



Święto Mamy skłoniło nas do rozważań dotyczących skutecznego łącznie kariery zawodowej z macierzyństwem. Mądra, zaangażowana, zorganizowana, a może wiecznie zmęczona, sfrustrowana i szukająca równowagi? Dziś łączą pracę zawodową z macierzyństwem, nie oznacza to jednak, że nie spotykają się na co dzień z wyzwaniami. Jak łączyć efektywnie te dwie sfery życia? Zapytaliśmy mamy z branży.

Macierzyństwo a praca zawodowa – wypowiedzi kobiet z branży



Joanna Cypryńska z salonu ABR z Michałowa-Reginowa:

Jako mama 17-letniej córki uważam, że 100-procentowe pogodzenie kariery zawodowej z macierzyństwem jest niemożliwe. Kiedy w pełni angażujemy się w pracę, która nierzadko zajmuje znacznie więcej niż 8 godzin w ciągu dnia, zwyczajnie nie jesteśmy w stanie oddać tego samego dziecku. Często staramy się wówczas wynagradzać to w inny sposób, dbając nadmiernie o dobra materialne dziecka i uatrakcyjniając na siłę spędzany z nim czas, podczas kiedy zarówno dla dzieci jak i dla rodziców najważniejsze powinny być łączące ich więzi, wzajemne współuczestnictwo w życiu rodziny oraz powtarzalność w zwyczajnej, prostej codzienności.

Kiedy córka była młodsza i potrzebowała ode mnie większego zaangażowania, czułam nieustanną frustrację wiedząc, że mimo codziennego biegu z wywieszonym językiem i tak nie wyrabiam się na zakręcie codziennych obowiązków. Miałam poczucie, że nigdzie nie jestem do końca naprawdę. Potrzebowałam wielu lat aby zrozumieć, że w tym układzie nie ma idealnej sytuacji i że jako spełniona mama potrzebuję również satysfakcji z pracy, która nie powinna stanowić o wyrzutach sumienia. Mimo tego uważam, że czas poświęcony dziecku jest niezwykle ważnym elementem wychowania, ale równie ważna jest jakość relacji między nami.

Obecnie, kiedy moja córka nie potrzebuje tak dużo mojej uwagi, nasze rozmowy toczą się głównie w samochodzie podczas porannej drogi do szkoły i pracy. Uwielbiam te nasze dysputy i z nieustannym zadziwieniem obserwuję jak ewoluują wraz z jej i moim rozwojem. Dla mnie, jako mamy to najważniejsze chwile w ciągu dnia, którymi się delectuję i które pozwalają mi dostrzec, że mimo wielu błędów wychowawczych, które ciągle popełniam udało mi się wychować wspaniałą młodą kobietę.

Mam poczucie, że życie to nieustająca sinusoida w której praca i macierzyństwo są na przeciwległych biegunach. Czasami jedna dziedzina dominuje w naszym życiu, a czasami obie równoważą się, choć żadnej nie poświęcamy wystarczająco dużo czasu. Żeby nie zbłądzić musiałam wyznaczyć sobie w każdej materii życia priorytety, które staram się realizować w pierwszej kolejności. Dzięki temu, obecnie odbieram to jako normalną, życiową sytuację, w której jednak nadal tylko miewam poczucie, że moje dziecko, rodzina i praca nie są zaniedbywane.



Patrycja Haremska – z działu marketingu firmy KRISPOL:

