

JÖTTEM, LÁTTAM, SZÜLTÉM...

És a győzelem? A cikk végén arról is lesz szó...

Hogyan lehet a kívülről egyértelműen csodás, belülről megélve mégis sokszor nehéz, ám összességében boldogságos gyermekáldást megélni, túlélni, végül jól kijönni belőle?

Ha itt most egy tíz pontból álló, garantáltan jó megoldásra számíatsz, akkor csatlódni fogsz, mert nem tudok egyetlenegy sem mondani. Mindenkinek magának kell megtalálnia a sajátját! Én nézőpontokat szeretnék adni neked, és olyan kérdéseket feltenni, amiket ha megválaszolsz, akkor utána kemény munkával megtalálhatod a saját jó megoldásodat, amivel egyensúlyban érezheted magad.

Hogyan időzítsd a gyerekvállalást?

A gyerekvállalás időzítése nagyon összetett dolog. Függ az egészségi állapotodtól, attól, hogy éppen milyen stádiumban van a párkapcsolatod, hogy mekkora családot terveztek (ha nagy családot szeretnél, azt

nem praktikus 38 évesen elkezdni), attól is, hogy mennyire stabil vagy instabil az anyagi helyzetted, miként alakult eddig a karriered (diploma előtt állsz, éppen frissen végeztél, már néhány éve dolgozol, és elindultál a karrierlétrán, vagy talán már közeledsz a csúcshoz, esetleg nem is érdekel a karrier). Ezek az egyéni tényezők, de ugyanakkor néhány életkori sajátosságot szintén érdemes figyelembe venni.

Lievegoed holland pszichiáter szerint minden egyes időszakunknak (melyek hét-évente váltják egymást) megvan a fókuszja, fő célja. Az iskola befejezését követően, körülbelül 21–28 éves korunkig többnyire magunkra koncentrálunk. Ez egy nagyon intenzív időszak, ekkor az a fontos, hogy tanuljunk, tapasztaljunk a munkahelyünkön és a magánéletben, és nem utolsósorban jól teljesítsünk. A tevékenységeink és gondolataink középpontjában saját magunk állunk, ezért aztán nehéz a fókuszát áthelyezni másokra. A következő ciklusban (nagyjából 28–35 éves korig) fejlődnek a szociális képességek. Ilyenkor sokkal inkább vagyunk képesek másokra is figyelni, mint az ezt megelőző években, tehát a munkahelyen a beosztottakra, a munkatársakra, otthon pedig a társra, gyerekekre. Ha az egészségügyi hátrányokkal szemben előnyét keresnénk a kitolódott gyerekvállalásnak, akkor az az lenne, hogy ilyenkor a szülő saját dolgait, céljait hátrébb rangsorolva nagyobb valószínűséggel tud egy kisgyerekre figyelni.

Mikor menj vissza dolgozni?

Amikor először felmerül benned a kérdés, akkor gondolkodj el, hogy valójában mire van szükséged. Hiányzik a felnőttek társasága, pénzt akarsz keresni, szeretnél már valami, nem a kisgyerekekkel kapcsolatos tevékenységet végezni, vagy egyszerűen csak úgy érzed, hogy nem fejlődsz eléggé? Ebben a helyzetben nagyon fontos, hogy megtaláld a valódi szükségletedet, és arra reagálj. Ha csak társaságra vágysz a fél-éves gyerekek mellett, erre nem feltétlenül a napi 10 órás munka a megfelelő válasz. Társaságot máshol is lehet találni: gyerek-





programokon vagy kisgyerekes barátokkal szervezett találkozások alkalmával. Fejlődni szeretnél? Remek megoldás, ha valami újat tanulsz. Sokan képzik magukat tovább ezekben az években a szakmájukhoz kapcsolódó irányban, mélyítik a tudásukat, vagy pedig teljesen új dolgokba kezdenek bele, ami a későbbi elhelyezkedéskor szélesíti a lehetőségeiket. A nyelvtanulás például tipikusan otthon is megoldható tevékenység. Mindenképp dolgozni szeretnél? Ebben az esetben azt gondold meg, hogy a kicsi mellett teljes vagy részmunkaidőben kezdenél-e neki a munkának, illetve a korábbi tevékenységedet kívánod-e folytatni, vagy átmenetileg inkább valami olyannal foglalkoznál, amit akár otthonról is végezhetnél (például fordítás, cikkírás).

