

12+

Ольга Титкова



Как зарабатывать в декрете и после него



Книга, которую я написала одной рукой

Ольга Титкова

**Как зарабатывать в декрете
и после него. Книга, которую
я написала одной рукой**

«Издательские решения»

Титкова О.

Как зарабатывать в декрете и после него. Книга, которую я написала одной рукой / О. Титкова — «Издательские решения»,

Декрет — это этап жизни, который при правильном подходе может стать трамплином для профессионального роста и личного развития. Я прошла через два декрета, в которых работала, ошибалась, выгорала и восстанавливалась. А еще долго занималась проектом, благодаря которому получила много знаний про работу в декрете. Эта книга — не сборник абстрактных советов, а живая, честная история с конкретными лайфхаками, реальными кейсами и поддерживающей интонацией.

© Титкова О.

© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Глава 1. Моя история	7
Глава 2. О работе в декрете	10
Глава 3. Варианты работы в декрете	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Как зарабатывать в декрете и после него Книга, которую я написала одной рукой

Ольга Титкова

*Посвящается моей любимой семье и лучшей женщине на свете —
моей маме.*

Корректор Екатерина Рогова

Дизайнер обложки Антонина Гаврюшина

© Ольга Титкова, 2026

© Антонина Гаврюшина, дизайн обложки, 2026

ISBN 978-5-0070-6879-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Я пишу эту книгу, пока на моих руках спит крошечный малыш. Ему тепло и уютно.

Я печатаю текст одной рукой. Сын слегка ворочается во сне. Надеюсь, что он проспит хотя бы час. Мне сложно было настроиться и начать писать, но я смогла.

У меня есть другой вариант. Я могу взять в руки телефон и зависнуть в соцсетях: в декрете туда особенно сильно тянет. Но это никак не поможет мне развиваться, не даст достичь целей, не обеспечит финансовую стабильность.

Иногда я пишу эту книгу с телефона. Но не буду лукавить: порой я отвлекаюсь и с трудом настраиваюсь на рабочий лад. В общем, как обычный живой человек.

У меня есть старший сын, который уже учится в школе. С его рождения я совершила кучу ошибок, но получила опыт и научилась совмещать работу с материнством. А еще однажды мне посчастливилось поучаствовать в проекте, из которого я узнала много нового про работу в декрете. И теперь хочу поделиться знаниями с вами, дорогие читатели.

Я понимаю, что женщинам с детьми нелегко работать как в декрете, так и после него. Чтобы поддержать их, я написала эту книгу. В ней — мой опыт и опыт других мам, полезные советы и лайфхаки, которые помогут найти себя и совмещать работу с материнством без срывов и выгорания.

Я специально сделала эту книгу небольшой, чтобы у вас хватило времени и желания прочитать ее до конца. Старалась, чтобы в ней было минимум воды и максимум пользы для вас, дорогие читательницы.

Глава 1. Моя история

Где я работала до первого декрета

В 2009 году я окончила школу и поступила в технический вуз на направление «инженер по ремонту и обслуживанию автотракторной техники». Немного странный выбор для девушки. Но на тот момент я была как слепой котенок. Мне сказали, что это очень перспективно — в 18 лет для меня такой формулировки было достаточно.

Параллельно с основным образованием я получала образование технического переводчика. Было сложно, потому что приходилось сидеть в университете до самого вечера. А все выходные я проводила за чертежами и прочей домашней работой.

Со второго курса некоторые мои одногруппники начали подрабатывать. Мне тоже хотелось, но было страшновато делать это в ущерб учебе, поэтому я начала искать удаленную работу.

Не помню, какие варианты у меня тогда были. Но первые деньги я получила с рерайтинга — переписала статью своими словами, чтобы она получилась уникальной. С этого заказа заработала 100 рублей. Помню, как над моим заработком посмеялась одна знакомая — она же потом неоднократно занимала у меня деньги, когда я стала зарабатывать больше. Не стоит бояться низких доходов на старте — это нормально, со временем вы сможете повышать цены.

