

РАБОТЕЩИТЕ МАЙКИ И ВИНАТА

Ден след ден работещата майка оставя децата си на грижите на други хора. Работата никога не свършва. Понякога и се налага да стои до късно. Има дни, в които нищо не върви и тогава чашата прелива. Резултатът е чувство на вина, което води до фрустрация, враждебност и още повече вина.

Кей Кузма предлага десет практически стратегии за разкъсването на този омагьосан кръг от вина, така че мама и цялото семейство отново да могат да се чувстват добре.

ЗА АВТОРА

КЕЙ КУЗМА е доктор по педагогика, специалист по детско развитие, автор на много книги за детското възпитание и водещ на ежедневната радиопрограма *СЕМЕЙНИ ВЪПРОСИ*. Основател и президент на корпорацията *СЕМЕЙНИ ВЪПРОСИ*, организация с идеална цел, осигуряваща образователни материали, семинари и медийни презентации за усъвършенстване на родителските умения.



издателство

НОВ ЖИВОТ

София, ул. Солунска 10
тел.: 980 47 01, 946 70 98

Кей Кузма РАБОТЕЩИТЕ МАЙКИ и ВИНАТА



СЪДЪРЖАНИЕ

Работещите майки и вината.....	4
Стратегия №1: Направете семейството си ваш върховен приоритет.....	7
Стратегия №2: Станете незаменима в работата си.....	12
Стратегия №3: Станете заменима за семейството си.....	15
Стратегия №4: Обсъждайте това, как се чувствате.....	19
Стратегия № 5: Ценете времето си.....	24
Стратегия №6: Упражнявайте правото си на избор.....	32
Стратегия №7: Фокусирайте вниманието си върху позитивното.....	36
Стратегия №8: Грижа за здравето.....	39
Стратегия № 9: Изяснете ценностите си.....	42
Стратегия 10: Създайте дух на единство в своето семейство.....	45

© Превод от английски: Снежка Арсова

Редактор: Людмила Младенова

Компютърно оформление: Николай Миланов

© Издателство „Нов живот“, 2001

ISBN 954-712-134-9

Работещите майки и вината

Преди да се оженят, Дебра и Том решиха по взаимно съгласие, че той ще осигурява доходите за семейството, а тя ще стои вкъщи и ще се грижи за децата. Работата му беше добре платена. Бяха на мнение, че времето, прекарано с децата, щеше да бъде далеч по-важно от допълнителните средства, които можеше да прибави към семейния бюджет. Подновиха решението си, когато две години след сватбата се роди първото им дете, а когато след година и половина дойде и второто, вече знаеха, че са взели правилното решение. От време на време дори се улавяха, че критикуват семействата, в които майките работят извън дома.

Един ден Том изгуби работата си. Живяха със спестяванията си в продължение на два месеца, докато той си търсеше ново работно място, но на единственото, което успя да намери, заплащането беше двойно по-ниско. Дебра бе завършила двугодишен курс за медицински сестри по време на обучението си в колежа, а местната болница отчаяно се нуждаеше от такива кадри. Тя започна работа. Макар че прекарването на част от деня ѝ с възрастни хора ѝ се отразяваше много добре и работата ѝ бе наистина ценена, изпитваше чувство за вина. Том имаше същия проблем, особено виждайки, че Дебра е уморена през по-голямата част от времето и притеснена, защото къщата вече не изглеждаше толкова добре поддържана, както преди. И винаги пред тях

стоеше натрапчивият въпрос: „Дали децата страдат от това, че мама ходи на работа?“

Днес милиони американски майки, които работят на цял или непълен работен ден, разбират как се е чувствала Дебра. Много от тях са в подобно на нейното положение, други са самотни родители, които нямат друг изход, освен да изкарват прехраната на семейството си. Някои майки работят, защото искат. Те изпитват удовлетворение от това, да служат на хората. Тяхната подготовка и опит са необходими извън дома.

В продължение на векове работещият баща е бил почитан и издиган като образец на родител. Идеалната майка не „работи“, поне не и срещу заплащане. „Мястото на жената е у дома“ - са казвали хората. Тя е трябвало да се грижи за децата и да поддържа семейното огнище. Всичко това се промени през последните двадесет и пет - петдесет години.

Ако вие, която четете тази книга, сте майка, вероятността да ходите на работа е повече от 50%. Независимо дали това, че работите, е ваш собствен избор, или сте принудена от обстоятелствата, сте изправена пред изключително предизвикателство. Така или иначе искам да ви уверя, че е напълно възможно да изградите своя кариера и същевременно да бъдете добра съпруга и майка. И не бива да изпитвате чувство за вина поради това.

Вината е основният проблем на работещите майки. Изпитват я, докато децата им са малки: затова, че ги оставят на гледачки и в детски градини; затова, че липсват, когато децата изричат първите си думи или правят първите си крачки; затова, че децата им се прибират в празна къща; затова, че не могат да участват в училищните им прояви; затова, че се чувстват прекале-

но уморени, за да се радват на децата си вечер; затова, че им се ядосват и им се карат, пропилявайки скъпоценните часове, през които са заедно; затова, че нямат време да правят пищни торти за рождените им дни и костюми за празника Все светии и затова, че домът им никога не изглежда съвсем изрядно. Списъкът е безкраен.

Вината е омаломощаваща, обезсърчителна и смазваща, ако не се направи усилие да се изкоренят тези чувства. Съветът „не се чувствайте виновна“ не е достатъчен. Единственото решение е да разпознаете вината и да я туширате, като започнете да прилагате десетте стратегии за справяне с това чувство, изложени в настоящата книга. Ако го направите, ще откриете, че отношенията в семейството ви ще се подобрят неимоверно. Тези отстранители на вината могат да ви помогнат да се помените така, че вместо просто да се справите с конфликтите и смутовете, да водите един организиран живот, дори и да е доста динамичен. С помощта на тези стратегии можете да моделирате живота си така, че да станете всичко онова, което Бог иска да бъдете.

Стратегия № 1

Направете от семейството си свой върховен приоритет

Първата и най-важна стратегия за премахване на вината, която ви е измъчвала като работеща майка, е да издигнете семейството си до ранга на най-висш приоритет. Когато децата ви чувстват, че нещо друго заема първото място в живота ви, те постоянно ще се стремят към тази толкова скъпа позиция. Ще изпробват любовта ви, ще спорят и ще се борят, ще се оплакват и ще негодуват срещу всичко, което им отнема първото място. Дори съпругът ви може да започне да изпитва ревност, ако почувства, че го пренебрегвате в полза на работата си. И когато това се случи, ще бъдете наистина огорчена. Вината започва да се прокрадва вътре във вас. За да заличите тези чувства, трябва да убедите семейството си, че е на първо място в живота ви. Ето някои идеи как можете да го направите, докато изпълнявате професионалните си задължения.

Специални поводи. Един от начините да поставите семейството си на първо място, е да бъдете с него, когато всички са заедно: при хранене, на молитва, през времето след училище, времето за лягане, на рождени дни, празници, при специални училищни прояви и т.н.