Macierzyństwo i kariera zawodowa to trochę jak życie w dwóch różnych światach jednocześnie. Na co dzień zajmuję się pr-em w KRISPOL, rozwijam też własną markę Thinks Are Things. Łączenie obowiązków związanych z pracą, własną firmą i życiem osobistym wymaga świetnej organizacji czasu, której nauczyłam się dopiero będąc mamą. W domu staram się poświęcać 100 procent mojej uwagi synowi, wiem, że dzieciństwa naszych dzieci nie przeżyjemy po

raz drugi. Według mnie największym wyzwaniem jest łączenie codziennych obowiązków z własnymi pasjami, rozwojem osobistym i zawodowym, to wymaga największej motywacji i częstego przypominania sobie o celach, które chcemy osiągnąć. Kiedy podczas urlopu macierzyńskiego zapisywałam się na studia podyplomowe czy kolejne szkolenia z zakresu marketingu, wszyscy twierdzili, że jestem szalona. Z perspektywy czasu, uważam, że był to strzał w dziesiątkę. Dzieci nie rozumieją zakazów, chcą przykładu, to rodzice są dla nich pierwszym nauczycielem. Chciałabym być dla swojego dziecka autorytetem, nauczyć go, że popełnianie błędów i wyciąganie wniosków jest naturalne, tak samo jak odnoszenie sukcesów. Jak mogłabym go motywować, gdybym sama się nie rozwijała i nie była spełnionym człowiekiem? Równowaga - to według mnie słowo klucz. Szczęśliwa mama to szczęśliwe dziecko.



Monika Kaźmierczak – z działu handlowego firmy KRISPOL:

Jako mama czworga dzieci muszę przyznać, że łączenie pracy zawodowej i macierzyństwa czy w ogóle rodzicielstwa to duże wyzwanie. Jeżeli praca daje nam satysfakcję i poczucie spełnienia zawodowego, często pojawia się frustracja związana z tym, że nie poświęcamy najbliższym tyle czasu, ile byśmy chcieli. Po każdym urlopie macierzyńskim wracałam do pracy, nieoceniona była wówczas pomoc babci, ale znaleźliśmy też wspólne ogniwo spajające naszą rodzinę – wspólną pasję. Każde z moich dzieci uprawia sport i tym żyje cała nasza rodzina, co więcej i rodzice zostali zarażeni, sama jestem aktywną biegaczką w KRISPOL Active Team. Kiedyś znajoma zapytała: Co będziesz pokazywać swoim wnukom, medale dzieci? Pół żartem, pół serio zmotywowała mnie do biegania i dziś mogę pochwalić się również swoimi osiągnięciami. Moim zdaniem kluczem do sukcesu, w łączeniu pracy zawodowej i życia rodzinnego, jest być „tu i teraz”, wówczas zarówno czas spędzony w pracy, jak i ten, który mamy zarezerwowany dla rodziny jest efektywny i pozwala na spełnienie na obu tych płaszczyznach życia.



Katarzyna Kozłowska – z działu marketingu firmy KRISPOL:

Praca Marketera to wieczna pogoń za światem, technologią, rynkiem. Nie ma dwóch takich samych dni. Dużo czasu zajęło mi zrozumienie, że dziecko to nie jest kolejny projekt z określonym KPI. Nie działa na nie marketing-mix. Dziecko oczekuje poczucia, że jest kochane i zainteresowania Jego drobnymi problemami. Teraz Bycie mamą traktuje jako wspaniałą przygodę. Każdy dzień przynosi kolejne wyzwania. Nie mogę się doczekać momentu, kiedy przemieni się w pięknego motyla. Cóрка to moja odskocznia od codzienności w pracy i osoba, która inspirowała mnie każdym nawet nieporadnym gestem.

