



TĚHOTENSTVÍ, DĚTI 14. 09. 2021

Jste pracující máma? Poradíme, jak ideálně skloubit práci a rodinu, aby ani jedna oblast nestrádala

Pracující máma je dnes poměrně rozšířený pojem. Pryč jsou doby, kdy zůstávaly ženy s dětmi v domácnosti. Dnes budujeme kariéru, ale zároveň se musíme starat děti, muže a celou domácnost. A pokud chcete mít všechno dokonalé, je to nejlepší cesta ke zhroucení se.

Být pracující máma je poměrně velká závazek. Chcete-li rodinu i domácnost zvládat naplno, můžete poměrně brzy dojít **k syndromu vyhoření**. Začne se objevovat stres i pocity viny. A pochopitelně obrovská únava. Ani v jedné oblasti nejste schopna pořádně soustředit. V tu chvíli je potřeba říci jasné STOP a udělat si plán, jak **rozdělit svoji pozornost** mezi práci a rodinu tak, aby ani oblast nestrádala.

Pracující máma bez pocitů viny

Chcete-li být pracující máma, **musíte být také odhodlaná a vědět, co chcete**. Než se naplno pustíte do hledání pracovních nabídek, dobře zvažte, jestli vůbec a případně na jak dlouho chcete jít pracovat. Pochopitelně se to bude odvíjet i od toho, jak velké je vaše dítě. A jaký je **hnací motor vaší touhy pracovat**. Budete muset vymyslet i případné hlídání. I variantu toho, že dítě onemocní a budete s ním vy nebo někdo z blízkých muset zůstat doma. Máte hlídací babičky nebo máte možnost sehnat někoho na **výpomoc s hlídáním** v takovém případě? Pokud je dítě ještě opravdu malé, můžete se poohlédnout například po nějaké lesní školce. Ty často berou už i děti od dvou let. Problém je však většinou s vytížeností takových zařízení. Ze dne na den dítě nikam neumístíte. A pokud máte pocity viny, že nejste se svým dítětem a místo toho vyděláváte, **zkuste se podívat na celou situaci z jiné stránky**: V čem je tato vaše role pro rodinu přínosná? A čím jí tak pomáháte?

Pracující máma musí mít klidné ráno

Znáte ta hektická rána, kdy se **potřebujete nachystat do práce**, ale do toho musíte vypravit ještě děti? Začněte si svá rána plánovat. Pro start nového dne není nic nevhodnějšího než hektické ráno. Vyčerpá vás a vezme kus dobré nálady. Je-li vaše dítě například mladšího školního věku, **nachystejte mu svačinu** už v klidu večer. A rovněž už večer nachystejte oblečení. Nejen pro potomka, ale klidně i pro sebe. Pokud se vám špatně vstává, natáhněte si budík o deset minut dřív a **probírejte se z postele pomalu a postupně**. Udělejte si čas na krátké protažení. A jestli potřebujete k dobrému fungování kávu, načasujte si své ráno tak, abyste na ni měli alespoň pět nebo deset minut klidu. Uvidíte, že s klidným startem pak **bude den mnohem lepší**.

Pracující máma musí být neustále v kontaktu

I v případě, že je vaše dítě ještě například ve školce, **buďte neustále na telefonu a v kontaktu** se zařízeními, kde váš potomek je. Jestli je dítě větší, buďte na telefonu přímo pro něj. Buďte zkrátka ve spojení, i když jste **pracující máma**. A abyste se v práci cítili lépe, dejte si na pracovní stůl fotografie dětí a třeba i svého partnera. Uvidíte, že se **budete cítit mnohem lépe**.

Pracující máma musí doma odpočívat

Pokud jste pracující máma a tato role vám vyhovuje, zapomeňte na to, že by **doma muselo být všechno naklizené**. V opačném případě si raději pozvěte **paní na úklid** a tuto oblast přenechejte jí. Vy si po práci odpočiňte se svými dětmi. **Běžte ven, zahrajte si nějakou hru**, pomozte jim s domácími úkoly anebo si prostě jen uvařte dobrý čaj a povídejte si. Stejně tak se snažte rodině maximálně věnovat i o víkend. Naplánujte nějaký výlet nebo společnou aktivitu, u které si **všichni odpočnete a "vypnete"**. Uvidíte, jak vám to prospěje.



Pracující máma musí myslet i na sebe

Pracující máma není jen oddaná matka, případně partnerka. Ale je to hlavně člověk, který **musí být občas i trochu "sobecký"** a myslet sám na sebe. Kdy jste naposledy byla na [kosmetice](#)? Nebo s kamarádkou ve vířivce? Nebo na nákupech nových kousků do šatníku? Když se občas po práci někde hodinu zdržíte, nikomu to vadit nebude a vám to ohromně prospěje. **Myslete na to a pečujte o sebe!**

Pracující máma má i partnera

Ne vždy, ale pokud jej má, pak je třeba, aby se mu věnovala. Nezapomeňte, že **on je po vašem boku osobou číslo jedna**. Stejně tak, jako on je tu pro vás, vy musíte být pro něj. Zajděte si třeba **jednou za měsíc na rande**. Běžte na večeři, do kina a užívejte si společnost toho druhého. Zanedbaný vztah není nic, po čem byste toužili. Naopak pravidelná péče dodá vztahu určitou jiskru. Mimochodem, pokud pracující máma partnera nemá, může se kdykoliv seznámit. [Poradíme vám, jak na to!](#)

Autor článku: [Monika Poledníková](#)