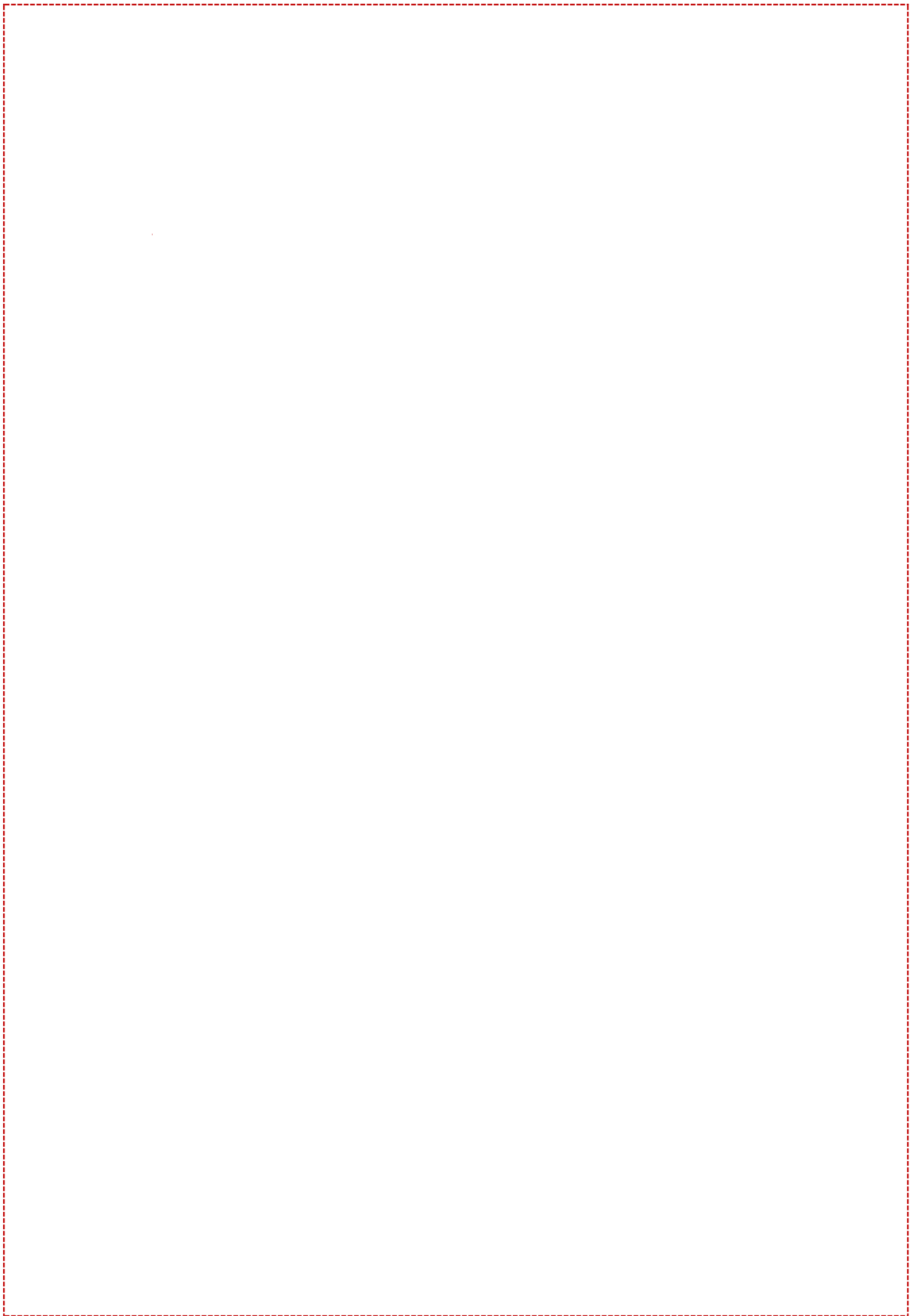




**Pracujące mamy
z Grup Zabawowych
- dobre przykłady**

**Fundacja Rozwoju Dzieci
im. J. A. Komeńskiego**



SPIS TREŚCI

Wstęp	5
Informacja o Grupach Zabawowych Fundacji Rozwoju Dzieci	7
Rozmowy z pracującymi matkami małych dzieci	11
Rozmowa 1: AGNIESZKA	11
Rozmowa 2: ANNA.....	14
Rozmowa 3: DOMINIKA	16
Rozmowa 4: WERONIKA.....	17
Rozmowa 5: MAGDALENA	18
Rozmowa 6: RENATA	20
Rozmowa 7: URSZULA	21
Zamiast podsumowania podpowiedzi i rady.....	23
Informacja o projekcie „Grupy Zabawowe Plus”	25
Informacja o Fundacji Rozwoju Dzieci im. Jana Amosa Komeńskiego	26

Wstęp

Poradnik „Pracujące mamy z Grup Zabawowych – dobre przykłady” przygotowaliśmy, by zachęcić młode matki do zaplanowania swojej przyszłości.

Wiemy, że podjęcie pracy zawodowej nie jest prostym zadaniem. Matki, zwłaszcza te mieszkające na wsi, napotykać na szereg barier. Ograniczona oferta pracy, obawa przed zostawieniem dziecka pod opieką „obcych”, tradycyjne postrzeganie obowiązków kobiety często utrudnia podjęcie decyzji czy choćby myślenie o karierze zawodowej.

Fundacja Rozwoju Dzieci od wielu lat pomaga w tworzeniu Grup Zabawowych – systematycznych spotkań matek i małych dzieci prowadzonych przez odpowiednio przygotowaną animatorkę. Grupy Zabawowe zwłaszcza tam, gdzie nie ma żadnej oferty edukacyjnej dla rodziców i dzieci, pomagają matkom wyjść z osamotnienia, pozwalają poznać sposoby wspierania rozwoju dziecka, ale też dają szansę na spotkanie i wymianę doświadczeń z innymi matkami. Na spotkania Grup Zabawowych przychodzą zarówno matki pracujące, jak i te niepracujące.

Na potrzeby niniejszego poradnika poprosiliśmy pracujące matki z Grup Zabawowych o podzielenie się swoimi doświadczeniami związanymi z powrotem do pracy po urodzeniu dziecka.

Nasze rozmówczynie mówią o swoich obawach, trudnościach, o wsparciu ze strony babć i ojców, ale też o satysfakcji, jaką daje im łączenie obowiązków macierzyńskich z zawodowymi.

W poradniku zamieściliśmy także informację o Grupach Zabawowych oraz wypowiedzi uczestniczek na temat tych wspólnych spotkań. Chcemy zachęcić matki do wzajemnego wspierania się przy wychowywaniu dzieci.

Dziękujemy Urszuli Kopeć-Zaborniak i Justynie Dolatowskiej-Wolny za pomoc w przygotowaniu poradnika.