Изберете времето, в което е най-важно да сте със семейството си и бъдете там!

Ако не можете да сте у дома за всяко хранене, направете моментите, на които присъствате, по-специални. Усмивайте се с най-хубавата си усмивка, дори и да не сте в настроение, и веднъж или два пъти седмично планирайте нещо различно, което знаете, че семейството ви обича. В началото на учебната година попитайте учителя на децата какви празненства са планирани за годината. Вероятно няма да можете да посетите всяко едно, така че разберете от децата си на кое от тях особено държат да присъствате. Има няколко начина да получите свободен половин или дори цял работен ден. Много компании позволяват на служителите си да ползват един ден или дори часове от полагаемия годишен отпуск. Можете и да отработите предварително часовете, в които ще отсъствате. За наистина важни поводи, като например рожден ден или училищна програма, в която вашето дете има участие, ако няма друга възможност, уредете отсъствието си, знаейки, че за това време няма да получите възнаграждение. Нека семейството ви разбере колко е важно то за вас. Поддържайте връзка с него от работата си.

Познавам една физиоложка, която работи на повикване в болницата от 08:00 часа във вторник до 8:00 часа в сряда, след което до обяд преподава, а следобед приема пациенти. През тези тридесет и шест часа тя няма време за децата си. Но го намира. В рамките на ден и половина тя се обажда толкова често, колкото графикът ѝ позволява. Децата знаят, че са на първо място, дори ако мама не може да им отделя време за игра, както преди. И с нетърпение очакват почивните ѝ дни, когато

ще се наслаждават на прекараното заедно с нея време, необезпокоявани от нищо.

Обаждайте се от време на време на децата от работа, например по време на обедната си почивка. Осведомете се как е минал денят им в училище. Ако са в предучилищна възраст, обадете им се в целодневната детска градина и ги попитайте с какво се занимават. Не времето, което можете да им отделите по телефона, е от толкова голямо значение, а фактът, че мислите за тях. Лесен начин да контактувате с децата си е да им оставяте кратки бележки из къщата там, където ще ги открият. Ако посещават целодневна детска градина, оставете бележка на учителя, която той да им прочете сутринта или в ранния следобед.

Консултантите съветват да не се носи работа вкъщи и това е едно добро начало. Но може би имате малки задачи, за които децата ви могат да ви помагат. Когато идва крайният срок за изготвянето на писмена работа, на децата ми им доставя удоволствие да натискат бутона на копирната машина и да подреждат страниците, когато излизат от „печат“. Друг път ми помагат, като са добри и пазят тишина, така че да мога да се концентрирам. Открих, че им е по-лесно да ми сътрудничат, когато им обещава да правим заедно нещо специално, след като приключи работата си.

Родителите, които много пътуват, срещат особено затруднение в това, да прекарват време с децата си. Когато станат достатъчно големи, за да се грижат сами за себе си през деня, опитайте се да ги взимате със себе си при тези служебни пътувания, особено ако отивате в град, където има много забележителности. През деня те могат да посещават музеи и да ходят по магазините, а вечерите ще можете да прекарвате заедно. Много е

важно да им кажете предварително колко време ще бъдете в състояние или не да прекарате така съвместно и внимавайте да изпълнявате обещанията си. Няма нищо по-разочароващо за децата от неспазено обещание на родителите, когато става дума за прекарване на време с тях.

Занимавайте се с всяко дете индивидуално. Веднъж учителка попитала класа си какво означава щастие. Едно от децата отвърнало: „Щастието - това е, когато се разхождаме по дюните с мама. Само тя и аз.“ И то е толкова вярно за децата. Времето, прекарано с мама или татко, ги кара да се чувстват специални. Дава им онова прекрасно чувство, което материалните неща никога не могат да дадат.

Съществуват много начини да прекарвате време насамоте с децата си. Заведете ги на ресторант. Вземете ги със себе си, когато ви изпратят на едnodневна командировка, и си говорете, докато шофирате. Ходете да тичате заедно вечер. Или просто организирате деня си така, че да отделяте най-малко петнадесет минути на ден за всяко от децата. Това не е лесно, ако имате голямо семейство. Работата на една заета майка с четири деца налагала тя често да пътува и това съвпадало с часовете, които трябвало да бъдат прекарани вечер вкъщи. Решила този проблем, като разделила времето за лягане на интервали през половин час за вечерите, когато била вкъщи. Използвала това време, за да поговорят за случилото се през деня, да четат на глас и за да изслуша молитвата на всяко от децата. Повечето родители не могат да правят това всеки ден, особено ако имат три или четири деца, но малките ще запомнят всички случаи, при които все пак сте го сторили.

Времето за лягане е най-уютното, най-приятното от деня. Ако имам на разположение само петнадесет минути дневно за децата си, бих искала това да бъдат петнадесетте минути преди лягане. Но ако нямате точно тях, все пак можете да направите това време специално чрез запис на съобщение или приказка за лека нощ.

Стратегия №2

Станете незаменима в работата си

Сред жените, които работят и имат деца, щастливки са онези, чиято работа позволява определена гъвкавост на работното време, така че да могат да посрещат възникващите семейни нужди. Открих, че същите тези жени са толкова ценени от своите работодатели, че те са по-склонни да им позволяват определени привилегии, отколкото да се лишат от тях заради семеен или професионален конфликт. Важността на това, да станете незаменима в работата си, е илюстрирана в историите на Кристъл и Ленор.

Кристъл бе несъмнено квалифицирана секретарка. Тя печаташе безпогрешно документи и кореспонденция със скорост 140 думи в минута! Но работеше механично. Правеше само това, което *трябваше*. Когато темпото на работата беше бавно, я вършеше с изключителна прецизност. Когато се натрупваше и се налагаше да се остава в извънработно време обаче учтиво се извиняваше: „В трудовата ми характеристика пише, че работното ми време е от осем до седемнадесет часа" - казваше на шефа си. Често закъсняваше заради проблеми с грижите за детето. Когато то се разболя, посещенията при педиатъра започнаха да съвпадат с работното ѝ време и

Кристъл не направи опит да се погрижи за това. Един ден, когато в училището на дъщеря ѝ се подготвяше програма за майки и дъщери, помоли да я пуснат от работа. Шефът ѝ, внимателен и проявяващ разбиране човек, определено не се зарадва на молбата ѝ и ѝ предложи да си потърси друга работа, която да позволява по-гъвкаво работно време.

Ленор, която дойде на мястото на Кристъл, не беше толкова добра с машинописа, но беше много ентузиазизирана. Конфликтите между работата ѝ и нейното семейство бяха дори повече, отколкото при Кристъл, но винаги беше готова да извърви още една миля. Когато работата се натрупваше, идваше по-рано и оставаше до по-късно.

Веднъж утвърдила се, а това не ѝ отне дълго време, Ленор без колебание помоли за някои малки привилегии. „Може ли да ме освободите за този следобед - попита един ден. - Класът на сина ми ще ходи на излет и на него много му се иска да дойде и аз." Тя посочи, че е отговорила на кореспонденцията и че е прехвърлила стенографските си записки. Дори предложи да дойде по-рано на следващата сутрин, ако е необходимо.

