СПИСАНИЕ Брой 1 (4) / 2025 parentacademy.bg

Академия за родители

ТЕМА НА БРОЯ: МАЙЧИНСТВО И КАРИЕРА



МИТЪТ: Майчинство срещу кариера

Възползват ли се БАЩИТЕ от допълнителен отпуск по бащинство?

КОГА И ДАЛИ да се върна на работа след майчинство?

7 ВЪПРОСА, които една майка трябва да си зададе преди да напусне работата си

За ГРИЖАТА КЪМ СЕБЕ СИ

КАК да управляваме времето и енергията си с деца и с работа от дома

Академия за родители

НАСОКИ ЗА РОДИТЕЛСТВОТО • СПОДЕЛЕН ОПИТ ОТ СПЕЦИАЛИСТИ • ПРАКТИЧНИ ИДЕИ И ВДЪХНОВЕНИЕ



- Бременност и раждане
- Нови родители
- Твоето невероятно бебе
- Петте стълба на ранното детско развитие
- Сладки думи
- Баланс между кариера и семейство
- Монтесори у дома
- Темперамент и характер на детето
- Отношения в семейството

Академия за родители

Онлайн обучения за родители
parentacademy.bg/online-courses

Съдържание

Митът: Майчинство срещу кариера 4

Политиките за дълъг отпуск в българските фирми 9

Възползват ли се бащите от допълнителен отпуск по бащинство? 15

Какви нови умения ви е дало майчинството и как да ги приложите в кариерата си 20

Кога и дали да се върна на работа след майчинство? 24

Родителски отпуск: Искам да го продължа 28

Връщане на същото работно място 35

Връщане на работа след ридителски отпуск 42

7 въпроса, които една майка трябва да си зададе преди да напусне работата си . . . 48

След родителския отпуск: когато решиш да потърсиш нова кариерна реализация 54

От търсенето на работа до получаване на оферта: 5 практични съвета за жени след майчинство 60

Как да управляваме времето и енергията си с деца и с работа от дома . . 64

Как да останем организирани с деца и с работа 66

Здравата и щастлива майка е по-добра майка: 10 съвета за заети майки . 70

За грижата към себе си 72

Семейни занимания през зимата 76

Академия за родители

Добре дошли в семейството на Академия за родители!

Организацията ни е основана през 2015 година с мисия да подкрепя родителите в тази тяхна роля чрез подбрано съдържание, срещи със специалисти в различни области и с организации, които могат да са им от помощ в отглеждането на деца.
Академията стартира с големи събития в София и Варна, а последните години и в Пловдив и Бургас.
Едновременно с това, в цялата страна организираме месечни ***срещи на живо****. Там семействата могат не само да почерпят опит и да получат ценни насоки за родителството от специалистите, с които си партнираме, но и да срещнат други майки и бащи със сходни интереси, вълнения и търсения.*

www.parentacademy.com

Интерактивни елементи:

ВЪНШЕН ЛИНК

ГЛЕДАЙ ВИДЕО

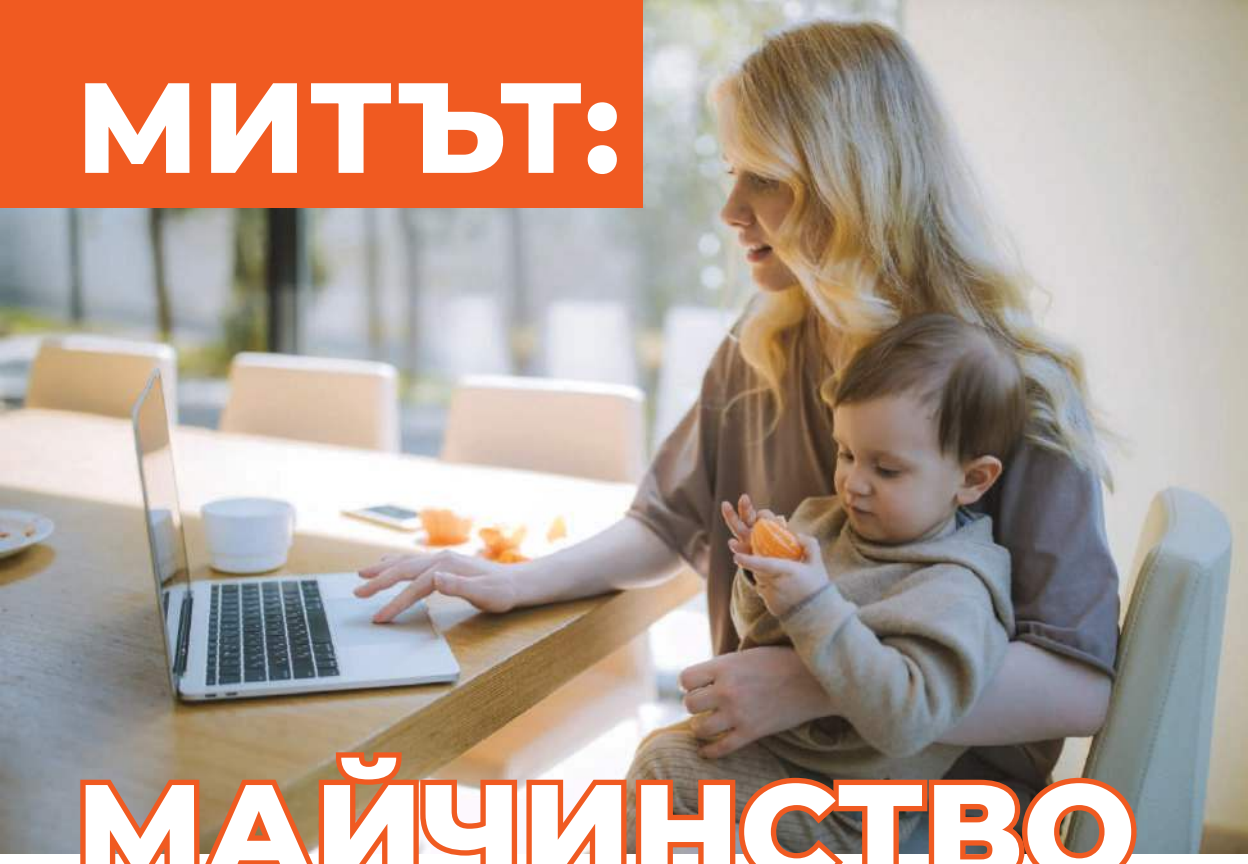
СПИСАНИЕ
АКАДЕМИЯ ЗА РОДИТЕЛИ

Управител: Мариела Станулова
Главен редактор: Юлия Димитрова

Дизайн: Пенко Пенков
Издател: Академия за родители

Контакти:
0888 43 69 19
info@parentacademy.bg
www.parentacademy.bg

МИТЪТ:



МАЙЧИНСТВО СРЕЩУ КАРИЕРА

Предизвикателство към истината за себе си

За много жени, периодът на майчинството е период на безвремие в професионален план – къс време, останал изолиран от цялостния кариерен път. Годините, изцяло фокусирани върху грижите за новия член на семейството, имат своята цена, изразяваща се в усещане за откъснатост, застой и несигурност.

Често пъти краят на майчинството дори не означава рестарт на кариерата, тъй като е последван от период на физическа и психологическа адаптация и за детето, и за майката. Не са тайна **трудностите и предразсъдъците, с които се сблъскват жените** в опитите си да тръгнат обратно по пътя на професионалното си развитие след края на този период. А за голяма част от тях неразбирането идва не само отвън, но и от вътрешно семейната среда.

При мъжете темата за кариерата и родителството стои по различен начин.

При тях не само, че родителството не стопира и не пренасочва кариерното развитие, но често дори го насърчава, поради нарастващите разходи на семейството. Тук по-скоро значим показател са увеличаването на отговорността и стреса.

Независимо от пола и ролята в семейството, първите години след раждането на детето са преходен период, съпроводен с множество емоционални, ролеви и финансови предизвикателства. В следващите редове ще разгледаме професионалното развитие на майките през една по-различна перспектива – тази на истината за себе си.

Социалните роли в живота

Както всяко нещо в живота, така и майчинството е монета с две страни.

Ако от едната страна стои всичко, вече споменато дотук, то нека погледнем и другата. Обичам да казвам, че са наистина малко моментите в човешкия живот, които предоставят толкова плодородна почва за себепознание и личностно развитие, колкото родителството. То ни дава възможност да наблюдаваме и опознаваме себе си в ситуации, които е трудно дори да си представи човек, който не е отглеждал и възпитавал деца.

То е тест преди всичко за нас самите. Тест и филтър.

Когато преди пет години се роди дъщеря ми, ми се наложи да изхвърля целия чувал с фалшиви убеждения за това коя съм, колко мога и колко знам. Но най-вече всичко онова, което мислех, че ме определя. Спомням си как в едно обучение трябваше да се представя с няколко думи и **единственото, което успях да кажа, беше името ми и че съм майка.** Вече нищо друго не беше вярно за мен.

Тогава се почувствах изгубена.

Сега съм благодарна за този период, защото, благодарение на него, преоткрих една много истинска част от себе си и създадох дълбока връзка с нея. Та, родителството е тест на тема „Доколко познавам себе си?“. След това е път към преоткриване. И накрая е филтър за всичко онова, което вече не се вписва.

Как става преоткриването на истината за себе си?

Майчинството ни е вкарало в непознати води и ни е показало докъде всъщност могат да стигнат възможностите ни и колко сме били ограничени в представата ни за самите себе си. След като пуснем всяко убеждение за това кои сме и кои не сме, чак тогава можем да насочим поглед към търсенето.

Първият урок, който научаваме по пътя, е че ние имаме потенциал и то безграничен.

Майчинството е игра на идентичности и ние можем да бъдем всеки във всеки един момент. Вторият е този, че **някои неща все пак ни определят, но това не са нашите възможности, а нашите ценности.** Отговорът на въпроса „Коя съм аз всъщност?“ е „Тази, която избирам да бъда“. А ние избираме да бъдем тези, които нашите ценности ни казват, че трябва да бъдем. Когато живеем спрямо ценностите си, ние се чувстваме себе си. Когато им обръщаме гръб – ние се отдалечаваме от себе си.

Ценностите са нашият вътрешен компас.

Ако трябва да избереш само едно нещо, което е толкова важно за теб индивидуално, че когато го няма, не се чувстваш себе си, не можеш да си поемеш въздух, то те определя и ти дава енергия, кое е то? Знам, че в живота на всяка една от нас има много повече от едно такова нещо, но **кое е най-важното?** Запиши го, после запиши и следващите две, които ти беше най-трудно да пуснеш в това упражнение. Това, което написа, си ти. Аз, например, съм свобода. Освен това съм кураж и мир. Също така съм смисъл, смях, свързаност и любов. Ти коя си?

И сега: Каква изобщо е връзката между това и професионалното развитие по време на майчинство?

Ако за мен е важна свободата, то в моя живот има място само за работа, която ми дава възможност да се чувствам

свободна. Тя, освен това, трябва да изисква кураж, да ми носи усещане за вътрешен мир, да ми дава възможност да се смея, да се чувствам свързана с другите и да я върша с любов.
Това е филтърът. Веднъж, щом станеш майка и пуснеш всичко, което НЕ си, единственото, което ти остава, е да бъдеш себе си във всеки един план – личен, професионален, взаимоотношения със себе си и другите.

Това е така, просто защото вече няма място за излишното.

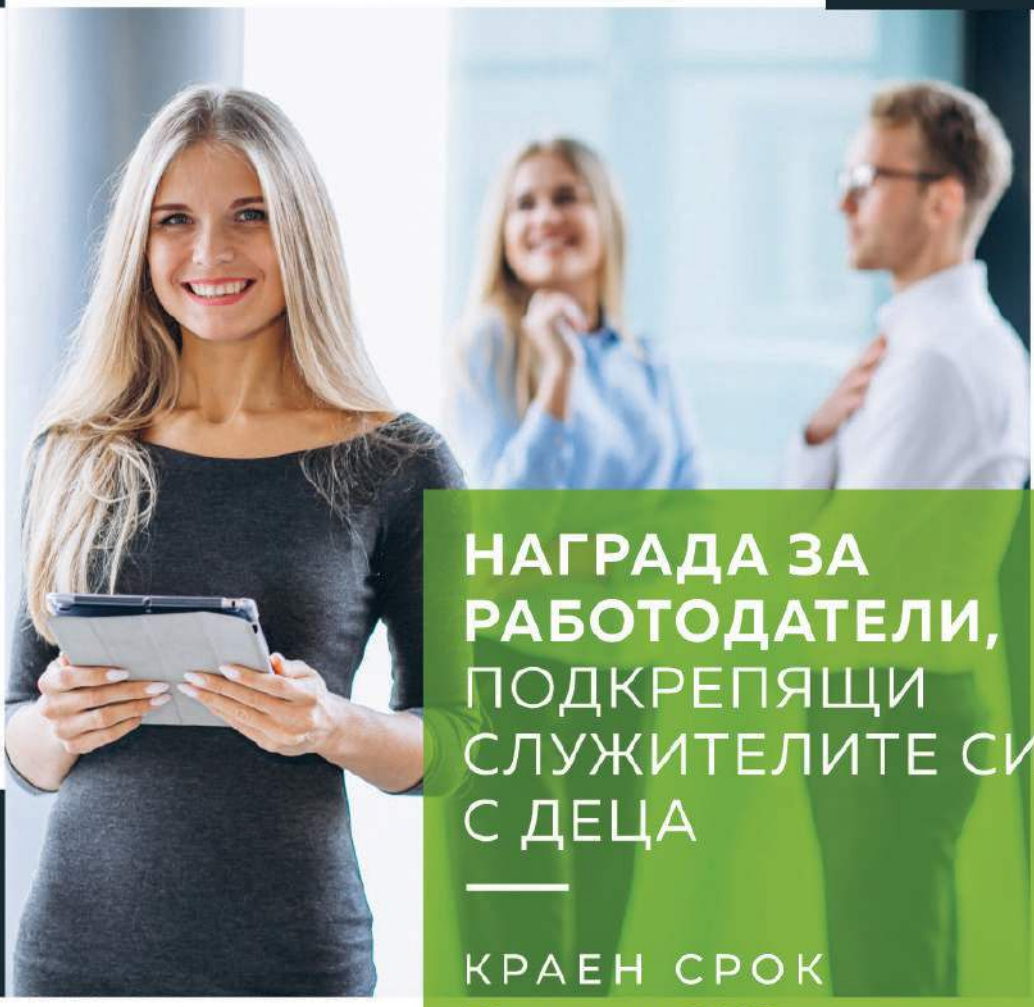
Времето, ресурсите, вниманието са ограничен ресурс и филтърът на майчинството не допуска нищо различно от онова, което е ценно за нас. Много по-лесно е да кажеш „нямам време“, когато наистина нямаш такова. Много по-лесно е в малкото ти останало време да сложиш важното. Вече нямаш ресурси за пилеене.
И така, майчинството е тест и филтър на истината за теб самата. На края на деня обаче идва изборът, който винаги има цена.

Ти какво избираш да бъде майчинството за твоя кариерен път – спирачка или възможност да изразиш истината за себе си?



АВТОР:
Магдалена Франгова е Психолог, Коуч и Треньор по емоционална интелигентност. Мисията ѝ е да помага на хората да преоткрият себе си и да реализират вродения си потенциал.