Informacja o Grupach Zabawowych Fundacji Rozwoju Dzieci

Grupa Zabawowa to zajęcia dla małych dzieci i ich rodziców lub opiekunów pod merytoryczną opieką Animatora. To propozycja dla dzieci najmłodszych – nawet tych, które mają dopiero kilka miesięcy. Grupa Zabawowa stymuluje rozwój dzieci, jednocześnie zapewnia rodzicom wsparcie i umożliwia wymianę doświadczeń z innymi rodzicami. Grupy służą rozwojowi dzieci, ale też i wzmocnieniu kompetencji rodziców, którym dają okazję do skorzystania z doświadczenia i wiedzy Animatora.

Charakterystyka Grupy Zabawowej:

- grupa różnowiekowa dla dzieci od kilku miesięcy do 3 lat;
- dzieci przychodzą z rodzicami lub opiekunami;
- dzieci bawią się ze sobą, a rodzice uczestniczą w zabawie;
- dzieci przebywają w bezpiecznym i inspirującym otoczeniu;
- rodzice współtworzą program zajęć;
- nad jakością zajęć czuwa odpowiednio przeszkolony Animator.

W Grupie Zabawowej, w odróżnieniu od innych form opieki nad najmłodszymi, rodzice lub opiekunowie towarzyszą swoim dzieciom podczas zajęć. Służy to nie tylko dobremu samopoczuciu dzieci, ale także pozwala rodzicom rozwijać własne umiejętności wychowawcze i wzmocniać relacje z dziećmi. Rodzice mają szansę odkrywać wartość wspólnej zabawy i jej znaczenie dla rozwoju dziecka.

Grupa ma charakter różnowiekowy – mogą w niej uczestniczyć dzieci od kilku miesięcy do trzech lat. W przypadkach gdy dla dzieci starszych nie ma innej alternatywy edukacyjno-wychowawczej – do piątego roku życia. Z naszych doświadczeń wynika, że najlepiej organizować zajęcia w dwóch grupach wiekowych (dzieci od kilku miesięcy do 3 lat lub dzieci od 3 do 5 lat).

W Grupie Zabawowej kierujemy się perspektywą dziecka czyli jego potrzebami i możliwościami. Nad jakością zajęć czuwa Animator – specjalista przygotowany do pracy z najmłodszymi i ich rodzicami.

1. Rola i zadania Animatora:

- modelowanie jakościowych relacji z dziećmi i między dziećmi;
- tworzenie warunków zaspokajających potrzeby rozwojowe dzieci;
- konstruowanie – we współpracy z rodzicami – programu i scenariuszy spotkań;
- budowanie relacji z rodzicami i tworzenie warunków zaspokajających ich potrzeby jako rodziców;
- aktywizowanie rodziców i tworzenie im warunków do przejmowania współodpowiedzialności za Grupę;

- monitorowanie przebiegu procesu rozwoju Grupy Zabawowej.

2. Rola i zadania rodzica (opiekuna):

Podstawową zasadą działania Grup Zabawowych jest współuczestnictwo rodziców (opiekunów). Wspólnie z animatorem ustalają zasady panujące w Grupie. Bawią się z dziećmi, wspierają je. Proponują tematy spotkań, dzielą się pomysłami dotyczącymi ich przebiegu. Współorganizują materiały do zabaw, napoje, posiłki.

Zadania rodziców:

- aktywne towarzyszenie i wspieranie dzieci w czasie zajęć Grupy Zabawowej;
- współodpowiedzialność za bezpieczeństwo wszystkich dzieci;
- wymiana doświadczeń z innymi rodzicami, wzajemne wspieranie się;
- współodpowiedzialność za stronę organizacyjną i program zajęć Grupy Zabawowej.

EFEKTY GRUP ZABAWOWYCH

Przytaczamy wybrane wypowiedzi animatorek, które prowadziły Grupy Zabawowe w wiejskich gminach: Mircze, Radwanica i Barciany.

Co zyskują dzieci

- Możliwość łatwiejszej adaptacji w przedszkolu

Niektóre mamy myślą o pozostawieniu dziecka w przedszkolu i w pewnym stopniu traktują te zajęcia jako adaptacyjne. (Animatorki z gminy Mircze)

- Bezpieczne warunki do działania, do rozwijania zachowań społecznych i rozwoju intelektualnego

Zabawy w przesypywanie różnych materiałów to była prawdziwa rewelacja. Rozścieliłyśmy na środku sali chustę animacyjną, aby było łatwiej sprzątnąć po zabawie. Początkowo delikatnie i ostrożnie mamy sypały dzieciom produkty, które ze sobą przyniosły. Potem dzieci zrobiły z tym co chciały, łącznie ze zdejmowaniem butów i wchodzeniem do pojemnika pełnego pszenicy. Nazwałyśmy tę zabawę „kiszzenie kapusty”. Jedna dziewczynka wybrała nawet wszystkie ziarenka fasoli, jakie były wmieszane. Dzieci wpadły na pomysł aby je zasiać. I w przedszkolu na oknie rośnie fasola na wacie (już będzie kwitła). Myślę, że pomysł z sianem jeszcze wykorzystamy. (Animatorki z gminy Mircze)

- Poważne traktowanie ze strony dorosłych

Ulubioną zabawką dla chłopców jest wózek dla lalek i jeżdżenie nim. Chłopczyk obserwował jak w „kąciku przebierańca” dziewczynka maluje usta błyszczkiem. Gdy odeszła, sam wypróbował. Super! Naprawdę to jest fajne, że poznają w każdy sposób świat. Nikt mu tu nie powie „zostaw, to dla dziewczynek.” (Animatorki z gminy Radwanice)

- Wolność i przestrzeń dla aktywności, eksploracji

Musimy się pochwalić, gdyż spotkała nas niesamowita niespodzianka. Pani Wójt zakupiła do naszych Grup Zabawowych wspinały basen z kulkami, domek plastikowy, ślizgawkę, tunel-gąsienicę oraz duże, miękkie, a przede wszystkim lekkie klocki. Dzieciaki mają niesamowitą frajdę. My same byliśmy pod wielkim wrażeniem. Basen z kulkami zrobił furorę. W tym miesiącu były głównie zabawy sportowe. Grupowo zorganizowaliśmy budowę wieżyczek, domków z dużych klocków. Niesamowita frajda dla dzieciaków to burzenie tego co zbudowali. (Animatorki z gminy Radwanice)

Przed malowaniem farbą rękami niektórzy rodzice twierdzili, że dziecko nie będzie chciało malować, bo nie lubi się brudzić. Było odwrotnie – dzieci były zajęte bardzo długo. (Animatorka z gminy Barciany)

- Możliwość twórczego rozwoju

Własnoręcznie wykonane instrumenty muzyczne lepiej brzmią. Mamy pomagały w wykonaniu instrumentu z butelek po napojach. Dzieci wsypywały do butelek ziarenka ryżu kaszy, grochu i ozdabiały butelki według uznania. (Animatorki z gminy Mircze)

Co zyskują rodzice

- Docenienie wartości bycia rodzicem

Mamy zwracają uwagę na to, iż jest to ich czas spędzony z własnym dzieckiem – budowanie więzi, ciekawe spędzanie czasu. Nie myślą o innych sprawach domowych, tylko o wspólnej zabawie. Mają też okazję same wyjść z domu, co w warunkach wiejskich nie jest zawsze takie proste. (Animatorki z gminy Mircze)