„Вземи си свободен следобед - беше отговорът на нейният шеф. - И недей да идваш по-рано. Заслужаваш почивка."

Кристъл и Ленор помолиха за едно и също нещо - да бъдат освободени, за да прекарат определено време с децата си за някоя училищна дейност.

Незаменимостта на Ленор бе това, което доведе до разликата в отговора, получен от всяка от тях. Ръководителят разбра, че Ленор бе ценен актив за бизнеса, някой, когото той не искаше да изгуби. В негова полза бе да направи работата колкото се може по-привлекател-

на, за да я задържи. Тя стана незаменима посредством своето отношение - готовността ѝ да извърви още една миля.

Високо квалифицираните, образовани служители, са също незаменими кадри. Времето, прекарано в колежа и търговското училище, е основополагащо, за да станете незаменима в бъдещата си работа. Получете възможно най-високата степен. Посветете много часове за учене, както и извънредно време в лабораториите, докато не сте семейна. Ако сте започнали работа след като вече имате семейство, поинтересувайте се къде можете да получите практически умения или дали се провеждат семинари във вашата област и помолете да бъдете освободена, за да можете да ги посетите. Дори ако първоначално получите отказ, продължавайте да опитвате. Вашият работодател ще разбере, че се отнасяте сериозно към своето самоусъвършенстване и рано или късно вероятно ще удовлетвори молбата ви. Той може също така един ден да ви постави на по-високо платена длъжност и да ви предложи по-удобно или по-гъвкаво работно време.

Добре е да се опитате да се издигнете в кариерата още преди да създадете семейство. Малките деца изискват много време. Може да се окаже невъзможно за вас да се изкачвате по професионалната стълбица и едновременно с това да дадете най-доброто от себе си, за да бъдете родител.

Стратегия N3

Станете заменима за семейството си

За да избегнете излишното чувство на вина, трябва да станете заменима в семейството си. Това не означава, че то вече не е важно за вас. Означава семейството ви да се научи да оцелява, без всичко да се сгромолясва, когато работата ви налага да се потопите изцяло в нея. Заменимостта ви е възможна само ако сте готова да споделите грижите си за децата и други домашни задължения.

Подкрепа на самотния родител. За самотната майка е от особена важност да възпита една добра поддържаща система - у онези, които са готови да ѝ помагат да се грижи за семейството си, когато тя няма възможност. Тъй като никой не би искал да бъде в тежест на другите или да ги използва, ви предлагам да си изградите система за подкрепа, като откриете една-две други майки, намиращи се в ситуация, подобна на вашата. Знаете, че те се нуждаят от такава система, затова им предложете от време на време да се грижите за децата им, така че те да могат да отидат на пазар или да прекарат малко време сами. След като веднъж установите контакт и предложите услугите си, е много по-лесно да се обърнете към тях за помощ, ако възникне необходимост.

Не се страхувайте да се обърнете за помощ. Потърсете някого от своите съседи. Има ли сред тях някоя майка, която си е у дома през по-голямата част от деня? Ако е така, приятелете се с нея. Може би тя с готовност ще се отзове да вземе болното ви дете от училище или да го заведе на урок по музика, когато не можете да излезете от работа, за да направите това сама. Винаги можете да намерите как да се отплатите по някакъв начин.

Ами вашата църква? Може би бихте могли да си „вземете“ баба или дядо за своето дете. Бъдете приятелски настроена към по-възрастните хора. Канете ги у дома на обяд. Много от тях се притесняват да предложат услугите си, но вие трябва да бъдете инициаторът на тези отношения. Веднъж след като детето започне да се чувства комфортно с даден човек и връзките на обич започнат да се установяват, тези „взети“ баба или дядо могат не само да помагат, но и да бъдат също така една морална подкрепа. Може би и двамата се нуждаете един от друг!

Подкрепа от страна на децата. Преуспяващите работещи майки трябва да организират нещата така, че всеки член от семейството да поеме част от задълженията вкъщи - в това число и децата.

Ако децата ви могат да приготвят някои прости ястия, ще се чувствате по-спокойна, ако се наложи те да приготвят сами закуската си или да си вземат храна за училище, когато шефът ви помоли да дойдете по-рано на работа. Освен това те ще открият, че когато сами вършат някои дребни неща, можете да прекарвате повече време с тях, правейки това, което им харесва, вместо да се движите в безкрайния кръг на ежедневната си работа.

Не убивайте желанието на децата да помагат, като изисквате съвършенство на извършената работа. Това, което има значение, е мотивът, затова им покажете, че оценявате направеното с цел да ви се помогне. Насърчавайте ги да се учат от грешките си. С практиката уменията им ще се подобрят и ще оцените стойността на помощта им, когато жонглирате с кариерата си у дома.

Повечето родители не успяват да възпитат детето си така, че да им помага пълноценно, защото използват „подхода на принудата“. Те карат децата да бързат, да си събират дрехите, да си довършат домашните, както и всички останали неща, които подрастващото дете може да прави. За нещастие, колкото повече ги принуждавате, толкова по-решително те се съпротивляват. Вместо това, опитайте се да ги мотивирате, насърчавате и награждавате, както и да вършите работата заедно. Често предоставяйки на детето си избора на дейностите, които то трябва да поеме като свой дял от семейните задължения, ще получите като резултат по-голяма помощ.

Помощ от страна на съпруга. Негативното отношение на съпруга към работата ви може да подкопае ефективността ви и да усили чувството ви за вина. Когато възникнат проблеми, вашата половинка може лесно да прехвърли вината върху вас поради факта, че ходите на работа. Ето защо подкрепата на съпруга ви е от решаващо значение!

Всяка работеща майка понякога се нуждае от помощ. Ако съпругът ви отговаря на отчаяното ви обаждане с ободрителните думи: „Разбира се, ще се радвам да взема децата, да се отбия в магазина или да приготвя вечерята“, няма да има конфликти. Но какво можете да сто-

рите, ако не получавате подобна подкрепа? Отговорът е да я предизвикате.

Много работещи майки срещат трудности с това, да обсъждат нуждата си от подкрепа със своята половинка. Следният списък посочва някои от обичайните причини за неразбирателства.

1. *Съпругата чувства, че мъжът ѝ не одобрява работата ѝ.*
2. *Съпругът смята, че върши своя дял от задълженията си, съпругата не е съгласна с това.*
3. *Съпругът смята, че всичко е наред, тъй като жената никога не е коментирала открито чувствата си.*
4. *Единият от съпрузите смята, че другият се възползва от него (нея).*
5. *Съпругът има усещането, че съпругата е толкова погълната от работата си, че пренебрегва него и децата.*

Всички тези проблеми могат да бъдат разрешени с помощта на ефективна комуникация и компромиси. Ето защо стратегия №4 за обсъждането на това, как се чувствате, е от особено важно значение.

Стратегия №4

Обсъждайте това, как се чувствате

Вината е чувство. Може да бъде ирационална, но може да има и съвсем очевидна причина да се чувствате по определен начин. Във всички случаи обаче, едно от най-ефективните средства да се справите с това е като говорите за проблема и, споделяйки го, да потърсите разрешение.