Hogyan tartsd a kapcsolatot a munkáltatóddal?

Manapság kevés olyan cég akad, ahol kismamaprogramok működnek, és ahol a munkáltató valóban figyelmet fordít a kapcsolattartásra. Ezen kevés helyen hírlevelekben folyamatosan tájékoztatják az anyukákat a cég fontosabb eseményeiről, az állásajánlatokról, és meghívják őket

Remek megoldás, ha valami újat tanulsz.

a céges családi napokra vagy az ünnepi rendezvényekre. Ezek remek dolgok, de a későbbi munkába állás, az újbóli beilleszkedés nehézségeit nem oldják meg. A te felelősséged, hogy tájékozódj a szervezeti egységedben a fejleményekről, a változásokról, legalább nagy léptékben kövesd az eseményeket, bizonyos időközönként találkozz a feletteseddel és a HR-szervezet képviselőjével. Egyeztess velük arról, hogy mikorra és milyen módon tervezed a visszatéréseidet, és feltétlenül jelezd, ha újabb képzéseket, képességeket szereztél, illetve ha időközben más irányba terelődött

MI SEGÍTI AZ ÚJBÓLI MUNKÁBA ÁLLÁST?

- új dolgok tanulása
- a meglévő tudás mélyítése
- kapcsolattartás a korábbi munkáltatóval és a HR-rel
- új képességek elsajátítása és előnyként történő bemutatása

az érdeklődésed. Ne várd el, hogy ugyanabba a pozícióba kerülj vissza, ahonnan eljöttél, mert előfordulhat, hogy a többévnnyi kihagyás következtében vissza kell lépned a ranglétrán egy-két szintet. Te is tegyél azért, hogy minél inkább az új „szettednek” megfelelő beosztásban folytathasd a munkát.

Lehet a szülési szabadság után ugyanúgy dolgozni, mint előtte?

Természetesen az kizárt, hogy minden ugyanúgy folytatódjék, mint annak előtte, hiszen te magad is változol, mások a képességeid, az érdeklődésed, a prioritásaid. Egy érett személyiség ki tudja használni az otthonlét előnyeit, képes belőle profitálni, az anyáknak ugyanis olyan képességeik fejlődhetnek, amelyek a munka világában is jól hasznosíthatók. Ha változatosan, a gyereked és magad számára is érdekesen töltöd el az egyforma és a napirend által nagyrészt behatárolt napokat, azzal a kreativitásod és a szervezési képességed is javulhat. Ismerek olyan közgazdász anyukát, aki a kreativitását abban élte ki, hogy mindenféle csodás jelmezeket készített a lányának, és ez annyira megtetszett neki, hogy végül a pályamódosításának az irányát is ez adta meg. A prioritizálás, az időgazdálkodás egy másik fontos képesség, amit az anyák nap mint nap fejleszhetnek, ugyanis a sok időhöz kötött tevékenység között ügyesen kell lavírozni a többi fontos tennivalóval.

Mit tehetsz te?

Sok dolog nem teszi könnyebbé az anyák életét és a munkába állását, például, hogy az óvodai és a bölcsődei elhelyezés lehetősége eléggé korlátozott, és manapság igen kevés a rugalmas foglalkoztatási forma. Ezeket egyedül nem tudod megváltoztatni, de van egy keret, amin belül magad vagy a felelős a jövődért. És egy idő múlva rájössz, hogy azt a keretet képes lehetsz növelni is.