Затем я начала заниматься переводами и копирайтингом — писала статьи на заказ. После окончания вуза вышла замуж и уехала в Республику Дагестан. Там я продолжила писать и переводить тексты удаленно.

Несколько раз пробовала выходить в офис — переводчиком, SMM-копирайтером и редактором. Везде меня брали на работу сразу после собеседования. В офисе мне было непривычно, да и доход оставлял желать лучшего — дома получалось зарабатывать больше.

Но сейчас я понимаю, что до первого декрета писала довольно посредственные тексты, просто собирая информацию из непроверенных источников. И не знала, что декрет сможет стать моим трамплином.

Шесть сложных лет первого декрета

Когда я начинала работать в первом декрете, мне казалось, что главный плюс — дополнительные деньги. Но потом поняла: дело не только в финансах. Работа стала для меня тем лифтом, который вывозил из бытовой рутины, возвращал уверенность в своих силах и напоминал: «Эй, ты не только мама, ты еще и крутой специалист!» Это чувство невозможно измерить деньгами.

Первый год после рождения старшего сына я не хотела возвращаться к работе — не было ни сил, ни желания. Ребенок был беспокойным и требовательным, вся энергия уходила на уход за ним.

После того как малышу исполнился год, я начала писать посты для соцсетей, которые тогда набирали популярность. За маленькие тексты мне платили больше, чем раньше за объемные статьи.

Потом по совету одного из заказчиков прочитала книгу Максима Ильяхова «Пиши, сокращай». По ней я научилась писать в инфостиле. Это тоже помогло мне в разы повысить прайс на свои услуги.

То есть декрет стал своего рода катализатором моего профессионального роста. Я научилась ценить время, успевала сделать гораздо больше, чем раньше, и не соглашалась на невыгодные предложения.

Далее должна быть часть про то, как сын пошел в сад, и я смогла свободно работать. Но произошли два события, которые помешали этому: пандемия коронавируса и непонятная болезнь сына.

Из-за пандемии ребенок попал в сад только в 3,5 года. До этого мы выживали как могли. Я работала во время дневного сна ребенка и на выходных, когда меня мог подменить муж. С тех пор ненавижу работать в субботу и воскресенье, поэтому стараюсь этого не делать.

Примерно через пару месяцев после того, как сын начал ходить в сад, он стал очень часто болеть. Через каждые две-три недели у него возникал сильный постоянный кашель, от которого ничего не помогало.

Это были сложные времена. Кашель появлялся на протяжении двух лет. Мы обошли кучу врачей, перепробовали множество вариантов лечения, удалили аденоиды. Не помогало ровным счетом ничего. Бессонные ночи, невозможность построить планы дальше чем на день вперед, постоянные нервы — все это не способствовало продуктивной работе.

Но в то же время я радовалась тому, какую деятельность выбрала. Мне не приходилось отпрашиваться, терпеть недовольство начальства по поводу постоянных больничных. Я строила свой график сама и работала тогда, когда могла. Этот опыт помог мне многое переосмыслить и открыл кучу лайфхаков для работы с ребенком, которыми я с радостью поделюсь в этой книге.

После первого декрета

Сына все-таки удалось вылечить: методом проб и ошибок мы нашли равнодушного врача, который нам помог. С этого момента началась новая жизнь. Я прошла обучение на маркетолога и редактора, писала и редактировала тексты для известных в России компаний. А еще восстановила социальные связи и начала писать книги на заказ.

Ребенок стабильно ходил в сад, а я поняла, что дома все равно работать сложновато. Отвлекали рутинные дела, и в целом не было переключения между работой и отдыхом. Поэтому старалась хотя бы иногда выезжать с ноутбуком в коворкинг или кафе.

Так как ситуация с сыном разрешилась, я начала думать о втором ребенке. Было страшно и казалось, что еще много чего не успела сделать. Но в один момент пришло осознание, что

кардинально в моей карьере в ближайшее время ничего не поменяется. И еще один ребенок, возможно, тоже станет катализатором профессионального роста.