Първата крачка към обсъждането за разрешаването на ситуацията е да се установят някои основни правила, които ще помогнат за избягването на евентуални спорове. Спорът блокира комуникациите. Изучете следните правила със своя съпруг или с този, с когото сте в конфликт, и ги пуснете в действие още днес.

Съгласие за разговор. Мълчанието е коварно средство за манипулиране, което може да причини горчивина и задълбочаване на конфликта.

Съгласие да не се гневите. Гневът само помрачава споделянето и предизвиква отрицателни емоции, като негодувание, яд и обида. Думите, изречени в състояние на гняв, често се превръщат в оръжие. Конфликтът не може да бъде разрешен, ако единият от съпрузите изпитва яд.

Изслушвайте с уважение позицията на своята половинка. Не съдете прибързано и не започвайте веднага

да се защитавате с изказвания, като „прекалено си чувствителен“ или „какво да направя, като шефът ме изви-ка в последния момент“. Изказвания от подобно есте-ство прекратяват комуникациите преждевременно, пре-ди това, което е било казано, да бъде напълно разбрано.

Изяснете неговата позиция. „Искаш да кажеш, че обръщам повече внимание на работата, отколкото на семейството?“

Бъдете честни и конкретни. Разговорите могат да доведат до някакъв резултат, ако бъдат открити. Не позво-лявайте отрицателните емоции да нарастнат до така-ва степен, че да се отразят на семейните отношения.

Бъдете склонна към компромиси. Никога не каз-вайте: „Това е невъзможно!“ Мислете за всякакви по-тенциални решения, а после се върнете към всяко едно от тях поотделно и го оценете като изход. Направете списък от всички „за“ и „против“. Не отхвърляйте въз-можности, преди и двамата да се съгласите, че те са не-подходящи. Не спорете по тези идеи! Приемете мъдро-то практически решение, независимо дали вие сте го пред-ложили или не. Не дръжте сметка кой е победил. Тре-тирайте крайното решение като общо.

Когато постигнете съгласие, направете схема за не-говото прилагане. Ако не вземете решение кога общото ви решение да влезе в действие, можете да започнете да водите спорове върху това.

Оценете взетото от вас решение на базата на едно-седмичен период. Не се страхувайте да се откажете от него, ако то не подейства. Върнете се на масата за пре-говори и се спрете на друго, компромисно.

Изслушвайте. Според изследванията на бягствата от дома, най-значимият начин, по който родител може да помогне на един юноша, е изслушването. Бягството е

отчаян опит за общуване. Често то може да се предотв-рати, ако направите няколко прости крачки сега. По от-ношение на брака, същите тези крачки ще ви помогнат да понижите стреса, водещ до развод, което всъщност е бягство на съпруга.

Оставете книгата си, миенето на съдове или шиене-то и се вслушайте в това, за което съпругът или детето ви искат да поговорят с вас. Това е особено варкно^ ко-гато детето *поиска* да го стори. Може да има случаи, при които да не можете да го изслушате веднага. Попи-тайте го за какво става дума и си определете време, ко-гато да го обсъдите. Има някои неща, за които е по-добре да намерите време, независимо от това, колко сте натоварена точно в дадения момент. Ако детето ви прис-тъпва с неохота към разговора, можете да попитате: „Веднага ли трябва да поговорим за това или можем да го оставим за довечера или утре?“ Когато е съгласно да отложи разговора, трябва да сте сигурна, че тогава ще бъдете свободна.

Отделете си време за разговори. Младите хора чес-то имат желание да поговорят, но се страхуват сами да предизвикат разговор. Отделете време, когато можете да останете насаме със своя тийнейджър и да му зададе-те някои въпроси, които ще го предразположат да гово-ри, ако желае. Поканете дъщеря си (или сина си) да дойдат с вас на по-продължителна разходка из града. Обядвайте заедно и направете още нещо заедно извън служебните задължения, което би им харесало. Задавай-те неангажиращи въпроси, свързани с техните чувства и мнения, като например: „Приятелството ти с Боб оз-начава ли за теб толкова, колкото с Дъг миналата годи-на?“ или „Мислила ли си някога за това, да тръгнеш на интернет?“ Тези въпроси не диктуват отговора, който

според вас би трябвало да получите, като същевременно предоставят възможност на вашата дъщеря (или син) да изразят чувствата си, ако желаят.

Отделете време за разговор и със своя съпруг. Уредете децата ви да прекарат вечерта с приятели и го поканете да излезете някъде на вечеря. И тъй като днес е време на женската независимост и работите, *вие* платете сметката. Задавайте подобен род въпроси относно неговите чувства и мнения за живота, каквито предложих за децата ви. Можете да предотвратите бягството на своята половинка.

Не влизайте в спорове и не прекъсвайте. Прекъсването е най-големият враг на комуникацията. Не поправяйте детето си, ако се изказва неправилно, когато говори за нещо важно за него. Трябва да го научите на граматика, но изберете обикновен разговор за това. Изслушвайте с разбиране. Не се смейте, не омаловажавайте проблемите им и не се разплаквайте. Не оспорвайте гледната точка на детето си, особено ако му е трудно да се открие пред вас. На първо място, то не би започнало разговора, ако не се нуждае от вашия съвет. По-късно ще бъде готово да обсъди възможностите. Изчакайте това да стане.

Позволете изразяването на отрицателни чувства. Когато децата казват „Мразя те“, съобразете се с чувствата им, като запазете спокойствие и отговорите например „Много си ядосан, нали?“, вместо да ги наказвате. Освен това избягвайте да им се сърдите за неща, които те правят, а вие не харесвате.

Моя позната майка се върна в колежа, за да завърши образованието си. Една сутрин тя станала рано, събрала прането и го сложила в кошата. После видяла, че дрехите са обърнати с главата надолу. Седмнадесетгодиш-

ният ѝ син си търсил ризата. Много се разсърдила, че той можел да постъпи толкова безотговорно, след като сама била толкова заета. Разбрала, че ако не направела нещо веднага, щяла да изпитва подобни чувства през целия ден.

„Бил - казала тя, - много съм разстроена заради това, как си оставил кошата за гладене.“

„О, мамо, съжалявам!“ - отговорил той. Подредил дрехите отново, целунал я и ѝ казал: „Не прекалявай с ученето. И между другото, благодаря, че ми изпра ризата.“

Сега вече тя можела да се наслади на деня, тъй като била разкрила чувствата си и позволила на сина си да внесе малко обич в *нейния* ден.

Така че важно е не само да позволявате на децата си да дават израз на чувствата си, но също така и вие да изразявате своите. Изслушвайте ги колкото се може спокойно, дори когато са видимо разстроени, но се опитайте да изразите и себе си колкото се може спокойно, даже ако сте страшно ядосана. Звучи като двоен стандарт, нали? Така е. Но това е също така начинът да разрешите проблемите, вместо да ги трупате. А децата ви ще се научат да контролират чувствата си, виждайки как вие се справяте с тях.

