

Częste choroby dziecka i ich wpływ na życie zawodowe matki

Po raz kolejny odbierasz w pracy telefon z informacją, żeby zabrać chore dziecko ze szkoły czy żłobka? W perspektywie czeka Cię stresująca rozmowa z przełożonym o kolejnej nieobecności, która z pewnością nie zostanie dobrze odebrana? Oczyma wyobraźni widzisz rosnący stos dokumentów na biurku, z którymi przyjdzie Ci się uporać po powrocie? Weź głęboki oddech i pamiętaj, że ze wszystkim jesteś w stanie sobie poradzić. Ekspert programu „Zdrowa ONA” psycholog Alicja Niedźwiecka odpowiada na najczęściej zadawane w takich sytuacjach pytania.

Rynek pracy, w którym przychodzi nam dziś funkcjonować za najbardziej pożądane cechy pracownika uznaje elastyczność, dyspozycyjność oraz nastawienie na nieustanny rozwój. Pojawia się w związku z tym pytanie, jak w tej rzeczywistości ma odnaleźć się pracująca matka, której dziecko choruje? Niejednokrotnie rozmawiam z kobietami stojącymi przed takim wyzwaniem. Obawiają się zaległości, przerwania rozwoju zawodowego i tego, że zaczną być negatywnie postrzegane w pracy. Najistotniejsze w tej sytuacji okazują się właściwe relacje ze współpracownikami i przełożonym. Warto pamiętać o swoich atutach i mocnych stronach w pracy. Ważną kompetencją pracującej mamy jest umiejętność godzenia obowiązków zawodowych z zaspokajaniem potrzeb dzieci. To naprawdę jest możliwe. Taką umiejętność można wypracować.



Szczerą rozmowę z szefem

Dlaczego z takim trudem przechodzi nam przez gardło prośba o kilka dni wolnego? Co jeżeli te „wolne dni” będziemy musiały poświęcić choremu dziecku? Czy prośba o nie przychodzi z większą łatwością? Duża konkurencja i rosnące wymagania motywują, by na obejmowanym stanowisku dawać z siebie jak najwięcej. Pomimo obaw warto szczerze porozmawiać z przełożonym. Oto kilka podpowiedzi, jak taką rozmowę przeprowadzić:

- **Potraktuj przełożonego jako partnera do rozmowy.** W większości przypadków Twój szef też ma rodzinę i znane są mu problemy związane z chorującym dzieckiem. Nie przychodź na rozmowę z założeniem, że skończy się ona fiaskiem, nie demonizuj pracodawcy. Spokojnie przedstaw swoją sytuację.
- **Przyjdź na rozmowę z przygotowanym rozwiązaniem.** Szef zobaczy Twoje zaangażowanie i troskę o firmę, jeśli zaproponujesz mu konkretne rozwiązania. Przejmij inicjatywę i jeżeli będzie to w tej konkretnej sytuacji możliwe zasugeruj na przykład, że część zadań, które na co dzień wykonujesz, zrealizujesz w formie telepracy, zdalnie z domu, podczas opieki nad dzieckiem. Przedyskutuj ze swoimi współpracownikami, jak możecie rozplanować najważniejsze zadania do zrealizowania w najbliższych dniach, a następnie ten plan przedstaw przełożonemu.
- **Nie daj się ponieść emocjom.** Przed rozmową możesz odczuwać lęk i niepokój – to zupełnie naturalne. Zanim wejdiesz do gabinetu szefa postaraj się jednak uspokoić. Weź kilka głębokich oddechów, porozmawiaj z koleżanką, przypomnij sobie rozwiązania, które chcesz zaproponować szefowi.
- **Pamiętaj o swoich kompetencjach.** Nie zapominaj o swoich walorach i powodach, dla których zostałeś zatrudniona. Nie stawiaj się na przegranej

pozycji. Gdy przyjęto Cię do pracy spełniałaś profil poszukiwanego kandydata. Pamiętaj również o swoich kompetencjach i doświadczeniu, które zdobyłaś.

- **Nie składaj obietnic na wyrost.** Często mamy pokusę obiecywać, że prosba o wolne z powodu choroby dziecka więcej się nie powtórzy. Nic jednak nie stawia nas w tak złym świetle jak oszukiwanie samej siebie i otoczenia. Nie musisz się nadmiernie tłumaczyć i obiecywać coś, czego sama nie jesteś pewna.

Pamiętaj o sobie

Z każdej strony dochodzą do nas głosy, aby dbać o siebie, zarówno o swoją urodę, kondycję fizyczną jak i sferę psychiczną. Pytanie tylko kiedy, jeśli nasze dziecko choruje, a ilość pracy do wykonania stale się kumuluje? Każda wolna chwila jest wówczas na wagę złota.

Ekspert programu „Zdrowa ONA” psycholog Alicja Niedźwiecka radzi: *Mimo, że twoje dziecko choruje, staraj się nie zapominać o sobie. Ważne byś potrafiła zrównoważyć czas poświęcany dziecku, jego rodzeństwu, mężowi oraz sobie. Pamiętaj, że Twoje dziecko zauważy, jeżeli spędzając z nim czas w domu będziesz wciąż smutna czy zestresowana. Porozmawiaj z partnerem o swoich potrzebach i poproś, by któregoś dnia po powrocie z pracy to on zajął się maluchem. Przeznacz ten czas na spotkanie z przyjaciółką, ulubioną aktywność fizyczną czy pasję, którą ostatnio zaniedbałaś. O ile chore dziecko nie musi leżeć w łóżku włącz je w wykonywanie codziennych czynności, np. gotowanie. Pozwoli Ci to szybciej uporać się obowiązkami w domu, a gdy po wspólnie spędzonym czasie dziecko zajmie się samodzielną zabawą, Ty będziesz mogła wykonać zadania, do których zobowiązałaś się w pracy.*