

Константин Погудин

**Навигатор молодого
родителя Как решать
повседневные проблемы,
когда вы растите ребёнка
Практическое пособие с
пошаговыми
инструкциями, шаблонами
и чек-листами**

Константин Погудин

**Навигатор молодого родителя
Как решать повседневные
проблемы, когда вы растите
ребёнка Практическое пособие
с пошаговыми инструкциями,
шаблонами и чек-листами**

«Автор»

2026

Погудин К.

Навигатор молодого родителя Как решать повседневные проблемы, когда вы растите ребёнка Практическое пособие с пошаговыми инструкциями, шаблонами и чек-листами / К. Погудин — «Автор», 2026

Ребёнок появился, а времени, денег и сил стало меньше? «Навигатор молодого родителя» — практическое пособие для тех, кто не хочет читать толстые книги по воспитанию, а хочет решить конкретную проблему сегодня. Семь глав охватывают всё, с чем сталкивается семья в первые годы: бюджет, пособия и выход на работу; сон, здоровье и «красные флаги» у ребёнка; ссоры из-за быта и отношения с бабушками; уборка и готовка без надрыва; выгорание, тревога и послеродовая депрессия; время на себя; бюрократия, права потребителя и детский сад. В каждой главе: описание проблемы, типичные вопросы, пошаговая инструкция, шаблоны для заполнения и чек-лист. Открывайте нужную главу, делайте один шаг и двигайтесь дальше. Книга не требует быть идеальным родителем: она помогает быть «достаточным» и напоминает, что просить помощи — это навык, а не слабость. Книга не заменяет врача, юриста, психолога и финансового консультанта. Если сомневаетесь в здоровье ребёнка или своём — обратитесь к специалисту.

© Погудин К., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Как пользоваться этой книгой	6
Глава 1. Деньги и работа молодой семьи	7
Проблема	7
Типичные вопросы	8
Подробная инструкция	9
Шаг 1. Аудит семейного бюджета (40 минут, один раз)	9
Шаг 2. Ориентир «50/30/20»	9
Шаг 3. Подушка безопасности для семьи с ребёнком	9
Шаг 4. Пособия и выплаты — проверьте, что вам положено	9
Шаг 5. Подработка в декрете — реалистично	10
Шаг 6. Кредиты и ипотека	10
Шаг 7. Выход на работу — как решить	10
Шаблон: ежемесячный семейный план	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Константин Погудин
Навигатор молодого родителя Как
решать повседневные проблемы, когда
вы растите ребёнка Практическое
пособие с пошаговыми инструкциями,
шаблонами и чек-листами

Содержание

Деньги и работа молодой семьи

Здоровье родителя и ребёнка

Отношения в семье с маленьким ребёнком

Быт с ребёнком: как освободить время и силы

Психология молодого родителя: как сохранить нервы

Развитие и отдых родителя: как вырваться из рутины

Бюрократия и права молодой семьи

Также: «Как пользоваться этой книгой» (в начале) и «Заключение: три правила навигатора молодого родителя» (в конце).

Как пользоваться этой книгой

Вы — молодой родитель. У вас мало времени, много тревог и постоянное чувство, что вы что-то не успеваете. Эта книга написана для того, чтобы вы могли открыть нужную главу, найти свою ситуацию и сделать один конкретный шаг — сегодня, а не «когда-нибудь».

Книга состоит из 7 глав. Каждая глава построена по одной схеме: проблема, типичные вопросы, пошаговая инструкция и чек-лист; там, где это полезно, есть шаблон для заполнения. Не читайте всё подряд. Найдите свою боль — и действуйте.

Важное правило: вы не обязаны быть идеальным родителем. Вы обязаны быть достаточным. Эта книга — про достаточность, а не про совершенство.

Что важно знать до начала

Книга не заменяет врача, юриста, психолога и финансового консультанта. Если сомневаетесь в здоровье ребёнка или своём — обратитесь к специалисту.

Правовые и финансовые разделы ориентированы на законодательство Российской Федерации. Размеры пособий, сроки и правила меняются, а в регионах отличаются — сверяйтесь с официальными источниками (Госуслуги, сайт Социального фонда России, сайты ведомств).

Экстренные ситуации — единый номер 112 (скорая помощь — 103).

Глава 1. Деньги и работа молодой семьи

Проблема

С рождением ребёнка расходы растут, а доход часто падает (декрет, сокращение часов). Появляется тревога: «Хватит ли нам?», «Стоит ли мне выходить на работу раньше?», «Как подработать, если я с ребёнком 24/7?»

Типичные вопросы

- «Как свести концы с концами на одном доходе?»
- «Стоит ли брать ипотеку или кредит сейчас, когда родился ребёнок?»
- «Как подрабатывать в декрете?»
- «Когда выходить на работу, чтобы не потерять квалификацию и чтобы ребёнку было спокойно?»

Подробная инструкция

Шаг 1. Аудит семейного бюджета (40 минут, один раз)

Сядьте с партнёром (или одна/один) и выпишите все доходы за последний месяц: зарплата, пособия, подработки, помощь родных. Затем — все расходы. Разделите их на три колонки:

-

Обязательные:

жильё, еда, лекарства, транспорт, подгузники, смесь и питание.