Стратегия № 5

Ценете времето си

Времето е най-големият проблем на работещите майки. Жените изпитват чувство на вина, защото времето никога не им достига. Необходимо е време, за да покажете обичта си на своето семейство, а след това идват и домът, църквата, служебните задължения. Времето е ограничено! Невъзможно е за една майка да върши всичко онова, което е правила преди да започне работа. Тя трябва да вземе решение кое е наистина важно и след това да елиминира останалото или пък да потърси други начини да върши същите неща. Ето няколко решения, които могат да ви бъдат от полза, за да намерите повече време, което да прекарвате със своето семейство.

Организирайте и разпределете задълженията. За да имате време за всичките си ангажименти, е от полза да разпределите и организирате задълженията в дома си. Ако единият от родителите се нагърби с всички тях в една определена област през цялото време, той или тя може да се почувства обиден и изтощен.

Научете децата си да поддържат стаите си спретнати и чисти. В началото ще ви коства известни усилия и понякога ще ви се струва, че сте загубили битката. Не

се предавайте. Мислете за това, колко по-лошо би могло да бъде, ако не ги научите на нищо! Научете децата да ви помагат с миенето, готвенето, къщната работа и работата по двора. Ако сте семейство от двама родители, поделете си основната част от задълженията. Обичайно е съпругата да се грижи за къщата, храната и прането, докато задължения на съпруга са дворът, поддръжката и колата. Включете децата в тях и периодично ги сменяйте, така че всяко едно да се е занимавало с всяка от дейностите.

Ефективността на работата е по-ниска в условията на хаос. Търсенето на нещо губи ценно време. Ефективната организация отнема време, но не повече от това, което ще ви е необходимо, за да сложите всичко вкъщи в ред. Добро решение е да се освободите от ненужните неща. Когато семейството ви натрупа твърде много играчки и дрехи, ще трябва да прекарвате повече време в разчистване и подреждане. Накрая дори може да нямате място, където да слагате всички тези неща! Тогава трябва да ги сортирате и да се отървете от ненужното. Гаражните разпродажби са прекрасно изобретение. Помагат на хората да не се чувстват виновни за това, че се освобождават от ненужните вещи. И което е по-важно - помагат ни да поддържаме реда.

Отделете си време за самите себе си. Ще се чувствате много по-добре, ако отделите определено време само за себе си. В някои семейства има т. нар. „свободни“ вечери за всеки от родителите. Пълноценно прекараното време с единия родител е по-добро, отколкото с двамата, но с „половин“ сърце. Ако понеделник и сряда са вечерите на мама, в които тя пазарува, пише писма и ходи при приятелки, татко знае, че във вторник и четвъртък са неговите свободни вечери. Само един час, в

който можете да правите каквото си искате, може да даде нов възглед на живота ви.

Всеки родител има нужда от време, в което да бъде сам, да свърши някои неща, без да бъде прекъсван. Тогава е по-лесно да посветите необезпокоявани повече време на децата си. За да направите това, трябва да си осигурите помощта на някого, който да бъде с тях, докато сте насаме със себе си.

Съпругът ми Ян работи на редовна смяна от осем до пет, но аз напускам офиса рано всеки ден, за да взема децата от училище. Затова трябва да върша част от работата си у дома и ми се струва, че тя никога не свършва. Определили сме неделята като ден, в който Ян се занимава с децата, така че аз да успея да наваксам. Когато те се приготвят, те заедно правят нещо специално. През зимата обичат да се спускат с шейни в планината. През лятото можете да ги видите как плуват в рекичката нагоре по каньона.

Можете да приложите този подход и ако сте самотни родители. Ако майка ви и баща ви живеят наблизо, със сигурност ще се радват да прекарат някой и друг час с внуците си. Ако нямате близки роднини, на които да можете да разчитате, си вземете гледачка, която да се грижи за децата два или три часа седмично. Обикновено лесно можете да откриете някой тийнейджър, който няма да ви струва колкото целодневната детска градина. Или можете да си помагате взаимно в това отношение с друга майка, като се грижите за децата ѝ, когато тя има нужда от малко свободно време.

Създайте си рутина. Един от най-ползотворните начини да се справите с времето си е да си създадете рутина за работата вкъщи. По този начин не се налага да се реорганизирате наново всеки ден. Освен това така е по-

лесно за децата да помагат, след като знаят какво предстои.

Малките се нуждаят особено много от постоянството, което предлага една рутина. Като учителка в детска градина, често съм наблюдавала трудностите, които детето среща, когато майката е на ненормирано работно време. Детето бива довеждано в градината по различно време - по средата на някоя приказка, на часа по творчество или дори по време на следобедния сън. Обикновено тези деца срещат огромни трудности с приспособяването. Сутрешното сбогуване е особено трудно, тъй като никога не знаят кога мама ще се появи отново.

Всички деца имат нужда да прекарват определено време у дома с родителите си всеки ден. Проблемите и безпокойствата им трябва да се посрещат незабавно, след като се появят. Ако родителите не са с тях, за да се справят с тези неща, проблемите могат да се задълбочат до такава степен, че да се наложи професионална помощ. И родителите, и децата израстват и се изменят всекидневно и ако обикновено пропускате времето, което би трябвало да прекарате с тях ежедневно, след време може да откриете, че не се познавате много добре. Те се чувстват сигурни, щом знаят, че родителите им ще бъдат до тях винаги, когато имат нужда.

Мислете за удобството. Често можете да направите нещо, което ще ви спести време по-късно. Мислете за удобството, когато декорирате дома си. Полугланцираната боя се мие по-лесно от обикновената. Тапетите трябва да бъдат с покритие от винил за по-лесно почистване. Замърсяването по съвсем тъмните и светли килими си личи повече, отколкото по неутралнооцветените или пъстрите. Подовете с восъчно покритие са хлъзгави, затова използвайте винил без съдържание на

восък. Петната се почистват много по-лесно от плочки и винилни повърхности, отколкото от килими. Прахът и отпечатъците от пръсти са два пъти по-видими върху стъклените маси за кафе. Калъфите за мебели предпазват от петна и трайно замърсяване.

Никога не купувайте дрънкулки, освен ако не сте готови да ги почиствате от прахта. Ако е възможно, поставяйте сервизите зад стъклени витрини. Приберете всичко, което можете, на закрито. Не бива да бъдат достъпни за всекиго! Вместо със свежи цветя, украсете дома си със сухи или фабрично изготвени. Растенията придават свежест на дома, но помнете, че те трябва да се поливат. Когато обзавеждате кухнята, поставете съдовете на височина, лесно достъпна за децата, така че те да могат с лекота да приготвят масата и да зареждат съдомиялната машина.

Някои от нещата, които на пръв поглед спестяват време, са всъщност лоши вложения. Например уредите могат да ви пестят по няколко часа седмично, *ако* нямате проблеми с мястото, където да ги съхранявате и *ако* не ви отнемат повече време, отколкото ви е необходимо, за да направите нещо и без тях. Освен ако нямате огромна купчина моркови, сигурно ще е много по-лесно да ги почистите на ръка, отколкото с приспособление. Лесните за приготвяне храни могат да ви поблазнат, но са по-скъпи, а и често не са толкова хранителни.