Прочетете още за Магдалена Франгова

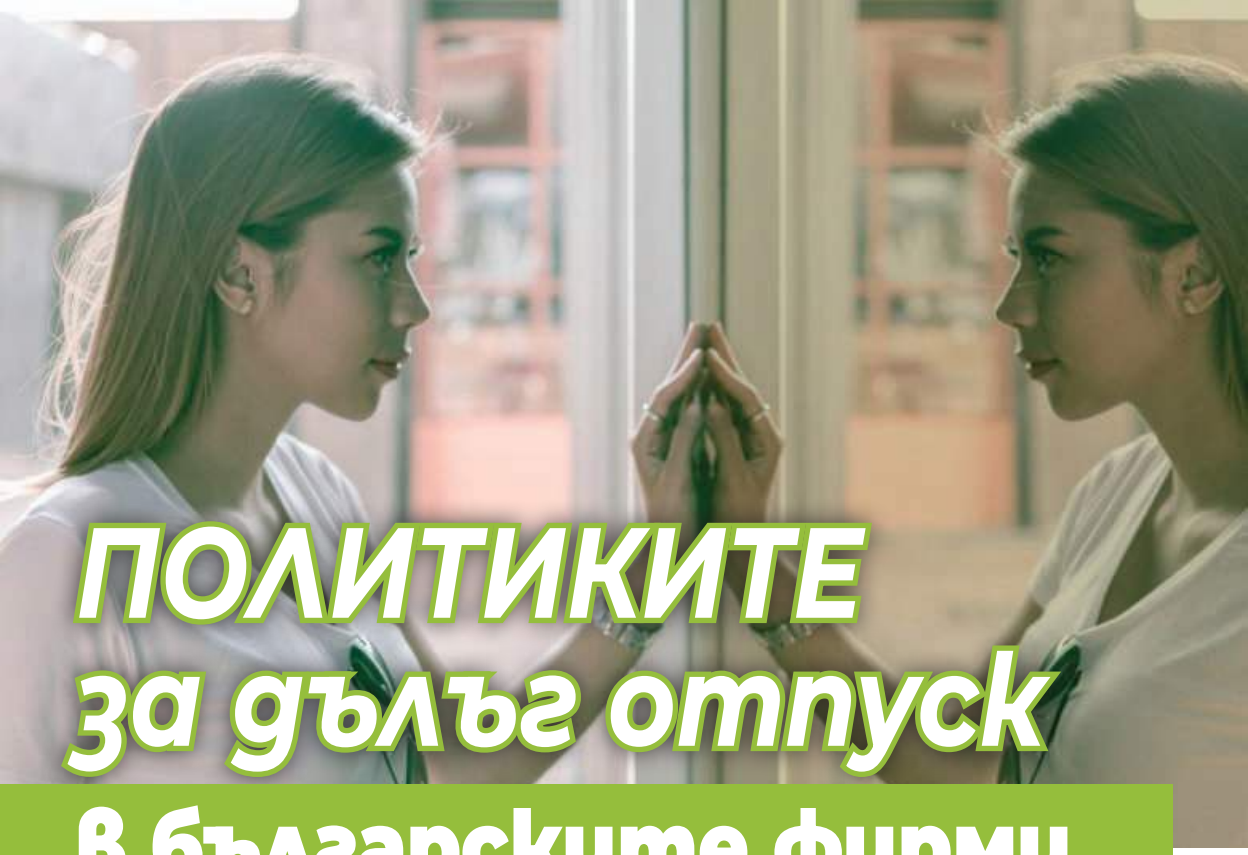


НАГРАДА ЗА РАБОТОДАТЕЛИ, ПОДКРЕПЯЩИ СЛУЖИТЕЛИТЕ СИ С ДЕЦА

КРАЕН СРОК

31 януари 2025

Вижте повече



ПОЛИТИКИТЕ за дълъг отпуск в българските фирми

Емилия се събуди с познатата топка в стомаха... Беше предният ден на новата работа, на която се беше върнала след 1.5 г майчинство. За този период отделът ѝ беше реструктуриран и се наложи да заеме нова, по-ниска длъжност, макар и на старата заплата. А топката беше от всички смесени чувства, които я заливаха: опитът ѝ да разбере ръководството, лоялността ѝ към организацията и хората, които познаваше. Но и обидата, че никой не я беше информирал за промените и не ѝ беше дал шанс да кандидатства за друга длъжност преди да се върне. Просто бяха приели, че като майка тя едва ли би проявила интерес към по-отговорна позиция. А политиката на компанията изискваше излизащият в дълъг отпуск да остави лаптопа и мобилния си телефон и да му бъде спрян достъпът до вътрешната информация. В този период на отсъствие никой не ѝ беше звъннал, за да ѝ каже за промените. Въпреки че беше споделила, че много ще се радва да научава всички важни новини – все пак беше работила 6 години преди това в тази организация.
Но днес беше различно. Към всички тези емоции имаше и облекчение. Защото предната вечер Емилия взе решение – ще напусне организацията, за да намери ново място, където да чувства, че принадлежи.

Проучване на политиките

Какви политики имат работодателите към служителите в дълъг отпуск

С мисълта, от една страна, за борбата за таланти на трудовия пазар, и от друга страна, за нуждите на хора като „Емилия“, които се връщат на работа след продължително отсъствие било по болест, майчинство, бащинство и други, **Академия за родители**, **5nog5, Tack TMI Bulgaria** и **U Matter Corporate Wellness** се обединяват в про-

Академия за родители

5nog5

Tack TMI Bulgaria

U Matter Corporate Wellness

веждане на проучване на политиките на работодателите за служителите в дълъг отпуск (над 1 месец).
Данни са събрани от **58 компании, представени в България, които са решили да участват в първото по рода си проучване в България**. Най-голям брой от респондентите са компании от сферата на Информационните технологии (37), последвани от сектори Производство (17), Финанси (9) и други. **Броят служители** в компаниите-респонденти в проучването е около 50.000 служители, което представлява 1.6% от заетите в България.

НЯКОЛКО ИНТЕРЕСНИ ТЕНДЕНЦИИ СЛЕДВА ДА БЪДАТ ОТБЕЛЯЗАНИ:

- **6,9%** имат поне 1 служител в дългосрочен отпуск по **бащинство** с продължителност над 1 месец. Това сочи, че организациите и служителите все още не са се ориентирали бързо към новата възможност, която българското законодателство предлага.
- 27,6% имат служители в дългосрочен неплатен отпуск, с продължителност над 1 месец. Броят служители в дългосрочен отпуск варира според големината на компанията, от 1 до 3 служители за 2022, което показва, че не е разпространена практика.
- 44,8% имат служители в дългосрочен отпуск по болест, с продължителност над 1 месец.
- **87,9%** имат служители в дългосрочен **отпуск по майчинство**. Броят им варира от 1 до над 20 служители в дългосрочен отпуск по майчинство към датата на попълване на проучването (ноември 2022 г.).

- **10%** имат политика за служителите в отпуск, свързан с **ментално здраве**.
- 1**2%** имат политика за служителите в **творчески отпуск**.

Какво се случва с допълнителните придобивки по време на отпуск?

Много от организациите продължават да дават достъп до **фирмените офиси, тиймбилдинги/партита** и **доброволчески инициативи** и/или корпоративна социална отговорност (КСО).

Компаниите, които имат практиката да спират някои придобивки по време на дългосрочно отсъствие, посочват като най-често спирани придобивките за **транспорт и ваучери за храна**. Малко повече от половината от компаниите, участвали в проучването, съобщават, че имат политика служителите да връщат **на компанията служебния си лаптоп/ИТ оборудване** за периода на отсъствието си.

Близо половината от компаниите, участвали в проучването, съобщават, че имат политика служебната електронна поща на служителите или достъп до Интранет да бъдат деактивирани.

Каква е формалната политика за поддържане на контакт със служителите в дългосрочно отсъствие?

В над 80% от организациите или **нямат политика за поддържане на контакт със служителите в дългосрочно отсъствие**, или не се свързват с тях. В по-голяма част от компаниите това е оставено като решение на прекия ръководител под формата на препоръка за контакт. При някои организации тази препоръка би могло да доведе до загуба на контакт със служители. Това, от своя страна, би могло **да повлияе негативно** върху ангажираността и мотивацията за връщане и бързо навлизане обратно в работния процес.

В някои организации е въведена практика преди излизане в дълъг отпуск служителите да информират организацията, ако не желаят да се свързват с тях по време на тяхното отсъствие.

Друга голяма тема, важна както за компаниите, така и за завръщащите се от отпуск служители, е каква е **политиката за повторна ориентация**. 38% от компаниите, участвали в проучването, отговарят, че имат такава политика.

Каква длъжност след завръщане от дългосрочен отпуск заемат най-често служителите?

Изследвани са завърналите се служители през периода януари-ноември 2022 г. **42% от завърналите се служители са останали на същата длъжност, 28% са променили длъжността си в рамките на компанията, и 30% са напуснали компанията.**

Да се върнем към историята на Емилия, която може би звучи познато на много от вас. Какво показва проучването?

Една водеща тенденция е, че **повечето организациите все още нямат формални политики за завръщащите се от дългосрочен отпуск служители.** Въпреки това, близо 2/3 от организациите, участвали в проучването, успяват да задържат „Емилия“ и да ѝ предоставят валиден кариерен избор при връщането ѝ. С наличие на формална политика, вероятно адаптацията на служителите ще бъде още по-бърза, и тяхната продуктивност – налице още в първите месеци след завръщането им.

Останалите близо 1/3 от организациите, които губят тези завърнали се служители, вероятно биха могли да изследват детайлно процесите си. Поддържането на комуникация и реинтеграцията на служители са важни, за да не губят служителите, които познават компанията и неформалните процеси. Друга възможна посока за развитие и разнообразяване на политиките към служителите в дълъг отпуск е да се предоставят **гъвкави възможности за адаптация след отпуск.** Това би могло или да съкрати периода на отсъствие (ако това е възможно), или да направи повторната адаптация по-лека и по-бърза.

Преустановяването на достъпа до организационни промени, възможности за кариерно развитие за вътрешни кандидати и важни служебни новини ограничава ангажираността на служителите в дълъг отпуск. Политиките, които хвърлят комуникационен мост между отсъстващия служител и работодателя, **биха могли да повишат мотивацията** за връщане и ангажираността към организацията.

Всичко това би могло да доведе до **повишаване на ангажираността** на служителите и по-бързата им обратна адаптация, както и като цяло до по-високо качество на живот на всеки участник в процеса.

АНАЛИЗ НА ДАННИТЕ ОТ ПРОУЧВАНЕ НА ПОЛИТИКИТЕ НА РАБОТОДАТЕЛИТЕ ЗА СЛУЖИТЕЛИТЕ В ДЪЛЪГ ОТПУСК (НАД 1 МЕСЕЦ), 2022

В края на 2022 година, **Академия за родители**, **5nog5**, **Tack TMI Bulgaria** и **U Matter Corporate Wellness** се обединиха в провеждане на проучване на политиките на работодателите за служителите в дълъг отпуск (над 1 месец). Още през 2019 г. на първото по рода си изложение на работодателите, ориентирани към служителите със семейства, от Академия за родители забелязват тенденция от една страна, за липса на ценни кадри, и от друга – за нарастваща гъвкавост към завръщащите се от родителски отпуск, но все още недостатъчна спрямо очакванията на родителите. В партньорство между Академия за родители, 5nog5, Tack TMI Bulgaria и U Matter Corporate Wellness повдигаме завесата на процесите, които съпътстват излизането и връщането от дълъг отпуск.

Профил на участниците в проучването:
Проведено проучване в края на 2022 г.
Участвали **58 компании**:

- Информационните технологии и Изнесени услуги (26)
- Производство (14)
- Финансови услуги (4)
- Търговия (3), Фарма (2), други (8)

Брой обхванати служители в компаниите-респонденти – около 50.000, или 1.6% от заетите в България по данни на НСИ, 30.12.2022 г

Важни данни:

- 80% от служителите в дълъг отпуск са в **майчинство**.
- 6,9% от участниците посочват, че имат поне 1 служител в дългосрочен отпуск по **бащинство** с продължителност над 1 месец.

Академия за родители

5nog5

Tack TMI Bulgaria

U Matter Corporate Wellness

- 81% от участниците нямат политика **за поддържане на контакт със служителите в дългосрочно отсъствие, или не се свързват с тях**
- 38% от участниците имат формална политика **за повторна ориентация или адаптация за завръщащите се от дългосрочно отсъствие служители**
- 53% от компаниите, участвали в проучването, съобщават, че имат политика служителите **да връщат на лаптоп**/ИТ оборудване, които да не са у служители по време на отсъствието.
- 84% от отговорилите компании **нямат политика за специален подарък** или придобивка към връщащият се от отпуска служител:
- 42% от завърналите се служители са **останали на същата длъжност**, 28% са променили длъжността си, и 30% са **напуснали** компанията.

Академия за родители

5/5

TACK TMI

U Matter Corporate Wellness

Възползват ли се БАЩИТЕ от допълнителен отпуск по бащинство?



"Когато хората отиват на работа, не трябва да оставят сърцето си вкъщи."
Бети Бендер

Бащинският отпуск е сравнително нова възможност за България бащите да бъдат по-активно ангажирани в първите месеци от живота на детето. Въпреки че много държави предлагат този вид отпуск, мнозина бащи все още се колебаят дали да се възползват от него. Подобна тенденция се наблюдава и у нас. Нека разгледаме основните причини, които мотивират или възпират бащите да вземат полагаемия си бащински отпуск през конкретен казус (споделен с разрешение и анонимно).

Димитър и дилемата на ръководната позиция

Димитър е на ръководна длъжност и отговаря за близо 100 души в организацията. Наскоро му се е родило първото дете и той има голямо желание да се възползва от полагаемия отпуск за бащинство. За жалост, Димитър има и много притеснения как едно отсъствие от 2 месеца би се отразило на организацията, на кариерното му развитие и на репутацията му. В крайна сметка, той решава да не се възползва от отпуска, за да не създава грешни представи у висшия мениджмънт и да не причини затруднения на екипа си.
В следващите месеци, изморен от недоспиването и чувството, че никъде не е пълноценен – нито като служител, нито като баща и партньор – Димитър започва все по-често да се замисля върху новите си отговорности и ценности. Дали не е време да потърси по-гъвкави възможности на пазара на труда?

А какво би помогнало на Димитър и семейството му?

Ако културата в организацията подкрепя родителския отпуск, вероятно Димитър би се възползвал от него и би открил нужната свобода и гъвкавост, без да се налага да търси други кариерни възможности.
Скорошно проучване на политиките на работодателите към служителите в дълъг отпуск сочи следните добри практики и препоръки, които семействата могат да потърсят и обсъдят с работодателя на бащата:

Предложения и препоръки върху анализа на данните от проучване на политиките на работодателите за служителите в дълъг отпуск (над 1 месец)

- **Личен пример от топ мениджмънта** – когато ръководителите показват чрез действия, че родителският отпуск е нормална и подкрепяна практика.
- **Политики за стимулиране на ползването на отпуск** – чрез гъвкави решения и финансови стимули за служители, които решат да се възползват.
- **Подчертаване на ползите за екипа** – служителите, които временно поемат допълнителни отговорности, могат да придобият нови умения и опит.

- **Празнуване на излизането и връщането от родителски отпуск** – това създава позитивна и подкрепяща култура.
- **Програми за бърза ре-адаптация** – обучения и помощ за плавно връщане на служителя към пълните му отговорности.

Някои компаниите предоставят и допълнителен отпуск на бащите, освен полагаемия се по закон. Това е една социално-ориентирана практика, която подпомага семействата с новородени и малки деца. Данни от научни изследвания сочат, че децата, чиито бащи са по-ангажирани, постигат по-добри резултати през ранните години от развитието си, отколкото техните връстници с по-малко ангажирани бащи.

Би било от интерес да се разгледа какви причини могат да повлияят на бащите да се възползват от по-дълъг отпуск и как организационната култура, личният пример на ръководството и отношенията в екипа влияят. Сред личните причини, научни изследвания от Финландия сочат, че влияние за подобно решение имат естеството на работата на бащата, образованието на майката, семейните доходи. Както и желанието на бащата да си вземе почивка от работа и желанието да улесни завръщането на майката към работа или обучение.

Изглежда, че дори в държави, където родителският отпуск и за двата пола е налице отдавна (например в Швеция), културата и структурата на работното място се основават на предположенията, че идеалният служител трябва да дава приоритет на работата и да има помалко отговорности за полагане на грижи за дете. Това ограничава възможностите на бащите да споделят отпуска си с майките (Haas et al4 ., 2019).