- Dobra zabawa – odnajdywanie dziecka w sobie

Rodzice bardzo angażują się w budowanie domków, sklepików, a potem dzieci wymyślają różne przy tym zabawy, a na końcu mają wielką frajdę z burzenia tych budowli. (Animatorki z gminy Radwanice)

- Pomysły na twórcze, inspirujące zabawy z dzieckiem

Zwróciłam uwagę na tor przeszkód ułożony z kół hula-hop. Mamy same wymyśliły tę zabawę, trzymały koła w różnych pozycjach, a dzieci przedzierały się. Było to lepsze od tunelu, w którym dzieci trochę się bały. (Animatorki z gminy Mircze)

Rozmowy z pracującymi matkami małych dzieci

ROZMOWA 1: AGNIESZKA

Wróciłam do pracy, bo ją lubię i w niej się spełniam

Mam 38 lat. Mieszkam w Starym Mieście. Jestem bibliotekarzem – pracuję w bibliotece. Jestem też animatorką Grupy Zabawowej. Mam troje dzieci: Anastazję (12 lat), Franciszka (4 lata) i Jagodę (2 lata). Z młodszymi dziećmi chodzę na spotkania Grup Zabawowych.

Dlaczego chciałam wrócić do pracy? Ponieważ ją lubię i w niej się spełniam.

Dla mnie powrót do pracy to nie nowość. Po urodzeniu Franciszka wróciłam do pracy, w ciąży z Jagodą też pracowałam. Potem poszłam na macierzyński, a teraz wróciłam, na razie na pół etatu, bo można wychowawczy łączyć z pracą, więc skorzystałam z tej możliwości.

Bardzo nam pomaga to, że mamy dobrą sytuację w naszych miejscach pracy. Mój mąż pracuje na trzy zmiany, ale zgodzili się, żeby teraz pracował po południu. Mnie też pan dyrektor poszedł na rękę – nie pracuję codziennie po 5 godzin, tylko tak mam rozłożony czas (8+8+4 godz.), że dwa dni w tygodniu jestem w domu. Więc jak ja idę do pracy, to mąż do południa opiekuje się dziećmi, a potem moja mama, czyli „babcia-instytucja”. Teraz zostają tylko z Jagodą, bo Franciszek chodzi już do przedszkola.

GRUPY ZABAWOWE – refleksje

Według mnie Grupy Zabawowe przede wszystkim pomagają w rozwoju dziecka od najmłodszego wieku. Ważna jest możliwość rozwijania komunikacji, to że dziecko nie jest zamknięte w czterech ścianach. Widzę to na przykładzie starszej córki – ona przebywała przede wszystkim z dorosłymi, a to jest takie ważne, żeby dzieci miały rówieśników.

Zajęcia dają szerszą perspektywę rozwoju dziecka, lepszego poznania dziecka. Dużo młodych rodziców nie wie, że można różnymi prostymi sposobami czy zabawami sprawić, że dziecko bardziej się rozwija. Ważne jest też, że mamy się poznają, nie siedzą w czterech ścianach tylko z pieluchami.

Grupa Zabawowa bardzo pomogła mojemu Franciszkowi w adaptacji do przedszkola
– był oswojony z grupą, wiedział jak współpracować, jak się bawić.

Jeśli dziecko tylko samo przebywa w domu, to trudno mu w relacjach z innymi dziećmi.
Zwłaszcza, że one do tych 3 lat są raczej aspołeczne, nastawione na siebie, zabierają zabawki.

W Grupie Zabawowej ta adaptacja przebiega szybciej, dzieci poznają nie tylko różne
zachowania ale i normy. No i na zajęciach też dajemy dzieciom więcej pola
do samodzielności, mogą poznać swoje możliwości. Mamy mogą porozmawiać,
nie wiszą tak nad dzieckiem, jak w domu .

W Grupie Zabawowej nie tylko dzieci się poznają i poszerzają swoje możliwości,
ale też my jako społeczeństwo lepiej się poznajemy. Stare Miasto to jest tzw. „sypialnia”,
mieszkańcy mają coraz mniej chęci i możliwości poznania się. Nawet jak mieszkamy blisko
siebie, w blokach – często nie znamy sąsiadów zza ściany.

Najbardziej bałam się tego godzenia czasowo obowiązków domowych i zawodowych.
Pamiętam jak miałam wrócić do pracy po urodzeniu Franciszka – i to na cały etat. W powrocie
do pracy bardzo mi pomogło partnerstwo z mężem w opiece nad dziećmi.

Początkowo mój mąż był przerażony, mówił, że nie zostanie sam z małym, bo sobie nie
poradzi. A dzięki temu, że ja wróciłam do pracy, oni nawiązali taki kontakt, że teraz
najważniejszy jest tata, nie mama. Nie do przecenienia jest takie otwarcie się taty na
możliwości opieki nad dzieckiem, zobaczenie, że też potrafi. My, matki często jesteśmy takie
zaborcze, uważamy, że wszystko przy dzieciach zrobimy najlepiej. A tu, proszę, wychodzi na
to, że tata też może i to tak samo dobrze.

Obawiałam się też rozłąki, zwłaszcza z najmłodszą córką, bo przez rok byłam na
macierzyńskim i Jagoda była praktycznie 24 godziny na dobę ze mną. Bałam się, że dla niej to
będzie duże przeżycie, że mamy nie ma na każde zawołanie. Ale mała przeżyła to chyba lepiej
ode mnie.

Co mi pomogło w powrocie do pracy?

Po pierwsze: partnerskie relacje z moim mężem, które pozwoliły w przełamaniu jego barier
i obaw związanych z opieką nad malutkimi dziećmi.

Po drugie: zrozumienie i przyjazne podejście w naszych miejscach pracy – umożliwiło to
podzielenie się opieką nad dziećmi.

Po trzecie: wsparcie ze strony mojej mamy – bardzo zachęcała mnie do powrotu do pracy.