Второй декрет

Во вторую беременность я работала до девятого месяца, хотя уже в половину силы. Я понимала, что в этот раз долго зависать в декрете не хочу. Планировала вернуться к работе, когда появятся силы.

Я взяла первый заказ, когда младшему ребенку исполнился месяц. Первые полгода малыш был спокойным, много спал у меня на руках. В это время получалось свободно работать.

Потом ребенок стал активнее, и я подошла к решению, которое так и не смогла принять в первом декрете, — найти няню. Это было невероятно сложно для меня. Я сильно сопротивлялась, находила кучу причин отложить поиски. Но в какой-то конкретный момент смогла это сделать — подробно рассказала о своем выборе в главе «Как найти няню». Заранее скажу, что это было одним из лучших решений в моей жизни.

Сейчас постепенно возвращаюсь к работе. Я успеваю писать статьи, сценарии, книги на заказ и веду блог про способы заработка в декрете. Конечно, моментами бывает сложно: мозг работает хуже, чем до беременности и родов, накапливается усталость. Но я уже лучше умею распределять нагрузку — подробнее рассказала об этом в главе «Как не выгореть».

В любом случае я благодарна себе за решение работать в декрете. Я чувствую, что стою твердо на ногах, и знаю, что не выпала из обоймы. Мне легко будет вернуться к полноценной работе, когда ребенок пойдет в сад. Но я также понимаю, что такой путь не для всех. Об этом — в следующей главе.

Глава 2. О работе в декрете

Нужно ли работать в декрете

Когда я рассказываю, что работала в двух декретах подряд, меня порой спрашивают: «А нужно ли это вообще?» После многих разговоров с другими мамами и личного опыта я пришла к выводу: универсального ответа не существует. Решение работать в декрете — глубоко личное, и оно должно зависеть только от ваших обстоятельств и желаний, а не от навязанных обществом стандартов.

*Кому действительно стоит
рассмотреть работу в декрете*

Если вы чувствуете внутреннюю потребность развиваться профессионально, если финансовая ситуация остро требует дополнительного дохода или если работа для вас — источник энергии и самореализации, то однозначно стоит искать подходящие варианты. Для меня, например, работа стала спасением от рутины и способом сохранить связь с профессиональным сообществом. Это давало мне ощущение, что я не только мама, но и специалист, чьи навыки остаются востребованными.

Когда лучше не спешить

Если мысль о работе вызывает только тревогу и сопротивление, не стоит ломать себя. Возможно, ваш ресурс сейчас полностью направлен на адаптацию к материнству, и это абсолютно нормально. Особенно опасно начинать работу под давлением общества или из-за чувства вины, глядя на «успешных мам» в соцсетях. Помните: их идеальная картинка — это лишь видимая часть айсберга.

Моя правда о работе в декрете

Когда я работала в декрете, то совершала кучу ошибок, которые приводили к выгоранию, эмоциональному и физическому истощению, проблемам со здоровьем. Мне не хотелось бы, чтобы моя книга довела кого-либо до такого же состояния.

Поэтому считаю важным рассказать свою правду про работу в декрете. Я считаю, что к ней нужно приступать не на пределе своих возможностей, а тогда, когда вы чувствуете себя достаточно отдохнувшей и готовой к новой деятельности.

Я категорически против работы по ночам, без выходных, вместо сна и отдыха, на пределе возможностей. Считаю, что в идеале у каждой работающей мамы должны быть помощники. Ко всему этому я пришла только через много лет работы в декрете.

Понимаю, что ситуации бывают разные, и у каждого свой путь. Просто рекомендую не форсировать события и не пытаться заработать все деньги сразу. Регулярно повторяйте пословицу «Тише едешь — дальше будешь». И обязательно прочтите главу этой книги про то, как не выгореть.

Мои главные советы:

1. Прислушайтесь к себе. Спросите: «Я хочу работать или мне кажется, что этого ожидают от меня?» Если ответ — искреннее «хочу», эта книга станет вашим помощником.

2. Ограничьте время в соцсетях. Бесконечная лента, где другие мамы демонстрируют успехи в бизнесе и идеальный быт, — верный путь к выгоранию. Ваша ценность не измеряется трудовыми подвигами в декрете.

