

также помогают укороченный сон и практики медитации, которые использую для последующего восстановления. Я часто работаю, оставляя на сон всего два-четыре часа, но поскольку делаю это осознанно уже в течение 25 лет, организм воспринимает такой ритм как норму, а не как форс-мажор», — поясняет она.

У Алсу Копыловой, управляющей фитнес-клубов «Сеть спортивных сооружений России» («СССР») четверо детей: София, Самсон, Савелий и Раиса, по первым буквам имен которых названа компания. Алсу говорит, что для мамы, которая себя еще не реализовала и пытается (это ключевое слово) работать, совмещать бизнес и семью всегда непросто. Поможет грамотное делегирование части обязанностей. «Правда, я считаю, что дети не должны воспитываться людьми со стороны, нянями. У меня получилось с каждым из них побыть в декрете минимум до года. Но мне очень помогала и помогает мама. При этом, мне кажется, что чем больше детей, тем устойчивее психика матери. В многодетных семьях обычно все структурировано и отлажено», — добавляет она.

СТАБИЛЬНАЯ ВЫРУЧКА Теоретически, если быть совладельцем бизнеса и не работать (что на деле, конечно, невозможно), тогда семье топ-менеджера можно обойтись без няни, рассуждает Анастасия Ускова, генеральный директор технологической группы Rocket Humans. В любых других случаях на рабочие встречи все-таки придется ходить, а это значит, что компетенции родителя на это время должен кто-то исполнять.

«Отказываться от помощи работающей маме точно не нужно, — советует директор по персоналу компании iFellow Наталия Молодцова. — У кого-то на выручку приходит няня, кто-то договаривается с бабушками, дедушками или выбирает частную школу с полным днем. Все зависит от возраста детей. Моему сыну 11 лет. И мне повезло, что старшее поколение берет на себя вопросы, связанные со школой, дополнительными активностями и репетиторами».

«Если есть возможность обойтись без няни, я бы сказал, что так более правильно. Нам повезло с родителя-

ми, которые либо жили рядом, либо были готовы прийти на помощь, поэтому отказ от няни был сознательным. После рождения первых детей большую помощь оказывали две наши бабушки. Потом мои родители переехали за город и стали помогать моему младшему брату, у которого тоже пятеро детей, а с нами осталась теща. Бабушке мы доверяем не только присмотр за маленькими детьми, она у нас еще занимается домашним образованием: читает вслух книги, занимается грамотой, математикой и помогает делать домашние задания по музыке», — описывает господин Жуков.

В семье Ивана Сорокина, основателя сети детских садов Smile Fish, трое детей, и они с женой принципиально не пользуются услугами няни. «Жене очень важно воспитывать детей с полным вовлечением и без постороннего человека. Когда я вижу, что супруга устает, я несколько раз в месяц уезжаю с детьми на весь день гулять. Таким образом у нее появляется возможность отдохнуть, побыть наедине с собой», — делится господин Сорокин.

Основатель группы клиник GMTClinic и мама четверых детей Татьяна Талашкина вспоминает, что с двумя могла справиться без няни. «Мне очень помогала мама. Особенно, когда дети болели, — говорит она. — Но с тремя, а тем более с четырьмя детьми это стало невозможно. Сейчас у меня работает гувернантка с проживанием. Детям нужен достаточно строгий режим, который она помогает поддерживать. При этом я включена в процесс и в курсе всего, что происходит. Я состою в родительских чатах, являюсь активистом в родительских комитетах и слежу за их школьной жизнью».

ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ Дочери Екатерины Миловой, директора фонда борьбы с инсультом ОРБИ, сейчас шесть лет. «Так получилось, что я — мама без декрета. В сфере благотворительности и НКО это распространенная проблема. Когда Полине было три месяца, я вышла на работу. Очень часто у таких мам, как я, огромный комплекс вины: за то, что бросила ребенка, проводит с ним мало времени, за то, что в выходные хочется отдохнуть. → 34

ЧАСТНАЯ МЕДИЦИНА



ЕВГЕНИЙ ЛАВРЕНЮК

- 1. АРКАДИЙ СТОЛПНЕР,**
председатель правления Медицинского института имени Березина Сергея
- 2. ЕКАТЕРИНА БОРИСОВА,**
генеральный директор и главный врач АО «КардиоКлиника»
- 3. ЛЕВ АВЕРБАХ,**
главный врач частной скорой помощи Coris

В ГОЛОСОВАНИИ ТАКЖЕ УЧАСТВОВАЛИ

- АЛЕКСАНДР АБДИН,** управляющий партнер Euromed Group
ЮРИЙ АНДРЕЙЧУК, генеральный директор лабораторной службы «Хеликс»
ВЛАДИСЛАВ БАРАНОВ, председатель совета директоров группы компаний «Мой медицинский центр»
МАРИЯ БАРАНОВА, генеральный директор ООО «МСЧ №157»
НИНА БОТЕРАШВИЛИ, президент медицинского холдинга «Медика»
ОЛЬГА ВАСИЛЬЕВА, генеральный директор сети клиник «Скандинавия» и «Скандинавия АВА-Петер»
МАРИНА ВЛАСОВА, председатель совета директоров медицинского объединения «ОНА»
СОФЬЯ ДЕНИСОВА, генеральный директор ООО «Мать и дитя Санкт-Петербург»
АЛЕКСЕЙ ГАПЛИКОВ, генеральный директор медицинской компании «ЕР Сервис», торговая марка «Петербургская неотложка»
АНТОН ГЛОБИН, генеральный директор, главный врач ООО «Американская медицинская клиника»
АЛЕКСАНДР ИЗАК, управляющий партнер многопрофильного медицинского центра «Лихта Клиника»
АЛЛА КАЛУГИНА, генеральный директор клиники «Скайферт»
АНДРЕЙ КАРГИН, генеральный директор ООО «Новая клиника „АБИА“»
МАРИНА КАСУМОВА, управляющий группой компаний «Меди»
РОМАН КОНСТАНТИНОВ, руководитель группы компаний «Эко-безопасность»
ВЛАДИСЛАВ КОРСАК, генеральный директор АО «Международный центр репродуктивной медицины»
СЕРГЕЙ КРЫЦЫН, генеральный директор медицинского холдинга СМТ
НАДЕЖДА ЛАВРЕНЮК, генеральный директор сети клиник «Гранти-мед»
МАРИНА МАРШАК, управляющая медицинским центром «Март»
АНТОН НИКОЛАЕВ, генеральный директор АО «Северо-Западный центр доказательной медицины»
ВЛАДИМИР ОСТРОМЕНСКИЙ, директор клиник «Медси» в Санкт-Петербурге на Марата и на Петроградской стороне
СЕРГЕЙ ПОНДЕЛКО, директор по медицине «СМ-Клиника Северо-Запад»
ИГОРЬ ПРОНИН, управляющий директор «Института красоты „Галактика“»
ТАТЬЯНА РОМАНЮК, генеральный директор клиники EMS
СЕРГЕЙ СКОРОДУМОВ, директор медицинского центра «Энерго»
АННА СОКОЛОВА, директор медицинского центра «XXI век»
ГАЛИНА СУРКОВА, генеральный директор семейной клиники «Роддом на Фурштатской»
РОМАН ТОПОЛЬСКОВ, генеральный директор медицинской компании и частной скорой помощи «Приоритет»
АРКАДИЙ ТРЕЙГЕР, руководитель сети «Первая семейная клиника Петербурга»
ВЛАДИСЛАВ ТУПИКОВ, исполнительный директор, главный врач клиники «Источник»
ЕЛЕНА ЧЕРНЕР, генеральный директор «Инвитро-Северо-Запад»
МАРИНА ЯНТУРАЕВА, учредитель группы компаний «Вирилис»



для связи с детьми важны внимание и качество проведенного вместе времени. Будь то разговоры за завтраком, чтение вслух перед сном, доверие в рабочих моментах или обычная игра в «Слова» по дороге в школу