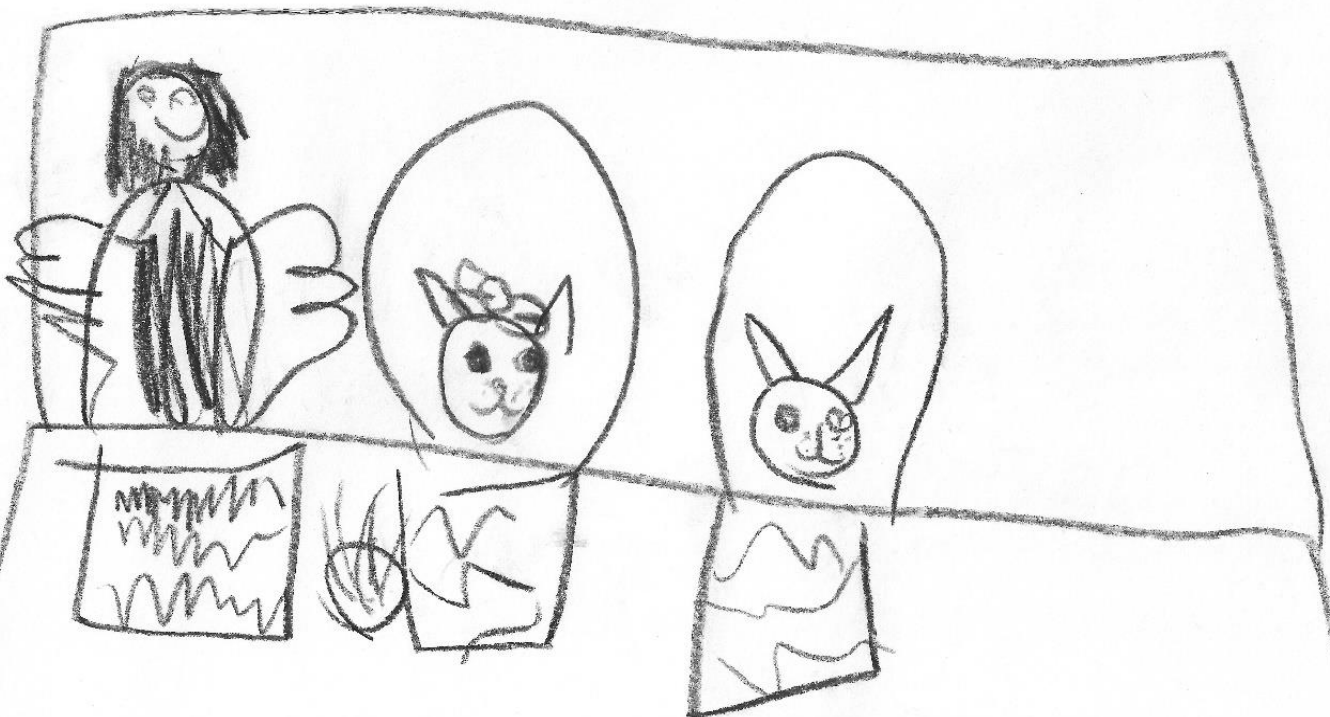
Może związane to było z jej własnym doświadczeniem – musiała zrezygnować z pracy, bo nie miała nikogo do opieki nad dziećmi.

ZŁOTE RADY

Przede wszystkim należy próbować, bo jeśli za pierwszym razem się nie uda to można wrócić na jakiś czas na wychowawczy, aż dzieci – lub matki – „dorosną” do wyjścia z domu.

Ważna jest spokojna rozmowa z partnerem, z mężem – oni nie od razu są gotowi na to, żeby dzielić się opieką nad dziećmi, nie wierzą, że świetnie sobie dadzą radę.

Nie bójmy się zostawić na trochę naszych dzieci – nie jesteśmy niezastąpione, przez te kilka godzin naszej nieobecności dadzą sobie radę bez nas. A dla nas to też jest dobre, że nie siedzimy w czterech ścianach tylko z dzieckiem. To jest dobre i dla nas, i dla dziecka.



Patrycja: Moja mama jest księgową, w pracy są pieski. Mama liczy na kalkulatorze.

ROZMOWA 2: ANNA

Dla mnie praca zawodowa jest wpisana w tok życia

Mam 34 lata. Mieszkam w gminie Cekcyn. Pracuję w administracji samorządowej. Z synami: Kamilem (lat 5,5) i Kacprem (lat 3,5) chodzę na spotkania Grup Zabawowych w Ludwichowie.

Dlaczego wróciłam do pracy? Pracowałam jeszcze zanim zdecydowałam się na macierzyństwo. Posiadanie dzieci wydawało mi się taką naturalną kolejną rzeczą jak też i to, że najpierw trzeba być z dzieckiem, jak jest małe, bo to dla niego najlepsze, ale później trzeba wrócić do pracy. I to nie tylko ze względów finansowych, bo **dla mnie to jest w tok życia wpisane, że należy pracować, a nie tylko siedzieć z dzieckiem w domu**. Ja sobie nie wyobrażam, że mogłabym cały czas pozostawać w domu. Więc dla mnie to było takie normalne, że po pewnym czasie wracam do pracy. Z pierwszym dzieckiem byłam w domu tylko pół roku i to mi się wydawało trochę za krótko. Z drugim byłam rok na macierzyńskim i wtedy już mi zaczynało brakować kontaktów z innymi ludźmi, niż tylko z mieszkańcami naszej małej wioski, czułam potrzebę zmiany.

Chłopcy już chodzą do przedszkola, starszy za rok pójdzie do szkoły. **Czas tak szybko leci, a im dłuższa przerwa tym trudniej znaleźć taką pracę, która by satysfakcjonowała. Im dłuższa przerwa w pracy tym trudniej potem się wciągnąć.**

Drugą ważną rzeczą, która pomogła mi wrócić do pracy było to, że miałam z kim pozostawić najpierw jednego, potem drugiego synka. Zostawali z dziadkami, konkretnie z babcią – moją teściową, w razie potrzeby pomaga nam też moja mama i siostra. Więc tu miałam mniejszy dylemat – nie było mi tak ciężko, jakbym miała zostawić dzieci z kimś obcym. Tak się dobrze składa, że mieszkamy z teściami, więc chłopcy zostawali w swoim miejscu – nie musiałam ich rano wybudzać, bo trzeba szybko wstać, żeby zdążyć ich zawieźć do jakiejś niani, opiekunki czy żłobka, tylko byli cały czas na miejscu, u siebie.

Przy pierwszym dziecku było mi trochę żal, że zostaje beze mnie, tylko z babcią, więc jak wracałam z pracy, to już cały czas poświęcałam synowi. Z drugim synkiem nie miałam tego problemu, już się trochę oswoiłam, już było mi łatwiej. Tylko organizacyjnie było ciężiej – trzeba było rano wcześniej wstać, żeby wszystko przygotować, bardziej się spiąć, zmobilizować, trochę szybciej pomyśleć o tym, co przygotować na następny dzień. Innych większych trudności nie pamiętam. Ja mam budzik ustawiony na 6. rano, ale staram się wstawać chociaż o 5 minut wcześniej, bo moje chłopaki czasem zaczynają wymyślać: a to nie

ta bluzka, a to nie ta kurtka, nie te buty albo sobie porozmawiać o ważnych rzeczach i zawsze tego czasu brakuje.

To nie jest tak, że wszystko robię sama. Mąż dużo pracuje, ale jak jest w domu, to włącza się w opiekę nad chłopcami. Jak dzieci były małe, zmieniał im pieluchy, kąpał – nie miał z tym problemu. Do dzisiaj, jeśli jest w domu, chłopcy uwielbiają z nim spędzać czas. I wtedy to już jest tylko tata. Mąż ma taką pracę, że częściej go w domu nie ma, niż jest, więc jak już jest, dzieciaki nie pozwolą, żeby on zajmował się czymś innym. To jest ich wspólny czas.

Dużo pomagają mi również moi rodzice, zawsze gdy potrzebuje coś załatwić czy nawet pojechać na dłuższe zakupy, mogę zostawić chłopaków u nich. Dzieciaki bardzo chętnie spędzają czas z dziadkami.