**Izabela Kuczyńska** – z działu handlowego w firmie KRISPOL:

Na pewno istnieje jakaś recepta na bycie dobrą mamą pracującą, ale pewnie nikt jej nigdy nie widział. Musimy po prostu ją sobie wypracować na swój sposób. Sami wiemy czego i w jakich ilościach nasze dzieci od nas oczekują i równie dobrze wiemy, choć nie zawsze chcemy o tym pamiętać, kim jesteśmy, kim byliśmy wcześniej, co dawało siłę i chęć do rozwoju, co było naszą pasją. Im dzieci młodsze, tym jest to trudniejsze. Im są starsze, tym się po prostu mniej chce. Istnieją dwie zasady: niezmiennie dobra organizacja i logistyka dzień po dniu, a w międzyczasie maximum uwagi poświęcanie dzieciom. Druga zasada to poszanowanie dla swojej pracy i obowiązków bez potrzeby upewniania się co 10 minut czy dzieci na pewno zjadły śniadanie i wzięły kredki do szkoły (patrz punkt pierwszy – organizacja). I nie wiem czy te zasady nie są stworzone po to, żeby je permanentnie łamać, ale dają mi poczucie posiadania jakiejś kontroli nad życiem w naszym stadku. Bądźmy pewni, że – o ile jesteśmy mniej lub bardziej zorganizowani – dzieci zawsze wezmą z nas dobry przykład. Trzeba tylko chcieć się postarać. I nieustannie pielegnować w sobie motywację do działania.



Joanna Szajnowska – z salonu stolarki ISZ z Dębna:

Wystarczy tylko odpowiednia organizacja, cierpliwość i motywacja, aby móc zachować równowagę pomiędzy macierzyństwem, a pracą zawodową. Oczywiście wszystko ma swoją cenę, nie zawsze jest łatwo i przyjemnie, ale na szczęście satysfakcja z realizacji celów zawodowych i poczucie spełnienia, jakie daje bycie mamą wynagradza ten trud. Moja praca jest świadomym wyborem i uważam, że to właśnie ta świadomość pomaga w godzeniu obu tych sfer.

Jak pogodzić karierę z macierzyństwem?

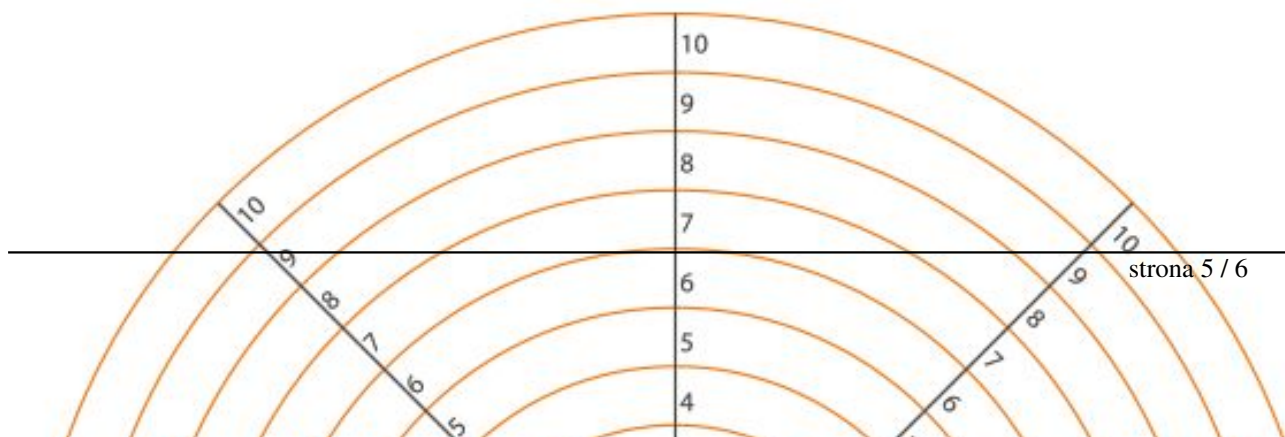


O poradę dla pracujących i spełniających się zawodowo mam poprosiliśmy **Annę Michalak-Siezieniewską** - coacha wewnętrznego z firmy KRISPOL.

Kiedy poproszono mnie o komentarz na ten temat, ucieszyłam się. Jestem mamą pracującą i ten temat jest mi bardzo bliski. Od razu pomyślałam sobie jednak, że na co dzień balansujemy na wielu obszarach. Bycie pracującą Super-Mamą już nie wystarcza! Powinnyśmy jeszcze co najmniej: ćwiczyć, zdrowo się odżywiać, ładnie wyglądać, stale się dokształcać, mieć wysprzątnięty dom, robić regularnie badania, oszczędzać, chodzić na randki z mężem, mieć czas dla siebie... Pewnie o czymś zapomniałam?

Do tego świat wciąż dostarcza coraz więcej informacji, możliwości i pokus, a doba jakoś nie chce się wydłużyć. Jak pogodzić ze sobą wszystko, co ważne i znaleźć „czas na życie” - w życiu?

Jednym z najstojniejszych ćwiczeń z zakresu rozwoju osobistego jest Koło Życia. W klasycznej formie obejmuje ono osiem obszarów. Najlepiej opisać je sobie samodzielnie, są jednak takie, które najczęściej się powtarzają: Rodzina, Zdrowie, Kariera, Finanse, Przyjaciele, Związek. Pojawia się także Duchowość, Rozwój osobisty, Otoczenie, czy Wypoczynek.



Na początku ćwiczenia wpisujemy na Kole wybrane 8 obszarów naszego życia. Następnie oceniamy swój aktualny poziom satysfakcji, zadowolenia w każdym z obszarów, na skali od 1 do 10. Dodatkowo można oszacować, na ile chcielibyśmy być w nich spełnieni. Największe luki pomiędzy stanem obecnym a wymarzonym od razu widać jak na dłoni.

Nie chodzi tu jednak o to, by zająć się wszystkim na „już”. Dążenie do bycia ideałem w każdym aspekcie życia, delikatnie mówiąc, niezbyt nas wspiera. Pomyśl przez chwilę - czy tak naprawdę jest to możliwe?

Czas ma to do siebie, że zawsze będzie go za mało na wszystko, co chcemy w nim zmieścić. Jest jednocześnie naszym najcenniejszym (i nieodnawialnym) zasobem. Na szczęście mamy wybór. To my decydujemy, co robimy z każdą godziną naszego życia. Czasami te wybory są trudne, czasami nawet niemożliwe, ale warto pomyśleć o nich jako o czymś naturalnym, co może nam służyć. Czymś, co jest w obszarze naszego wpływu i naszych decyzji. Życie ma swoje prawa i swoje etapy. Naturalnym jest, że nie zawsze akcenty będą rozłożone tak samo.

Czujesz potrzebę zmiany? Super. Zaczynij od jednego, maksymalnie dwóch obszarów Koła Życia. A każdym z nich – od pierwszego, jednego, małego kroku. I trzymaj się go.

Jak możesz poczuć się już dziś o jeden punkt lepszą mamą? Może wystarczy, że na czas zabawy z dzieckiem odłożysz telefon? I zrobisz to samo jutro, pojutrze, zrobisz z tego swój nawyk? Dziecko potrzebuje być widziane, usłyszane, potrzebuje Twojej uważności. Może wymyślicie sobie mały, wspólny, cotygodniowy rytuał, z czasem tylko dla Was? To właśnie te małe kroki, małe gesty, codziennie powtarzane nawyki, z czasem zrobią ogromną różnicę.

Dodatkowa porada dla pracujących Mam z wyrzutami sumienia :) Brené Brown, amerykańska badaczka m.in. autentyczności, wrażliwości i wstydu, napisała: „Nie możemy przekazać naszym dzieciom czegoś, czego sami nie mamy”. Oznacza to, że jako mamy jesteśmy wręcz zobowiązane do zadbania o siebie, w tym o swoje spełnienie zawodowe. Rozwijając się, budując karierę – dajesz najlepszy wzór i dar swoim dzieciom. Bądź z tego dumna. I tak, często ten rozwój wiąże się z tym, że nie jesteś z dziećmi tyle godzin dziennie, ile byś chciała. Ale czy naprawdę o te kolejne godziny tu chodzi? Wykorzystaj na 200% ten czas, w którym jesteście razem. Dokonaj właściwego wyboru, co zrobisz z każdą godziną.

A starszemu dziecku pokaż Koło i porozmawiajcie o życiu.

KRISPOL

[press box](#)