Ограничете социалните си дейности. Извън дома всеки възрастен човек има нужда от социални преживявания, но не им позволявайте да отнемат от времето, което прекарвате със семейството си. Кариерата от четирисет часа седмично оставя твърде малко скъпоценни часове за дома. Децата започват постоянно да него-

дуват срещу тази кариера, ако тя отнема значителна част от свободното ви време.

Избягвайте социалните дейности, които не включват всички членове на семейството. Не се страхувайте да попитате: „Имате ли нещо против, ако взема и децата?“ Вместо да забавлявате бизнессъдружниците в ресторанта, поканете ги у дома на просто приготвена храна и вечер, прекарана с вашето семейство. Вероятно ще намерят идеята за също толкова привлекателна и ще запомнят прекарването много по-дълго.

Превърнете работата си, доколкото е възможно, в източник за социални дейности за цялото семейство. Например ако от фирмата ви осигуряват билети за балет, попитайте децата си дали биха желали да дойдат. По този начин можете да насърчите компанията, в която работите, да планира социални прояви, включващи подрастващите. Ако познавате някой планински маршрут, предложете на отговорника за тези срещи да организирате в неделния следобед разходка и пикник на билото.

Дори майките, които си стоят вкъщи, се оплакват от твърде малкото часове през деня, а за тези, които работят, предизвикателството да намерят възможност, за да се справят с всичко, е още по-голямо. Като организирате времето си и установите своите приоритети, е възможно да приключите всичко, което *трябва* да бъде свършено, както и някои неща, които *желаете* да направите.

Най-напред първите неща. За заетите работещи майки отношенията със самите себе си, съпруга и децата трябва, да бъдат на първо място. Да, отношенията са по-важни от чистите печки и измитите прозорци!

Избягвайте да се подавате винаги да правите онова, което ви изглежда важно. Правете това, което наистина

на ви се иска точно в този момент, независимо дали е важно или не. Една вечер, когато бях точно по средата на допълването на тевтерчето си с адреси, Ян постави под въпрос моите приоритети. „Мислех, че наблюдава крайният срок за това, което пишеш" - каза той.

„Да - отвърнах аз, - но сега е моето специално време." Тевтерът ми с адреси не беше важен, но се почувствах толкова по-добре когато приключих, че въобще не съжалявах, че го издигнах като приоритет.

Преди време Ян и аз заведохме децата в дома на свои приятели за през нощта и поканихме на вечеря у дома само възрастни. Това беше нашето специално време. За децата е добре да виждат, че родителите им издигат като приоритет времето, което прекарват заедно. Въпреки това, тези вечери трябва да бъдат изключение, а не правило. Часовете от момента, в който прекратите прага на дома си, до времето им за лягане, трябва да бъдат на първо място за тях. За повечето тази е най-хубавата част от деня им. Ако не сте внимателни, това време ще бъде пропиляно от различните неща, които с малко повече организация могат да бъдат отложени за след лягането им, освен ако, разбира се, имате по-големи деца, които си лягат едновременно с вас.

За да имат време един за друг, членовете на всяко семейство трябва да направят някои избори и жертви. Да поддържам къщата и двора си безупречни ми отнема много време. Мотото ми е „Във ред, но не безупречен". За да печеля време, насърчавам децата си с думите: „Качвайте нещата, а не ги оставяйте долу." Намалете четенето на вестници. Вместо това, слушайте новините по радиото, докато правите нещо друго. Намалете гледането на телевизия, а когато гледате, комбинирайте го с още нещо. Телевизията не благоприятства ка-

чествените взаимоотношения между членовете в семейството. Ако времето ви е ограничено, не го пропилявайте за дейности, които не допринасят за целта ви първостепенни за вас да бъдат родителските ви задължения. Когато организирате деня си или времето, прекарано у дома, направете списък с всички неща, които искате да свършите, и след това ги подредете по важност. Започнете деня - или вечерта - с най-важните дейности и продължете с изпълнението на останалите.

Това първостепенно по важност време е прекалено кратко, за да се губи за по-незначителни неща. Докато решите да научите децата си на основите на домакинската работа, е добра идея да наемете някоя тийнейджърка да ви помага веднъж седмично.

Стратегия №6

Упражнявайте правото си на избор

Много от работещите майки се опитват да се справят със ситуацията, в която се намират, без да съзнават, че имат властта да моделират живота си. Могат да направят избора да извършат някои промени. Когато упражнявате даденото си от Бога право на избор, ще откриете едно ново усещане за щастие и свобода, което ще премахне чувството ви за вина. За да ви покажа какво имам предвид, нека си представим една въображаема история, която за някои жени съвсем не е въображаема.

Да речем, че преди една-две седмици вашият шеф е настоял да работите извънредно и вие не се прибирате у дома преди децата ви да си легнат. Чувствате се виновна в продължение на седмица и в четвъртък сте вече депресирана. Идвате на работа, изпълнена с негодувание срещу своя шеф затова, че той изисква толкова много от вас. Потиснатостта ви ви прави толкова неефективна, че към пет часа все още имате куп работа на бюрото си, поради което се чувствате виновна и депресирана. Вкъщи сте се развикали на децата за невинното им кикотене и глупави закачки. Те са спрели, обвили са ръце около вас и са казали: „Съжаляваме, мамо“, но

вие сте ги отблъснали. По-късно, когато вкъщи е било тихо, сте се почувствали виновна затова, че сте го сторили.

Работещите майки могат лесно да обвинят себе си за семейните си проблеми, особено когато приятели и роднини критично започнат да обсъждат и да размахват неодобрително пръст: „Ако тя си стоеше у дома като майка, нямаше да има проблеми с децата си.“ Проучванията обаче показват, че майките, които не работят имат също толкова семейни проблеми, колкото тези, които работят. Ако една жена е щастлива, независимо дали работи или не, децата ѝ ще се чувстват добре. Важното е да бъдете щастлива, а за да постигнете това, е необходимо да разпознаете чувството си за вина, както и да направите необходимите промени така, че да не продължавате да се чувствате виновна. Трябва да поемете контрола над своя живот. Ето например, нека да се върнем към нашата измислена история, с която започнахме, за да ви покажа как вашата възможност за избор може да превърне вината в щастие.

Не забравяйте, работили сте извънредно цяла седмица и сте изпитвали вина. В четвъртък вече сте толкова потисната, че разбирате, че е необходимо да направите някои промени в живота си. Можете да ги въведете, като си определите среща със своя началник и му обясните създалата се ситуация. Кажете му, че сте взели решение повече да не работите до късно. Че ще се радвате да идвате по-рано и да работите през обедните почивки, ако е необходимо, но че децата ви имат нужда от вас вечерно време и че ако ви няма, изпитват вина. Ще се почувствате много по-добре, когато упражните правото си на избор.