GRUPY ZABAWOWE – refleksje

Co nam dają spotkania Grup Zabawowych?

Chłopcy się integrują z innymi mieszkańcami, innymi dziećmi. Bardzo lubią te różne zabawy, chętnie chodzą, nawet jak mi się czasem nie chce, mówią: nie, mama, musimy iść. Lubią zwłaszcza kontakt z dziećmi, bo tak naprawdę w naszej wiosce czasem się z kimś spotykamy, ale na zajęciach Grupy jest więcej czasu, żeby się ze sobą pobawić, lepiej się poznać. A my – matki – możemy wtedy usiąść, wymienić się doświadczeniami, popatrzeć na nasze dzieci, chwilę odpocząć, ale też się z nimi pobawić. Mamy wtedy ten czas zarezerwowany wyłącznie dla naszych dzieci, nie myślimy o tym, co tam w domu jest do zrobienia. Jak jesteśmy w domu, to często zamiast zabawy z dziećmi wybieramy na przykład prasowanie. W Grupie Zabawowej jest tak, że spędzamy czas tylko z naszymi dziećmi i to jest w 100% czas poświęcony tylko dla nich. Nasza animatorka ma ciekawe pomysły, zajęcia są zawsze bardzo interesujące.

ZŁOTE RADY

Każdy musi wypracować swój system. Bardzo ważna jest dobra organizacja: najlepiej wieczorem przygotować rzeczy na rano i wstać 5 minut przed budzikiem – żeby na wszelki wypadek mieć rezerwę czasową, gdyby poranne obowiązki zajęły dzieciom więcej czasu niż zwykle. Nie wahać się prosić o pomoc bliskich np. dziadków – oni chętnie spędzą trochę czasu z wnukami a my spokojnie bez stresu załatwimy to co mamy do załatwienia.

ROZMOWA 3: DOMINIKA

Praca to dla mnie samorozwój

Mam 33 lata. Jestem analitykiem, pracuję na co dzień w bankowości. Razem z synkiem Jasiem chodzę na zajęcia Grup Zabawowych w Buku.

Po urodzeniu i odchowaniu Jasia szybko wróciłam do zawodu. **Praca to dla mnie samorozwój**, dlatego jest tak ważna. Z tym powrotem nie miałam trudności. Prawie natychmiast odnalazłam się w tej „nowej – starej” rzeczywistości zawodowej.

Trochę trudniej było z myśleniem o „powrocie” w kontekście mojego syna. Zanim podjęłam decyzję o powrocie do pracy, najbardziej bałam się rozłąki z Jasiem. Okazało się jednak, że to tylko moje obawy, bo Jaś zniósł zmianę niezwykle łatwo. Szybko przywykł do nowej sytuacji.

Bałam się też tego, że nie będę miała wpływu na wychowanie i rozwój Jasia, bo tym zajmie się teraz babcia, która będzie przebywać z nim przez większą część dnia. Teraz jednak odczuwam dużą satysfakcję z bycia z Jasiem, bo przebywanie z nim, wspólne zabawy przeplatają się z rutyną dnia codziennego. Wiem, że gdy wrócę do domu z pracy, zawsze mamy wspólny czas dla siebie.

Z perspektywy czasu uważam, że powrót do pracy był bardzo dobrą decyzją. Wiem, że mam mamę, która służy mi pomocą. Dzięki temu mogę wypracowywać ścieżkę swojej kariery zawodowej. Wiem też, że dzieci łatwo i szybko adaptują się do nowych sytuacji.

Ostatnio mam trochę więcej wolnego czasu, wiem że muszę dbać o siebie, aby być dobrą mamą i dobrą żoną – dlatego zaczęłam chodzić na zajęcia „Zdrowy kręgosłup”. Gdy Jasiu skończył półtora roku, zdecydowałam się na udział w zajęciach Grup Zabawowych. Chciałam aby przebywał w grupie rówieśników i żeby potem łatwiej zadomowił się w przedszkolu.

ZŁOTE RADY

Nie bójcie się realizować zawodowo, bo szczęśliwa mama, to szczęśliwa żona, a tym samym dziecko i mąż! Rodzina może na tym tylko zyskać.

ROZMOWA 4: WERONIKA

Miło jest wrócić do „ludzi” i zacząć mówić „ludzkim językiem”

Mam 32 lata. Jestem inżynierem jakości. Pracuję w biurze – zajmuję się analizą procesu produkcji. Mam dwoje dzieci: Patrycję, która ma 5 lat i Wojtka, który ma 3 lata. Chodzę z nimi na zajęcia Grup Zabawowych w Buku.

GRUPY ZABAWOWE – refleksje

Równocześnie z podjęciem pracy postanowiłam znaleźć jakieś zajęcia dla moich dzieci. Były to Grupy Zabawowe, które dały mi możliwość dokończenia się jako rodzic. Nauczyłam się „zdań-kluczy” i tego, jak radzić sobie z buntem dwulatka. Dzięki temu zaczęłam też dbać o swój czas wolny, w którym czytam książki.



Hela: Mama w operze i koncertuje

Za każdym razem, kiedy moje dzieci kończyły pierwszy rok życia, wracałam do pracy. W grę wchodziły względy finansowe, ale również potrzeba samorealizacji. Gdy ja jestem w pracy, opiekę nad dziećmi sprawuje babcia i czasem, zamiennie, mąż.

Bardzo się bałam momentu rozstania z każdym z dzieci. Nie wiedziałam jak one to zniosą i jak zniosę to ja sama. Najbardziej bałam się, że je unieszczęśliwię. Tak było za każdym razem – pierwszy raz, gdy wracałam do pracy po urodzeniu Patrycji i podobnie – po urodzeniu Wojtka. Każdorazowo moje obawy były bezpodstawne. Co prawda musiałam się wspiąć na wyższy poziom organizacji, żeby mieć na wszystko czas, ale bardzo pomocni w tym względzie byli mój mąż i moja mama.

ZŁOTA RADA

Najtrudniej jest zacząć – potem jest już z górki. Kocham przebywać z moimi dziećmi, ale miło jest wrócić do „ludzi” i zacząć mówić „ludzkim językiem”.

ROZMOWA 5: MAGDALENA

Chciałam mieć kontakt z ludźmi, chciałam się rozwijać

Mam 34 lata i mieszkam w gminie Rawa Mazowiecka. Mam dwie córki: Zuzię (8 lat) i Lenę (5 lat). Pracuję w Urzędzie Gminy – jestem kasjerką. Na spotkanie Grup Zabawowych jeździłam najpierw z Zuzią do Pukinina, a potem z Leną do Konopnicy.

