



Cykl artykułów o rodzicielstwie – START!

**Rozpoczynamy wrześniowy cykl artykułów dotyczący rodziców oraz opiekunów. W każdy piątek tego miesiąca znajdziecie w Intranecie oraz aplikacji We Are Lidl artykuły, podcasty i materiały edukacyjne dotyczące zaangażowanego rodzicielstwa, a także sztuki łączenia pracy z życiem zawodowym.**

**Zaczynamy od bardzo ważnego tematu – powrotu do pracy po nieobecności związanej z urodzeniem dziecka.**

Taki powrót to jedno z największych wyzwań, przed którymi stoją młode mamy. Bez względu na wiek czy doświadczenie zawodowe, każda kobieta po takiej przerwie może odczuwać obawy i niepewność. Jak połączyć dwie kluczowe role – zawodową oraz rodzicielską? Jak znaleźć równowagę pomiędzy nimi, aby odczuwać spokój zarówno w pracy, jak i w domu?

### **Zrozumienie i akceptacja własnych obaw**

Jednym z pierwszych kroków w procesie powrotu do pracy jest zrozumienie oraz akceptacja własnych emocji. Niepewność, lęk czy stres są naturalne w momencie powrotu po długiej nieobecności. Kobiety, które przez długi czas koncentrowały się na opiece nad dzieckiem, mogą odczuwać obawy związane z ponownym wdrożeniem w obowiązki zawodowe. Kluczem jest zaakceptowanie tych emocji jako normalnych, zrozumiałych oraz niepozwalanie im na przejęcie kontroli nad decyzjami.

Wyniki badań przeprowadzonych przez *Fundację Rodzic w mieście* pokazują, że najczęstszą obawą, deklarowaną przez wracające mamy jest strach, czy uda im się pogodzić opiekę nad dzieckiem (dziećmi) z pracą zawodową. Kluczowe jest jednak to, aby obie te role realizować na **satysfakcjonującym**, a nie jakimkolwiek poziomie.

Lęk, który odczuwamy przed powrotem do pracy, często wynika z kilku czynników.

Po pierwsze, po dłuższej przerwie może pojawić się obawa, czy nadal jesteśmy w stanie sprostać wymaganiom zawodowym. To zupełnie naturalne, ponieważ świat pracy jest dynamiczny i ciągle się zmienia, a my możemy czuć się, jakbyśmy wypadły z rytmu.

Po drugie, mamy do czynienia ze stereotypowymi rolami społecznymi, które wciąż są mocno zakorzenione. Często od kobiet oczekuje się, że będą doskonałymi matkami, które poświęcają cały swój czas i energię rodzinie. Z kolei powrót do pracy może być postrzegany jako pewnego rodzaju "zdrada" tej roli, co rodzi poczucie winy oraz lęk. Boimy się, że nie będziemy w stanie zadowolić wszystkich – zarówno w pracy, jak i w domu.



Oba powyższe są źródłem różnych myśli jakie mamy w głowie na temat siebie i otaczającego nas świata. Są to tak zwane „niekorzystne przekonania”, które stają nam na drodze. W tym przypadku celem jest spokojny powrót do pracy. Aby sobie z tym poradzić, warto uświadomić sobie, że te emocje są normalne oraz wynikają nie tylko z naszych osobistych obaw, ale też z oczekiwań społecznych. Kluczowe jest zrozumienie, że mamy prawo do łączenia różnych ról – matki, pracowniczki, partnerki – i że to my decydujemy, jak chcemy je pogodzić.

Warto również pracować nad tymi niekorzystnymi przekonaniem, aby przełamać stereotypy oraz znaleźć nową, zdrowszą perspektywę. Można to zrobić samemu albo z czyjąś pomocą. Poszukiwanie mentora lub koleżanki, która przechodziła przez podobną sytuację, może dostarczyć cennych wskazówek i wsparcia emocjonalnego. Osoba, która z sukcesem przeszła przez proces powrotu do pracy po macierzyństwie, może podzielić się swoim doświadczeniem i dać wskazówki dotyczące radzenia sobie z wyzwaniami.

### **Planowanie i Organizacja jako Podstawa Sukcesu**

Powrót do pracy po długiej przerwie wymaga starannego planowania i organizacji. Kluczowe jest stworzenie harmonogramu, który uwzględnia zarówno obowiązki zawodowe, jak i rodzicielskie. Ustalenie codziennego planu może pomóc w utrzymaniu równowagi oraz zapewnić czas na pracę i opiekę nad dzieckiem. Ważne jest, aby zaangażować partnera w podział obowiązków domowych i rodzicielskich. Jasne przypisanie działań, takich jak ustalenie, kto będzie brał zwolnienie w przypadku choroby dziecka, może znacznie ułatwić zarządzanie codziennością. To co ważne – dobrze takie rozmowy przeprowadzić wcześniej, aby być przygotowanym na wypadek różnych sytuacji losowych.