- Ha valami hiányzik, akkor tárd fel a valódi szükségleteidet, beszélj ról a társsal, a barátokkal, vagy vedd igénybe szakértő segítségét.
- Adj adekvát választ a szükségleteidre, ne pótcselekvéssel orvosold a problémádat. Keresd meg azt az elfoglaltsági formát, ahol megéletheted azt, ami hiányzik az életedből.
- Döntsd el, hogy milyen szerepet szánsz a munkának a gyereke(i)d mellett! Ez a saját döntésed legyen, és ne a főnököd vagy családod elvárásai motiváljanak.
- Vegyél igénybe segítséget (nagybácsi, barátnő, bábiszitter stb.), és meg se próbálj szupernő lenni, aki egyszer csak összeroppan a sok teendő alatt. Többet ér egy kiegyensúlyozott anyuka, aki néha nincs ott, mint egy nonstop elérhető, de kimerült, szomorú anya.
- Próbáld ki és csinálj olyan dolgokat, amire a munka mellett eddig nem volt lehetőség, de ez az időbeosztás megengedi számodra.
- Tartsd a kapcsolatot kisgyerekes barátokkal vagy klubokkal, és látni fogod, hogy más is hasonló kérdésekkel küzd, neked pedig önbizalmat ad, ha az eddig megszerzett tapasztalataiddal másoknak segíthetsz.
- Vállald a döntésedet! Ha főállású anyaként három gyerekkel szeretnél otthon

**Van egy keret,
amin belül magad
vagy a felelős
a jövődért.**





maradni, mert az tesz boldoggá, akkor tégy úgy! Amennyiben úgy döntesz, hogy visszamégy dolgozni a fél éves gyerek mellől, akkor vállald fel azt a döntést is, egyeztess a pároddal erről, és tegyél meg mindent azért, hogy jó kezekbe kerüljön a kicsi.

- Mielőtt visszamégy dolgozni, szervezz meg mindent előre, amit csak lehet, hogy minél jobban felkészülj a váratlan eseményekre. Ne okozzon a munkába állás letelején kudarcot az, hogy nem vettél számba minden problémát és nehézséget.
- Abban az esetben is felelős vagy a gyerekedért, ha a munkádra fókuszálsz, ezért próbáld meg minél több „tisztá” időt eltölteni vele, vagyis amikor csak rá figyelsz.
- Tanulj a többiek jó példáiból, építsd be azt, ami használható számodra, de ügyelj arra, hogy ne másold le az életüket, mert mindenkinek más jelent a boldogságot és a jó megoldást.

És a győzelem?

Lehetséges a siker, azonban nemcsak egyszer kell érte tenni, és utána hátradőlni, hanem folyamatosan, nap mint nap. A céljainkat újra kell gondolni az értékeink mentén, és

állandóan munkálkodni kell az érdekében. Hogy nekem milyen volt az elmúlt három évem, amióta gyerekeim vannak? Világossá vált a célom, tanultam magamról, változtak az értékeim, az ennek megfelelő cselekvést pedig gyakorlom. Küzdelmes és boldogságos időszakként élem meg, és azon dolgozom, hogy majd a többi is legalább ilyen legyen!

Végül egy jó kívánság

Találd meg a saját egyensúlyodat, és mindig legyél ott, ahol éppen lenned kell!

Róka Judit



Szerzőnk maga is gyakorló anyuka, aki 2008 nyarán a MOL-csoport kompenzációs vezetői munkaköréből ment el szülési szabadságra. Azóta képezte magát, akkreditált coach és a Success Insights Central-Eastern-Europe Behavior (DISC) and Value Analyst (Munkahelyi motivátorok) szakértője lett, jelenleg pedig mediációt hallgat a Miskolci Egyetemen. Legfontosabb elfoglaltsága a két gyermeke nevelése, de emellett cikkeket ír, előadásokat

tart és részmunkaidőben a Peerformance Kft. tanácsadó cég munkatársa. A CoachOK Szakmai Szövetség tagja.