

طرق تساعد الامهات العاملات على ان توازن بين العمل والأسرة

الامهات العاملات لديهن صعوبة في الالتزام الكامل بالعمل والعائلة في الآن نفسه. يمكن أن يكون ذلك مرهقا ونادرا ما يلقي كلمة شكر. من الممكن متابعة مهنة متفرغة كاملة أثناء القيام بدور نشط كأم ، إذا تعلمت إيجاد توازن يعمل لحياتك.

ستساعد هذه النصائح من الأمهات العاملات في الحفاظ على التوازن بين هذين العاملين:

1. تخليّ عن الشعور بالذنب

غالباً ما يتم الحكم على الأمهات بتهمة "التخلي عن" أطفالهن عند العودة إلى العمل بدوام كامل ، في حين يتوقع من الآباء أن يذهبوا إلى العمل من أجل توفير سبل العيش للعائلة. بعض النساء ليس لديهن خيار البقاء في المنزل ، بينما يختار آخرون العودة إلى العمل لأنهم لا يرغبون في التخلي عن حياتهم المهنية. أيا كان السبب ، فإن اتخاذ قرار بأن تكون أم عاملة هو خيار يجب أن يُعجب به ، لا أن يُحكم عليه أو يُخجل. إذا كنت تشعر بالذنب لعدم التواجد مع طفلك طوال الوقت ، فقد حان الوقت لترك هذا الشعور. ركز على الأشياء الإيجابية التي تساهم بها حياتك العملية في عائلتك. كن على ثقة بأنك تقوم بخيار أفضل لعائلتك بأكملها ، بما في ذلك نفسك ، وسيشعر طفلك بمدى حبك ويفهم تضحياتك.



2. استخدام الاختراق لتوفير الوقت

للحصول على أفضل النتائج في أقل وقت ممكن ، استخدم الاختصارات وقم بالتخطيط بشكل استراتيجي. اطلب منتجات البقالة عبر الإنترنت التي يمكن تسليمها إلى منزلك ؛ هذا يوفر الوقت ويضمن أنك لا تنسى أي شيء. قم بجدولة مكالمات المؤتمرات أثناء تنقلاتك واحصل على مهام سريعة أثناء استراحة الغداء لتحرير وقت أطول خلال الأسبوع. قم بإعداد الملابس والغداء في الليلة السابقة حتى تتمكن من الاستمتاع بصباحك بدلاً من الاندفاع للخروج من الباب في الوقت المحدد.

3. اعثري على مقدمي رعاية الأطفال الذين تثقين بهم

تعتبر معرفة أن طفلك مهتمًا به وبغذائه أمرًا مهمًا لراحتك النفسية عندما تكونين في العمل. ابحثي عن حضانة ، مربية ، أو شخص تعرفينه تثقين به مع طفلك. يجب أن يكون للرعاية النهارية عالية الجودة ساعات مرنة ، وبيئة نظيفة وواسعة ، وتراخيص حديثة. بالنسبة للمربيات ، ابحثي عن شخص يتمتع بخبرة واسعة ومراجع رائعة.



4. الحفاظ على التواصل المفتوح مع مديرك

إن كونك أمًا عاملة لا يعني أنك ستكون موظفًا أقل إنتاجية. ومع ذلك ، سوف تحدث التغييرات بالتأكيد. تكون الأمهات عادة الأهل الرئيسي عندما يكون الطفل مريضًا أو لديه موعد ، وهو المسؤول عن التقاط الطفل بعد العمل ؛ غالبًا ما تحتاج الأمهات العاملات إلى مزيد من المرونة في جداولها. لكن الأمهات العاملات هي بعض من أكثر الموظفين التزامًا هناك! من تخطي وجبات الغداء إلى العمل في عطلات نهاية الأسبوع ، فإن هؤلاء النساء لا يستخدمن أطفالهن ذريعة للتهرب من الركود.

الشيء المهم هو التأكد من التواصل مع مديرك عن احتياجاتك ، وكذلك كيف ستستمر في أداء وظيفتك بشكل جيد. نأمل أن يكون مديرك متفهمًا وتقديرًا لشفافية وإخلاص كل من عائلتك وعملك.

5. الحد من الانحرافات والوقت المهدور

الوقت هو سلعة ثمينة عندما تكونين أم عاملة. في العمل ، يجب أن تضع في اعتبارها الوقت الذي تقضيه في التواصل مع زملاء العمل إذا كان يؤثر على إنتاجيتك. الحد من فترات استراحة الغداء الطويلة وتصفح الإنترنت بحيث يمكنك الحصول على أقصى استفادة من وقت عملك. عندما تكون في المنزل ، ركز على شريك حياتك وطفلك بدلاً من هاتفك أو جهاز التلفزيون لضمان أن الوقت الذي يقضيه معًا هو أمر هادف ومتعمد.