Причини бащите да се възползват от бащински отпуск

1. **По-силна връзка с детето**
   Първите месеци от живота на детето са изключително важни за изграждането на емоционалната връзка между бащата и бебето. Прекарването на повече време с детето насърчава емоционалната близост и сигурност.
2. **Подкрепа за партньора**
   Бащинският отпуск дава възможност на бащата да подпомогне майката в периода на възстановяване след раждането, т. нар. четвърти триместър, като поеме част от грижите за домакинството и детето.
3. **Равнопоставеност между половете**
   Вземането на отпуск от бащите насърчава равномерното разпределение на родителските отговорности и преодоляването на стереотипите за ролята на мъжа в семейството.
4. **Подобряване на семейната динамика**
   Присъствието на бащата в дома през този период помага за по-спокойна и организирана семейна среда, което има позитивен ефект върху всички членове на семейството.
5. **Дългосрочни ползи за детето**
   Както вече посочихме в цитираните изследвания, децата, чиито бащи активно участват в грижите от раждането, често развиват по-добри социални и когнитивни умения.

Причини бащите да не се възползват от бащински отпуск

1. **Финансови притеснения**
   В някои случаи отпускът по бащинство може да е свързан със загуба на доходи, особено ако обезщетението не покрива пълния размер на заплатата.

2. **Страх от професионални последици**
   Някои бащи се притесняват, че отсъствието им от работното място може да се отрази негативно на кариерата им или да създаде напрежение с работодателя.
3. **Социални стереотипи**
   В определени култури и среди все още съществува схващането, че грижите за детето са основно отговорност на майката, което може да възпира бащите да вземат отпуск.
4. **Липса на информация или подкрепа**
   Много бащи не са достатъчно информирани за правото си на бащински отпуск или не получават подкрепа от работодатели и семейна среда.
5. **Професионални ангажименти**
   При интензивна работна натовареност или ключова роля в екипа, бащите често смятат, че не могат да си позволят да отсъстват за по-дълъг период.



Заключение

Споделеното от Димитър подчертава колко важно е организациите да създават култура, която подкрепя бащинството и родителския отпуск. С правилните политики и подкрепа, служители като Димитър не само биха се възползвали от бащинския отпуск, но и биха останали мотивирани и ангажирани към работодателя си. Бащинският отпуск носи дългосрочни ползи за семейството и работната среда, като насърчава баланс между професионалния и личния живот. Вероятно някои от вас ще се припознаят в дилемата на Димитър. Как решихте вие тази дилема? Каква информация ви помогна?

Тази година изданието на

ФЕСТИВАЛ ВЪЗМОЖНОТО ОБРАЗОВАНИЕ

ще включва прожекции, дискусии и работилници, свързани изцяло с човеколюбиви практики в образованието в България.

Събитието, подходящо за родители и учители, **ще се състои в дните 6 - 9 март 2025 в София и Бургас.** В София мястото на провеждане е възобновената "Червена къща" на ул. Любен Каравелов 15, за Бургас детайлите се очакват. Междувременно организаторите канят родители, учители и ученици да се включат в самия фестивал като им изпратят кратък разказ за човеколюбива история от класната стая (има се предвид и училище, и детска градина, и неформална образователна обстановка).

ПОДРОБНОСТИ ВИЖТЕ **ТУК**.

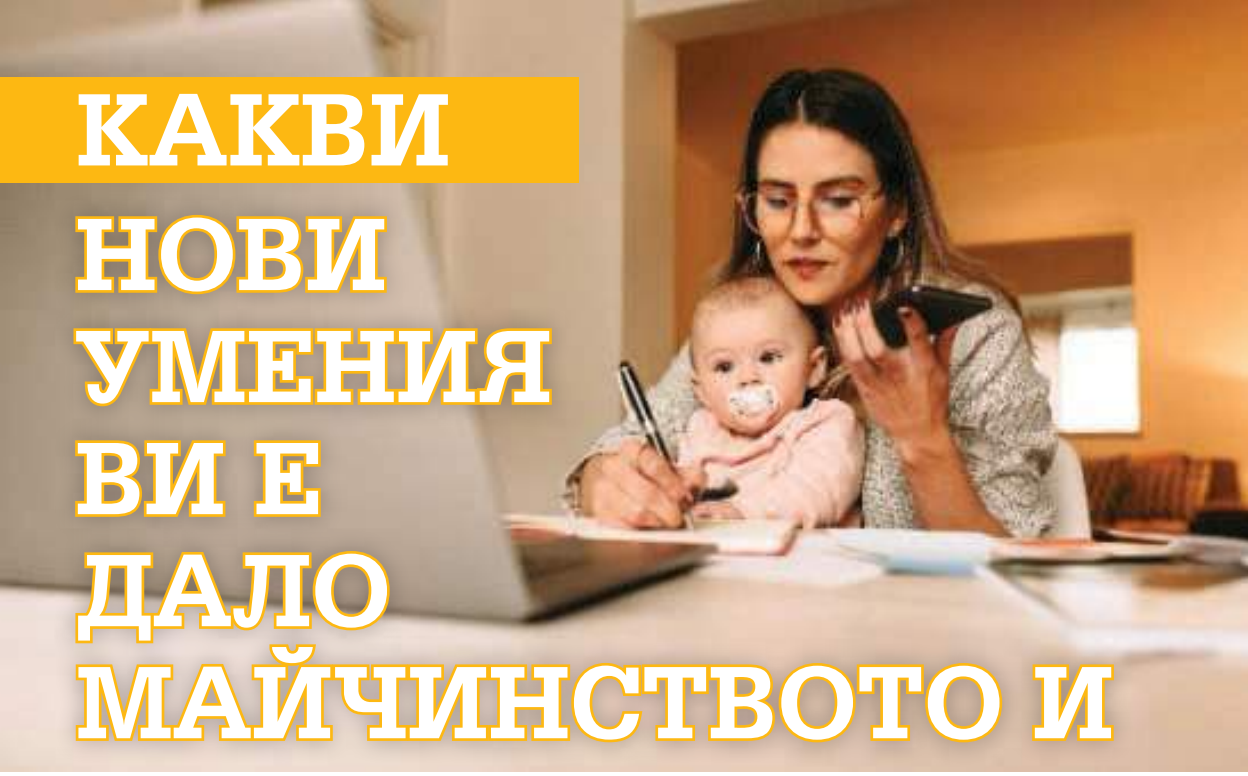
КОНКУРС
Една човеколюбива история от класната стая

Можете да подкрепите тази доброволческа инициатива като направите дарение, което ще се използва за провеждане на самото издание и за новия им проект да снимат късометражни филми за български практики - а всяко дарение над 30 лв осигурява и пълен пропуск за издание 2025, независимо в кой град се провежда!

ВИЖТЕ ВАРИАНТИТЕ **ТУК**.

Подкрепете ни! Вижте как...





КАКВИ НОВИ УМЕНИЯ ВИ Е ДАЛО МАЙЧИНСТВОТО И КАК ДА ГИ ПРИЛОЖИТЕ В КАРИЕРАТА СИ

Майчинството често се разглежда като прекъсване на кариерата, но всъщност това е време на невероятен растеж и придобиване на нови умения. Тези нови качества могат да се окажат ключови за вашия успех в професионалния живот. В тази статия ще разгледаме пет умения, които сте развили по време на майчинството, и ще ви покажем как можете да ги представите пред работодателя, за да се отличите като атрактивен кандидат.

1. Управление на времето

Майките се учат да разпределят времето си ефективно, за да балансират между различните отговорности – грижа за детето, домакински задължения и понякога работа. Това умение е жизненоважно в динамичната бизнес среда.

Как да го изтъкнете пред работодателя:

- При интервю подчертайте способността си да приоритизирате задачи и да работите в условия на ограничено време. Можете да кажете:

> *„Майчинството ме научи да управлявам времето си с висока ефективност и да приоритизирам задачи. Това ще ми позволи да се справям със стресови ситуации и кратки срокове във вашата компания.“*

- В автобиографията или мотивационното писмо можете да споменете **конкретни примери**, когато сте успели да балансирате множество ангажименти едновременно.

2. Адаптивност

Всеки ден с дете е различен – нови предизвикателства, нови планове и неочаквани ситуации. Вие сте се научили да се адаптирате към промени и да мислите бързо.

Как да го изтъкнете пред работодателя:

- По време на интервюто, можете да обясните как вашата способност да се адаптирате ще ви направи гъвкав служител. Например:

> *„Майчинството ме научи да се справям с непредвидени ситуации и да приемам промените с лекота. В динамична среда като вашата, това ще ми помогне да бъда продуктивна и ефективна.“*

- В своята автобиография може да включите умения като **„гъвкавост“ и „адаптивност към промяната“**, подчертавайки конкретни примери, където сте проявили тези качества.

3. Емоционална интелигентност

Грижата за дете ви е научила на съпричастност, разбиране и чувствителност към нуждите на другите. Това е критично умение за работа с хора и управление на екипи.

Как да го изтъкнете пред работодателя:

- Споделете как вашата емоционална интелигентност може да допринесе за изграждане на здрави взаимоотношения на работното място. Например:

> *„Майчинството разви моята емоционална интелигентност. Това ми позволява да разбирам нуждите на другите и да комуникирам ефективно с колеги и клиенти. Това умение ще бъде от полза при управлението на екипи и създаването на позитивна работна атмосфера.“*

- В мотивационното писмо или CV можете да подчертаете как вашето умение за комуникация и съпричастност ви прави отличен **екипен играч и лидер.**

4. Решаване на проблеми и работа под напрежение

Родителството ви учи как да се справяте с предизвикателства и да решавате проблеми бързо и ефективно. Често под напрежение и в стресови ситуации, трябва да взимате решения, които са важни и за благосъстоянието на вашето дете. Това е умение, което е изключително полезно в бизнес среда, където работата под натиска на срокове и условия е част от ежедневието.
Как да го изтъкнете пред работодателя:

- В интервюто можете да подчертаете, че сте свикнали да работите под напрежение. Например:

> *„Майчинството ме научи да се справям със стресови ситуации и да решавам проблеми под натиск, без да губя фокус. Това ми позволява да работя продуктивно и да вземам решения в критични моменти.“*

- В автобиографията може да включите, че притежавате **умения за решаване на проблеми и работа под напрежение**, като споменете примери, свързани с трудни ситуации, които сте управлявали успешно.

5. Устойчивост и постоянство

Майчинството изисква търпение и устойчивост, особено когато се сблъсквате с ежедневни предизвикателства. Тези качества са особено полезни в кариерата, когато трябва да се справите с дългосрочни задачи и трудни проекти.

Как да го изтъкнете пред работодателя:

- По време на интервюто можете да споделите как вашата устойчивост ви помага да постигате дългосрочни цели. Например:

> *„Майчинството ми помогна да развия постоянство и устойчивост. Това ме прави силен кандидат за проекти, които изискват продължителни усилия и търпение, за да бъдат завършени успешно.“*

- В мотивационното писмо подчертавайте, че сте **устойчиви на трудности** и сте способни да продължавате напред дори когато срещате пречки.

Майчинството е период, в който сте придобили множество нови умения. Те могат да бъдат **вашият ключ към успеха в кариерата**. Възможността да управлявате времето си, да се адаптирате към промените, да решавате проблеми и да показвате емоционална интелигентност ви прави **ценен кандидат** за всяка позиция. Когато представяте тези умения пред работодателя, не забравяйте да ги подкрепите с примери от своя опит и да ги свържете с нуждите на организацията, в която кандидатствате.



АВТОР:
ЕЛЕНА Гигова careerwithelena.com.
Като опитен кариерен консултант с международен сертификат GCDF и ментор, приоритет за мен са майки, завръщащи се на работа след майчинство, както и мениджъри, които искат да демонстрират своето лидерство и да развиват кариерата си. Освен това работя с ученици, като ги напътствам в избора на професионален път и развитие. Моите услуги включват консултации по кариерно развитие, лична трансформация, управление на таланти и преходи в кариерата. Стремя се да създавам информирана, подкрепяща и мотивираща среда, която да води до дълготрайни резултати и успехи.

Прочетете повече за Елена Гигова

КОГА И ДАЛИ

да се върна на работа след майчинство?

Всички майки са чували, че децата растат бързо и времето лети. Но колко ще продължи родителският отпуск е строго индивидуално и комплексно решение. Факторите са много и, за съжаление, не винаги зависят само от усещането на майката. Понякога обстоятелствата ни принуждават или помагат да вземем решение. От опит знаем, че това решение не е лесно. Всяка майка може да потвърди колко много се е променил животът ѝ след появата на детето.
Но е важно да знаем, че решението на приятелка, позната или, още повече, профил, който следваме в социалните медии, не трябва да ни повлиява. И още повече да ни кара да се чувстваме зле.

А. е към края на първата си година майчинство и е изтощена. Семействата и на двамата родители са в друг град, съответно никой не ѝ е помагал през това време. Ежедневието ѝ е изцяло свързано с детето и тя изпитва нужда да се върне към себе си и своя живот. Няма търпение да се върне на работа и за нея това е правилното решение. Усеща как отделя по-качествено време на детето си.

Б. знае, че няма как да има деца по естествен път. Още с раждането на първото си дете с мъжа си са сигурни, че ще искат и второ дете. За щастие, репродуктивните процедури са успешни, тя отново е бременна преди да е свършило майчинството ѝ. Въпросът с връщането на работа не стои на дневен ред. Щастлива е да се грижи за децата си.

В. обича работата си, на добре платена ръководна позиция е, което ѝ позволява определен начин на живот. Наслаждава се на времето с детето през първата година, но използва времето и да учи нови неща. Размерът на майчинството през втората година за нея се усеща недостатъчно – не само заради сумата, но и заради самочувствието ѝ. Избира да се върне на работа и да наеме детегледачка. Трудно ѝ е да поддържа същото темпо, както преди. И все пак знае, че през работния ден детето ѝ е в ръцете на доверен човек.

Г. работи в бързо развиващ се сектор и знае, че трябва да поддържа нивото си през цялото майчинство. За щастие, бащата на детето има желание да смени професията си и да се възползва от нейния родителски отпуск още след 6 месец. От друга страна професията ѝ позволява гъвкавост и да работи от вкъщи, с което не се чувства толкова отделена от детето си.

Д. е решила да има дете по-късно, след като е посветила години да развива кариерата си. Работата ѝ е добре платена и ѝ липсва, но от друга страна осъзнава, че може и да няма второ дете. Решава да рискува и да продължи майчинството си. Може да си го позволи на този етап и решава да му се наслади максимално.

Има още безброй различни истории и решения, включително и нашите. Решенията на всяка една от тези майки са взети на база обстоятелствата, които не са налице при никоя от другите.
Не можем да вземем решението вместо теб, но нека се опитаме да ти помогнем с тези няколко въпроса:

- **МОГА ЛИ ДА СИ ПОЗВОЛЯ ФИНАНСОВО ДА УДЪЛЖА РОДИТЕЛСКИЯ СИ ОТПУСК?** Не забравяй, че разходите ви с появата на детето ще се увеличават. Заделили ли сте средства? Имате ли други доходи? Колко време ще можеш да не работиш?

- **КАКВА Е УГОВОРКАТА ВИ С ПАРТНЬОРА** (ако има такъв)? Добре е двойката да обсъди какви са възможностите и предпочитанията и на двамата. Може ли единият да поеме изцяло издръжката на семейството, а другият да отговаря за децата? Ще се чувстват ли комфортно и двамата в тези роли? А ако и двамата искате да работите, как ще се разпределят грижите за детето?

- **МОГА ЛИ ДА СИ ПОЗВОЛЯ ПРОФЕСИОНАЛНО ДА УДЪЛЖА РОДИТЕЛСКИЯ СИ ОТПУСК?** Законът ни пази до третата година на детето. Но работата си върви и може да се окажем излишни на сегашното си работно място. Важно ли ти е да се върнеш на старото място? Важно ли ти е да се чувстваш актуална в професията си?

- **ИМА ЛИ КОЙ ДА МИ ПОМАГА, АКО СЕ ВЪРНА НА РАБОТА?** Дори да сме намерили идеалната детска ясла или градина, децата често боледуват и имат нужда от грижи. Кой ще се грижи за детето в тези моменти? Роднина, детегледачка, ти, партньорът ти?

- **ТИП НА РАБОТАТА.** Имаш ли възможност за гъвкавост, работа от вкъщи, болничен? Имаш ли възможност да работите на непълен работен ден?

