

PRACUJĄCA MAMA !

Wszystkie mamy pracują! Niezależnie od tego czy pozostają w domu, czy też wychodzą do pracy, każda z nich pracuje i praca każdej z nich jest ważna i wartościowa!

Tylko niektóre kobiety mogą zdecydować czy pozostać w domu, czy też wrócić do pracy, większość jednak nie ma możliwości wyboru. Presja finansowa i potrzeba „związania końca z końcem” sprawiają, iż oboje rodziców musi pracować. Rodzic samotnie wychowujący dzieci również musi pracować, aby utrzymać swoją rodzinę. Wiele małuchów ma oboje rodziców pracujących poza domem. **Dzieci, aby czuć się dobrze, muszą wiedzieć, dlaczego ich życie wygląda właśnie tak. Trzeba wyjaśnić im, z jakich powodów podejmujemy decyzję o pracy poza domem.**

Wiele matek podejmuje wielorakie zadania. Bycie matką nie oznacza, że przestaje się spełniać wszystkie inne funkcje, jakie się do tej pory pełniło czy nawet chciałoby się pełnić. Dobrze jest, gdy dzieci się z tym godzą. Niektórym trudno jest zrozumieć, że ich mama może lubić jeszcze coś poza byciem mamą, że sprawia jej przyjemność na przykład praca poza domem. Większość dzieci postrzega swoją mamę tylko jako mamę i nic poza tym. Niektóre są nawet zaskoczone odkryciem, że ich mama jest nie tylko mamą, ale także kobietą. **Dobrze jest podać dzieciom tyle informacji, ile są w stanie przyjąć, aby poczuć się w swojej sytuacji życiowej lepiej i bezpieczniej.**

Z niektórych badań wynika, że praca zawodowa matki ma korzystny wpływ zarówno na dziecko, jak i na matkę. Dla dziewczynek mama staje się wzorem do naśladowania. Są one bardziej niezależne i mają lepsze osiągnięcia. *Dzieci pracujących rodziców mają więcej obowiązków domowych. Rozwijają to w nich odpowiedzialność i wzmacniają poczucie własnych umiejętności. W takich domach dzieci mają także więcej kontaktów z ojcem. Kobiety pracujące zawodowo są na ogół szczęśliwsze w małżeństwie i cieszą się lepszym zdrowiem. Życie zawodowe może być cennym przeżyciem dla kobiet, które lubią swój zawód i mają wsparcie męża. Dzieci najczęściej dobrze przystosowują się do takiej sytuacji. W takich układach kobiety nabierają większego poczucia własnej wartości, które wynika z szerszego kontaktu ze światem zewnętrznym, jaki zapewnia im praca zawodowa.* Mogą realizować swoje pasje, a jeśli mają „odskocznnię od domu”, pozytywnie wpływa to na jakość ich kontaktu z dziećmi i partnerem. Jest też oczywiście drugie dno, ponieważ kobiety wciąż ponoszą główną odpowiedzialność za prowadzenie domu i wychowywanie dzieci. Dlatego pracująca zawodowo matka często może czuć się wyczerpana emocjonalnie, usiłując wypełnić wszystkie obowiązki. Może również powstać konflikt między pełnionymi rolami - matki, żony, kobiety, pracownika i gospodyni domowej. Często rodzi on stresy i frustracje. **Ważne jest, by pozwolić**

sobie na niedoskonałość. Nie trzeba wykonywać perfekcyjnie wszystkich tych ról - jest to niemal niemożliwe - ważne, by pozwolić sobie być „wystarczająco dobrą matką” a nie ideałem.

Pracujące matki łączą podobne troski i problemy, typowe dla ich sytuacji. Na przykład powrót do pracy po urlopie macierzyńskim często niesie ze sobą poczucie winy, że opuszcza się swoje dziecko. To często moment, w którym uświadamia sobie, jak całkowicie przewartościowane zostało Jej życie. *Jednak gdy sytuacja się unormuje i powróci równowaga, wszyscy poczuć się lepiej i są w stanie sprostać nowej sytuacji. Każda zmiana może nieść ze sobą ładunek niepokoju i obaw, ale bez zmian nie ma rozwoju.*

Prawdą jest, że pracujący rodzice napotykają wiele przeszkód, którym muszą stawić czoła, muszą też się zorganizować i dobrze wszystko rozplanować. *Odnajdywanie równowagi między terminami w pracy, jej wymogami i obowiązkami domowymi to dla wielu rodziców nieustające zmaganie.* Nie wspominając o znalezieniu i utrzymaniu odpowiedniej opieki dla dzieci, czasu na zajęcia domowe i wreszcie czasu dla siebie nawzajem i dla samego siebie - to także jest bardzo trudne zadanie do wykonania.

Czy lepiej być mamą pracującą poza domem czy pracującą w domu? - nie ma jednoznacznej odpowiedzi na to pytanie, nie istnieją żadne normy w tym zakresie. Jest to kwestia wyboru - czasem matka niepracująca zawodowo, spędzająca każdą minutę z dziećmi jest już tak zmęczona i niewyspana, że ma „dość swoich dzieci” i w rzeczywistości je zaniedbuje. A ta mama pozornie zabiegana, dużo pracująca poza domem biegnie stęskniona do domu, by jak najefektywniej i najintensywniej spędzić czas ze swoim dzieckiem, skupia na nim więcej uwagi niż ta mama, która cały czas jest w domu. Są kobiety, które zostając matkami uwielbiają przebywać w domu z dzieckiem i nie wyobrażają sobie innego scenariusza. Są również te, które tylko czekają na powrót do pracy poza domem, bo nie potrafią żyć bez kontaktów zewnętrznych, po prostu „duszą się” w domu. *Zarówno pierwsza, jak i druga postawa jest dobra, i nie wolno nam jej oceniać. Każda kobieta ma prawo wybrać to, co dla niej jest lepsze, dzięki czemu będzie lepiej funkcjonować.* Ważne jest, by w tym całym zabieganiu i zatroskaniu o dzieci i pracę znaleźć czas właśnie dla siebie. Choć raz w tygodniu zrobić coś dla siebie, co pozwoli „złapać oddech” i zrelaksować się. **Robiąc coś dla siebie, matka robi też coś ważnego dla dzieci, bo im szczęśliwsza mama, tym szczęśliwsze dzieci.**

mgr Monika Kofel-Dudziak
Centrum Pomocy Psychologicznej i Terapii
tel. 783 133 336