3. Дайте себе время. Не нужно принимать решение в первую неделю после роддома. Иногда желание вернуться к работе приходит спустя два или три года после родов — и это тоже нормально.

Помните: единственный «правильный» выбор — тот, который подходит именно вам и вашей семье. Можно быть прекрасной мамой, полностью посвятившей себя ребенку. Можно быть мамой, которая успешно совмещает заботу о семье с работой. Ваше благополучие и спокойствие — главный критерий. Если вы решили, что работа вам нужна, — в следующих главах я расскажу, как сделать это без ущерба для себя и близких.

Сомнения и страхи, которые мешают
начать работать в декрете

Когда я только задумалась о работе в декрете, меня охватила волна сомнений. Знакомо ли вам это состояние, когда хочется начать, но внутренний голос шепчет: «У тебя не получится»?

За годы двух декретов я научилась распознавать эти страхи и нашла способы с ними справляться. Давайте разберем самые частые ограничивающие убеждения и посмотрим, как их можно мягко преодолеть:

1. «У меня нет времени! Ребенок занимает все мое внимание».

Это, пожалуй, самый сильный страх. Но давайте посмотрим правде в глаза: время в декрете действительно особенное, и его можно организовать. Начните с малого. Даже 30 минут в день на учебу или работу, пока ребенок спит, через какое-то время принесут результат.

Подумайте, что крадет ваше время, но при этом не приносит пользы. В моем случае это был скроллинг в соцсетях. Конечно, полностью я от этого не избавилась: в декрете особенно сильно хочется залипнуть в телефоне. Но проблему осознала, ввела ограничения в виде программы на смартфон. И это немного помогло, сразу нашлось лишнее время на работу и заботу о себе.

2. «Я все забыла / Мои навыки устарели / Я ничего не умею».

Материнство не стирает профессиональные знания, а добавляет новые ценные качества. На самом деле ваш мозг сейчас тренируется как никогда. Вы осваиваете тайм-менеджмент, многозадачность и стрессоустойчивость.

Современные инструменты для работы часто интуитивно понятны — дайте себе время на адаптацию. Начните с небольших простых проектов, которые помогут прокачать навыки.

3. «Никто не захочет работать с мамой в декрете».

На самом деле многие работодатели ценят ответственность и гибкость мам. Помните, что ваш декрет — это не пробел в биографии, а период развития важных профессиональных качеств.

В резюме укажите навыки, приобретенные в декрете: планирование, решение нестандартных задач. Можете поискать для работы компании с семейной культурой или проекты, созданные другими мамами.

4. «А что, если я не справлюсь и все брошу?»

Страх неудачи парализует, но любое начало — это эксперимент. Начните с пробного проекта или короткого курса. Разрешите себе делать ошибки — это естественная часть процесса обучения. Даже если один вариант не сработает, вы все равно получите бесценный опыт для следующей попытки.

5. «Я буду плохой матерью, если буду работать».

Это самое тяжелое убеждение, но правда в том, что счастливая мама — это лучшая мама. А работа может быть источником энергии и уверенности в себе.

Показывая ребенку пример самореализации, вы учите его важным жизненным принципам. При этом после работы вы сможете качественно проводить время с ребенком.

Дорогие мамы, ваши страхи естественны и нормальны. Каждая работающая в декрете женщина проходила через подобные сомнения. Не пытайтесь задать себе высокую планку — начните с маленького шага. Сегодня прочитайте статью по своей профессии, завтра сделайте пробное задание. Помните: вы сильнее, чем кажется, а материнство не отнимает ваши таланты, а добавляет к ним новые суперспособности. Вы обязательно найдете свой путь — тот, который будет комфортен и вам, и вашему ребенку.

Глава 3. Варианты работы в декрете

Декрет — идеальное время, чтобы пересмотреть свой подход к карьере и начать зарабатывать в комфортном для себя режиме. Условно все варианты можно разделить на три больших направления, и у каждого есть свои преимущества. Давайте разберемся, что подходит именно вам.