- **ТИП ЛИЧНОСТ.** Допада ли ти ежедневието на родител? Усещаш ли удовлетворение? Липсва ли ти работната атмосфера? Имаш ли нужда от различен тип социални контакти?

- **ВЪЗРАСТ НА БЕБЕТО.** Кърмиш ли още? Ако да, до кога би искала да продължиш? Работата ти позволява ли да продължиш с кърменията?

- **ИСКАТЕ ЛИ ОЩЕ ДЕЦА?** Сега или по-късно? Можете ли да отложите следващото дете? При породени деца (с разлика от до 2 години) ще получаваш същото майчинство, както и с предишното дете. Има и други административни предимства, но това върви със своите трудности при отглеждане. Или искаш да поработиш преди да се гмурнеш в майчинството отново?

Възможно е обстоятелствата да не го позволяват, но и този въпрос е не по-малко важен:

ГОТОВА ЛИ СИ
да се върнеш на работа? Как ще се чувстваш?

Отнема време да се намери балансът между работа и личен живот с дете. Още преди раждането сме чували многократно за смяната на приоритети. Трудно е да избираш между това да си по-често близо до детето си или до професионалната реализация. Много често работата е неизменна част от нас и не е свързана само с доходи. Не се очаква да избереш само едното, а да подредиш ежедневието си спрямо твоите приоритети. Избирайки работата, не се отказваш от детето си, нито обратното. Отлагайки или ускорявайки връщането към професионалния живот, не ни прави по-добър или по-лош родител.
И не забравяй – всяко взето решение е правилното решение. Защото само ти можеш да прецениш готовността си спрямо обстоятелствата и факторите, които не зависят изцяло от теб. Също така, не си мисли, че решението е завинаги. Винаги можеш да се решиш на промяна и да знаеш, че си опитала.
Знаем, че ще се справиш!

Новата година отваря чисто нов лист. Как ще го запълним зависи от нас. Може да дадем воля на притесненията си, на изнервянията и съмненията си, на вечното бързане… или пък да обърнем внимание на онези сладки моменти, в които детето ни посреща с прегръдка и тогава целият свят сякаш спира, или пък на онзи изпълнен с обич и доверие поглед на партньора ни, който ни дава сили да продължим напред… Изборът е наш. Защото в живота има и от едното, и от другото, но от нас зависи кое ще натежи. А нашият избор е и пример за това как децата ни ще се отнасят към света и към себе си.

Четирите книги, събрани в **КОМПЛЕКТА „ПРИЯТЕЛИ“**, ще ви помогнат да покажете на децата си именно това. Те разказват за мечето Тото, за лъвчето Лео, за хипопотамчето Хипо и за совичката Пуфи. Всеки от тях трябва да се справи с някакво свое притеснение или съмнение.

ПРИЯТЕЛИ – комплект от 4 книги



***Тото** се притеснява от всичко – да излезе от бърлогата, да не се загуби, да не падне….*
***Лео** копнее да е смел като истински лъв, но е толкова срамежлив, че дори не смее да се включи в игрите на приятелите си…*
***Хипо** е толкова ядосан, че чак сърчицето му ще се пръсне от яд…*
*А совичката **Пуфи**, макар да е най-големият от братчетата, се притеснява от всяко ново нещо…*
Но притесненията не ги спират да вървят напред, особено когато до тях са приятелите и семействата им.

Преводът в рими на всяка от четирите истории е дело на обичаната от децата поетеса Христина Петрова.
ПРИЯТНО ЧЕТЕНЕ ПРЕЗ НОВАТА ГОДИНА!



РОДИТЕЛСКИ ОТПУСК: ИСКАМ да го продължа

Ти си от майките, които се наслаждават на майчинството. Може би е заради теб самата, или пък заради характера на детето. Може да е заради подкрепящото ти семейство или заради професионалния ти опит досега. Важното е, че ежедневието с малкия човек ти харесва и се чувстваш щастлива да посвещаваш времето си на него. Взела си решението да продължиш родителския си отпуск. Преценила си, че можеш да си го позволиш на този етап, финансово и професионално. Съобразила си това решение и със семейството си. Ако все още имаш колебания, това е нормално. В тази статия ще се фокусираме само върху този избор. Нека започнем с формалностите:

Ако детето ти е под 1 година.

До първия му рожден ден (или 1 година след очаквания ти термин) ще можеш да се възползваш от пълното майчинство в размер на 90% от осигурителния ти доход досега.

Ако искаш да продължиш родителския си отпуск и след първата година,

трябва да подадеш заявление до работодателя си, че на основание чл. 164, ал.1 от Кодекса на труда, желаеш да ползваш отпуск за гледане на дете. Възможно е да ти поиска и акта за раждане на детето. Той от своя страна трябва да издаде заповед, с която да го разреши. Допълнително се попълва и декларация от теб, че отговаряш на всички изисквания.

Нашата препоръка е това да бъде изговорено предварително с работодателя или твоя пряк мениджър. Да, твое право е, но с цел запазване на добри отношения е хубаво да ги държиш в течение. Така ще могат да подсигурят своевременно човек на твое място.

Към декември 2024 майчинството за втората година е в размер на 780 лв. Имай предвид следните формалности

- Ако детето ти е прието в държавна ясла и искаш да се възползваш от мястото, трябва да се върнеш на работа.
- Ако по време на майчинството си бременна и трябва да излезеш в 45-дневния болничен преди раждане преди детето да е навършило 2 години, ще получаваш само 50% от първото майчинство. Разбира се, в допълнение към обезщетенията за следващото дете.
- Ако по време на майчинството си родиш второ дете, получаваш 50% от майчинството за първото дете до навършването му на 2 години и новото майчинство в пълен размер.

- Ако детето ти е било преждевременно родено, ти си получавала пълното майчинство до 1 година след очаквания ти термин. Но втората година майчинство е до втория рожден ден на детето, включително.

- Както и по време на първата година, времето на втората година майчинство се счита за трудов стаж и ти се трупа платен отпуск, който можеш да ползваш след завръщането си на работа или да ти бъде изплатен, ако напуснеш.

Майчинство след втората година

Наближава вторият рожден ден на детето, но то не е прието в държавна ясла и искаш да продължиш да го гледаш. Имаш право да продължиш родителския си отпуск и след втората година с неплатен отпуск за гледане на дете до 8-годишна възраст по чл (да се допише). Ето какви са формалностите, свързани с него:

- Всеки от родителите има право на по 6 месеца до навършване на 8 години;

- Всеки от родителите може да прехвърли до 5 месеца от тях на другия родител;

- Няма как двамата родители да го използват едновременно.

- Може да се ползва наведнъж, но може и да е на части – минималният брой дни е 5;

- Трябва да се заяви 10 дни преди първия ден на ползването му;

- Този отпуск се води трудов стаж, който се взема предвид за пенсия;

- По време на този отпуск работодателят дължи само здравни осигуровки;

- След като се води за стаж, в този период се трупа и платен отпуск;

Още неща, които е добре да имаш предвид:

- По време на неплатения отпуск от работодателя не се дължат осигуровки за безработица и майчинство. В случай, че се наложи да излезеш на борсата или имаш щастливата възможност да имаш още едно дете, обезщетението ще се формира на базата на МРЗ, ако в изчисляването му влиза периодът на неплатен отпуск за гледане на дете.

- Имаш възможност да ползваш платения си отпуск, натрупан по време на майчинството. Но работодателят не е длъжен да го разреши. Препоръчваме ти, ако се възползваш от платен отпуск, да поискаш писмено разрешение от работодателя си за него, с подпис, дата и печат. За да избегнеш злоупотреби.

- Имаш право да ползваш и болничен по време на неплатения отпуск. В този случай се прекъсва неплатеният отпуск и трябва да се попълни ново заявление за продължаването му.

- Ако детето бъде прието в държавна ясла/градина, трябва да се върнеш на работа. Ако не се върнеш, мястото ще бъде загубено.

- По време на неплатения отпуск имаш право да работиш към други ЮЛ на граждански договор.



Ето и няколко съвета от нас:

Свържи се с работодателя си или прекия си мениджър, когато знаеш със сигурност какви са ти намеренията за след първата/ втората година майчинство. Това би дало възможност за планиране и от двете страни. Така ще си спестиш напрежението и ще поддържаш благоприятни отношения с него. Разбира се, не си длъжна да споделяш лична информация и намеренията си, несвързани с работата ти, дори да му имаш доверие.

Ако работодателят ти предоставя курсове за повишаване на квалификацията по време на майчинството и имаш възможност да се включиш – възползвай се. Решението да продължиш майчинството ти не е завинаги. Може да изскочи добра възможност в бъдеще.

Ако имаш възможност и желание да работиш от време на време, заяви го на работодателя си. Възможно е да има периоди с по-голяма заетост, в които за него би било по-лесно да работи с доверен човек. За теб това би било възможност за разнообразие, допълнителни приходи и сверяване на часовника. Но не забравяй да поставиш границите си.

Планирай време за себе си. Това, че си се посветила на детето, не значи, че предишният ти живот е свършил. За детето също е важно да общува и с други хора. Остави го на доверен човек и излез. Виждай се с приятели, чети и се информирай по теми, които те интересуват. Посещавай събития, запознавай се с нови хора. Спортувай, разхождай се, забавлявай се. Имаш нужда да поддържаш връзка със себе си извън ролята си на майка. Така ще се чувстваш в крак със случващото се и ще използваш пълноценно времето с детето си.

Не забравяй, че решението ти да продължиш майчинството си не е завинаги. Можеш да прецениш, че имаш нужда да се върнеш към работен режим и обратното – да прецениш, че искаш да се посветиш отново на децата. А дотогава – наслаждавай се на моментите с децата! Да, те са малки само веднъж.



Връщане на същото работно място



Ето че си взела решението да се върнеш на работа. Дали е по твое желание или обстоятелствата са те принудили – не го мисли. Този момент рано или късно настъпва. Истината е, че този преходен период е труден. Време е да превключиш на нов режим и да подредиш програмата си спрямо приоритетите си.

Вероятно изпитваш тревожност, тъга и вина в първите дни.

Това е напълно нормално за всяка майка и не е причина да се откажеш в началото. С времето ще изградиш работещата за теб и семейството рутина.

През времето на майчинството със сигурност си премисляла дали не е време да смениш работата си. Имай предвид, че майчинството само по себе си е генерална промяна и води след

себе си изпитания на различни нива. Ако все пак си решила да го направиш, прочети съветите ни в тази статия.

Предимства при връщане на същото работно място

Надяваме се, че за теб връщането на същото работно място е възможно и желано.
Ако си се чувствала добре там, струва си да го избереш отново след като си взела решението да продължиш с професионалния си път. Това определено има своите предимства:

- ***Позната обстановка***, позната работна култура и начин на работа. Връщането в работен режим, когато си с малко дете, е предизвикателно. Толкова много нова логистика ще има, че всяка 'известна" в уравнението е от полза.
- Чувстваш се уверена във възможностите си, дори да знаеш, че има нужда да наваксаш. Макар и променена, ***колегите ти познават начина ти на работа***. Няма нужда да се доказваш от нулата.
- Имаш ***изграден начин на комуникация с прекия си мениджър*** – това ще ти е от полза в предоговарянето на работните условия. Дали ще е гъвкаво работно време с фокус върху резултати или стриктни, но работещи за теб часове на работа? Ще имаш ли възможност за болничен или ще се налага наваксване в извънработно време? Познавате се и знаеш кое ще работи и за двете страни.
- Заради натрупалия се от майчинството отпуск имаш ***възможност за плавен старт***, без промяна на договора ти. Ако работата го позволява, можеш да се договориш да започнеш на непълно работно време за сметка на платения си отпуск.

И още:

- ***Законът в България те пази до третата година на детето.*** Но да бъдем реалисти, не разчитай изцяло на това. Политиките на компаниите не винаги съвпадат с написаното в Кодекса на труда заради различния тип работа. И все пак на познатото си работното място е по-вероятно да не се стресираш толкова, ако се наложи да вземеш болничен, когато детето ти е болно. А децата, когато са малки, боледуват често.

- ***Можеш да се върнеш, когато си решила, че си готова.*** Разбира се, след като си съгласувала с работодателя. Но е по-лесно да предвидиш стартова дата, отколкото ако тепърва търсиш ново работно място.
- ***Търсенето на нова работа с малко дете, особено в сезона на грипа, може да бъде много предизвикателно.*** Да изясниш за себе си къде и как искаш да продължиш кариерата си – не по-малко.
- Повече за правата ти при връщане на работа тук (да намеря статията)

Формалности при връщане на същото работно място

Ако си решила да се върнеш преди детето ти да е навършило **1 година:**

Да, майчинството през първата година се доближава максимално до заплатата, която си получавала. Целта е да се фокусираш върху отглеждането на детето си и да се редуцират финансовите притеснения. Но има обстоятелства, които ни принуждават (или пък ни помагат) да решим да се върнем на работа по-рано. Например, **възможността да прехвърлим майчинството на близък роднина**, ако работата ни изисква да се върнем по-рано. Или пък ако работата ни позволява да работим от вкъщи и да я съчетаваме успешно с майчините грижи.

Имай предвид следните особености при прехвърляне на майчинството:

- Можеш да прехвърлиш майчинството на бащата, баба или дядо на детето, който в момента е нает на трудов договор. ***Баба или дядо, които са пенсионери, не могат да получават обезщетение.***
- Съветът ни е това ***да се съгласува и с работодателя на роднината***, за да няма той/тя проблеми при връщането си на работното място след това.
- ***Размерът на обезщетението ще зависи от доходите на роднината***, на когото е прехвърлено, за последните 24 месеца (ако е до навършване на 1 година)

И още:

- Процедурата по прехвърлянето се извършва от счетоводството на работодателя на роднината, към когото ще се прехвърли.
- Прехвърлянето може да се случи ***след 6-я месец на детето***
- Ако не прехвърлиш майчинството си на друг, но се върнеш на работа, то ще продължиш да получаваш 50% от майчинството си от НОИ.
- Според Кодекса на труда имаш право на ***платен "отпуск за кърмене" в работно време***. Ако детето е до 8 месеца, това са 2 часа на ден. Ако са близнаци – 3 часа на ден. Ако детето е над 8 месеца, отпускът е 1 час на ден. Срокът е докато лекар прецени, че трябва да бъде кърмено. Съветът ни е да съгласуваш това с работодателя си преди да предприемеш връщането.

Ако детето ти е **под 2 години:**

Отпускът по майчинство се прекратява след като по свое желание изпратиш **писмено заявление до работодателя си.**
Имай предвид следните особености:

- Ако ***детето не е прието в държавна ясла***, можеш да прехвърлиш майчинството си на роднина (ако не си го направила преди това). Условията са същите, с изключение, че сумата е фиксираната за втората година (към декември 2024 е в размер на 780 лв).
- Ако не го прехвърлиш, ще получаваш 50% от сумата за втората година (към декември 2024 е в размер на 780 лв, т.е. 390 лв). За целта трябва да попълниш заявление-декларация за изплащане на парично обезщетение на НОИ.

Формуляри и образци за временна неработоспособност и майчинство

И още:

- Ако детето ти е прието в държавна ясла, трябва да се върнеш на работа. Ако си прехвърлила майчинството на друг – той/тя също. Имай предвид, че можеш да се върнеш на работа и да излезеш в отпуск, за да можеш да съдействаш в

адаптацията на детето. Препоръчваме да обсъдиш възможностите за това с работодателя си предварително. Когато детето е прието в държавна ясла, от момента на постъпването майчинството се прекратява.

- Ако детето ти не е прието в държавна ясла и си се насочила към частна ясла или детегледачка заради връщането ти на работа, ***можеш да кандидатстваш за компенсации***. В този случай няма да получаваш 50% от полагаемото до края на втората година майчинство.
- Можеш да проучиш и възможностите по програма "Родители в заетост"

Проект BG05SFPR002-1.002 „Родители в заетост"

Ако детето ти е **над 2 години:**

Формалности:

- След приключване на 2-те години майчинство, ти ***трябва да се явиш на работа на деня следващ втория рожден ден на детето***. Препоръчваме ти да имаш писмено доказателство за това, за да избегнеш злоупотреби от страна на работодателя.
- Ако не смяташ да използваш отпуск след това, ***не е нужно да се подават документи*** от твоя страна.
- След втория рожден ден не се дължат никакви обезщетения от страна на държавата. Можеш да кандидатстваш за ***компенсации, ако детето ти не е прието*** в ясла или детска градина и се възползваш от услугите на частна ясла/детска градина или детегледачка.
- Всеки от родителите може да ползва до ***40 дни болничен годишно*** за гледане на болно дете.
  Отделно от това има и отпуск за гледане на здраво дете, в случай, че е наложена карантина в детската градина или училище.

Нашите препоръки, ако планираш да се върнеш на същото място:

1. Комуникация с работното място

По-големите компании имат **политики за поддържане на контакт по време на по-дълъг отпуск.** Редно е да те попитат в самото начало, ако планират да те търсят през това време, независимо от повода. За съжаление, в повечето случаи това не е нормирано и остава неизказано. Има си предимства да не чуваш за работа по време на майчинството си, но също така и недостатъци. Възможно е да се случат промени, които те засягат и за които е добре да разбираш своевременно. Или възможности за кариерен растеж, от които би могла да се възползваш.

Нашият съвет е **ти да инициираш това да се изясни**, ако не сте го обсъждали преди излизането ти. Може да определиш поводи, в които да те търсят, или да ограничиш каналите. Например, да не те търсят по телефон, но да не изключват мейла ти от формалната комуникация. Така от теб ще зависи колко често го проверяваш. Или ако забелязваш, че са те позабравили, можеш да си организираш регулярно срещи или чуване с колеги.

2. Контакт с колегите

Сигурно така или иначе поддържаш контакт с колегите, които са ти по-близки. Но ако планираш да се върнеш скоро, може да е добра идея да се свържеш и с други колеги. Да им честитиш празника, да се поинтересуваш как са в и извън работата, да покажеш, че се сещаш за тях. Да отидеш на коледно парти, рожден ден на колега, тиймбилдинг или доброволческа инициатива.

Това със сигурност ще покаже ангажираността ти, а също така и ще те разнообрази от ежедневието с детето.



3. Обучения

Винаги е добре да учиш нови неща, включително когато си на работа, така ще знаеш, че **поддържаш уменията и квалификациите си актуални за пазара.** Но когато си в родителски отпуск, тези обучения могат да са ти още по-полезни. От една страна имаш по-голям фокус – въпреки детето, няма да имаш куп работни ситуации, които да преминават през главата ти. От друга – няма да се чувстваш изостанала и няма да има нужда да го доказваш на работодателя си при завръщането на работа. Дори да няма обучения, организирани от работодателя, не пречи да го информираш, ако си изкарала по своя инициатива. Или дори да попиташ дали може да покрият разходите за обучение, което ще носи добавена стойност на работата ти след това. Често не намираме същото време, когато имаме работа на пълен работен ден, така че това може да е добра възможност и за работодателя ти.

4. Работа по проект

Ако имаш възможност и желание да работиш от време на време, заяви го на работодателя си. Възможно е да има периоди с по-голяма заетост, в които за него би било по-лесно да работи с доверен човек. **Има начини да го правиш, без да прекъсваш майчинството си.** Например, ако работодателят ти има възможност да те назначи на граждански договор през друго юридическо лице. Съгласувай със счетоводител какви са вариантите за теб, без това да се отразява на правата ти като майка.
За теб това би било възможност за разнообразие, допълнителни приходи и сверяване на часовника. Също така можеш да тестваш какво ще е да работиш с дете, което ще ти е от полза. Но **не забравяй да поставиш границите си.**



5. Програми за реадаптация

Ако си в голяма компания, вероятно няма да си първата майка и вече вероятно ще имат опит с реадаптация на хора след дълъг отпуск. Но независимо дали има установени практики, свързани с това, добре е да помислиш за себе си **как ще е най-подходящо да навлезеш обратно в работата си.** Може да ти е полезно да започнеш със задачи с по-далечни срокове, за да придобиеш увереност. Или да потърсиш съдействие от колега, за да се чувстваш подкрепена. Възможно е да има предвидена документация, която да е добре да прочетеш за изясняване на контекста. Това е свързано и с естеството на работата ти, но и с това кой е най-ефективният за теб начин на учене. Ти най-добре познаваш мениджъра си, но в повечето случаи би било проява на ангажираност и мотивация да ги насочиш. Можеш да го повдигнеш като въпрос, когато обсъждате завръщането ти.

6. Поговори си с други работещи майки

Поинтересувай се как е било при твои колеги или приятелки, които са се върнали на предишната работа. Няма как да са ви еднакви ситуациите, но **всяка майка намира свой начин** да премине по-плавно през завръщането си на работа. Какви са били предизвикателствата при тях, как са преминали през тях, какво им е помогнало.. Това ще е доста полезна информация за теб в подготовката към предстоящата промяна. А може да се окаже и несравнима подкрепа! Дори да е трудно в началото, **старай се да мислиш позитивно**. И не забравяй, че това е мястото, на което си се чувствала добре и себе си. Успех!



ВРЪЩАНЕ НА РАБОТА

след родителски отпуск

? Как да защитите психическото си здраве и това на цялото семейство?

> *„Мислех, че не правя нищо правилно. Имах чувството, че винаги бързам. Бързах да си тръгна от работа, за да се върна при детето си, и бързах с рутината за лягане на моя син, за да мога да се върна онлайн, за да си свърша работата.“*

Връщането на работа след родителския отпуск е преход, който не прилича на никой друг. **Всичко се променя** – от практически ежедневния ни график, до новите ни отговорности като родител, през самоличността ни по отношение на това как сме се виждали през целия си възрастен живот. Били сме извън потока на работния процес седмици или месеци и се връщаме като различен човек с нови приоритети и грижи. Да не говорим за стреса и напрежението от безкрайната нова логистика. Да добавим и това, че често правим този преход, докато се грижим за малко човече, което може да не спи много добре. Това е разтърсващ и често много труден етап от живота ни, който изисква от нас **интензивно физическо и психологическо приспособяване и адаптиране.**



"Промяната е единственото постоянно нещо" (Шопенхауер) и макар да е свързана с палитра от емоции като страх, тревожност и дискомфорт, тя е основният елемент за нашето развитие като личности. Адаптацията, от друга страна, е нашият отговор спрямо промяната в собственото ни обкръжение. Ето защо е важно да имаме определено ниво на толерантност към промените, което ще ни позволи да се адаптираме и да се справим с трансформациите, без да губим твърде много психичния си баланс.

> ***„Върнах се на работа, когато детето беше на 9 месеца. Беше трудно. Така или иначе страдам от тревожност и не се справям добре с промяната в рутината, така че се почувствах ужасена."***

Повторното влизане в работния поток е предизвикателство и няма идеален път, но има много начини да го направим една идея по-поносимо като процес.

4 ВАЖНИ ПРЕПОРЪКИ към родителите за връщане на работа след родителски отпуск

1. Проявете разбиране към самите себе си и бъдете добри към себе си.

Както вече казахме, това е време на голяма промяна в живота ни. Уморени сме, разочаровани и изпълнени със съмнение в себе си, често тъжни или притеснени за това как и дали се справяме. Това е емоционално време. Напомнете си, че е твърде рано да си правите заключения и се поздравете за това, че не се отказвате.

> ***„Дъщеря ми ходи на ясла два дни в седмицата и това е непрекъснато пътуване в опити да се намери правилният баланс. Наистина трябва да планирам времето си. В неделя вечер сядам и написвам седмичния си график, който обхваща всичко. От това, което ще направя за вечерята на момичетата, до това, върху което работя за клиентите си. И поставям времеви интервали за всичко – очевидно невинаги върви по план и трябва да бъда гъвкава, но когато видя в писмен вид графика си, това ми помага да се съсредоточа. И ми позволява да видя кога мога да отделя малко време за себе си, дори ако просто седя за 10 минути с чаша чай.“***

2. Съсредоточете се върху това, което връщате на работното си място като нов родител.

Направете „проверка“ на новите си умения като личност. Родителството усъвършенства много ценен набор от психологически ресурси, за които не сме подозирали

преди това, че могат да бъдат развити до това ниво. Например – може да сме научили да слагаме по-твърди граници, може да сме станали по-организирани. Почти е сигурно, че сме намерили нов източник на търпение, какъвто никога не сме подозирали, че притежаваме. Или сме се научили да „пускаме контрола“, защото сме разбрали, че вече не ние решаваме кога, какво ще се случва.

> ***„Когато се върнах на работа през юли миналата година, се почувствах развълнуван, но и нервен. Като толкова много родители, основната ми мисъл беше: как ще жонглирам с всичко?”***

Важна цел е да пренастроим очакванията си за себе си в контекста на новото нормално, защото ако не го направим, ще се опитваме да играем роля, която вече не можем да играем, и съответно ще се проваляме в нея.

3. Разчитайте на обкръжението си, не се „капсулирайте”

Говорете за нещата, които ви притесняват. Мислите ни стават много силни, когато не ги изричаме на глас.

> ***„Чувствам се виновна, че съм взела това решение да се върна на работа. Това ми взима от времето с детето ми. Съпругът ми се прибира от работа малко преди аз да тръгна за работа, така че веднага щом той се прибере, трябва да се втурна през вратата и да му дам бърза информация какво трябва да направи – като, например, да поеме вечерята на децата, да ги изкъпе и т.н. Понякога трябва просто да му оставя гласово съобщение на път за работа, тъй като нямам време дори за чат.“***

4. Позволете си да се почувствате тъжни, че не сте с детето си.

Почувствайте всичките си чувства. Наистина боли. Имате право да сте тъжни и разстроени, но малко след това си напомнете, че има смисъл да ходите на работа.

> *„Връщането отново на работа се почувства като огромна промяна. Бях прекарала толкова месеци като „главен родител“ – хранене, къпане, ясла, детска площадка и т.н. Но също така очаквах с нетърпение да се върна към кариерата си. Да бъда родител е най-голямата привилегия на света, но голяма част от чувството ми за цел в живота идва от работата ми и имах нужда да си върна тази част от себе си.“*

4 ВАЖНИ ПРЕПОРЪКИ към адаптирането на децата към промяната след връщането на работа на родителите

1. Бъдете готови да давате утеха на детето, но и да го мотивирате и да говорите позитивно за другите хубави неща, които може да прави, докато вие сте на работа.
2. Бъдете конкретни и реалистично подгответе детето си за временната раздяла, но и за предстоящата ви среща с него.

   Например: „Ще те взема след като закусиш, поспиш и поиграеш малко!“, вместо – „Ще те взема скоро“

1. Създайте си специален ритуал – специална прегръдка (по-дълга от обикновено) или въздушни целувки, които ще му засвидетелстват вашата обич – това успокоява и изгражда сигурност и постоянство.

2. Поканете детето да ви разкаже за своя ден. Търпеливо и с интерес изслушайте разказите за игри, картинки, герои и всичко друго, което вълнува детето в момента.

2 ВАЖНИ ПРЕПОРЪКИ към двойката и нейната адаптация към промяната след връщането на един от двамата на работа:

1. Споделяйте един с друг как ви е минал денят.

Това е изключително ключов момент от стабилността на всяка двойка – не го пренебрегвайте, защото в периода на промяна и адаптация стабилността е дефицит.

2. Правете си комплименти и си връщайте позитивна обратна връзка за това как се справяте с родителстването, работата, домакинските задължения.

Това е много елегантен начин да се заредите с енергия и смисъл, които са ви необходими през този период. „Ти си добра майка. Ти си добър баща“, „Днес се справи много добре.“, „Браво, успял/а си да намериш време и да измиеш банята!“



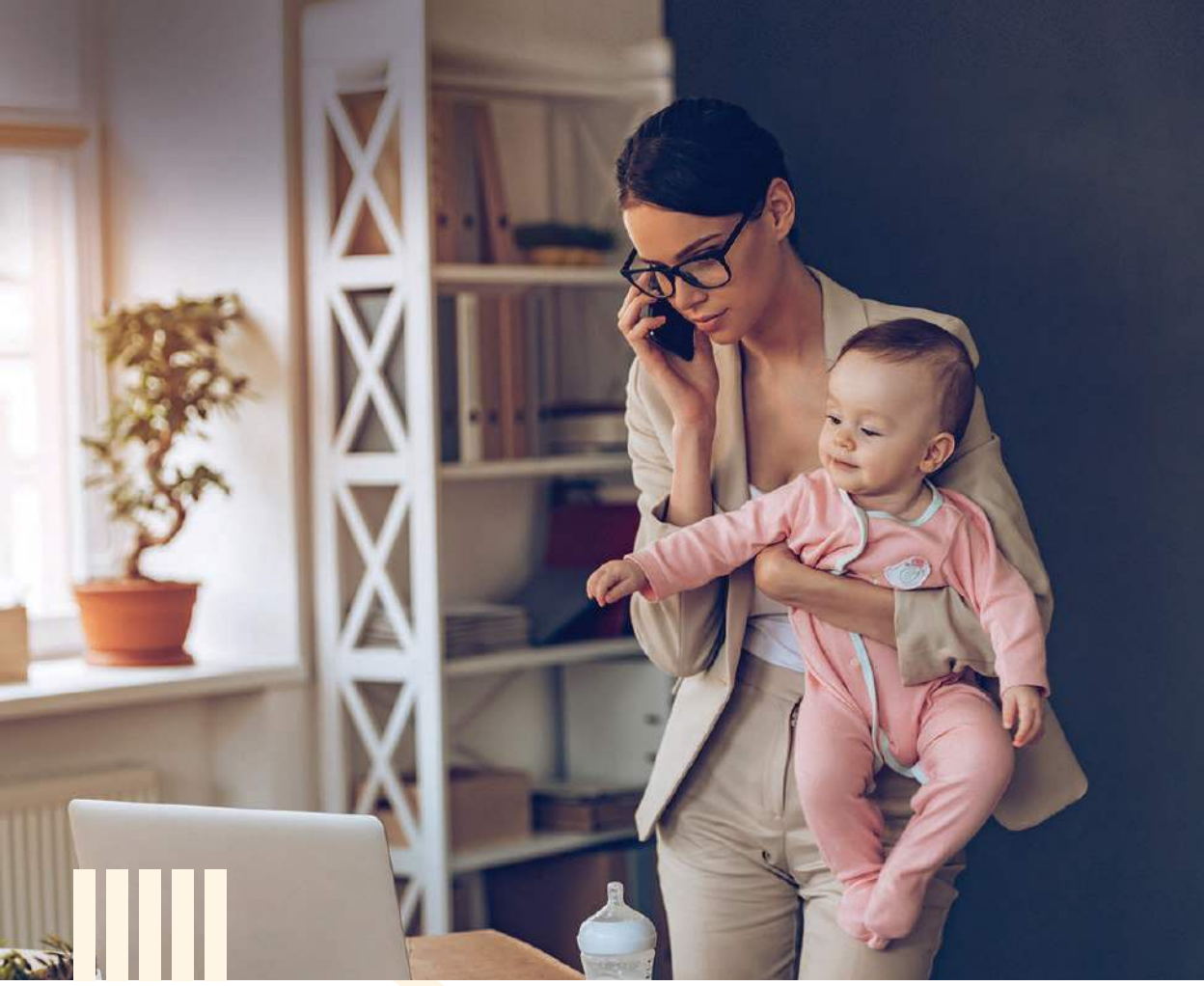
АВТОР: Емилия Сотирова, Психолог, Психотерапевт, Семеен терапевт

Прочетете повече за Емилия Сотирова

7 въпроса, които една майка трябва да си зададе, преди да напусне работата си

„Трябва ли да напусна работата си?“ е въпрос, който може би си задавате, когато нямате повече енергия и желание да балансирате между работа и семейство. Може би си задавате въпроса поради възникването на някакво животопроменящо събитие. Като това да сте бременна с първото си дете, да родите и да искате да останете с бебето си, или да родите второ дете. За много хора изборът да запазят или да прекратят работата си е труден.

Напускането на работа не трябва да бъде импулсивно решение, защото оказва влияние на сигурността на семейството ви, както и на бъдещите ви кариерни планове. За да си помогнете да анализирате ситуацията и да решите дали напускането на работа е правилната стъпка, опитайте се да си зададете следващите седем въпроса.



ДАЛИ НЯКОЯ ВРЕМЕННА КРИЗА НЕ МЕ КАРА ДА НАПУСНА?

Когато сте изправени пред криза в работата или детето ви има проблеми в училище, е лесно да си помислим: „Само ако не ходех на работа, всички проблеми щяха да изчезнат.“

Но, ако вземете стремглаво такова решение, може да се окаже, че основите проблеми продължават да съществуват и вие ще сте се отказали от доходите си напразно. Прибързаното обвиняване на работата за проблемите ви, без да го обмислите достатъчно, може да се превърне в скъпо струваща грешка.

Това е изключително вярно за големи житейски преходи, като връщане от отпуск по майчинство, започване на нова работа или промяна в грижите за децата. Опасно е да вземете голямо решение, като да напуснете работата си, докато в живота ви се случва нещо друго голямо. Дайте си няколко седмици, за да видите дали нещата ще се поуспокоят.

Междувременно, водете си дневник за това, какво се случва в работата ви. Бъдете максимално честни. Писането ви дава възможност да седнете и да помислите върху проблемите си. Обмислянето им, докато зареждате пералната, позволява на мислите ви просто да идват и да си отиват без по-дълбокото им осъзнаване. Когато изложите своите дилеми писмено, това ви дава и шанса да обмислите написаното. Прочетете го на следващия ден, когато сте в различно настроение и вижте дали ще ви хрумне някое решение.

МОГА ЛИ ДА СИ ПОЗВОЛЯ ДА НАПУСНА?

Може и да умирате от желание да напуснете, но да бъдете принудени да просрочите ипотеката или вноските за колата, и в резултат на това, може да ви създаде още повече стрес. Сега е най-подходящото време да прегледате финансите си. Започнете с преглед на извлеченията си по разплащателните си сметки и на тези по кредитните карти, за да анализирате как харчите доходите си. Може и да има начин да намалите някои месечни разходи и така напускането на работата да бъде по-изпълнимо.

ОПИТАЙТЕ СЕ ДА СИ ЗАДАДЕТЕ СЛЕДНИТЕ ВЪПРОСИ:

- Има ли някои големи постоянни разходи, които мога да намаля, като това да се преместя в по-малко жилище или да се откажа от колата?
- Мога ли да си намеря почасова работа, която да ми помогне да облекча последствията от намаляването на дохода? Какъв тип работа би ми помогнала да запълня липсата и би се вместила в новия ми график?
- Колко бих спестила от транспорт, работно облекло, детегледачка или детска градина, хранене навън и т.н. ако напусна? Вземете предвид и ситуации, като натоварени работни вечери, когато ви е било по-лесно да си купите нещо, вместо да си приготвите евтина и здравословна храна.
- Какви други разходи имам, които са луксозни и не са необходими? Дали мога да си представя живота без тези глезотии, поне временно?

- Къде пазарувам? Има ли други места, където бих могла да пазарувам на по-изгодни цени и да намаля разходите си.
- Работя ли, за да плащам за грижи за децата?

Може би се намирате в ситуация, в която вие обичате работата си, но мразите това, че голяма част от доходите ви отиват за грижи за децата. Бюджетът ви е най-затруднен, когато децата ви са под 5 и над 18 години, когато плащате за университет. Ако децата ви са в предучилищна възраст, знайте, че средствата, които ще са ви необходими за тях, ще намалеят драстично, след като тръгнат на държавно училище. Опитайте се да гледате нещата в дългосрочна перспектива, когато плащате сметките за детската градина. Може би си струва да плащате тези сметки, дори и повече, ако е само за няколко години. Особено, ако работите в област, в която е трудно да си намерите работа.

КОЛКО ЛЕСНО ЩЕ ВИ БЪДЕ ДА СЕ ВЪРНЕТЕ ОТНОВО В РЕДИЦИТЕ НА РАБОТЕЩИТЕ?

Ако напуснете, дали не се откъсвате от работата във вашата област и за в бъдеще? В много индустрии има ясно начертан път, който да се извърви от обучението до назначение на определена позиция и е невъзможно да го прекъснеш, веднъж след като си стъпил на пътеката.

Огледайте се около себе си. Има ли други майки, които напускат за известно време? Или всеки работи последователно, докато получи своята степен? Може пък и вие да бъдете този, който да прокара този път!

Ако сте в област, която не прощава почивки в работата, трябва да имате реалистични очаквания за възможностите ви да се върнете на работа, но все пак бъдете оптимисти. Връщането на работа не е от голямо значение, ако не харесвате работата си или искате да смените сферата си на работа. Огледайте се за кариери, към които бихте искали да се насочите, и преценете дали може да се подготвите за промяна, докато прекарвате повече време вкъщи.

ДАЛИ НАПУСКАНЕТО БИ ЗАСТРАШИЛО СЕМЕЙНАТА МИ СИГУРНОСТ?

Наличието на пари ви кара да чувствате сигурност в семейството си. Може да им подсигурите всички неща, от които се нуждаят, и може би някои неща, които искат, като уроци по танци, по музика или спорт. Ако напуснете, дали семейството ви ще се чувства сигурно от финансова гледна точка?
Възможно е съпругът ви да печели достатъчно, за да посрещате месечните си задължения. Или ако сте самотна майка, може да разчитате на достатъчно фрийланс работа или работа на непълно работно време, за да се справите. Сега е времето да бъдете брутално откровени и да обмислите възможно най-лошия сценарий. Помислете какво бихте правили, ако например уволнят мъжа ви, как ще си покривате здравните осигуровки и дали ще сте способни да запазите финансовата си стабилност.
Ако искате да напуснете, направете си първо резервен план. Спестете малко пари, така че да може да посрещнете някои непредвидени финансови бури, които биха могли да се изпречат на пътя ви. Проверете къде може да си направите здравна застраховка. Ако досега сте получавали някаква служебна отстъпка, уверете се, че може да си позволите да платите пълната цена на застраховката.



НЕ МОЖЕ ЛИ ДА НАМАЛИТЕ РАБОТНИТЕ СИ ЧАСОВЕ, ВМЕСТО ДА НАПУСКАТЕ?

Може би, ако просто намалите времето, което прекарвате в работа, ще бъде достатъчно, за да намалите стреса от балансирането между служебния и личния живот. Ако сте на ръба да си тръгнете, няма да загубите нищо, ако попитате за почасова работа или гъвкаво работно време. Никога не знаете кога един работодател е отворен да преговаря за гъвкав график. Можете също да си потърсите работа, която позволява това. Огледайте се във вашата организация за позиции, които да са на същото ниво, но не толкова ангажиращи. Създайте си контакти със служители от други компании, за да видите дали някъде другаде няма да се почувствате по-щастлива.

ЩЕ МИ БЪДЕ ЛИ ЗАБАВНО ДА БЪДА „ДОМАШНА МАМА“

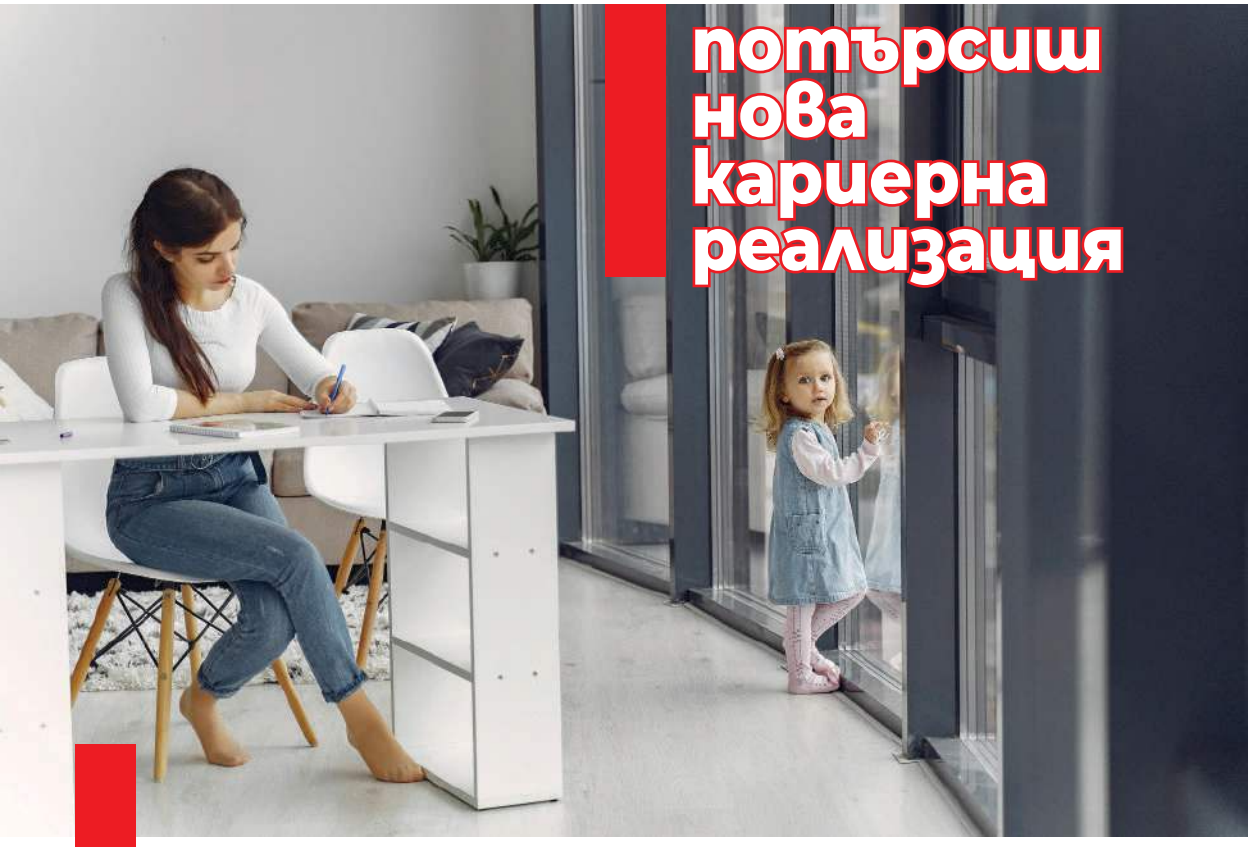
Възможно е всяка майка (и много татковци) да са имали своите фантазии за това да не ходят на работа. Докато бързате за работа, след поредното сърцераздирателно разделяне в детската градина, виждате майка, която си играе с детето в парка. „ О, какво не бих дала да правя това точно сега!“ – мислите си вие. Не бързайте. Реалността на стоенето вкъщи не е само цветя и рози. Има толкова много досадни битови задачи, които ще трябва да изпълнявате всеки ден без много благодарност. Да сте дежурна 24 часа, 7 дни в седмицата, може да изтощи търпението ви и да направи майчинството доста предизвикателно. Умствените почивки са важни и много майки откриват, че се радват много повече на децата си, ако прекарват с тях определено пълноценно време извън работния си ден.

Много майки установяват и че те всъщност имат нужда от работата си, за да си отдъхнат. Както и от общуването с други възрастни, като почивка от всекидневната рутина и отглеждането на децата. Дали не сте една от тях? Помислете малко над това. Дължите на себе си и на семейството си да бъдете истински щастлива като майка, която си стои вкъщи.

И накрая, да бъдеш родител на разположение е временно. Бебето ви ще тръгне на училище след 5 години. След още 13 ще завърши гимназия и ще се включи в света на младите възрастни. Внимавайте да не вземете прибързани решения, които биха могли да окажат дългосрочен ефект върху вас, семейството ви, финансите и кариерата ви.



СЛЕД РОДИТЕЛСКИЯ ОТПУСК: когато решиш да потърсиш нова кариерна реализация



Взела си решение, че вече е време да се върнеш към работен режим. По една или друга причина, не искаш това да е на старото работно място. Може би майчинството те е променило повече, отколкото изобщо си очаквала, и сега не си сигурна какво би искала да правиш? А може би знаеш какво искаш, но ти предстои търсенето? Или пък имаш идея да стартираш свой продукт или инициатива?

1. Дори да си била най-амбициозният и целенасочен човек преди детето, напълно възможно е то да ти обърка предишните планове. Знай, че не си единствена в това – много жени се сблъскват с този въпрос и ще разберат през какво минаваш.

Важното е да изясниш за себе си как да продължиш професионалния си опит. Това е важен момент, който изисква внимателно обмисляне и планиране. Ето няколко стъпки и съвети, които могат да те насочат към подходящата работа.

» **Започни с проучването на пазара по-отрано.**

Възползвай се от времето на майчинството – така няма да се чувстваш притисната. Разглеждай при всяка възможност обявените позиции и анализирай тенденциите в индустриите, които те интересуват. Посещавай кариерни и друг тип професионални събития, където да се запознаеш с нови възможности и изисквания, както и да създадеш полезни контакти.

» **Помисли за приоритетите си** – чувала си безброй пъти, че те се променят, но какво означава това за теб? Кое е важното за теб след появата на детето – финансова стабилност, възможност за кариерно израстване или повече време за семейството? **Какъв баланс между кариера и личен живот търсиш и с какво си готова да направиш компромис?**

» **Анализирай опита си** – направи списък с уменията и компетенциите, които си развила през годините. Оцени ги – с кои си конкурентна, кои ти доставят удоволствие, кои би искала да доразвиеш? Може би имаш умения, с които би могла да започнеш **фрийланс проекти, временни задачи или доброволчество?** Това ще ти помогне да тестваш възможностите си, да се върнеш частично към работен режим и да прецениш дали би искала да се занимаваш по-сериозно с това.

» **Не подценявай възможностите за доброволен труд или стаж** – това е страхотен начин да се докажеш в нова среда. Напълно възможно е да се окаже, че можеш да превърнеш тези умения в услуга, с която да работиш за себе си. Разбира се, прецени ги спрямо възможностите си да отделяш време. Изключително важно е да покажеш не само уменията си, но и да се докажеш като професионалист, на когото може да се разчита.

- Помисли **с кого ще ти е полезно да поговориш и да те насочи или поне да сподели своя опит.** Не се ограничавай – може да са различни хора, които по някакъв начин свързваш с опита си. Може да е колега, който е направил кариерна промяна. Или приятел/познат, който работи в интересна за теб компания. Или човек, на когото се възхищаваш – бъди смела, дори да не се познавате лично. **Проучи възможността за ментор.** Ако имаш възможност, може да се обърнеш и към професионален коуч или кариерен консултант.
- Може би си осъзнала, че искаш да надградиш някое умение или да развиеш напълно ново? Несъмнено след майчинството ще трябва да се адаптираш на различни нива. Едно от тях е и **актуализацията на уменията ти към пазара на труда.** Има безброй възможности за онлайн курсове, семинари и сертификационни програми, включително и безплатни. Проучи възможностите и избери подходящата за теб. Съветът ни е да избереш умения с приложение в различни сфери – управление на проекти, комуникация, лидерство.
- Ако фрийланс дейността не те привлича дългосрочно, **помисли за идеалния си работодател.** Може би ти идва наум компания, за която би искала да работиш? Ако не, как си го представяш? Всеки детайл би ти бил полезен – от сфера на дейност до къде се намира офисът. Можеш да проучиш организациите, които ти идват наум. Имат ли отворени позиции? Имат ли департаменти, в които смяташ, че можеш да си полезна? Имаш ли познати, които работят там?
- Въпреки че в момента може би си по-зависима заради малкото дете, не забравяй, че този период отминава. Това, че се намираш в момента на кръстопът, е също и страхотна възможност. **Използвай момента да помислиш и по-напред във времето.** Не толкова заради редовния ЧР-въпрос "къде виждаш себе си след 5-10 години", но основно заради себе си. Отговорът не е задължително да включва кариерни позиции и тип на компанията. Помисли коя работа би те карала да се чувстваш удовлетворена/финансово стабилна/успешна/спокойна. Е, отговорът ще е полезен и при интервюта, да.
- Какво ще ти помогне за това? Какви са етапите, през които си представяш, че трябва да минеш? **Откъде би започнала и какъв ще е краткосрочният ти план?** Препоръчваме ти да си поставиш реалистични срокове поне за целите, които зависят

от теб. Постарай се да са максимално конкретни: да проучиш 5 компании тази седмица, да си уговориш разговор с полезен контакт до края на месеца, да си актуализираш профила в LinkedIn до (срок) или т.н. Времето с детето не винаги оставя възможност да се фокусираш, но малките крачки ще ти помогнат процесът да не спира.

Не на последно място – поддържай самочувствие и мотивация, като се фокусираш върху положителните аспекти на своя опит и умения. Не се обезкуражавай, ако нещо ти се струва непостижимо на този етап – майките имаме суперсили! Ако това е правилното за теб, със сигурност има начин да го постигнеш. От друга страна, не мисли за следващата си работа като доживотна. Щом вече се чувстваш готова за работа, направи следващата стъпка от майчинство към кариера. Връщането към работен режим след дълъг отпуск е процес, в който "проба – грешка" също е полезен опит.

2. Когато вече си решила как искаш да се развиваш професионално – поздравления! Това определено ще стесни кръга и ще можеш да се фокусираш върху интересуващите те възможности. Нека ти помогнем с няколко кратки съвета:

- Започни с проучването на работни позиции в първия възможен момент, дори да не се чувстваш все още готова да започнеш работа. Процесът по намиране на правилното място може да отнеме повече от планираното.
- (Ако все още не си) Изкарай допълнителни курсове, които да те правят по-конкурентоспособен кандидат в избраната сфера. Това може да са напълно нови умения или надграждане на вече придобити. Някои курсове са и страхотна възможност да бъдеш забелязана, както и да създадеш полезни контакти.
- Актуализирай LinkedIn профила си и автобиографията си. Помоли свои близки да ги прегледат и да споделят мнение. Ако имат опит с наемане на хора, още по-добре.
- Поддържай и използвай LinkedIn профила си – последвай компаниите, които те интересуват, реагирай на чуждата активност,

участвай в дискусии. Разбира се, когато се чувстваш компетентна. Твоята активност ще те прави по-забележима сред предлагащите работа.

- Посещавай кариерни и друг тип професионални събития, за да разшириш мрежата си от контакти. Не знаеш откъде може да изскочи нещо интересно.
- Ако нямаш съображения към предишния работодател, обяви в социалните мрежи, че търсиш новото си призвание. Опиши смело как и къде виждаш професионалното си бъдеще. Дори да не искаш да бъде публично, можеш да активираш функцията "open to work" в LinkedIn, както и да е видима само за предлагащи работа.
- Активирай контактите си – познаваш ли хора от сектора, към който си се насочила? Или може би от компанията, която те е привлякла? Поговори с хора, които могат да те запознаят с особеностите в тяхната работа, както и да те свържат или дори препоръчат на потенциални работодатели.
- Не се колебай да кандидатстваш на всяко място, което ти се вижда като подходящото за теб. Дори да ти изглежда като твърде висока топка – пробвай се. Не забравяй, че майчинството е развило у теб много умения, които всеки работодател би оценил.
- Упражнявай отговорите на редовните въпроси за интервюта. Помисли кои са най-важните неща, които би искала да кажеш, независимо от въпросите.

Бъди гъвкава и отворена към нови възможности. Може би няма да намериш мечтаната работа в самото начало, но пък тя ще ти даде реалистична представа как да съчетаваш професионалния си живот с новата роля на родител. Не подценявай възможностите, които се появяват пред теб. Разглеждай различни опции и бъди готова да се адаптираш.

Помисли какви са твоите приоритети и какви компромиси би направила за тях – финансова стабилност, възможности за кариерно израстване, гъвкаво работно време? Може би гъвкавостта ще дойде с цената на усещане за крачка назад. Може би страхотната възможност за кариерен скок ще е за сметка на по-малко лично време. Има безброй сценарии, но ти най-добре можеш да прецениш кое е правилното за теб спрямо обстоятелствата. Важното е, че ти предстои промяна, а всяка промяна отваря врати за нови възможности.

А може би имаш идея, за която най-накрая имаш готовността да реализираш? Действай смело!

Има не един или два примера на "предприемайки", които са стартирали свой бизнес или кауза по време на майчинството. Ето няколко кратки съвета:

- Проучи дали вече има подобен продукт/услуга на нашия или чуждия пазар
- Поговори с потенциални клиенти за техните нужди и виж дали можеш да отговориш на тях.
- Изготви подробен бизнес план с бюджет и прогнозирани приходи или разходи.
- Прецени дали и в каква степен можеш да си го позволиш – адаптирай мащаба спрямо възможностите си
- Възползвай се от готови решения, с които да оптимизираш работата си
- Изгради за себе си мрежа за подкрепа – семейство, приятели и партньори.

Стартирането на бизнес по време на майчинството може да бъде предизвикателно, но също така и много удовлетворяващо. С правилната подготовка, организация и подкрепа, можеш да превърнете идеята си в успешен бизнес. Не се страхувай да мечтаеш за невъзможното и да работиш упорито за постигането на твоите цели. Можеш да прочетеш събраните от нас истории за вдъхновение.
Преценяването на какво искате да работите след майчинството е важен и индивидуален процес. Самооценката, изследването на възможностите, обучението, планирането на кариерата, изграждането на мрежа от контакти, психологическата подготовка и практическото тестване са ключови елементи, които ще ви помогнат да вземете информирано и правилно решение. Не се страхувайте да експериментирате и да търсите нови предизвикателства, защото те могат да ви доведат до нови и вълнуващи възможности.
Успех!

ОТ търсене на работа ДО получаване НА ОФЕРТА:



5 ПРАКТИЧНИ СЪВЕТА ЗА ЖЕНИ СЛЕД МАЙЧИНСТВО

Завръщането на работа след майчинство е специален момент – изпълнен с предизвикателства, но и с нови възможности. За много жени това може да бъде време на преоценка на кариерните цели и откриване на нови перспективи. Ако сте в процес на търсене на нова работа след майчинство, тези пет ключови стратегии могат да ви помогнат да преминете успешно от кандидатстване до получаване на желаната оферта.

1. Целете конкретни позиции

Когато времето и енергията ви са ограничени, е важно да подхождате стратегически. Изберете компании и роли, които отразяват вашите умения, ценности и цели, а също и новата ви визия за живота. Майчинството ви е помогнало да развиете качества като организация, адаптивност и устойчивост – подчертайте ги.

ПРАКТИЧЕСКИ СЪВЕТ:
Преди да кандидатствате, си задайте въпроса: „Какъв принос мога да донеса на тази компания със своите уникални качества?“. Опишете това ясно в мотивационно писмо. Може и да не се изисква от работодателите, но ще е първата ви крачка към реална самооценка.

2. Изградете и активирайте мрежата си от контакти

Контактите са изключително ценни, особено ако сте били извън работната среда за известно време. Знаете ли, че всеки човек има между 50 и 250 контакта? Често не подозираме с какъв личен ресурс от контакти разполагаме.
Ако вземете едни от най-успешните хора в бизнеса, за тях не е притеснително да потърсят помощ от приятел при нужда да сключат сделка, да намерят бизнес партньор или друго. Просто вдигат телефона и звънят.
ПОТЪРСЕТЕ ПОДКРЕПА ОТ ПОЗНАТИ В ИНДУСТРИЯТА И СПОДЕЛЕТЕ СВОИТЕ ПЛАНОВЕ ЗА ЗАВРЪЩАНЕ НА РАБОТА.

ПРАКТИЧЕСКИ СЪВЕТ:
Организирайте кратки срещи или разговори с професионалисти, които уважавате. Например, свържете се с бивши колеги, за да разкажете за своето завръщане и кариерни цели.

3. Подгответе се за интервюто като професионалист

Интервютата често са момент на стрес, но те също са възможност да покажете своята увереност и мотивация. Именно затова е добре да се подготвите. Очертайте основните умения, които сте развили по време на майчинството. Формулирайте няколко ясни изречения, които показват как тези умения могат да допринесат за вашия професионализъм.

ПРАКТИЧЕСКИ СЪВЕТ:
Упражнете отговори на въпроси, които могат да възникнат около периода ви на майчинство. Например: „Как този опит ме направи още по-добър професионалист?“.

4. Поддържайте връзка след интервюто

Един добре формулиран имейл с благодарност след интервюто може да ви отличи от останалите кандидати. Подчертайте вашата ангажираност и интерес към позицията и компанията.

ПРАКТИЧЕСКИ СЪВЕТ:
Споменете в писмото: Разговорът ни ме убеди, че (Компанията X) е точното място, където мога да приложа своите умения в (конкретна област/качество, което сте обсъдили), както и да допринеса за успеха на екипа с (специфичен пример, свързан с вашите умения или опит).

5. Преговаряйте офертата уверено

Много жени се колебаят да преговарят, особено след пауза в кариерата. Но е важно да отстоявате стойността си. Помислете как вашите новопридобити умения и уникален потенциал могат да добавят стойност към организацията.

ПРАКТИЧЕСКИ СЪВЕТ:
Освен заплатата, обсъдете възможности като гъвкаво работно време или допълнителни дни за отпуск, които могат да подкрепят баланса ви между работа и семейство.

АВТОР: Елена Гигова

В заключение:

Завръщането на работа след майчинство, независимо дали е в същата компания или в друга, е възможност да се преоткриете професионално. С подходяща подготовка, ясна стратегия и увереност в собствените си способности, можете да направите този преход плавен и успешен. Помнете – вашият опит като майка ви е направил по-силна, по-гъвкава и по-целенасочена. Време е да покажете това на света!



КАК

да управляваме времето и енергията си

С ДЕЦА И С РАБОТА

от дома

Мислите, енергията и психичното ни състояние са свързани. Ако се научим да **управляваме мислите** и енергията си, по-лесно ще **управляваме времето си**.



Шестте тайни
на работещите майки

Работата от вкъщи, особено с малки деца е трудна задача за **всички майки**. Но не е нерешима!
Това дали ще имаме достатъчно енергия, зависи от баланса на петте стълба:

- ☑ Хранене
- ☑ Движение
- ☑ Сън
- ☑ Почивка
- ☑ Нагласа

Опитайте се всеки ден да правите по нещо малко за всеки от петте стълба. Например, яжте повече зеленчуци, разтягайте се поне 10 минути на ден, прочетете смешна история, хвалете се, лягайте си 20 минути по-рано.

Хранене и преяждане

В ситуации на стрес сме склонни да преяждаме. С храната **заместваме и липсата на свобода.** Редовно, заедно с децата, **наблюдавайте** как се чувствате, когато хапвате определена храна. По този начин и децата ще се **научат да слушат и да се доверяват на тялото си.**



Движението

Не е нужно да правите **упражнения** или да тичате в парка. **Домакинската работа** върши страхотна работа. Разходката, дори в студено време, е чудесен начин. **Тревожността се лекува с природа.**

Достатъчно сън

Ако успявате **да си лягате рано,** утрините ще са чудесни. Ще **имате време за себе си** и ще може да се **насладите** на времето, в което децата все още спят.

Почивка и разтоварване

Важно е да не си поставяте **свръх задачи** по домакинстването. Искайте **помощ** от останалите членове на семейството! **Удовлетворявайте нуждите си.**

Нагласата е много важна

Добре е да нямате **високи изисквания** към себе си и децата си, за да **съхраните** психичното и емоционалното си състояние. Хвалете се! Не позволявайте на лошите мисли да ви **управляват – променяйте фокуса.**

*Къде изтича енергията ни и практични съвети за управление на състоянието и времето си, ще научите от **видеото**.*

ВИДЕО: Управление на време и енергия с деца и работа от вкъщи

как да останем организирани с деца и с работа



Като кариерен консултант често срещам жени, които се борят с един от най-големите въпроси в съвременния живот – как да съчетаят успешно грижите за семейството с професионалните си ангажименти. От разговорите ми с клиентки знам, че няма универсална формула. Но съществуват стратегии, които наистина работят.

Силно вярвам, че не е необходимо да правим избор между кариера или семеен живот. Възможно е да ги съвместяваме.

Ето какво споделят мои клиентки и как успяват да намерят своя баланс:

1. Списъците като спасителен пояс

Една от моите клиентки, Мария М., ми разказа, че списъците са най-доброто ѝ средство за организация. Тя не започва деня си, без да е направила ясен план за задачите. Както за работа, така и за дома. Мария използва проста система: разделя задачите на „спешни“ и „важни“, но винаги оставя място за неочаквани промени.

„Когато виждам всичко на хартия, стресът намалява,“ споделя тя.

Това е така, защото мозъкът ни обича структура. Когато имаме много възможности, той се обърква с кое да започне. А най-големият враг на постигането на задачите ни е конкуренцията между тях за нашето време и внимание. Така че, мили дами, да си правите списък е един лесен начин да се подготвите за деня или седмицата. И да си спестите стреса пред многото задачи.

2. Приложенията улесняват живота

Друга клиентка, която е IT специалист и майка на две деца, предпочита технологиите. Тя използва приложения като Google Calendar, за да синхронизира графика си с този на партньора си, и Notion за дългосрочни проекти.

„С тези инструменти всичко е в ред – от работните ми срещи до графика на тренировките на децата,“ казва тя.

Винаги е добре да взаимстваме технологичните приложения и в личния си живот. Има още Trello, Asana и много други. Вероятно ги използвате в работния си процес, а те чудесно биха се вписали и в семейния ви живот.

3. Майндфулнес като начин за баланс

В работата си често чувам, че усещането за претоварване идва не от задачите, а от липсата на време за „спирка“. Една от клиентките ми, Илияна Г., започна да практикува кратки упражнения за майндфулнес. Това са 5 минути дълбоко дишане сутрин или няколко минути спокойствие с чаша чай, преди всички да станат.

„Тези моменти ми дават сила и яснота,“ споделя тя.

Когато говорим за майндфулнес техники, често чувам отпор от страна на клиентки. Веднага го обвързват с още допъл-

нително време, което нямат. Всъщност е много просто. Взимате любимата си чаша с ароматно кафе и се фокусирате върху усещането на топлата чаша в ръцете ви. Как, приемайки го на малки глътки, възприемате дали е горещо, какъв аромат има, дали усещате екзотични нотки, какъв послевкус ви оставя. Това не би ви отнело повече от 5-6 минутки, но ще ви заземи и ще ви подготви за деня по един различен, осъзнат и приятен начин.

4. Делегирането: Не всичко трябва да правим сами

Наталия Н., с която работих наскоро, беше убедена, че като майка и професионалист, тя трябва да носи всичко на плещите си. По време на нашите сесии открихме, че делегирането на задачи не е знак за слабост, а умение. Сега тя спокойно моли партньора си да поеме част от задълженията и учи децата си на самостоятелност.

„Това не само ми спести време, но и направи семейството ни по-сплотено," признава тя.

Бих добавила, че много често майките стигат до ръба на изтощението, опитвайки се да се справят с всичко сами – работа, дом, деца. Липсата на баби или средства за детегледачка често изглежда като непреодолимо препятствие. Всъщност около нас има доста хора. Всеки от нас разполага с ресурс от 50 до 250 човека. Дори и аз се доверявам на моята съседка, когато имам спешни задачи. А Галя с радост се съгласява да погледа децата ми за час-два, за което съм ѝ изключително благодарна. Много майки са склонни да си помагат взаимно – споделят грижите за децата, като организират игра с други деца у дома или в парка, за да се облекчат взаимно. Знаят, че в случай на нужда могат да разчитат на същата подкрепа и от другата страна.

Важно е да си позволим да поискаме помощ, защото тя често е по-близо, отколкото предполагаме.

5. Гъвкавост: Плановете са важни, но не всичко

Много от жените, с които съм работила, споделят, че приемането и на непредвидените ситуации е ключът към по-малко стрес. Например, когато денят на Катерина И. не върви по план заради боледуващо дете. Тя

просто пренарежда задачите и се концентрира върху най-важното.

„Спрях да гоня идеята за перфектния ден и това ме освободи," сподели тя.

Като майка и консултант със собствена практика, мога да споделя същото. Въпреки всичките ми усилия, понякога денят просто не върви по план. Някое дете се разболява, клиент отменя среща или просто се чувствам изтощена. Научих се да приемам, че няма съвършен и безгрешен план и това е напълно нормално. Важното е да бъда гъвкава, да се адаптирам и да пренареждам графика, когато това се случи.

Вярвам, че чрез споделянето на лични истории и добри практики можем да се подкрепим взаимно и да намерим нови идеи.

И помнете – перфектният баланс не съществува. Важното е да правим малки стъпки към по-организиран и хармоничен живот.



ЗДРАВАТА И ЩАСТЛИВА МАЙКА Е ПО-ДОБРА МАЙКА:

10 СЪВЕТА ЗА ЗАЕТИ МАЙКИ

Ако сте майка, то най-вероятно светът ви се върти около децата. **Майчинството** определено носи неповторимо щастие и е една от най-удоволетворяващите "професии" на света, но също е и адски изморителна. Майките са на смяна 24/7 и нямат почивни или болнични дни.

Майчинство
и криза на идентичността

Децата са най-важното нещо в живота ни, но понякога можем да бъдем толкова заети в мислите си за тях, че да забравим да се грижим за себе си.

Пренебрегването на себе си и собствените ни **нужди** може да доведе до нежелани последствия, например, чувства на умора, стрес и разбито здраве. Всъщност колкото по-малко се фокусираме над себе си, толкова по-нездравословни и изморени се чувстваме и е по-трудно да отговаряме на нуждите на децата си. Когато отделим малко време за своите нужди, не само ще имаме повече енергия, но ще бъдем и по-щастливи и изпълнени с енергия. Това ще ни даде възможност да общуваме по-добре с децата си и да бъдем по-добри майки.

Как да се справим с кариера,
деца, партньор и лични нужди?

Как да останем щастливи и пълноценни като сме затрупани с милион задачи всеки ден? Ето няколко съвета, които ще ви помогнат да сте по-пълноценни, независимо от това колко сте заети.

- **Не пропускайте закуската.**

Държите децата ви да си набавят най-важното хранене за деня, ами вие самите? Чашата с кафе не е най-идеалният, нито най-здравословният начин да започнете деня си.

- **Похапвайте здравословно между храненията си.**

Може предварително да си нарязвате плодове и зеленчуци по избор, които да държите в определени пликчета в хладилника, за да може лесно да хапвате през деня. Здравословните "мини-хранения" спомагат за поддържането на добър тонус през целия ден.

- **Хранете се правилно.**

Избягвайте силно обработената храна и тази с прекомерно съдържание на захар. Вместо това наблегнете върху здравословната диета, съставена от пресни плодове и зеленчуци, пълнозърнести храни и по възможност, био храни.

- **Не купувайте храни, които знаете че не бива да приемате.**

Избягвайте да купувате вредни храни като чипс, сладки, газирани напитки и/или сладолед. Знаете, че е по-трудно да устоите на изкушението, когато вече е в дома ви, а ако ги купувате за децата, то те също не се нуждаят от тях.

- **Спортувайте.**

Не оставяйте физическото си здраве на заден план. Определете място в дневния си график за тренировки – така, както бихте го направили за важна делова среща или за родителска среща. Старайте се да го правите по едно и също време всеки ден. Или рано сутрин, или следобед, в зависимост от това, кога имате най-много време.

- **Хидратирайте се.**

Пийте достатъчно вода през деня, за да избегнете дехидратиране. Леката дехидратация може да окаже нежелан ефект върху вашето тяло (като умора, отпадналост и главоболие) дори преди да осъзнаете, че сте жадни.

- **Спете пълноценно.**

Набавянето на нужните часове сън е не само важно за вашето здраве, но и също за доброто ви настроение и нормални нива на стрес.

- **Релаксирайте.**

Отделяйте време за релакс и почивка. Просто спрете и ДИШАЙТЕ, дълго и дълбоко. Може да практикувате йога или медитация.

- **Намерете малко време за себе си.**

Вие заслужавате почивка от време на време. Отделяйте поне по 3 часа седмично за време насаме. Разходете се из парка, полежете някъде с книга в ръка, поглезете се с домашна спа процедура или си вземете дълга отпускащата вана. Насладете се на времето в собствената си компания.

- **Бъдете позитивни.**

Ако промените своето мислене от негативно на позитивно, то драстично ще подобрите качеството си на живот. Повечето проблеми се решават, когато сме в мир и покой със себе си.

За ГРИЖАТА към себе си

“За Бога, погрижи се за себе си! На нищо не приличаш!” Така ме „застрелва“ приятелка в парка, докато бутам количката с десетмесечното ни бебе.



КАКВО ОЗНАЧАВА ГРИЖАТА ЗА СЕБЕ СИ?

Една лична история за грижата за себе си



В този момент не си давам сметка, че **никога няма да забравя тези нейни думи.** Понечвам да ѝ обясня, че аз всъщност съм се наконтила за срещата ни – облякла съм си тениска без петна от пюре. Е, вярно – с дънките за бременни съм, ама само те ми стават. Освен това съм почти сигурна, че се сресах и май сноща се изкъпах. Но **докато превъртам в ума си защитната си теза, тя безжалостно продължава:**

“Косата ти изглежда ужасно, ноктите са ти по-зле от тия на баба ми. Тези килограми кога ще ги свалиш? Приличаш на лелка. Ами спортувай нещо! Прави упражнения вкъщи, ходи на фитнес, плувай! Мъжът ти изобщо поглежда ли те? Така като те гледам сигурно и секс не правите достатъчно, а? Има ли 3-4 пъти на седмица? Защото всичко по-малко от това си е ... к‘во да ти кажа, трагедия си е, на зле отиват нещата между вас...”

Поглеждам детето с надеждата да се разреве, повърне, разкашля, каквото и да е, само и само да си намеря оправдание да избягам към вкъщи. То пък като по чудо спи непробудно! Посягам и гневно разкъсвам пакетчето солети в джоба на количката, което е **спасителният пояс при ревливо настроение.** За детето, де. Но в момента на мен повече ми се реве. Солетите в устата ми провокират нова серия напътствия:

“Сега защо се тъпчеш с тия солети? Не можа ли едно смути да си направиш за разходката? Ама казвам ти аз – трябва да се грижиш за себе си! Тотално си се занемарила...”

Смути? Смутиии? И си спомням какво опустошение оставих в кухнята след като единственото, което сготвих днес, бе едно нищо и никакво пюре на малкия.

“Кажи ми, какво правиш по цял ден?” – продължава да ме върти на шиша си приятелката ми.

“Ами аз... какво да правя, занимавам се с детето, по разходки, докато го приспя, да го нахраня...”

“Цял ден само с него ли се занимаваш?! Виж сега, мисля, че е време да учиш нещо. Докато спи или си играе детето. Защо не запишеш едно MBA? Ами така де, и без това губиш форма в работата, поне нещо да надградиш в CV-то си.”

“Ама аз... ама нямам време, бе човек!”

“Нямала време! Глупости! Не ми казвай, че детето те занимава със себе си по цял ден! Ама ти

сериозно ли? Имаш поне 16 часа на ден, в които си будна. Хайде, два, три часа да са за бебето, ама през другото време какво се мотаеш?! Виж го как сладко спи, досега можеше нещо вече да си прочела."

Мълча си. Така като я слушам, **се чувствам като най-големия мързел на света.**

"А и последно да ти кажа" – тя не млъква, "ами хайде ела като излизаме с момичетата. Ресторант, бар, дискотека, до 5-6 сутринта си се прибрала, таман да го накърмиш... Трябва да имаш социален живот! Какво си се запокитила вкъщи?! Добре ме чуй:

ТРЯБВА ДА СЕ ГРИЖИШ ЗА СЕБЕ СИ!"

> Ако си родител, тук вече може би ужасно я мразиш тази моя приятелка, нали? А може би пък си мислиш, че тя има право.

Сега е моментът да си призная, че въпросната „приятелка" всъщност не съществува. Репликите ѝ по-горе са **думите, които помня как кънтяха в главата ми, докато бутах количката в парка.** Ако идваха от друг може би щях да имам шанса да му тегля една, но когато това е **гласът на собствения ми критик,** беше трудно да им избягам.

И затова днес, едно десетилетие по-късно, много искам да споделя какво си мисля за това така популярно *„Трябва да се грижиш за себе си"*.

„Да се грижиш за себе си" се е превърнало в някакво **свирепо клише,** с което се замеряме една друга. Сякаш е **поредната единица мярка за осъзнатост.** Летва за сравнение. Модел за подражание. **Кой как се грижи за себе си?** Хайде да си премерим грижата, моля!

> Отне ми години да осъзная, че „да се грижа за себе си" се бе превърнало в поредната задача, която имам да отмятам. Че колкото повече се опитвах да изпълня и тази задача, толкова по-изтощена, самотна и неспособна се чувствах.

Защо ли?

Защото това така популярното хапче „погрижи се за себе си", което всички ни предписват, всъщност не се побира в рецепта! **А точно така се промотира:** *Да се грижиш за себе си*

означава да си с отлично поддържан външен вид, разбирай, минимум прическа, маникюр, ефирна рокля, шармантна шапка или нещо друго актуално. Задължително да си в отлична спортна форма. Да не спираш да се развиваш, в никакъв случай да не зацикляш в майчината роля, ама едновременно с това да си супер отдадена майка. Да имаш завиден социален живот, но все пак да не спираш да кърмиш, правиш био пюрета и още нещо. И задължително да си супер сексапилна!
Аз се задъхах, само докато го пиша.
Всъщност спор няма, че е **много важно да се грижим за себе си.** Не само, когато сме родители, а по принцип. **Но грижата не произлиза от „трябва“, защото „трябва“ всъщност е отражение на някаква норма.** И не работи, освен ако не се прегърне силно с някое много истинно, дълбоко „искам“ и „обичам“. Замислете се, защо се грижите за децата си? Не е защото „трябва“, нали? А защото ги обичате и искате да са добре. **Със себе си е същото.** В основата на грижата към нас самите си мисля, че са други съставките. Ето моята рецепта, която открих за себе си през годините.

Какво означава грижата за себе си?

Означава да имам **жал към себе си,** да имам състрадание към душата си, да мога да спра и да се погаля нежно и да си кажа *„Умори се, много ти дойде“.* И после да си позволя да не правя нищо, а да седна разплуто на дивана и да сменям каналите. Или да чета книга. Или просто да блея.

Да се грижа за себе си означава да спра да се сравнявам с другите!

Да не се оглеждам в идеалните снимки на други родители в социалните мрежи, мислейки си, че аз не ставам, защото синът ни не плува всеки ден, не се катери всеки уикенд по планините, не кара ски като олимпиец, не участва в световно

първенство. Или пък не ставам, защото аз така и не свалих тези десет килограма след раждането. Или защото нямам **супер успешна кариера, докато гледам детето.** Или някоя друга сравнителна летва. **Аз съм колкото съм, каквато съм. Да се приемеш и обичаш, да се чувстваш достатъчен е най-големият мотиватор да се развиваш, обратно на наложените ни стереотипи.**

> Да се грижа за себе си означава да мога да поискам и да приема помощ.

От всеки, който е готов да пусне прахосмукачка вкъщи, да простре пералнята, да поноси бебето, да сготви супа, да ми подготви данъчната декларация, да заведе котката на ветеринар. **„Няма нужда да се справям сама“** е припевът на песента за грижата към себе си. Да се грижа за себе си означава предварително **да си простя всички грешки,** които ще допусна като родител, всички пъти, когато няма да се справя, всички загорели манджи, забравени рождени дни, пропуснати родителски срещи, уикенди, прекарани вкъщи.

> Да се грижиш за себе си, означава да обичаш себе си. Грижата идва от сърцето, което обича!

Така че нека се обичаме себе си и чорлави, напълнели, кисели или разсеяни, уморени и недоспали! Да се обичаме, защото и на това учим децата си. Как да обичат себе си и да се грижат за себе си.



АВТОР:
Деница Илчева, психотерапевт

Прочетете повече за Деница Илчева



Семейни занимания ПРЕЗ ЗИМАТА

За малки деца (до 5 години)

1. Четене на приказки – Създайте уютна атмосфера с топли одеяла и четете любими детски книги.
2. Печене на сладкиши – Включете децата в приготвянето на бисквити или кексчета.
3. Игра с пластилин – Творчески занимания като моделиране с пластилин могат да развият фината моторика.
4. Пъзели – Изберете пъзели с голе/ми части, подходящи за малки ръчички.
5. Рисуване и оцветяване – Дайте им цветни моливи и хартия и оставете въображението им да работи.
6. Конструктори – Играчки като LEGO или дървени блокчета са чудесни за развитие на креативността.
7. Музикални игри – Пейте песнички и свирете на детски музикални инструменти заедно.
8. Танци – Пуснете весела музика и танцувайте заедно.
9. Игри с вода – Ако имате вана, можете да направите водни игри с плаващи играчки.
10. Гледане на анимационни филми – Ако децата ви са на възраст, която позволява, изберете подходящи филмчета и гледайте заедно.

За деца в предучилищна възраст (5-7 години)

11. Снежен човек – Ако има сняг, излезте навън и направете снежни фигури.
12. Шейни – Карането на шейни е истински забавно!
13. Изработване на украси – Направете коледни или зимни украси от хартия и други материали.
14. Научни експерименти – Потърсете в интернет прости научни опити, които могат да се направят у дома.
15. Домашен театър – Организирайте си куклен театър с домашни кукли.
16. Посещение на музеи – Посетете местен музей или галерия, подходящи за деца.
17. Спортни игри – Игри като мини футбол или баскетбол вкъщи.
18. Градинарство – Грижете се заедно за стайни растения или посейте семена.
19. Кулинарни уроци – Научете децата как да приготвят прости ястия.
20. Състезания с настолни игри – Играйте настолни игри, подходящи за тяхната възраст.

За ученици (8-12 години)

21. Каране на ски или сноуборд – Ако имате възможност, посетете ски курорт.
22. Къмпинг на закрито – Направете лагер в хола с палатки и спални чували.
23. Програмиране за деца – Въведете ги в основите на програмирането чрез специални приложения и курсове.
24. Фотография – Научете ги как да правят снимки и редактират изображения.
25. Доброволчество – Участвайте в благотворителни инициативи или доброволчески проекти.
26. Семейни разходки – Организирайте разходки в природата, дори и в студеното време.
27. Изработка на подаръци – Направете сами подаръци за приятели и роднини.
28. Театрални постановки – Подгответе кратка пиеса и я изпълнете пред семейството.
29. Екскурзии до исторически места – Посетете близки исторически обекти и научете повече за историята.

За тийнейджъри (13-18 години)

30. Филмови вечери – Гледайте филми и обсъждайте сюжетите след това.
31. Творческо писане – Насърчете ги да пишат разкази или поезия.
32. Спортуване – Фитнес тренировки, йога или танци.
33. Дебати – Организирайте дебати по интересни теми.
34. Планиране на бъдещето – Обсъдете техните цели и мечти за бъдещето.
35. Кулинарни предизвикателства – Пригответе по-сложни рецепти заедно.
36. Онлайн курсове – Запишете се на онлайн курсове по интересни теми.
37. Семейни сбирки- Организирайте редовни срещи, където всеки да може да споделя
38. Туристически маршрути – Планирайте и организирайте пешеходни преходи.

За всички възрасти

39. Вечерни игри – Семейни настолни игри като "Монополи", "Скрабъл" или карти.
40. Кино вечер – Гледайте филм заедно и обсъждайте го след това.
41. Пикник на закрито – Организирайте пикник в хола с одеяла и храна.
42. Семейни фотоалбуми – Прегледайте стари снимки и създайте нови албуми.
43. Ремонт и декорация – Ремонтирайте или освежете някоя част от дома.
44. Четене на глас – Четете на глас класически произведения или нови книги.
45. Семейни спортни турнири – Организирайте малки спортни състезания вкъщи.
46. Природни науки – Правете експерименти и наблюдения на природни явления.
47. Семейни традиции – Създайте нови семейни традиции или поддържайте старите.
48. Медитация и релаксация – Практикувайте медитация или йога заедно за намаляване на стреса.



Тези занимания ще ви помогнат да прекарате качествено време заедно, да се сближите и да намалите стреса, като същевременно се забавлявате и учите нови неща.