Dlaczego po urodzeniu córek wróciłam do pracy? Oczywiście, ważne były sprawy finansowe, ale nie najważniejsze. Przede wszystkim nie chciałam siedzieć w domu i codziennie zajmować się tylko gotowaniem, sprzątaniami. **Chciałam mieć kontakt z ludźmi, chciałam się rozwijać.**

GRUPY ZABAWOWE – refleksje

Na zajęcia Grup Zabawowych chodziłam przede wszystkim ze względu na dzieci. Bo wiadomo, w domu na niektóre zabawy człowiek nie pozwala, zwłaszcza na te brudzące. A tam było dużo fajnych, ciekawych zabaw, też takich ogólnorozwojowych dotyczących mowy, sensoryki – bardzo dobrze je wspominam. My, matki, też miałyśmy trochę czasu dla siebie – mogłyśmy ze sobą porozmawiać, mogłyśmy pomagać dzieciom w wykonywaniu różnych prac – taki fajny czas i dla mam, i dla dzieci!

Jak zdecydowałam się wrócić do pracy po urodzeniu starszej córki, to siedziałam z babcią. Gdy w rodzinie pojawiło się kolejne wnuczę, którym trzeba było się zająć, babcia stwierdziła, że nie da rady opiekować się dwójką małych dzieci. Wtedy Zuzia poszła do przedszkola, a dla Leny znaleźliśmy opiekunkę w Rawie. Codziennie rano po drodze do pracy zostawiałam córkę u „cioci” Tereski, odbierałam po południu i razem wracałyśmy do domu. W Rawie jest żłobek, ale tam jest za mało miejsc i pierwszeństwo mają dzieci z miasta, ja – jako mieszkanka gminy wiejskiej – nie miałam szans.

Najbardziej obawiałam się tego, czy sobie ze wszystkim poradzę, jak połączę obowiązki w pracy i obowiązki w domu. Rano trzeba szybko wyszykować siebie i dziecko, zabrać ubranka za zapas – w zależności od pogody. Plusem było to, że nie musiałam przygotowywać i zawozić do niani jedzenia. Lena jadła to, co pani Tereska gotowała dla siebie i swojej rodziny. Tylko jak była malutka i jeszcze nie wszystko mogła jeść, to czasem jakiś słoiczek musiałam naszykować.

Jeszcze się obawiałam, że jak dzieci pójdą do przedszkola czy do opiekunki, to zaczną się choroby, co zawsze przecież wiąże się z tym, że ktoś musi z dzieckiem zostać w domu

- no i najczęściej to musi być mama. Mój mąż ma taką pracę, że tylko czasami zostawał z chorymi dziewczynkami – jak ja nie mogłam wziąć urlopu, to wtedy pomagała babcia.



Jędrrek: Moja mama sprząta, chodzi do sklepu i kupuje jedzenie

Na macierzyńskim – wiadomo – jest ten cały czas wspólny z dzieckiem od rana do wieczora, na spokojnie można wszystko zrobić. Oczywiście to jest fajne, bo wtedy ma się dużo czasu na spokojnie dla dzieci, dom jest doprowadzony do perfekcji – jest czas i na spacer, i na ugotowanie codziennie czegoś nowego na obiad. Jak się pracuje, to ten czas jest okrojony – w moim przypadku codziennie o 7 godzin, bo na tyle na początku wróciłam do pracy. To już jest po prostu taki codzienny bieg. Nie jest tak łatwo. Raz, że człowiek wracał z pracy zmęczony, dwa, że dzieci zawsze coś tam wymyślały – było trudno z ogarnięciem tego wszystkiego. I tak dobrze, że jeszcze wtedy nie było lekcji, bo jak Zuzia poszła do szkoły, to jeszcze doszło przypilnowanie jej z pracą domową.

To oczywiście zależy od osoby, ale ja na przykład osobiście nie chciałabym cały czas siedzieć w domu. Po pracy znajduję czas, żeby wyjść z dziećmi na rower czy pograć w piłkę na podwórku. No, co prawda zawsze kosztem czegoś – tu leży kupka do prania, tam do prasowania...

ZŁOTE RADY

My kobiety jak musimy, to wszystkiemu podołamy, obowiązek wychowywania dzieci nie jest przeszkodą do podjęcia pracy zawodowej. Można fajnie sprawdzać się w pracy i być zadowoloną, szczęśliwą, że się na trochę wychodzi z domu. Myślę, że to też się przekłada na dzieci. Jak to mówią: szczęśliwa mama – szczęśliwe dzieci.

ROZMOWA 6: RENATA

Psychicznie i fizycznie potrzebowałam wyjścia do pracy

Mam 28 lat. Mieszkam w Jastkowie. Pracuję w sklepie – jestem kasjerem-sprzedawcą. Mój syn Bartosz ma dwa i pół roku. Chodzę z nim na zajęcia Grupy Zabawowej.

Dlaczego zdecydowałam się na podjęcie pracy? Bo potrzebowałam wyjść z domu, żeby przerwać tę codzienną monotonię: pranie, gotowanie, żeby robić coś innego. Oczywiście, obowiązki w domu są ważne, ale też ważne jest stworzenie sobie takiej innej perspektywy. Gdy wracam z pracy, spędzam z Bartoszem jak najwięcej czasu, żeby mu wynagrodzić, że nie było mnie w domu.

Ustaliłam z kierownikiem, że przychodzę głównie na drugie zmiany, bo tak jest mi najłatwiej pogodzić opiekę nad dzieckiem z pracą. Rano mogę zjeść z dzieckiem śniadanie, potem obiad, pozatławić różne sprawy, wizyty u lekarza, a po południu ja idę do pracy. Po obiedzie Bartosz śpi, czasem nawet ponad 2 godziny, i ja wtedy idę do pracy. A jak się obudzi, to zazwyczaj jest babcia, ciocia i dziadek i wujek – mieszkają blisko, więc zawsze ktoś z rodziny może pomóc. Potem mąż wraca z pracy i przejmuje obowiązki nad synem.

Grupy Zabawowe to takie wspólne miłe spędzenie czasu. Dużo rzeczy mogę się od innych matek dowiedzieć, na przykład jak wygląda rozwój ich dzieci. Mój Bartek może pobawić się z innymi dziećmi. Ma też inne, niż w domu, zabawki. Mogę obserwować jego zachowania, porównywać, jak się zachowywał dwa miesiące temu, a jak teraz.

Mąż był bardzo zadowolony, że tak psychicznie i fizycznie potrzebowałam tego wyjścia do pracy. I nie tylko ze względów finansowych, ale żebym mogła wyjść z domu, żebym się nie koncentrowała tylko na tym, że musi być sprzątnięte, uprane, ugotowane. Nie zawsze wszystko tak się udaje zrobić i narasta w człowieku taka trudna do zniesienia presja. Więc wyjście do pracy pozwala odpocząć od tych domowych obowiązków.

ZŁOTE RADY

Nie trzeba sobie stawiać za dużo celów na głowie. Jeśli tylko ma się z kim zostawić dziecko, to nie ma się co bać i iść do pracy. Ono też potrzebuje побыć bez mamy, żeby trochę zatęsknić i potem opowiedzieć co się wydarzyło, co robiło jak mamy nie było w domu. I o to chodzi, żeby się nie bać zostawić dziecko w domu.