Справете се решително със стреса от работата. Не можете да очаквате, че ще се прибирате у дома, готова да се справяте спокойно със семейните си проблеми, ако работата ви кара да се чувствате разстроена през по-голямата част от времето. Необходимо е решително да преодолеете този стрес. Съществуват различни причини за него, които работата може да предизвика. Едната от тях е твърде много работа и прекалено малко време, за изпълнението ѝ. Има два начина да се справите с това. Помолете прекия си ръководител да ви осигури допълнителна помощ. Може и да не я получите, но ако не попитате, то е съвсем сигурно, че ще стане така. Другият начин е да приемете факта, че ще има несвършена работа, да установите приоритетите си и да не се измъчвате, че не успявате да успеете с по-маловажните неща.

Също вид стрес, идващ от работата, е напрежението вследствие на конфликти с ръководителите и колегите. Всяко работно място се характеризира със своята политика и понякога е много трудно да се справите с тези конфликти. Ако чувствате, че това напрежение е насочено директно към вас, при първа възможност идете при човека, когото считате за най-отговорен за проблема, и му кажете всичко. Не обвинявайте. Не ставайте нетърпелива и не се ядосвайте. Просто му обяснете как се чувствате. Можете да му кажете: „Този проблем ме кара да се чувствам притеснена и това ми пречи да се представя възможно най-добре в работата си в тази фирма. Угнетява ме и когато съм у дома.“ Попитайте също така дали той или тя изпитва подобен стрес от създалата се ситуация, подобно на вас и предложете да се опитате да започнете нови отношения.

Някои професии сами по себе си са стресови и там са необходими хора със специални качества, за да се справят добре. Не е лесно да бъдеш ръководител на отдел жалби. Въпреки всичко, обаче, има хора, които намират тази работа за истинско предизвикателство. Откриват удовлетворение в това, да успокояват разгневени хора. Библията нарича такива „миротворци“. Виж Матей 5:9. Ако стресът, свързан с работата, задълбочава семейните проблеми, задайте си въпроса дали не сте се захванали с неподходяща работа.

Молете за прошка. И накрая помолете Бога и семейството си да ви простят, когато напрежението от работата не ви позволява да бъдете много любезна у дома. Исус казва: „Ако изповядаме своите грехове, Той (Бог), е верен и праведен да ни прости греховете и да ни очисти от цялата ни неправда“(1Йоан 1:9). Приемете Неговото прощение като решение на чувството за вина, породено от грешките ви. И не забравяйте да простите сама на себе си. Да бъдеш родител не означава да бъдеш съвършен.

Стратегия №7

Фокусирайте вниманието си върху позитивното

Животът не винаги е лесен за работещата майка, но вашето отношение към проблемите е определящо за това, дали намирате лично самоосъществяване. Отрицателните компоненти на живота ви не *бива* да бъдат пренебрегнати, но гледайте на тях откъм правилната им перспектива. Не им позволявайте да изместят позитивното. Когато сте обезсърчена и депресирана, открийте нещо положително и тогава въздайте хвала и се радвайте. Това ще подейства като катализатор и ще приповдигне духа ви.

Как можете да откриете нещо позитивно в напрежението, неуспехите и разочарованията? Помислете върху следните възможности:

- 1. Децата се научават как да се справят с проблемите, наблюдавайки как родителите им го правят.*
- 2. Негативните преживявания спомагат за оценяване на положителните.*
- 3. Разрешаването на проблемите сплотява семейството.*

4. Разрешаването на проблемите води до особено чувство на удовлетворение.

5. Когато се научите да се справяте с малките проблеми, това ще ви даде увереността, че ще се справите и с големите.

Дайте си сметка за благословенията, които имате. Важен начин да съсредоточите вниманието си върху положителното е да осъзнаете ползата, която работата ви донася на вас и семейството ви. Изложеният тук списък е примерен:

- 1. Нови контакти и приятели, нови предизвикателства.*
- 2. Способност да проявите творчество.*
- 3. Нови идеи, които да споделите с децата си.*
- 4. Колеги, които децата ви могат да харесат - цял куп нови „лели“ и „чичовци“.*
- 5. Повече и повече интереси в живота ви, които могат да станат интереси на цялото семейство.*
- 6. Допълнителен доход.*
- 7. Предимството за децата да виждат мама и татко да поемат различни роли по собствено желание - татко готви, а мама е на събрание.*
- 8. Преимуществото децата да се чувстват необходими, важна част от селъейния екип.*

Ето още един положителен аспект: вашата работа също така може да ви помогне да се справяте с другите домашни проблеми *повече*, а не по-малко ефективно. Работата може да бъде един оазис от стреса за справяне с изключително трудните деца. След един ден на умствена и емоционална концентрация върху други неща, мо-

жете да се приберете у дома с подновен ентузиазъм за отглеждането на детето ви и семейните ви задължения.

Много жени се чувстват като затворници в собствения си дом. Те прекарват ден след ден между четирите стени с много малка възможност да се развиват в социално и професионално отношение. Ако сте предпочели да стоите у дома, вместо да работите, има начини да се справите с този проблем. Ако сте избрали да работите извън дома, това е разрешението на чувството ви на социална и професионална изолираност и в повечето случаи е много подходящ начин.

Научете се да извлечате полза от грешките си. Друг начин да съсредоточите вниманието си върху позитивното е да се учите от грешките си, вместо да се чувствате виновна заради тях. Опитайте се да идентифицирате причината за неуспехите си, така че да можете да ги избегнете следващия път. Родителите трябва да осъзнават, че те *ще* допускат грешки в отглеждането на децата си. Могат да станат сърдити и нетърпеливи. Могат да изискват твърде много от децата си. Може да не бъдат на разположение винаги, когато децата им се нуждаят от тях. Помнете, че не разрушавате техния живот поради това, че сте се ядосали или сте били нетърпеливи понякога. Дълготрайните гняв и нетърпение са тези, които са най-болезнените отношения към емоционалното здраве на децата ви. Всъщност на практика за тях може да е от полза случайният ви изблик, ако се справите с него правилно. Научете се да казвате „съжалявам“. По този начин моделирате правилни човешки отношения. Те могат да научат от вас как да се извиняват, когато имат изблици на гняв или нетърпение един спрямо друг, и така можете да ги възпитате как да се справят с подобни проблеми, когато станат родители.

Стратегия №8

Грижа за здравето

Това, как се чувствате, се отразява пряко на това, какво правите. Когато тялото ви не е в кондиция, когато сте уморена, когато ви боли глава, не е необходимо голямо усилие, за да се повиши емоционалната температура до точката на кипене. Справянето с работата и дома се превръща в непосилна задача и в края на краищата сте изправена пред ново чувство за вина. Наблюдавайте здравето и здравните си навици и превърнете в удоволствие това, да бъдете работеща майка, без да протакате. Следните принципи ще ви помогнат да се предпазите от заболяване и умора.

Редовни медицински прегледи. Грижете се за доброто здравословно състояние на семейството си чрез медицински изследвания на всеки негов член поне веднъж годишно. Дори при най-малкия проблем вземете незабавни мерки. Не позволявайте да се развие до нещо сериозно, тъй като със сигурност отстраняването му ще отнеме много повече време.