Weź pod uwagę także wsparcie rodziny oraz przyjaciół. Jest ono nieocenione w procesie powrotu do pracy. Kobiety często biorą na siebie wszystkie obowiązki domowe i dają się nieświadomie wpędzić w rolę bohaterki, która na koniec dnia pada z wyczerpania. Nie bój się prosić o pomoc. Pamiętaj, że to nie oznacza, że jesteś mniej kompetentna jako mama czy pracowniczka.

Kluczowym elementem powrotu do pracy jest otwarta i transparentna komunikacja z pracodawcą. Przed powrotem warto odbyć rozmowę z przełożonym, aby omówić warunki powrotu do pracy. Warto zapytać o możliwość elastycznego czasu pracy, pracy zdalnej lub skróconego wymiaru godzin, jeżeli taka opcja jest możliwa. Takie rozwiązania mogą pomóc w łagodnym przejściu do pełnych obowiązków zawodowych. Transparentna komunikacja pozwala również pracodawcy lepiej zrozumieć Twoje potrzeby oraz zaoferować wsparcie w okresie adaptacyjnym. Mów otwarcie o swoich potrzebach. To podczas rozmowy może się okazać, jak otwarty jest Twój przełożony na znalezienie dla Ciebie najlepszego rozwiązania.

Równowaga pomiędzy rolą mamy, a rolą zawodową jest kluczowe dla osiągnięcia sukcesu i spokoju. Ważne, aby poświęcać czas na rzeczy, które przynoszą radość. Hobby, sport czy chwile na relaks są niezbędne do utrzymania zdrowego balansu. Pamiętaj, że dbając o siebie, jesteś w stanie lepiej zadbać o swoją rodzinę oraz obowiązki zawodowe.

Powrót do pracy po długiej nieobecności związanej z macierzyństwem to wyzwanie, ale przy odpowiednim wsparciu, planowaniu oraz pozytywnym nastawieniu można przejść przez ten proces w sposób łagodny i skuteczny. Jesteś wartościową pracowniczką oraz dobrą mamą, niezależnie od tego, czy jesteś w pracy, czy w domu. Twoje umiejętności, doświadczenie i zaangażowanie są cennymi zasobami, które przyczyniają się do osiągnięcia satysfakcji zarówno w życiu zawodowym, jak i osobistym. Masz wątpliwości lub pytania dotyczące możliwości łączenia pracy z życiem prywatnym? Warto o nich porozmawiać z Osobą Zaufania. **Ewa Pietras, Osoba Zaufania w Centrali** zwraca uwagę na ważne kwestie i przedstawia kilka wartościowych rozwiązań. Oto one:



1. **Zmniejszenie etatu** - warto o tym wcześniej porozmawiać z przełożonym. Dobre planowanie to podstawa.
2. **Pokonanie obaw i poczucia winy** – obawy i poczucie winy pojawiają się jeśli nie spełnimy czyichś oczekiwań, a takiej sytuacji może doświadczyć „Młoda mama” – nie spełniam oczekiwań szefa, nie spełniam oczekiwań współpracowników, bo izoluję się od nich. W takiej sytuacji ważne jest wsparcie partnera lub kogoś bliskiego.
3. **Frustracja a opieka nad dzieckiem** – zdarza się również, że dla niektórych kobiet opieka nad małym dzieckiem może być frustrująca. Może być to spowodowane na przykład brakiem wchodzenia w interakcje. Dlatego ważne w dalszym etapie rozwoju dziecka podjąć z nim jakieś aktywności: uprawiać sport, wyjechać w podróż, porozmawiać na interesujące tematy. W takim przypadku polecam po powrocie z pracy do domu szukać kreatywnych sposobów na spędzanie czasu z dzieckiem. Wieczorne godziny czy weekendy można dobrze wykorzystać na wspólną zabawę. Wcześniej trzeba zorientować się, co najbardziej mnie jako młodą matkę frustruje, jakie czynności związane z opieką nad dzieckiem są powodem rozdrażnienia.
4. Warto pamiętać o tym, że po powrocie do pracy mogą pojawić się uczucia jak: **smutek, niepokój, zdenerwowanie czy żal lub zazdrość** o to, że ktoś inny zajmuje się dzieckiem. To naturalne! Warto jednak trzymać rękę na pulsie. Jeśli czujemy, że uczucia też nas przytłaczają, a ich odczuwanie uniemożliwia funkcjonowanie – porozmawiaj z partnerem, bliską osobą lub Osobą Zaufania i wspólnie poszukajcie możliwych rozwiązań.