ROZMOWA 7: URSZULA

Wróciłam do pracy, bo to moja pasja

Mam 38 lat i mieszkam w gminie Cieszanów. Mój syn, Oskar ma 3 lata. Z wykształcenia jestem bibliotekarzem. Od 2009 roku pracuję w Bibliotece Publicznej, obecnie jako dyrektor. Jestem też Animatorką Grup Zabawowych.

Po urodzeniu Oskara miałam przysługującą mi przerwę – poszłam na roczny urlop rodzicielski, ponieważ chciałam dać dziecku swoją miłość, pobyc z nim i patrzeć jak zaczyna stawiać pierwsze kroki. Do tego wybrałam swój zaległy urlop, więc wolne od pracy się przedłużyło. Potem **wróciłam do pracy, bo to moja pasja i nie wyobrażam sobie życia bez tego, co robię.**

Zanim wróciłam do pracy, wszystko sobie ustawiłam. Największą obawą było to, czy znajdę kogoś do opieki nad synkiem. Wiedziałam, że ktoś musi zaopiekować się Oskarkiem, ale chciałam, żeby była to osoba, która go pokocha i da mu chociaż szczyptę swojej miłości. Próbowałam poszukać opiekunki, ale to – na szczęście – nie przyniosło rezultatów i babcia (ta „cieszanowska”) nie było rady – musiała przestać się bać pilnowania Oskara, przestać nawet tak myśleć. To był jej pierwszy wnuk, stąd lęk, że nie da sobie rady. Druga babcia pomagała



Mikołaj: *Moja mama pracuje na czwartym piętrze z Piotrusiem*

wychowywać troje wnucząt, więc obaw nie miała. Choć na drodze stały kilometry i tak dała radę.

Ja wróciłam do biblioteki, a Oskarem zajęli się dziadkowie. Na początku, zimą, przywoziliśmy babcię do nas, a potem odwoziliśmy ją do domu. Później, jak był większy, zawoziliśmy małego do dziadków jadąc do pracy na 7.00 a po 15.00 odbieraliśmy go i wracaliśmy razem do domu.

Wsparcie męża miałam zawsze. Gdy musiałam jechać na parę dni na szkolenie, nie było problemu – mąż zostawał z synem. Wsparcie dawała mi też druga strona rodziny, która mieszka 120 km od nas. Od czasu do czasu moja siostra, mama ze swoją mamą przyjeżdżały do nas na cały tydzień i opiekowały się Oskarkiem. Wymieniały się z babcią „cieszanowską” mieszkającą na miejscu, żeby miała czas na załatwienie swoich spraw.

Po powrocie do pracy nagle mój zegar stał się inny, za szybko kręcił wskazówkami. Wracałam z pracy i chciałam pobyć z Oskarkiem, bo przecież potrzebował mamy, a tu czekają obowiązki domowe. Trzeba ugotować obiad na jutro, przygotować ubrania dla dziecka, zrobić pranie, wszystkie te inne czynności dobrze znane kobiecie pracującej, która stara się w kilka godzin ogarnąć dom i do tego jeszcze się wyspać. W moim przypadku dodatkowo nie chciałam zostawić swoich pasji, czyli pisania wierszy i artykułów naukowych. Dałam radę, bo jak się wszystko dobrze rozplanuje, to nikt i nic nie ucierpi tylko dlatego, że mama jest pozytywnie zakręcona. No i jest jeszcze tatuś dziecka/mąż, który w tym czasie nie śpi, tylko trzyma rękę na pulsie i pomaga.

ZŁOTE RADY

Ważne, żeby dużo wcześniej wszystko przemyśleć i poukładać, żeby nie rodziła się panika, bo ona niszczy plany i zamiary.

Ważne, żeby nie wszystko było na naszej głowie. Trzeba znaleźć pomocników – sojuszników. Mnie w łączeniu pracy z opieką nad dzieckiem pomaga mąż i rodzina. Bez nich to wszystko by się rozsypało, a nawet elementy mogłyby się pogubić.

Zamiast podsumowania podpowiedzi i rady

W rozmowach matki mówiły nam, co im pomaga w łączeniu obowiązków domowych z pracą. Powstała z tego swoista lista podpowiedzi, jak można sobie radzić z różnymi trudnościami. Poniżej najważniejsze – według nas – tematy.

Partnerstwo

Nie do przecenienia jest partnerska relacja z ojcem dziecka. Warto na spokojnie porozmawiać o swojej potrzebie powrotu do pracy i wspólnie zastanowić się jak podzielić obowiązki opiekuńcze. Mężczyźni często nie wyobrażają sobie, że mogliby przejąć opiekę nad dzieckiem, w czasie kiedy matka pracuje. Natomiast doświadczenia naszych rozmówczyń pokazują, że jeśli pokonają pierwszy strach - świetnie zajmują się dziećmi i nawiązują z nimi głęboką relację.

Dzieci potrzebują wyzwań

Często przed powrotem do pracy powstrzymuje matki lęk przed rozłąką z dzieckiem – boją się, że dziecko źle zniesie ich nieobecność, że wyrządzą mu emocjonalna krzywdę. Doświadczenia naszych rozmówczyń pokazują, że dzieci dobrze adaptują się do nowej sytuacji. Pamiętajmy, że do dobrego rozwoju dziecko potrzebuje poczucia bezpieczeństwa ale też nowych wyzwań. Jeśli kilka godzin dziennie, zamiast matki, dzieckiem zajmuje się ojciec, babcia czy sprawdzona opiekunka – daje to mu możliwość na zdobywanie nowych doświadczeń społecznych.

Planowanie i dobra organizacja czasu

Szczegółowemu zaplanowaniu rozkładu zajęć i obowiązków warto poświęcić sporo czasu jeszcze przed podjęciem pracy. Nasze rozmówczynie nie ukrywają, że jest to wielkie wyzwanie i trzeba się do niego dobrze przygotować. Pomyśleć, co można zrobić wcześniej, „na zapas”, kto może nas wesprzeć, z czego czasem można zrezygnować. Pamiętajmy, że ważniejsze jest wygospodarowanie czasu na bycie z rodziną niż perfekcyjnie wysprząpany dom.

Czas dla dziecka

Powrotowi do pracy często towarzyszy lęk matek, że zmniejszy się ich wpływ na wychowanie dziecka. Obawiają się, że tę rolę przejmie babcia lub opiekunka. Jednak doświadczenia naszych rozmówczyń pokazują, że po pracy matki znajdują dość czasu na zajęcie się

dzieckiem. Podkreślają, że praca zawodowa mobilizuje je to do bardziej intensywnego, niż wcześniej, kontaktu z dzieckiem.

Ustawowa możliwość pracy na pół etatu

Nie trzeba od razu rzucać się na głęboką wodę. Można podjąć pracę na pół etatu nie tracąc korzyści finansowych płynących z urlopu rodzicielskiego.

Przychylnie podejście w miejscu pracy

Warto porozmawiać z szefami i poprosić o dopasowanie czasu pracy do możliwości opieki nad dzieckiem. Pracując na pół etatu nie musisz przychodzić codziennie na 4 godziny – można ten czas rozłożyć dowolnie – z korzyścią i dla siebie, i dla pracodawcy. Jeżeli w grę wchodzi praca na zmiany – też można uwzględnić inne od zazwyczaj stosowanych rozwiązań, by ułatwić matce i ojcu dzielenie się opieką nad dzieckiem.