Фриланс — заработок на знаниях и навыках

Это самый гибкий путь, который позволяет продавать свои профессиональные умения без долгосрочных обязательств перед одним работодателем. Вы сами формируете загрузку и стоимость своих услуг.

Кем можно работать на фрилансе:

1. Копирайтером, редактором, контент-менеджером.

Вы можете создавать и редактировать тексты для сайтов, блогов и соцсетей, а также управлять всем контентом проекта. Эта работа требует грамотности, усидчивости и умения разбираться в новых темах.

Сейчас профессии постепенно трансформируются: копирайтеры и редакторы активно внедряют в работу нейросети. Поэтому рекомендую учиться там, где в программу входит освоение искусственного интеллекта и много практики. От себя советую курсы [редакции «Рыба»](#), [агентства «Сделаем»](#) и [«Главреда»](#).

2. Онлайн-репетитором.

Вы можете преподавать школьные предметы, иностранные языки или творческие дисциплины по видеосвязи. Для этого нужно хорошо знать материал и уметь его объяснить. Если сомневаетесь в своих силах, то первых учеников возьмите бесплатно или за символическую цену.

Клиентов можно найти через специализированные платформы и доски объявлений: [Профи.ру](#), [Repetit.ru](#), [Авито](#). Также объявления об услугах репетитора размещают в группах в соцсетях и мессенджерах, например в группе двора или школы, мамских сообществах. Хорошо работает сарафанное радио — качественно занимайтесь с учениками, и вас будут рекомендовать.

3. Консультантом.

Используйте свой профессиональный опыт в юриспруденции, психологии, финансах или любой другой сфере, чтобы проводить платные онлайн-консультации. Ваша задача — помочь клиенту решить конкретную проблему. Этот формат позволяет глубоко погружаться в запросы людей и напрямую видеть результат своей работы.

Для продвижения своих услуг желательно начать вести соцсети. Также можно публиковать объявления на [Профи.ру](#), [Авито](#). Неочевидный способ рекламы для специалистов помо-

гающих профессий, таких как, например, психолог, — приложение [Mom.life](#). В нем тысячи мам ежедневно публикуют посты и пишут комментарии. Вы можете вести там свой блог и бесплатно продвигать его. Еще можно находить по поиску, кто публикует посты с запросом на психологическую помощь, и предлагать им свои услуги.

4. Дизайнером интерьера.

По данным «Авито», каждый второй покупатель квартиры в новостройке пользуется услугами дизайнера интерьеров. Так что эту профессию вполне можно назвать востребованной.

Для начала работы нужно изучить нейросети и программы для дизайна, например: Photoshop, AutoCAD, 3ds Max, Corona Renderer, SketchUp. Это можно сделать как самостоятельно, так и на курсах. Сейчас многие дизайнеры стали работать через нейросети. Возможно, в будущем они полностью заменят собой программы, и стать дизайнером будет проще.

Чтобы в портфолио появились первые работы, предложите знакомым или подписчикам в соцсетях сделать проект за отзыв или символическую плату. У меня есть подруга, которая после курсов сделала проект своей квартиры, а потом показывала его потенциальным заказчикам. Это сработало, она довольно быстро нашла клиента на платной основе.

5. Графическим дизайнером.

Этот специалист создает логотипы, рекламные макеты, сайты и многое другое. Чтобы освоить навыки, необходимые графическому дизайнеру, советую выбирать курсы с практикой. Благодаря этому можно собрать хорошее портфолио.

Курсы с практикой есть у «Яндекс Практикума», [Skillbox](#), [«Нетологии»](#). У этих же компаний можно попробовать бесплатно пройти несколько уроков, чтобы понять, подходит ли вам профессия графического дизайнера.

6. Создателем и редактором видео.

Сегодня видеоформат востребован повсюду: от блогов и соцсетей до корпоративных проектов и онлайн-курсов. Здесь есть несколько вариантов: можно снимать ролики на заказ или для себя, создавать их с помощью нейросетей или редактировать уже готовый материал.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.