



Sabina Mazur
BLOG PSYCHOLOG

Adaptacja - Żłobek

9 kroków :

- Jak pomóc dziecku i sobie przed rozpoczęciem przygody ze żłobkiem?

Sabina Mazur

Witam Cię serdecznie

Nazywam się Sabina Mazur, jestem psychologiem. Od kilku dobrych lat prowadzę placówki żłobkowo - przedszkolne oraz poradnię psychologiczno - pedagogiczną. Często spotykam się z Wami podczas sesji konsultacyjnych, kiedy borykacie się z trudnymi momentami w Waszym życiu, ale też kiedy stajecie przed nowymi wyzwaniem rozwojowymi. Jednym z nich jest oddanie Waszej pociechy do żłobka. To bardzo trudne dla rodziców, dziadków, ale chyba najtrudniejsze dla mamy. Wiem o czym mówię, sama jestem mamą dwójki cudownych dzieci. Wiem też jak boli powierzenie swojego największego skarbu obcej osobie, kiedy przez wiele miesięcy byłaś z dzieckiem...

Lata praktyki pozwoliły mi zaobserwować, iż rodzice małych dzieci, a przede wszystkim młode mamy to szczególna grupa, która często potrzebuje wsparcia. To właśnie dla Ciebie napisałam ten mini poradnik aby pomóc Ci przejść przez gąszcz informacji i zadań, z którymi będziesz musiała zmierzyć się za chwilę. Są to odpowiedzi na pytania które pojawiają się najczęściej podczas spotkań adaptacyjnych, dotyczących przyjęcia dziecka do żłobka. Przed Tobą trochę nowych porządków na różnych płaszczyznach.

UCZUCIA - PODZIAŁ RÓL W ZWIĄZKU - PEDIATRA - FORMALNOŚCI
- ZAKUPY - ADAPTACJA DZIECKA - WSPÓŁPRACA Z PLACÓWKĄ -
KONTAKT Z PRACODAWCĄ - TWOJE PLANY I ROZWÓJ - WSPARCIE

Materiały są podzielone na powyższe obszary. W każdym z nich otrzymasz miejsce na notatki i konkretne wskazówki jak krok po kroku np. przygotować się do rozmowy z pracodawcą, o co zapytać lekarza, jak powinniście ustalić między sobą podział obowiązków, a także gdzie szukać wsparcia. W materiałach podzieliłam się też moimi doświadczeniami oraz naszego zespołu, by łatwiej było Ci zobaczyć, jak to wygląda w praktyce i aby zainspirować Cię do działania. Być może borykasz się z myślą, że jesteś jedyną, która się boi, która nie wie, od czego rozpocząć i dodatkowo nadszarpuje to Twoją samoocenę. Uwierz mi, nie jesteś jedyna! Większość kobiet, z którymi rozmawiam boryka się z takimi samymi wyzwaniami co Ty. Jesteś silna i dasz sobie radę!

Trzymam kciuki i będę Ci towarzyszyć. Działajmy!
Sabina Mazur - psycholog, prezes zarządu Centrum Rozwoju Katowice



KROK 1 -

*PORZĄDKI W TWOICH
UCZUCIACH*

PORZĄDKI W TWOICH UCZUCIACH

Zacznijmy od uczuć – one są najważniejsze.

Być może towarzyszy Ci dylemat korzystać ze żłobka, czy też nie?

Jeżeli sądzisz, że do żłobka przychodzą tylko i wyłącznie te dzieci, z którymi nie mają co począć rodzice w czasie gdy idą do pracy, to jesteś w błędzie. Bardzo często są to rodzice, zatrudniający nianię lub mający dziadków, którzy mogą zaopiekować się dzieckiem. Chcą jednak czegoś więcej dla dziecka widząc, że maluch w domu się nudzi lub wskazują na nadopiekuńczość dziadków i konsekwencje z tym związane. Spotykam kilka grup rodziców, mających różne powody szukania pomocy w opiece nad dzieckiem, niektóre z nich przedstawię poniżej:

Grupa 1: „nie wytrzymam dłużej z babcią, teściową, one burzą nam nasz system wartości i model wychowywania, rozpieszczają naszego malucha, a potem nie potrafimy sobie dać z nim rady”.

Grupa 2: „chcę, by dziecko rozwijało się wśród rówieśników, ono już nudzi się ze mną w domu, a wśród dzieci widzę, jak szybko się rozwija” - to najczęściej grupa rodziców dzieci w wieku od 18. miesiąca życia.

Grupa 3: „nie mam wyjścia, wracam do pracy, nie mam z kim zostawić dziecka” - w tej grupie dzieci najczęściej mają od 5. do 12. m-cy. I to właśnie w tej grupie pojawiają się najtrudniejsze emocje i dylematy. Często wtedy słyszę od takiej zatroskanej mamy: „towarzyszy mi poczucie winy, lęk, smutek i żal...”. Gdy przychodzi do mnie tak przerażona, obciążona poczuciem winy mama, ja najczęściej pytam ją, „co pomoże Ci zmienić nastawienie?” Zachęcam ją, by poszukała w sobie, co zyska dzięki tej zmianie.

Postarajmy się wspólnie ten kryzys przededefiniować i poszukać w sobie korzyści, jakie uzyskasz powracając do pracy. Mamy, z którymi się spotykam najczęściej odpowiadają:

- poprawi się moja sytuacja finansowa,
- lepiej zorganizuję dzień, w końcu się ubiorę, pomaluję i wyjdę do ludzi,
- w żłobku poznam innych rodziców, którzy mają podobne wyzwania (czasem takie znajomości mogą przerodzić się we wspierające relacje).

Zastanów się teraz i napisz poniżej co Ty możesz zyskać, gdy postanowisz, że Twoje dziecko będzie uczęszczało do żłobka:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.

Teraz napisz, co Twoim zdaniem zyska TWOJE DZIECKO?

Poniżej przedstawiam Ci najczęstsze odpowiedzi mam:

1. Stanie się bardziej samodzielne,
2. Nabędzie nowych umiejętności,
3. Lepiej będzie się rozwijać w grupie innych dzieci,
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.

Ważne!

Pamiętaj, że maluszek odczuwa Wasze emocje. Często spotykam rodziców, którzy nie są do końca pewni swojej decyzji. Czuję, że są wewnętrznie rozdarci lub zauważam występujący konflikt pomiędzy nimi w kwestii opieki nad dzieckiem. Najczęściej wtedy radzę, by najpierw uporządkowali swoje uczucia, wspólnie je przedyskutowali i podjęli jednomyślną decyzję. Takie wahania nastrojów nie są dobre ani dla nich ani dla maluszka. Dziecko wyczuwa każdą Waszą emocję: „przecież jak mama albo tata się boi, to pewnie czeka mnie coś złego, więc i ja muszę się bać”. Na przestrzeni lat prowadzenia konsultacji zaobserwowałam, że adaptacje w tej grupie trwają najdłużej, a dzieci są niespokojne. Dlatego tak ważne jest, byś poukładała swoje myśli i uczucia; abyście wspólnie z ojcem dziecka ustanowili front działania, który będzie wzmacniał Wasze dziecko.

MOJE WYZWANIA:

NOTATKI:



*KROK 2 -
PODZIAŁ RÓL W
ZWIAZKU*

PODZIAŁ RÓL W ZWIĄZKU

Powinnaś być świadoma, że nowa sytuacja wymusza zmianę dotychczasowego systemu. Jest to czas na ustalenie podziału zadań. Być może dotychczas to Ty spędzałaś większość czasu w domu z dzieckiem i głównie na Tobie spoczywała opieka nad nim oraz większość obowiązków domowych. Nowy etap jakim jest pójście dziecka do żłobka wymaga przygotowania nowego planu dnia, tygodnia- weekendu.

Rozpisz obowiązki, które wykonujesz codziennie i stwórz z ojcem dziecka grafik. Spisz wszystkie czynności dokładnie i podzielcie się sprawiedliwie. Zastanówcie się, czy coś można oddelegować komuś innemu z tych zadań, aktywnie szukajcie rozwiązań!

NOTATKI:

GRAFIK DZIENNY/TYGODNIOWY

Czynność:

Mama

Tata

Oddelegowanie
(komu? np. babcia, dziadek,
sąsiadka, koleżanka, etc.)

Przygotowywanie
śniadania

Odrowadzenie
dziecka do żłobka

Pranie

Prasowanie

Gotowanie obiadu

Odbiór dziecka ze
żłobka

Przygotowywanie
kolacji

Karmienie dziecka

Przewijanie dziecka

Zmywanie

Mycie okien

Wyrzucanie śmieci

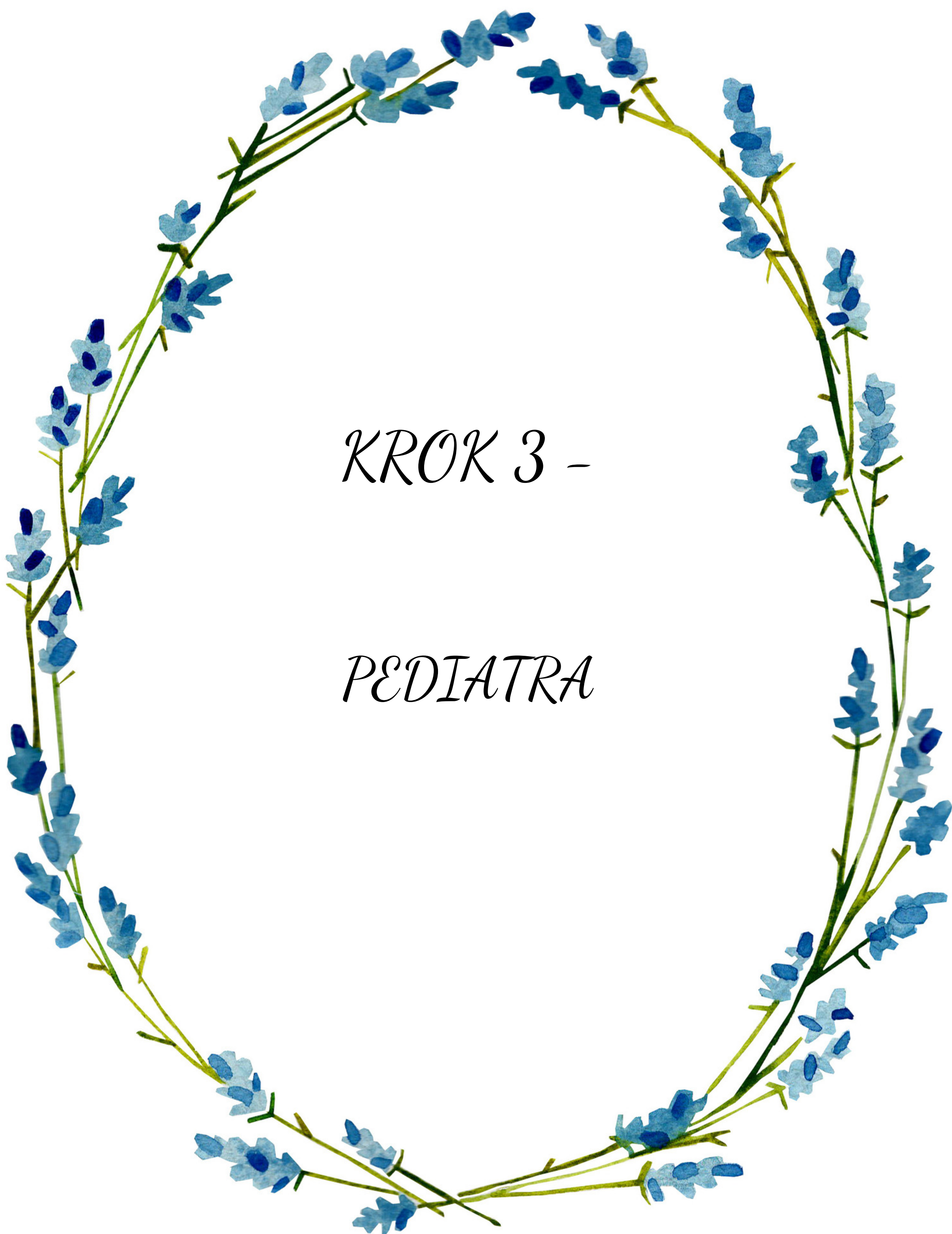
Zakupy

Zajęcia dodatkowe
rodzeństwa

Wizyty u lekarza
(szczepienia, choroby)

Ustalcie wspólnie z ojcem dziecka z kim dziecko pozostanie w domu w razie jego choroby. Lepiej wcześniej spokojnie to zaplanować, niż w ostatniej chwili szukać niani, babci etc.

NOTATKI:



KROK 3 -

PEDIATRA

PEDIATRA

Umów się na wizytę do pediatry i skonsultuj najważniejsze kwestie:

- porozmawiaj, czy nie widzi przeciwwskazań do uczęszczania przez Twoje dziecko do żłobka,
- jeśli chcesz zaszczepić dziecko na ospę, poproś dyrekcję żłobka o wystawienie zaświadczenia o uczęszczaniu dziecka do placówki, wówczas szczepienie będzie finansowane przez NFZ,
- porozmawiaj z pediatrą o rozszerzeniu diety, jeśli karmisz piersią - postaraj się stopniowo przesunąć pory karmienia tak, by dziecko mocno nie odczuło tych zmian,

WAŻNE! Dla mam karmiących

Zgodnie z art. 187 k.p. pracownica karmiąca dziecko piersią ma prawo do dwóch półgodzinnych przerw w pracy wliczanych do czasu pracy. Przerwy na karmienie mogą być na wniosek pracownicy udzielane łącznie. Jeżeli czas pracy pracownicy nie przekracza 6 godzin dziennie, przysługuje jej jedna przerwa na karmienie.

Nie bój się korzystać z tego przywileju! Mówię to z pełną odpowiedzialnością, również jako pracodawca zatrudniający wiele młodych mam.

TERMIN WIZYTY:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

PYTANIA DO MOJEGO PEDIATRY:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

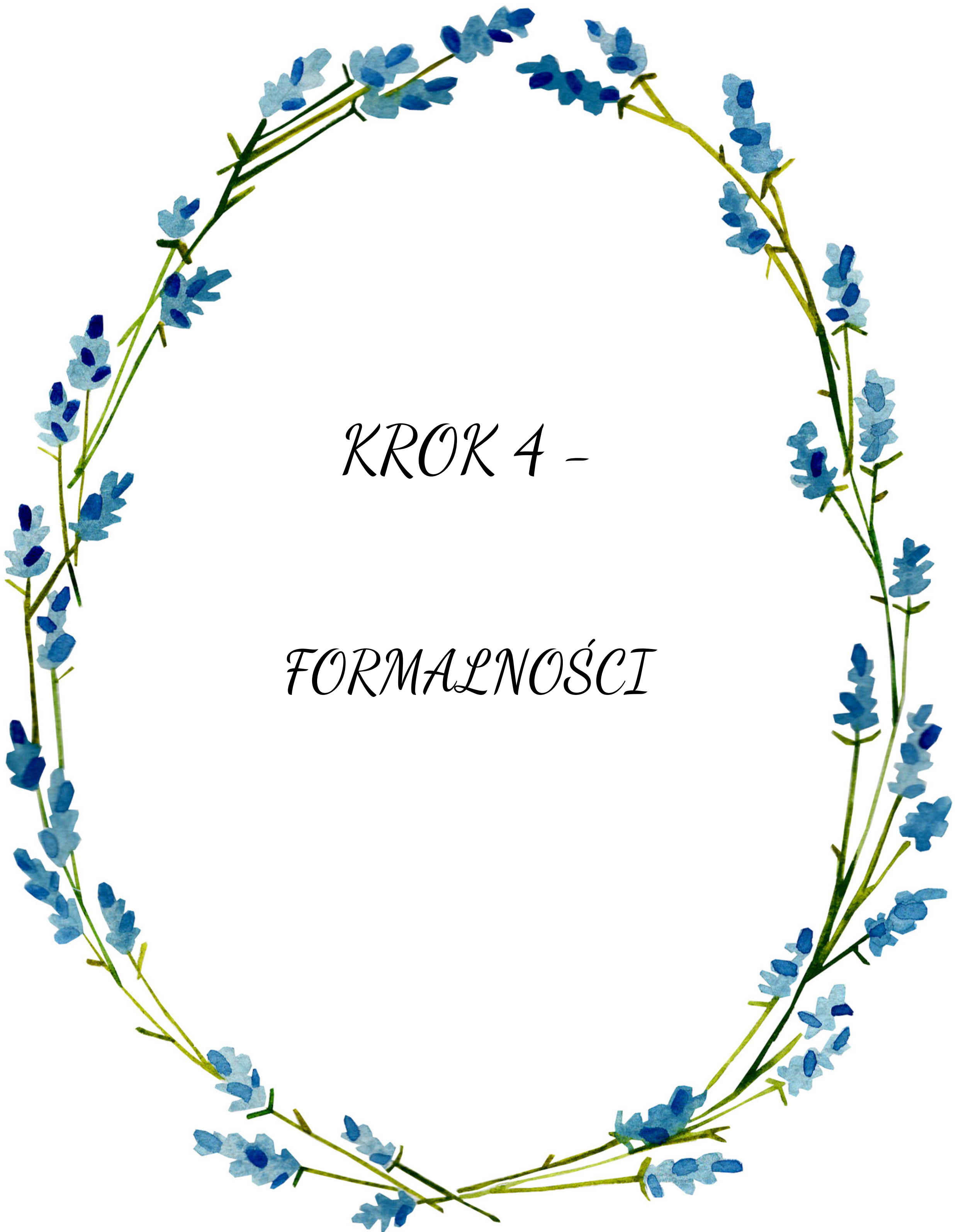
TERMINY SZCZEPIENÍ:

- | | |
|-----------------------|-------|
| 1. NAZWA SZCZEPIENIA: | DATA: |
| 2. NAZWA SZCZEPIENIA: | DATA: |
| 3. NAZWA SZCZEPIENIA: | DATA: |

TERMIN BILANSU:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

NOTATKI:



*KROK 4 -
FORMALNOŚCI*

Okres rekrutacji różni się w zależności od placówki. Rozpocznij od sprawdzenia informacji na stronie internetowej żłobka, jakie terminy obowiązują w placówce.

Co Ci będzie potrzebne do podpisania umowy:

- pesel dziecka,
- numer dowodu osobistego,
- oświadczenie dotyczące miejsca zamieszkania (potrzebne do uzyskania dotacji z gminy, w której mieszkasz),
- dane osób upoważnionych do odbioru dziecka;
 - spisz dane wszystkich osób, które będą upoważnione do odbioru dziecka (będzie Ci potrzebne: imię, nazwisko, nr dowodu, nr telefonu),
 - pamiętaj, by były to odpowiedzialne osoby, którym powierzasz swój najcenniejszy skarb,
 - pamiętaj też, iż żaden pedagog nie przekaze Waszego dziecka osobie pod wpływem alkoholu.

Informacje, które należy przekazać dyrekcji placówki:

- czy u dziecka występują choroby przewlekłe,
- - czy u dziecka występują wady wrodzone,
- - czy dziecko jest pod opieką specjalisty,
- - czy dziecko ma orzeczenie o niepełnosprawności,
- - jakie choroby zakaźne dziecko przebyło,
- - czy dziecko jest uczulone (jeśli tak, to na co),
- - specjalne diety, alergię,
- - sposoby na uspokojenie,
- - pory drzemki,
- - jeśli coś Cię niepokoi w zachowaniu dziecka,
- - dodatkowe informacje, które chcielibyście przekazać dyrekcji, mogące ułatwić adaptację dziecka (np. rytm dnia dziecka z rozkładem posiłków, drzemek etc.).

NOTATKI:



KROK 5 -

ZAKUPY

Zapytaj dyrekcję żłobka, w którym postanowiliście pozostawić swoje dziecko, jaka wyprawka potrzebna jest przy przyjęciu. Każda placówka ma swoje zasady.

Z reguły są to:

- pampersy,
- chusteczki nawilżające,
- ubranka na zmianę (kilka kompletów),
- kapcie lub skarpetki,
- szczoteczka do zębów,
- kubek,
- pasta do zębów,
- ulubiony kubeczek do picia,
- nocnik (często zachęcam rodziców, gdy już rozpoczynają trening czystości by współpracować z pedagogami i taki sam nocnik zakupić do placówki; nasze obserwacje pozwalają stwierdzić, że wtedy łatwiej jest dzieciom dokonać rozwoju w tej sferze).

W naszym Centrum Rozwoju Dzieci, wyżej wymienione rzeczy to kompletna wyprawka, którą powinni przynieść rodzice. Czasem placówki proszą jeszcze o inne, podam przykładowe:

- pościel,
- kołderka,
- poduszka,
- kocyk,
- śliniak,
- fartuszki ochronne,
- ręczniki do rąk,
- piżamki,
-
-
-
-
-
-
-
-
-

MOJA LISTA ZAKUPÓW:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

NOTATKI:



KROK 6 -

*ADAPTACJA DZIECKA I
WSPÓŁPRACA Z PŁACÓWKĄ*

Jak przygotować maluszka do przygody w żłobku? To zależy od wieku dziecka. Najmniejsze dzieci trzeba przede wszystkim otoczyć troskliwą opieką, zapewniać je, że mamusia, tatuś przyjdą po pracy, dbać o swoje emocje, by maluch też czuł się spokojny. Brać czynny udział w adaptacji, korzystać z godzin pobytu na sali z dzieckiem.

W każdej placówce są różne praktyki adaptacyjne. W CRDBK wygląda to z reguły następująco: Przez pierwsze 2-3 dni mama z dzieckiem spędzają wspólnie ok godzinę w sali. Kolejne dni mama odpoczywa na kanapie w korytarzu lub wychodzi na zakupy do pobliskiego supermarketu. Bywa też, że mama potrzebuje w tym czasie konsultacji psychologicznej.

Nieco starsze dziecko można już przygotować bardziej aktywnie - pokazać mu salę z dziećmi, gdzie będzie się bawił, gdzie jadł a gdzie spał. W domu można skorzystać z dobrodziejstw internetu i pokazać dziecku zdjęcia dzieci na Facebooku, jeśli placówka posiada swój profil. Często spotykałam się z opiniami rodziców, że ich dzieciom pomogło pokazywanie w domu żłobkowych zabaw. Zachęcam do czytania bajeczek o pobycie wśród dzieci. Dla młodszych dobre są obrazkowe lub albumowe ze zdjęciami.

Jednym z najczęstszych Waszych pytań jest „ile czasu trwa adaptacja?”. Z czasem potrzebnym do adaptacji bywa różnie. Bywa tak, że dzieci od razu ufnie wchodzą w środowisko i tak już zostaje, ale zdarza się, że płaczą po tygodniu albo płaczą przez pierwsze dni, by potem szybko się zaadaptować. Bywa też tak, że adaptacja trwa dłużej. Z praktyki wiem, że rodzice, którzy współpracują z pedagogami i stosują się do ich zaleceń szybciej adaptację mają za sobą. Twoja postawa jest bardzo ważna: gdy wychodzisz z sali, nie przedłużaj pożegnań, jak już się pożegnałaś nie wchodź ponownie, gdyż dziecko wtedy czuje się zagubione. Dotrzymuj słowa co do pory odbioru dziecka. Daj dziecku kawałek domu- kocyk, misia. Pozytywnie wyrażaj się przy dziecku o żłobku i pedagogach w nim pracujących. Nigdy przy dziecku nie mów źle o pedagogach - jak ono ma ufać, gdy Ty nie ufasz? Buduj pozytywną atmosferę. Rozwiązuj wszystkie swoje wątpliwości bezpośrednio z personelem. Gdy pomimo Twoich próśb lub uwag nie ma zmian, zastanów się nad zmianą placówki. Uważam jednak, że takie zmiany powinny być ostatecznością, bo to kolejny stres dla dziecka. Idź, rozmawiaj, pytaj i współpracuj. To właśnie we współpracy z zespołem tkwi klucz do powodzenia funkcjonowania Waszego dziecka w żłobku.

Wraz z całym swoim zespołem zachęcam do tego, by poinformować pedagogów o każdej istotnej zmianie w życiu dziecka, m.in.:

- przyjsciu na świat rodzeństwa,
- śmierci bliskiej osoby,
- przeprowadzce,
- separacji lub rozwodzie,
- innych istotnych zmianach, mających wpływ na zachowanie dziecka.

Pamiętaj, że gdy pedagog Twojego dziecka ma od Ciebie informację, że coś istotnego dzieje się w jego otoczeniu, łatwiej do niego dotrze, zrozumie potrzeby i zmiany w zachowaniu. Jeśli to możliwe - postaraj się ograniczyć zmiany w życiu swojego dziecka, tak by w jednym czasie nie wprowadzać ich zbyt wiele (np. jednoczesne odstawianie od piersi, oduczanie smoczka i rozpoczynanie żłobka etc.)

Na koniec tego rozdziału chcę Wam powiedzieć to, co zawsze mówię rodzicom: musicie być pewni swej decyzji, swego wyboru co do miejsca, gdzie ma przebywać Wasze dziecko. Jeśli Wy nie zaufacie, nie będziecie pewni, że to jest to wyjątkowe miejsce i będziecie odczuwali niepokój, to co czuje ten maleńki człowiek? „Jeśli mama boi się o mnie, to pewnie będzie tam źle i stanie mi się krzywda”.

NOTATKI:

O CO ZAPYTAM W MOIM ŻŁOBKU?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.



KROK 7 -

KONTAKT Z PRACODAWCĄ

KONTAKT Z PRACODAWCĄ

Na podstawie wielu rozmów z Wami, wiem że ten aspekt jest jednym z najtrudniejszych.

Zanim skontaktujesz się z pracodawcą i umówisz na rozmowę w dogodnym dla Was terminie, zastanów się co jest dla Ciebie ważne, co chciałabyś uzyskać powracając do pracy.

Zastanów się, na czym zależy Ci najbardziej:

- elastyczny system pracy,
- projekt dopłat do żłobka,
- możliwość home office, gdy dziecko jest chore,
-
-
-
-
-
-
-

Mamy są bardzo zorganizowanymi pracownikami, potrafią pracować wielozadaniowo. Często są ekspertkami w zarządzaniu czasem.

Wartościowy pracodawca to doceni. Porozmawiaj ze swoim pracodawcą - być może nawiąże współpracę z Twoim żłobkiem. Znam wielu pracodawców od małych firm po duże korporacje, którzy prowadzą projekty wspierające godzenie życia zawodowego z rodzicielstwem.

W naszym CRDBK, mamy możliwość obserwacji z kilku stron:

Jako firma :

- mamy podpisane umowy z pracodawcami, którzy wspólnie z nami - na zasadzie projektu - dbają o swój wizerunek wspierający rodzicielstwo, dopłacając do pobytu dzieci swoich pracowników w naszym żłobku.

Jako pracodawca:

- wspieramy nasze mamy i stosujemy dopłaty do żłobków i przedszkoli, ponadto młode mamy mogą pracować ze swoimi dziećmi. Często wspominają, że jest to dla nich ogromną wartością dodaną i komfortem - wiedzą kto i z jaką troską dba o ich dziecko.

Jako instytucja opieki nad dziećmi:

- przychodzą do nas mamy, którym pracodawcy dotują żłobek lub które same rozwijają w swoim zakładzie pracy działania z obszaru HR, dotyczące godzenia życia zawodowego z rodzicielstwem.

Sama bardzo często zatrudniam mamy bo wiem, jakimi wartościowymi pracownikami mogą być. Każda z nich ma refundację w opłatach za żłobek lub przedszkole. Zyskują stabilizację i pewność, że po powrocie z urlopu macierzyńskiego czeka na nich miejsce. Tak, na nich, bo młoda mama do pracy u nas może ze sobą zabrać swoje dziecko. Oczywiście są jasne zasady współpracy, dziecko najczęściej jest w innej grupie niż młoda mama, by oboje spokojnie mogli iść swoją drogą. Większość mam, z którymi współpracuję to odpowiedzialne, pełne pasji kobiety, które są mistrzyniami w zarządzaniu czasem i całej tej szalonej logistyki.

WALCZ O SIEBIE! WSPARCIE PRAWNE:

Zdarzają się również pracodawcy, którzy nieetycznie podchodzą do pracownic powracających z urlopu macierzyńskiego. Zachęcam, by w tym aspekcie skorzystać z konsultacji prawnej.

Sz szczególnie bliska memu sercu, jest działalność Katarzyny Łodygowskiej, znanej jako Matka-Prawnik, która w sposób czytelny i rzetelny przedstawia formalno-prawne rozwiązania z obszaru dotyczącego powrotu na rynek pracy. Poradę, ciekawe artykuły oraz konsultację indywidualną możesz uzyskać przez stronę www.matkaprawnik.pl

Dziewczyny, walczcie o siebie!

WYZWANIE:

Zaproponuj pracodawcy swoje rozwiązania, przedstaw pomysły, bądź proaktywna, mów otwarcie o swoich uczuciach, poprzyj je konkretnymi. Być może potrzebujesz się do tego spotkania dobrze przygotować, napisać listę argumentów. Być może Twój pracodawca nie wiedział o takiej możliwości wspierania pracowników. Jeśli jest u Ciebie w firmie dział HR, tam możesz uzyskać informacje. Jeśli jednak nie ma, możesz sama spróbować wprowadzić to rozwiązanie w Twojej firmie. Osobiście znam wiele kobiet, które po powrocie na rynek pracy, jako matki zostały opiekunami takich projektów. Masz w tej chwili ogromne szanse powodzenia dzięki Europejskiemu Funduszu Społecznemu. Skonfrontuj te szanse z Twoim pracodawcą. Uważam że jest wiele możliwości, ale trzeba otworzyć się na zmiany. Musisz działać.

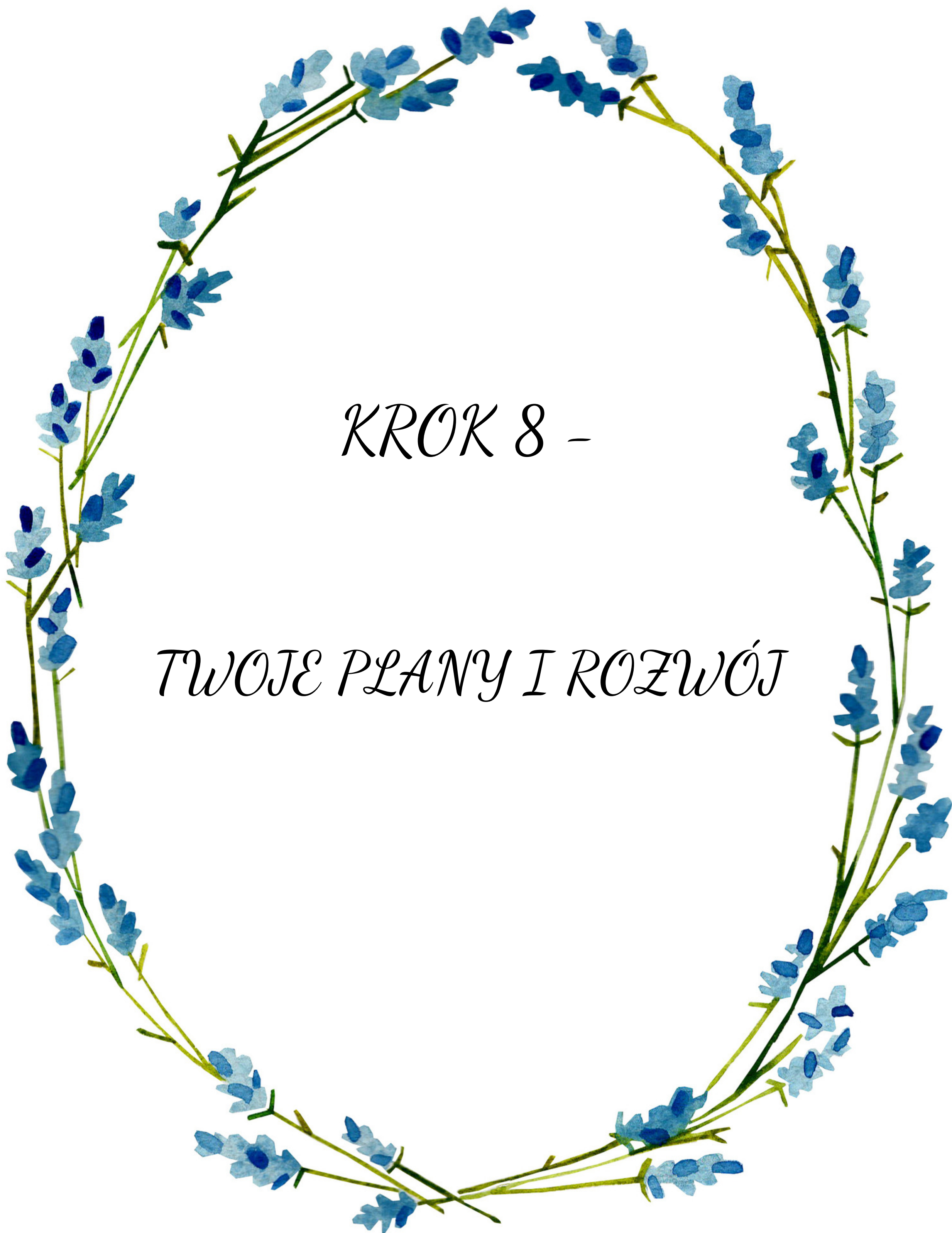
Może to dobry czas na nowe wyzwania. Urodzenie dziecka daje ogromną siłę, możesz ją wykorzystać na wielu poziomach i w wielu obszarach swojej nowej drogi zawodowej. Można też rozpatryć możliwość stworzenia własnego biznesu. Teraz - w dobie online jest to o wiele prostsze niż kiedyś, być może nie musisz wychodzić z domu by pracować. Zachęcam Cię do szczerzej rozmowy z pracodawcą, jeżeli nie wie on o Twoich pomysłach i propozycjach zmiany, nigdy nie będzie w stanie ich zatwierdzić, pamiętaj o tym!

Często urodzenie dziecka mocno przewartościowuje dotychczasowe życie, może chcesz sama zostać opiekunką dziecięcą i połączyć przyjemne z pożytecznym. W świetle prawa osoba pracująca w żłobku musi ukończyć szkolenie dla opiekunów dziecięcych.

Centrum Rozwoju Katowice jest jednostką certyfikującą zatwierdzoną przez Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej. Na szkolenie możesz zapisać się poprzez kontakt na naszej stronie www.crdbk.pl. Szkolenie prowadzone jest również w formie online więc bez wychodzenia z domu możesz zdobyć upragniony zawód, co jest często bardzo pożądane przez młode mamy, które z różnych powodów mają problem w zdobywaniu kwalifikacji poza domem.

Szukaj rozwiązań i nigdy się nie poddawaj!

NOTATKI/KWESTIE DO PORUSZENIA Z MOIM PRACODAWCĄ:



KROK 8 -

TWOJE PLANY I ROZWÓJ

TWOJE PLANY I ROZWÓJ

Jak już pisałam w poprzednim obszarze macierzyństwo może wyzwolić w kobiecie ogromną siłę. Wiele spraw ulega przewartościowaniu. Być może zawsze marzyłaś o stworzeniu swojej własnej firmy lub zmiany pracy, na taką która będzie bliska Twoim wartościom.

Znajdź chwilę dla siebie jak maluszek zaśnie, usiądź z kubkiem ulubionej kawy, weź notatnik, pióro i napisz:

- co jest Twoją pasją?
- co stanowi dla Ciebie największą wartość w pracy?
- jakie kursy możesz zrobić by podwyższyć swoje kwalifikacje?

Nie namawiam Cię do porzucenia swej pracy i rewolucji w życiu. Namawiam Cię tylko do napisania dla siebie planu na przyszłość. Gdy będziesz już to wiedzieć, możesz te plany rozłożyć na konkretne cele i terminy.

Zapraszam Cię do wytyczenia swojej ścieżki rozwoju!

MOJE WYZWANIA:



KROK 9 -

WSPARCIE

WSPARCIE

Wsparcie zostawiłam na sam koniec, by był dla Ciebie nowym początkiem i inspiracją do działania.

Sporządź listę osób, które możesz poprosić o pomoc w trudniejszych dla Ciebie chwilach. przyjaciół, znajomych, członków rodziny.

Nawet gdy mieszkasz daleko od bliskich i fizycznie nie masz przyjaciół obok siebie, dzisiaj w dobie internetu wystarczy zadzwonić, użyć skype, Messenger, WhatsApp, zapisać się do grupy mam na internetowych forach, by uzyskać wsparcie.

Centrum Rozwoju Katowice organizuje grupy wsparcia dla kobiet składające się z 6 modułów. Szczegółowe informacje uzyskasz na stronie www.crdbk.pl zakładka Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna.

Gdy coś Cię niepokoi rozmawiaj, pytaj, szukaj pomocy, korzystaj ze wsparcia psychologów, terapeutów; jest wiele możliwości w tym obszarze. Pamiętaj mammo - nie jesteś sama!

Ściskam mocno, Sabina

WAŻNE ADRESY WWW:

- Telefon zaufania 116 123
- Ośrodek interwencji kryzysowej
 - <http://www.interwencjakryzysowa.pl/osrodki-interwencji-kryzysowej>

MOJE CIEKAWY ADRESY:

- www.crdbk.pl
- www.sabinamazur.pl
- www.matkaprawnik.pl
- www.mamopracuj.pl
- www.sukcespisanyszminka.pl
-