Nic na siłę

Nie zawsze powrót do pracy się udaje. Czasem dziecko nie jest jeszcze gotowe na rozłąkę z matką, czasem dodatkowe obowiązki przerastają matkę. Ważne, żeby spróbować – jeśli nie uda się za pierwszym razem – poczekajmy na lepszy moment. Warto pamiętać, że – jak to ujęła jedna z naszych rozmówczyń: *czas tak szybko leci, a im dłuższa przerwa, tym trudniej znaleźć taką pracę, która by satysfakcjonowała. Im dłuższa przerwa w pracy, tym trudniej potem się wciągnąć.*

Informacja o projekcie „Grupy Zabawowe Plus”

Zdajemy sobie sprawę, że dla młodych mam powrót do pracy czy jej znalezienie po przerwie związanej z urodzeniem i/lub wychowaniem dziecka nie jest łatwe. Mamy napotykać szereg barier, zarówno systemowych, społecznych, jak i psychologicznych. Ten szczególny moment na ich ścieżce rozwoju osobistego i zawodowego wymaga odpowiedniego wsparcia. Chcemy wykorzystać potencjał Grup Zabawowych (GZ) do rozbudzenia w młodych matkach aspiracji zawodowych oraz zaplanowania własnego rozwoju.

Działania

Projekt miał charakter pilotażowy i był realizowany we współpracy z Miastem i Gminą Olszyna (gmina miejsko-wiejska w woj. dolnośląskim) oraz z Gminą Luzino (gmina wiejska w woj. pomorskim).

W projekcie wzięło udział 12 młodych matek, uczestniczek Grup Zabawowych, rozważających podjęcie pracy.

Zależało nam na tym, żeby młode niepracujące matki umiały zainicjować działania pozwalające im odnaleźć się na rynku pracy.

W tym celu:

- przygotowaliśmy animatorki Grup Zabawowych do przeprowadzenia z młodymi matkami ośmiu tematycznych spotkań dotyczących m.in.: zainteresowań, mocnych stron i umiejętności młodych mam oraz rozpoznawania możliwości lokalnego rynku pracy.
- uczestniczki projektu wzięły udział w szkoleniu „Super mama – super niania” dotyczącym profesjonalnej opieki nad małymi dziećmi oraz otrzymały poradnik „Pracujące mamy z Grup Zabawowych – dobre przykłady” pokazujący jak łączyć role rodzinne z pracą zawodową.
- opracowaliśmy specjalne narzędzie, ułatwiające matkom wzajemne wspieranie się przy szukaniu oraz podjęciu pracy.

Efekty

Projekt zintegrował matki wokół ich potrzeb, związanych nie tylko z wychowywaniem dzieci, ale także rozwojem osobistym i zawodowym. Zmotywował uczestniczki do planowania i podejmowania zmian. Podniósł ich poczucie własnej wartości oraz zwiększył umiejętności organizacyjne. Zaczęły odważniej myśleć o rozwoju zawodowym w oparciu o swoje możliwości oraz lokalne potrzeby.

Informacja o Fundacji Rozwoju Dzieci im. Jana Amosa Komeńskiego

Fundacja Rozwoju Dzieci powstała w 2003 roku z inicjatywy grupy psychologów, pedagogów i społeczników, którzy dostrzegali rażące zaniedbania Polski w obszarze edukacji i wychowania małych dzieci, zwłaszcza na terenach wiejskich. Od 2005 r. mamy status organizacji pożytku publicznego (OPP).

Dążymy do zapewnienia możliwie najlepszych warunków rozwoju i równych szans edukacyjnych dzieciom od urodzenia do 10 roku życia. Szczególnie dbamy o dobro tych dzieci, które mają mniejsze szanse na udany start w dorosłe życie: z małych miejscowości, ze środowisk zaniedbanych ekonomicznie i kulturowo.

Nasze działania skierowane są do organizacji pozarządowych, przedstawicieli samorządów lokalnych, rodziców i nauczycieli. Działamy na poziomie ogólnopolskim i lokalnym.

Na poziomie ogólnopolskim poprzez raporty, badania, konferencje i wydawnictwa promujemy potrzeby edukacyjne małych dzieci. Współpracujemy m. in. Z Rzecznikiem Praw Dziecka.

Na poziomie lokalnym poprzez szkolenia, programy i konsultacje pomagamy gminom wiejskim i organizacjom pozarządowym we wprowadzaniu i finansowaniu nowoczesnych rozwiązań edukacyjnych dla małych dzieci. Współpracujemy z ponad 300 gminami wiejskimi i 100 organizacjami pozarządowymi.

Dzięki współpracy ze polskimi i światowymi ekspertami w zakresie wczesnej edukacji mamy dostęp do najnowszych osiągnięć pedagogicznych i rozwiązań organizacyjnych, które przeszczepiamy na grunt Polski.

Więcej informacji o Fundacji Rozwoju Dzieci: www.frd.org.pl

Wydawca:
Fundacja Rozwoju Dzieci im. Jana Amosa Komeńskiego
ul. Flory 1/8, 00-586 Warszawa, www.frd.org.pl



Warszawa, 2018

Redakcja: Teresa Ogrodzińska
Rysunki: dzieci z Przedszkola Integracyjnego nr 247 w Warszawie

Właścicielem autorskich praw majątkowych do niniejszego Utworu jest Skarb Państwa – Ministerstwo Rozwoju. W celu uzyskania prawa do korzystania z autorskich praw majątkowych do niniejszego Utworu dla dowolnego celu, również komercyjnego, należy zwrócić się o przyznanie licencji na wykorzystanie tych praw do ich właściciela. Licencja ta zostanie udzielona nieodpłatnie.

Rozpowszechniając lub publicznie wykonując niniejszy Utwór lub jakkolwiek utwór zależny, licencjobiorca jest zobowiązany zachować w stanie nienaruszonym wszelkie oznaczenia związane z prawną-autorską ochroną Utworu oraz zapewnić, stosownie do możliwości używanego nośnika lub środka przekazu oznaczenie, a w przypadku utworu zależnego, oznaczenie wskazujące na wykorzystanie Utworu w utworze zależnym (np. "francuskie tłumaczenie Utworu Twórcy," lub "koncepcja na podstawie Utworu Twórcy").

Publikacja powstała w ramach projektu innowacyjnego *Grupy Zabawowe Plus* zrealizowanego przez Fundację Rozwoju Dzieci im. J. A. Komeńskiego w ramach Inkubatora Innowacji Społecznych TransferHUB (www.transferhub.pl) prowadzonego przez Fundację Inicjatyw Społeczno-Ekonomicznych, PwC Polska Spółkę z o.o. oraz Fundację Pracownię Badań i Innowacji Społecznych „Stocznia”. Projekt współfinansowany z Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój w ramach Funduszy Europejskich.



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny

