

Co tě čeká na rodičovské

Doma

Vztah potřebuje opečovávat stejně jako miminko, takže:

- Dopřávejte si s partnerem čas jen pro sebe – ať už společně, nebo každý zvlášť.
- Pravidelně mluvejte o tom, jak si rozdělujete role mámy a táty, a ověřujte, jestli to odpovídá vašim představám.
- Nebojte se říct nahlas, co potřebujete – partner ani babičky vám myšlenky určité číst neumí.

Tip: Sdílejte s partnerem svůj kalendář, ať ví, co vás čeká a kdy se může zapojit.

Potřebuješ hlídání?

Podívej se na možnosti školek, jeslí nebo dětských skupin v okolí. **Někam je třeba se přihlásit i rok dopředu.**

Vyplatí se poptat jiných maminek na jejich zkušenosti.

Další možností je domluvit se s prarodiči nebo si najít paní na hlídání, třeba na hlidacky.cz.

Pro sebe

Babičky, kamarádky, různé skupiny všichni budou mít osvědčené rady ohledně výchovy a péče o dítě. Jak se z toho nezbláznit?

- Nastav si svoje hranice a na „dobrou radu“ klidně odvěť NE. I když to s tebou všichni myslí dobře, jasně řekni, co je pro tebe ještě v pohodě a co už ne.
- Nedělej nic, při čem se necítíš dobře.

Tip: Potkávej se s rodiči, kteří mají podobný přístup jako ty.

Budeš se od nich moci inspirovat a nebudeš se cítit sama nebo sám. Někdy pomůže podělit se o své starosti s někým, kdo jim rozumí.

Nezapomínej na to, co tě baví, ať už je to udržování pracovní kvalifikace, nebo nějaký koníček.

Jestli cítíš, že je toho na tebe moc, **neboj se ozvat a řekni si o pomoc.** Není to žádná slabost nebo ostuda.

A pokud se ten pocit nelepší, neváhej vyhledat odbornou pomoc, může jít o poporodní depresi.

V práci

Jeden nebo spíš jedna si rodičovskou užívá naplno nebo má všechno na svých bedrech a nemá energii věnovat se ještě práci. A druhý se chce co nejdříve znovu zapojit do dění. Ať to máš jakkoliv, je to úplně v pohodě, hlavně když to vyhovuje tobě. **Kolegové tě každopádně rádi uvidí.**

- Klidně vezmi iniciativu do svých rukou, napiš šéfovi a kolegům a domluvte se, kdy se na ně přijdeš podívat.
- Nebo se zúčastni některé z firemních akcí, třeba vánočního večírku.

Pokud máš zájem zapojit se jako brigádník, neboj se ozvat parťáčky nebo šéfovi.

- Můžeš mít obavy z toho, že nebudeš stačit, ale od toho máš tým kolegů, kteří ti pomohou. Můžeme začít stínováním nebo jiným rozvojem. Postupný rozjezd na dohodu je pro zažehnání takové obavy ideální.

A nezapomeň sledovat svůj mail, kam parťáčky posílají nabídky brigád.

Ještě ti může pomoci

Neboj se udržovat spojení s parťáčkou nebo se šéfem. Vezmi věci do svých rukou a ozvi se, kdykoliv se chceš ozvat, rádi tvé maily přečteme, tvůj hlas uslyšíme a tebe osobně zase uvidíme. Pokud už nemáš na nikoho kontakt, napiš na HR Admin hr.admin@airbank.cz, tam ti vždy poradíme.

Pro maminky i tatínky je tu koučka **Alice Hrubá** (alice.hrubá@airbank.cz) a kariérní poradkyně **Martá Cabajová** (martina.cabajova@airbank.cz). Obě jsou parťáčky a mají **zkušenosti s kariérním poradenstvím i koučinkem na různá témata.** Ozvi se jim, kdykoliv to budeš potřebovat. Rádi ti poradí.