

Agata

Czy można zacząć inną pracę jeśli jest się na urlopie macierzyńskim?rodzicielskim?

Dużo zależy od tego czy praca jest na umowie o pracę czy jest to własna działalność gospodarcza, a może praca u tego samego pracodawcy. Sprawy te reguluje kodeks pracy więc z pytaniem formalnym sugerowałabym się udać do prawnika. Nie chce wprowadzać w błąd a prawnikiem nie jestem.

Z punktu widzenia mentalnej kondycji kobiety – wiele zależy od tego czy kobieta zdoła podjąć aktywność zawodową, po pierwsze zważając na swoje zdrowie i powrót do formy sprzed ciąży a po drugie zauważając wsparcie lub jego brak wśród najbliższych. Aby wrócić jak najszybciej do aktywności zawodowej, kobieta potrzebuje wsparcia przy zajmowaniu się maluchem, pomocy mentalnej by zostawić malucha na jakiś czas – nawet najkrótszy by móc skupić się na pracy no i przede wszystkim pewności, że zarówno ona jak i dziecko są na ten powrót do pracy gotowi.

Marta

W jaki sposób najlepiej zorganizować sobie wolny czas w ciąży?

Zdecydowanie zadbać o siebie. Czas ciąży to piękny czas, gdy jeszcze maluch nie absorbuje całej naszej uwagi. Polecam przede wszystkim na tyle na ile się da odpoczywać, relaksować się, czytać książki, chodzić na spacer, oglądać zaległe filmy i przede wszystkim wyspać się na zapas ;) Kwestia zorganizowania czasu w ciąży powinna przede

wszystkim mieć na uwadze dobro i zdrowie mamy i rozwijającego się malucha.

Nie przemęczajmy się w tym czasie, dajmy sobie margines wolności, bezpieczeństwa i lenistwa. To czas, który szybko nie nastanie spowrotem. Zwłaszcza jeśli jest to pierwsze dziecko i pod opieką mamy w domu nie ma już starszego dziecka, to zrobmy wszystko by jak najmilej wspominać ten okres ciąży. Bądźmy dla siebie dobre i wyrozumiałe.

Syndrom wicia gniazda, który pojawia się w końcówce ciąży jest naturlany i często nie pozwala nam na odpoczynek, bo w naszej głowie jest jeszcze mnóstwo rzeczy do przygotowania przed porodem. Spokojnie. Dzielmy obowiązki z partnerem / mężem. Planujmy swój czas np. od rana – wtedy aktywność jest zdecydowanie większa. Dzielmy zadania na małe partie i etapami realizujemy cele.

Ciąża to czas realnego odpoczynku – dopiero potem rozpoczyna się wyższa szkoła jazdy logistycznej.

Anna

Jak połączyć prowadzenie JDG z macierzyństwem?

To nie jest łatwe zadanie. Na ten temat napisałam książkę „#BiznesMama. Biznes urodzony w domu.”, która ma przeszło 300 stron więc ciężko będzie mi odpowiedzieć w kilku zdaniach.

Dużo zależy od wieku dzieci. Zdecydowanie najtrudniej jest gdy maluchy są jeszcze za małe by powędrować do żłobka, przedszkola czy niani.

Wtedy nie pozostaje nam nic innego jak:

- „wykraść” czas na pracę w czasie drzemek dziecka,
- pracować na zmianę z partnerem np. popołudniami gdy on wróci z pracy i może zająć się dzieckiem,
- pracować wieczorami a odsypiać z maluchem w ciągu dnia,
- odpuścić część domowych obowiązków na rzecz pracy np. nie trzeba codziennie gotować obiadu – może być zupa czy spaghetti na dwa dni,
- prosić o wsparcie i pomoc przy maluchu dziadków, ciocie, koleżanki, przyjaciółki, może jakąś zaprzyjaźnioną nastolatkę by popilnowała za drobne pieniądze malucha przez godzinkę czy dwie gdy mama pracuje w drugim pokoju np. odpisując na maile.

Na pewno łatwiej jest gdy dzieci są starsze i idą do żłobka czy przedszkola. Wtedy czas gdy przebywają poza domem musi być naszym czasem na pracę.

Tu jednak czyha pewne niebezpieczeństwo. Mama czasami nie potrafi oddzielić obowiązków domowych od pracy zawodowej i zamiast czas przeznaczony na pracę wykorzystywać rzeczywiście na tą pracę, sprząta, prasuje, gotuje itd. Praca w domu w ramach własnej jdg wymaga bardzo dużo samodyscypliny, samozaparcia a czasami wsparcia trenera, który pomoże w pracy z uporaniem się ze zmianami w życiu osobistym i zawodowym.

Marta

jak rozmawiać z bliskimi, którzy nie pochwalają mojej chęci powrotu do pracy po urlopie macierzyńskim?

Postawić jasne granice. Choć to nie łatwe – konieczne i nie ma innego wyjścia.

Grzecznie, ale bardzo asertywnie poinformować o kilku faktach i nie tłumaczyć się.

Np.

1. To moje życie i chcę je przeżyć po swojemu. Nie zabraniajcie mi tego.
2. Praca zawodowa to rozwój dla mnie. Chcę być aktywna zawodowo by się rozwijać, spełniać swoje marzenia i pasję.
3. Potrzebuję kontaktu z ludźmi a praca zawodowa umożliwia mi kontakt z innymi.
4. Chcę wspomóc nasz domowy budżet.
5. Jestem dorosła i mam prawo podejmować własne decyzje.

Itd. Itp.

Warto by przekazując takie stwierdzenia najbliższym docenić fakt, że się o Panią martwią i Pani wie, że oni chcą dobrze, ale mimo wszystko niech pozwolą Pani podejmować jej własne decyzje.

Agnieszka

Kiedy poznamy, że jesteśmy gotowe wrócić do pracy?

Gdy przyjdzie moment, w którym zaczniemy myśleć o wyjściu z domu, spędzaniu czasu z innymi osobami niż tylko najbliższe otoczenia, gdy przestaną nam wystarczać rozmowy o jedzeniu, karmieniu, ząbkach i raczkowaniu a zapagniemy

też innych tematów. Praca stanie się wtedy odskocznią i choć dziś będzie to dla wielu mam nie do uwierzenia, zapewniam, że w pewnym momencie zacznie się jawić jako dobry sposób na odpoczynek od domu ;)

Nie ma dobrego dnia, miesiąca czy czasu – każda kobieta ma swój i każdy jest dobry, pod warunkiem, że jest jej świadomą decyzją.

Agnieszka

Czy jeśli jest to możliwe powinniśmy wracać do pracy etapami? W jakim czasie najlepiej to rozciągnąć?

To dobre rozwiązanie. Przyzwyczajamy wtedy i siebie, i najbliższych a także i dziecko małymi krokami do zmian jakie nastąpią w domu. Mamy wtedy czas na to by przygotować siebie i malucha do przekazania go osobie, która będzie się nim opiekować czy przyzwyczaić do żłobka czy przedszkola (adaptacja). Mamy czas byśmy same poradziły sobie też z rozłąką czy tęsknotą.

Jak długo? Tak długo jak czujecie wszyscy, że to ma sens. Nie ma to znaczenia. Ważne by mówiąc kolokwialnie spinało się to czasowo i finansowo. By nie okazało się, że powrót do pracy na ½ etatu to tak naprawdę fikcja finansowa, która pokrywa dojazdy i nianię.

Anna

Ja pracuje 8 godzin i niedługo powrót do pracy .jak zostawić takiego maluszka aż łezka w oku się kręci .Ale z czegoś trzeba żyć

Pani Aniu, tu nie ma dobrego podejścia. Jeśli nie ma opcji pozostania w domu dłużej to niestety trzeba. A jeśli jeszcze jest to podyktowane uwarunkowaniami finansowymi to niestety nie ma innej opcji.

Co można zrobić by sobie to ułatwić?

- na pewno zadbać o „dobre ręce” dla naszego malca
- na pewno przyzwyczajać wcześniej siebie i malucha do chwilowej rozłąki np. wychodząc po zakupy czy na kawę z koleżanką by „dobre ręce” i maluch miały szansę na poznanie siebie nawzajem
- na pewno nie dzwonić co 15 min do domu po powrocie do pracy, to niczego nie zmieni i nikogo nie uspokoi

Jeśli to coś pocieszy, mogę powiedzieć, że dziś mamy mają naprawdę dobrze. Gdy ja wracałam do pracy po swoim pierwszym urlopie macierzyńskim, mój pierworodny miał 6 miesięcy, bo tyle trwał urlop macierzyński. I niestety też trzeba było to przeżyć, zaakceptować i wrócić, bo finanse nie pozwalały na dłuższe pozostanie w domu.