

ДОСТАТОЧНО ХОРОШИЙ РОДИТЕЛЬ



ЭТАП 1 До декрета

Ожидание ребёнка

- Распланировать финансы и подготовить финансовую подушку
- Разобраться с юридическим оформлением декрета
- Поговорить с руководителем про даты выхода в декрет, передачу задач
- Составить карту поддержки: кто и с чем может помочь

ЭТАП 2 В декрете

Жизнь с ребёнком

- Договориться с партнёром о зонах ответственности
- Выстроить ритуалы контакта с ребёнком
- Отследить источники возможной вины и тревоги
- Найти хотя бы час в неделю вдвоём с партнёром
- Обсудить с партнёром возможный выход на работу: когда, в каком формате, кто остается с ребёнком

ЭТАП 3 После выхода

Первые месяцы на работе

- Договориться о гибком входе в работу
- Разделить домашние обязанности
- Ввести «финансовую сверку» раз в месяц
- Проверить нагрузку ребёнка
- Не стесняться просить о помощи