

POSTOJE LI SUPERRODITELJI?

Ne postoje supermame niti supertate, samo majke i očevi koji pokušavaju biti dovoljno dobri roditelji, uspješni djelatnici, te sretne i zadovoljne osobe. Ponekad u tome uspiju više, a ponekad manje – i to je sasvim u redu!

Kako biti dobar roditelj, uspješan u poslu, zadovoljiti vlastite potrebe, a da ne dođe do pregorijevanja – *burnouta* i pada sistema? To si pitanje naročito postavljaju majke koje u našem pretežno tradicionalističkom društvu, pored poslovnih obveza obavljaju i većinu obiteljskih zadataka.

Roditelji stalno balansiraju između posla i kuće. Imaju osjećaj kao da su u neprekidnoj žurbi te su suočeni s rješavanjem konfliktne situacije: s jedne strane prehraniti i financijski poduprijeti svoju obitelj, a s druge strane brinuti o članovima obitelji i provoditi s njima vrijeme.

Suvremena istraživanja pokazuju da, nažalost, prosječan zaposleni roditelj provede 40 sati tjedno radeći, a samo 38 minuta dnevno, odnosno 4 sata tjedno s djecom. Roditeljstvo je odgovoran i težak posao koji samo roditelj može dobro izvršiti. Potrebno je strpljenje i ljubav, ali i vještine i znanja o odgoju djece. Roditelji koji su osvijestili svoje životne ciljeve, vrijednosti, sposobnosti i ograničenja, zadovoljniji su i uspješniji u privatnom i poslovnom okruženju.



Savjeti za roditelje

Moguće je biti dobar roditelj i dobar radnik, tj, radnica. Cilj je postići ravnotežu između ta dva područja. To je moguće kroz neke od ovih smjernica:

- Organizirajte se, unaprijed planirajte (*npr. sastanci na poslu, događanja u vrtiću, vodite kalendar obveza...*)
- Budite fleksibilni i strpljivi – računajte na to da su promjene više pravilo nego iznimka!
- Imajte u rezervi plan B (*npr. što ako se dijete razboli, bake i djedovi nisu na raspolaganju – tko uskače?*)
- Ako je moguće, budite dostupni na svoj mobilni telefon ili telefon tvrtke dok radite
- Uključite se u događanja u djetetovu vrtiću
- Uključite dijete u opis svog posla, pokažite mu gdje radite, stavite u ured djetetov crtež, fotografiju...
- Podijelite obiteljsku odgovornost i kućanske zadatke s partnerom i djecom
- Zatražite podršku i pomoć (*od rodbine, prijatelja, susjeda...*). Povežite se s drugim roditeljima (*radi odvoženja djece na poslijepodnevne aktivnosti, povremenog čuvanja djece i sl.*)
- Razlikujte što je hitno od važnog (*pranje suđa ili pola sata više igre s djetetom; slanje još kojeg maila ili odlazak kući s posla*)
- Postavite granice: budite spremni reći NE (*izbjeći ćete burnout*) – ponekad ćete morati razočarati šefa, kolege, djecu. Bolje je raditi stvari kako treba, nego površno samo da se naprave.
- Uzmite si vrijeme za ono što vas veseli ili opušta, a ne uključuje roditeljsku i poslovnu ulogu!



Pripremila:

Gordana Patarčec, mag. paed.