-

Важные:

кружки, одежда, ремонт, страховки.

-

Лишние:

доставки, подписки, импульсивные покупки.

Найдите 3 позиции из третьей колонки, которые можно сократить без потери качества жизни. Не режьте важное — режьте лишнее.

Шаг 2. Ориентир «50/30/20»

-

50% дохода

— обязательные расходы (включая детские товары первой необходимости).

-

30%

— важные и желаемые расходы (включая отдых и радости для ребёнка и вас).

-

20%

— подушка безопасности и погашение долгов.

Это ориентир, а не норматив: при небольшом доходе на обязательные расходы часто уходит больше половины. Если пропорция нарушена — не паникуйте. Начните откладывать хотя бы 3–5% с каждого поступления на отдельный счёт. Даже 500 рублей в месяц — это начало.

Шаг 3. Подушка безопасности для семьи с ребёнком

Цель — 3–6 месяцев обязательных расходов. Пока ребёнок маленький, это особенно важно: болезни, непредвиденные траты. Храните на отдельном счёте, не трогайте без крайней необходимости. Пополняйте автоматически — например, в день зарплаты.

Шаг 4. Пособия и выплаты — проверьте, что вам положено

Молодые родители часто не знают о выплатах. Проверьте на официальных порталах (Госуслуги, сайт Социального фонда России, сайт соцзащиты вашего региона):

- пособие по беременности и родам (для тех, кто имеет на него право);
- единовременное пособие при рождении ребёнка;

- ежемесячное пособие по уходу за ребёнком до 1,5 лет (у работавших — 40% среднего заработка в пределах установленных минимума и максимума; у остальных — в фиксированном размере);
- единое пособие для малообеспеченных семей с детьми до 17 лет и беременных женщин (учитываются доходы и имущество семьи);
- материнский (семейный) капитал — его можно получить в том числе на первого ребёнка; направления использования определены законом;
- региональные выплаты и меры поддержки (у каждого региона свои);
- налоговые вычеты: стандартный вычет на детей, социальные вычеты на лечение и обучение;
- компенсация части родительской платы за детский сад.

Правило: информация — только с официальных сайтов. Размеры выплат ежегодно индексируются, а условия меняются. Не верьте чатам и «знакомым, которые точно знают».

Шаг 5. Подработка в декрете — реалистично

Выпишите 5 своих навыков, которые можно монетизировать удалённо и по гибкому графику: написание текстов, дизайн, репетиторство, бухгалтерия, рукоделие, консультирование, набор текста, ведение соцсетей. Выберите один и попробуйте выделить на него 2 часа в неделю — пока ребёнок спит или с бабушкой. Не гонитесь за большим доходом сразу: цель — вернуть ощущение «я могу».

- Работать в отпуске по уходу за ребёнком можно: при работе на неполном графике или дома право на пособие по уходу сохраняется.
- Если подработка регулярная, заранее узнайте, как оформить её законно (например, самозанятость).
- Учтите, что доход от подработки может учитываться при расчёте пособий, зависящих от дохода семьи (например, единого пособия).

Шаг 6. Кредиты и ипотека

- Если долгов больше одного — сначала гасите самый дорогой (с высокой ставкой), по остальным платите минимум.
- Не берите новый кредит, чтобы закрыть старый. Обходите стороной микрозаймы с высокими процентами.
- Ипотека при маленьком ребёнке — разумно только если платёж не превышает примерно 30% семейного дохода и есть подушка минимум на 3 месяца. Иначе при любой непредвиденной ситуации есть риск потерять жильё.
- Если платить стало трудно, обратитесь в банк заранее, до появления просрочки, и письменно: реструктуризация и предусмотренные законом ипотечные каникулы — это законные механизмы, а не повод для стыда. Условия каникул ограничены, поэтому уточните, подходите ли вы под них.

Шаг 7. Выход на работу — как решить

Задайте себе три вопроса:

Финансы: хватает ли дохода семьи на обязательные расходы без моей зарплаты?

Ребёнок: есть ли надёжный уход (садик, бабушка, няня)?

Я: что со мной происходит без работы — я теряю себя или, наоборот, мне нужна пауза?

Как читать ответы. Если денег без вашей зарплаты не хватает на обязательное, выход на работу (хотя бы частичный) — финансовая необходимость, и главная задача — организовать надёжный уход. Если денег хватает, решайте по двум другим вопросам: есть надёжный уход и вам хочется или нужно работать — можно начинать с частичной занятости.

Не решайте «навсегда» — решайте на 3 месяца, потом пересмотрите. Помните: отпуск по уходу за ребёнком можно прервать и выйти на работу в любой момент, место работы за вами сохраняется.

Шаблон: ежемесячный семейный план

Категория

Сумма

Комментарий

Доходы (все)

Обязательные расходы

Важные расходы

Лишние расходы

Отложено (3–5%)

Подушка (накоплено)

Чек-лист главы

- ☐ Провёл(а) аудит бюджета
- ☐ Сократил(а) 3 лишние позиции
- ☐ Откладываю 3–5%
- ☐ Проверил(а) положенные пособия
- ☐ Выбрал(а) один навык для подработки

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.