

detkityumen.ru

7 полезных навыков, которые может прокачать любая мама в декрете

Узнайте, как сделать отпуск по уходу за ребенком полезным для профессиональной сферы. Во время декрета мама может прокачать важные бизнес-навыки не хуже, чем в офисе. О том, как это делать правильно, рассказала **Алевтина Каипова**, психолог, executive коуч (коуч высших руководителей), карьерный консультант.

Навык №1. Умение просить о помощи

Многие женщины не привыкли быть слабыми и показывать окружающим, что им нужна помощь. «Я все решу сама» — вот девиз сильной женщины. От этого убеждения сложно отказаться даже после родов. Но в декрете оно может стать достаточно ограничивающим.

Первое, что вам нужно сделать, — это научиться просить помощи и уметь признавать, что иногда вы можете быть слабой. Несмотря на то, что по жизни вы — сильная женщина.

Навык №2. Делегирование

Это важный бизнесовый навык, который многие начинающие лидеры прокачивают за время развития своей карьеры. Если вам не удалось наработать этот навык во время офлайн-работы, то за время декрета вам точно придется этим заняться.

Если вы не научитесь делегировать, будь то забота о ребенке на какое-то время, уборка или глажка белья, вы будете чувствовать себя постоянно изможденной. А это скажется на вашей выдержке и способности заботиться о малыше.

Навык №3. Умение расставлять приоритеты

Помните основной инструмент приоритизации: важно — срочно, важно — несрочно, срочно — неважно, неважно — несрочно.

В декрете же мама прокачивает навык приоритизации до уровня «Мастер». Потому что сразу появляется то, что важно и срочно и то, что несрочно и неважно. Все, что неважно и несрочно, отодвигается на задний план. И вот вам прокачка навыка, когда надо делать постоянный выбор между категориями и приоритетами!

Навык №4. Управление удаленными командами

В период самоизоляции очень много руководителей бизнесов обращались ко мне за консультацией — как прокачать навык управления удаленными командами. В декрете же этот навык прекрасно прокачивается.

Типичная ситуация, когда мама оставляет ребенка с кем-то из близких (обычно с папой), а сама отлучается ненадолго по делам. И как часто ей приходится отвечать на звонок из дома по срочным вопросам. Как развести смесь для кормления? Как подогреть бутылочку? Как проверить температуру молока? Как поменять подгузник? Где найти мазь?

В данном случае навык управления удаленными командами начинает прокачиваться сам собой.

Первое — мы отключаем «Ну я же тебе говорила!» За ограниченное время, пока получатель услуги – малыш, который еще не начал требовать свою услугу самостоятельно, нам нужно сделать так, чтобы тот, кто с ним остался, удовлетворил все его потребности. Мама включает полное доверие к тому, с кем она разговаривает. Она начинает рассказывать своему помощнику, где что лежит, как это все развести, как проверить температуру, как сделать так, чтобы малыш остался удовлетворен.

Это как раз один из способов прокачивания навыка управления удаленными командами:

- никакой критичности,
- все только по делу,
- полное доверие,
- максимально четкие инструкции.

Контроль не превращается в микроменеджмент, потому что мы сразу не перезваниваем и не узнаем, получилось или нет. Но исполнитель по факту выполнения данной задачи сам отчитывается в виде SMS, обратного звонка о том, что у него получилось. И, более того, он будет крайне мотивирован, потому что, если у него все получилось, он почувствует, что может верить в себя.

Навык №5. Умение вести сложные переговоры

Начинает прокачиваться этот навык ко второму году отпуска по уходу за ребенком.

Приходится договариваться с малышом так, чтобы он не обиделся, не плакал, а с хорошим настроением был мотивирован делать то, о чем его просит мама.

Это как раз и есть навык ведения сложных переговоров, когда наш собеседник не готов так просто сдавать свои позиции. Но приходится идти на какие-то уступки, предлагать компромиссные варианты, чтобы достичь win-win.

В таких переговорах требуются терпение, умение ставить себя на место своего оппонента, попытки прочувствовать его эмоции.

Навык №6. Креативность

Бизнес-спикеры давно говорят, что креативность — это одна из ключевых компетенций настоящего и будущего. И мы можем прекрасно прокачать ее в декрете.

Как замаскировать детский рисунок на обоях? Как уговорить ребенка съесть манную кашу?

Креативность нам в помощь! Где-то подрисовать, где-то наклеить наклейку. Рассказать сказку, придумать игру, как самолетик каши летит прямо в ротик и что его надо припарковать, придумать считалки. На что только не идут современные мамы для того, чтобы накормить малыша.

И все эти новшества, которые придумываются в такой момент, появляются благодаря нашему креативному мышлению.

Навык №7. Эмоциональный интеллект

Что такое эмоциональный интеллект в общем понимании? Это способность предугадывать, чувствовать, понимать эмоции своего собеседника. А также действовать таким образом, чтобы эти эмоции не затопили текущую ситуацию, а наоборот, замотивировали собеседника на определенные действия.

Этот навык идеально прокачивается во время декрета, потому что в данном случае вам приходится управлять эмоциями сразу нескольких людей.

Это и ваши эмоции, и эмоции вашего ребенка, и эмоции других детей в песочнице, с которыми играет ваш ребенок. А вдруг он кинет песок им в глаза и отберет чью-то игрушку? Также это эмоции вашей второй половины, которая перестала чувствовать от вас внимание. Это все про эмоциональный интеллект. И он действительно идеально прокачивается во время декрета.

Фото: Depositphotos

Автор Алевтина Каипова

<https://letidor.ru/>

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category144/category147/4591/