и познания. Это возможности, которые даны нам природой, судьбой. Мир очень многим готов с нами поделиться. Все, что нам надо, есть внутри и вокруг нас. Но зачастую мы этого не видим — живем в плену стереотипов. Нужно найти опору в себе, чтобы гибко взаимодействовать с миром и людьми, которые нас окружают».

**Спланировать жизнь**

Чтобы наладить что угодно, включая собственную жизнь, имеет смысл придерживаться универсальных принципов: сначала разработка общего плана с пунктами и подпунктами, а потом организация его выполнения. Если вы хотите совмещать работу и семью, отнеситесь к этому как к проекту и приступайте к его реализации.

**Определите ключевые ценности.** Компании, например, это делают, чтобы опираться на них, принимая решения по любым вопросами. Выберите, за что вы будете «бороться».

**Установите главный приоритет.** Когда вы говорите, что важно все, на самом деле это означает «не важно ничего». Если пытаться быть всем для всех, энергия будет тратиться нерационально. Ответьте на такой вопрос: «Помимо выполнения ежедневных обязанностей, какую одну большую цель я хочу и могу достичь в ближайшие месяц-другой?» И подумайте над ответом.

**Держите приоритеты и ценности на виду.** Составьте список и разместите его на видном месте.

**Не принимайте мгновенные решения.** Мы все склонны принимать быстрые необдуманные решения под влиянием чувства вины или под давлением окружающих.

**Осознайте цену возможности.** Когда компания принимает решение делать что-то одно и из-за этого не может делать что-то другое, это называется ценой возможности. Принимайте решение в соответствии с намеченными ценностями.

**Определите первоочередную задачу.** Некоторые цели кажутся важными и срочными, хотя на самом деле они могут подождать.

**Не путайте долгосрочную стратегию и краткосрочную тактику.** Нужно учиться определять важные вопросы и уделять им должное время и внимание.

**Встречайтесь и общайтесь,** обсуждайте, как идут ваши дела. Все члены семьи должны быть в курсе, что происходит в вашей жизни, что нужно изменить, как расставить приоритеты. Не работайте в одиночку.

Многие думают, что баланс работы и семьи — это когда того и другого в жизни поровну. На деле же работы нужно столько, чтобы вы могли жить полной счастливой жизнью. Соотношение времени и сил вы определяете сами, в соответствии со своими желаниями и ценностями.

**Поменять установки**

Во-первых, **составьте жесткое расписание.** Ваше время должно быть распределено довольно четко: сколько и когда вы на работе (и беспокоить вас при этом можно только настоящим форс-мажором), и когда вы точно отложите все профессиональные задачи и проведете время с детьми и семьей. Такое время у них гарантированно должно быть — железно, при любых обстоятельствах!

Во-вторых, время, проведенное с кем-то, мы ценим не столько за количество, сколько за качество. Есть большая разница между «быть рядом» и «быть вместе». Поэтому в каждый момент времени постарайтесь быть в одной роли и только в ней. Когда вы с семьей, не отвечайте на рабочие звонки и не смотрите в гаджеты. Уделяйте свое внимание каждому из домашних. **Включайтесь полностью в то, что происходит «здесь и сейчас».** Именно так дефицит вашего присутствия дома будет чувствоваться гораздо меньше.

И в-третьих, **не придавайте значения замечаниям** о том, что вы — плохая мать или неполноценный работник. Вы сами выбираете свою жизнь и делаете все, на что у вас хватает ресурса в заданных обстоятельствах. Дети растут, жизнь меняется, и, создав семью и сохранив себя в профессии, вы всегда сможете наверстать упущенное.

Забудьте про перфекционизм, не тратьте силы на переживания по поводу своего несовершенства в работе или в домашних делах. Обращайте внимание на то, что у вас получается, и не забывайте себя за это похвалить. **Получайте удовольствие и от работы, и от семейной жизни.** Считайте, что вашим детям повезло: вы не пожертвовали ради них своим профессиональным развитием и в будущем не будете их попрекать принесенной жертвой, как часто бывает, и перекладывать на них ответственность за свой взрослый выбор. Если вы нашли тот баланс, который вас устраивает, и гибко подходите к меняющимся жизненным задачам, не сравнивайте себя с другими: вашу жизнь можете прожить только вы сами.

**Источники**:

Журнал и сайт [Psychologies](http://www.psychologies.ru/articles/rabota-i-jizn-v-poiskah-ravnovesiya/%22%20%5Ct%20%22_blank)

CRM-система планирования «[Мегаплан](https://megaplan.ru/letters/work-family/%22%20%5Ct%20%22_blank)»

Журнал [Forbes](https://www.forbes.ru/karera-i-svoy-biznes/361109-razvlekaytes-kak-dostich-garmonii-v-zhizni-i-rabote%22%20%5Ct%20%22_blank)

Семейный клуб [Family tree](https://family3.ru/products/courses/winsp_larsen%22%20%5Ct%20%22_blank)