Добри хранителни навици. Хранете се редовно, за предпочитане е това да става по едно и също време всеки ден. Закусвайте добре и избягвайте яденето между основните хранения. Диетите с високо съдържание на

захар, нишесте и мазнини забавят метаболизма. Хранете се балансирано с богати на енергия храни, като зеленчуци и полезни протеини. Избягвайте задоволяването на капризи. Вместо това използвайте разнообразие от естествени храни.

Подходящи упражнения. За да бъдете във форма, трябва да правите упражнения по половин час поне три пъти седмично, но трябва да сте сигурна, че те са това, което докторите наричат „аеробни упражнения“ - такива, които заздравяват сърдечната мускулатура и понижават пулса. Изследванията продължават да доказват, че разходките са също толкова полезни, колкото джогинга и други енергични упражнения - и много безопасни.

Пийте много вода. Когато се чувстват уморена, много хора смятат, че се нуждаят от почивка. Но често проблемът е леко обезводняване. Отпадъчните вещества се натрупват в тялото поради недостиг на вода, която да ги изхвърли, и това предизвиква отпадналост. Следващият път, когато се почувствате уморена, опитайте да изпиете две чаши вода. Ако дехидратацията е вашият проблем, ще се подобрите след около два часа. Пиенето на вода също така помага да се предпазите от разболяване.

Избягвайте стимуланти. Когато са уморени, много хора посягат към цигара или чаша кафе, а понякога и към двете. Това обаче само стимулира хормоните да дават на тялото извънреден изблик от енергия, идваща от вече изчерпаните резерви, прикривайки по този начин истинския проблем. Прекалената употреба на стимуланти за премахване на умората почти гарантира, че когато истинският проблем най-накрая излезе наяве, той ще съкруши организма ви. Превърнете в правило да не упот-

ребявате алкохол, тютюн, наркотици или кофеин за решение на проблема с умората или по каквито и да било други причини.

Достатъчно почивка. Много хора допринасят за собствения си стрес с твърде натоварения си режим. Ето защо трябва да бъдете сигурна, че си почивате достатъчно. Осем часа сън са горе-долу достатъчни за повечето хора. Ако почивката ви не е достатъчна, природата може да ви принуди, като ви изпрати в леглото за ден или седмица, за да се възстановите, и това ще ви отнеме повече време, отколкото ако редовно си почивате.

Стратегия № 9

Изяснете ценностите си

Ако сте изпробвали всички изброени стратегии, но все още сте обременена от чувство за вина, тогава трябва внимателно да направите една оценка на това, защо сте в такова състояние.

Фактът, че сте работеща майка, противоречи ли на установените в детството ви ценности? Ценностите могат да се променят. Ако работата ви не е наложителна от икономическа гледна точка, помислете за работа на непълен работен ден или такава, която няма да ви поглъща изцяло, когато децата ви са малки и имат най-голяма нужда от вас. Ако ви се налага да работите, съсредоточете се върху положителните аспекти на работата, а не върху отрицателните.

Половинката ви не одобрява факта, че работите, докато децата са малки? Ако е така, а вие все пак сте избрали да работите, направете уговорката да бъдете честни, непредубедени и уважаващи един другото. Тогава опитайте следното - направете списък от отрицателните и положителни аспекти на своята работа. Бъдете конкретна. Помолете съпруга си да направи същото, а после сравнете двата списъка. Първо погледнете позитивната страна и се опитайте да постигнете съгла-

сие по колкото е възможно повече пунктове. След това сравнете отрицателните аспекти от списъка. Избройте възможните решения по всяка точка от негативната страна. Да напуснете ще бъде единият отговор. Да продължите работа без никаква промяна би било противоположната крайност. Бъдете готова на компромиси. Помислете върху някои от тези идеи: непълен работен ден; наемане на икономка; предварително готвене; договаряне на по-гъвкава схема на работа; започване на по-малко ангажираща работа; работа, по-близка до дома, или преместване по-близо до работата; наемане на детегледачка; прибиране направо вкъщи след работа.

Приемат ли вашите роднини, приятели или близки църковни членове работещите майки? Ако не, трябва да преоцените важността на тяхното мнение за себе си и да решите до каква степен техните виждания трябва да влияят върху живота ви. Понякога трябва да умеете да кажете „Аз съм уникална. Моята ситуация е уникална. Ще направя най-доброто, на което съм способна, за своето скъпо семейство.“ Мнението на църквата, съседите и близките е *по-маловажно* от вашите собствени чувства за това, което е най-доброто за щастието и добруването на семейството ви.

Чувствате ли се виновна затова, че не харесвате работата си и бихте предпочели да си стоите у дома? Ако сте нещастна и имате избор, *напуснете* - ако сте уверена, че това, да не работите, ще ви направи щастлива. В много случаи обаче, една нова работа би туширала подобни чувства.

Причинено ли е чувството ви за вина от изтощение и липса на време да посрещнете всичките си домакински задължения? Може би се опитвате да свършите прекалено много неща. Наемете си помощница или помо-

лете семейството си да ви помага повече. Бъдете конкретна, когато обяснявате своите нужди. Лягайте си един час по-рано, независимо дали сте си направили „домашното“. Бъдете сигурна, че физически сте във форма. Започнете редовна програма за подобряване на здравните си навици.

Изпитвате вина, защото чувствате, че децата ви не получават достатъчно грижи? Ако е така, напишете всички конкретни инциденти, които потвърждават вашите чувства. Може да се посъветвате с други хора, за да проверите дали опасенията ви са реалистични. Тогава, ако няма друг изход, единствената ви възможност вероятно би била да напуснете работа, докато осигурите добра грижа за детето си. Ако продължите да работите, чувствайки, че то определено не получава необходимите грижи, ще бъде почти невъзможно да се освободите от чувството на вина.

Стратегия № 10

Създайте дух на единство в своето семейство

Харесва ми да разглеждам семейството като един отбор. За да бъде то печеливш отбор, всеки негов член трябва да чувства, че тя или той са наистина важни и значими, като същевременно всеки от тях трябва да помни, че семейството като цяло е на първо място. Ако искате да бъдете преуспяваща работеща майка, трябва да утвърдите тази философия в семейството си. Всеки член трябва с готовност и неогоистичност да приема нуждите на останалите. Вашият пример е от първостепенна важност. Децата ви по-лесно ще се жертват за вашите нужди, ако съзнават че вие сте чувствителна към техните. Ще им бъде по-лесно да разберат, че родителите им имат нужда да прекарат някое време насаме, че деловите срещи са нещо, което трябва да се изпълни, че пътуванията извън града са понякога необходими и че проблемите в работата налагат мама да не си бъде вкъщи.

Ако семейството има такъв дух на единство, тези инцидентни неудобства могат да се разглеждат по-скоро като възможности, отколкото като спънки. Например когато мама е болна, малкият няма да се чувства онеправдан, защото никой не му е приготвил обяд. Вместо

това, той може да превърне тази ситуация в предизвикателство и да приготи обяда за цялото семейство сам.

Понякога работещите майки се чувстват пренапрегнати - приближават крайни срокове, пред които са почти безпомощни. Вместо поради това да се отдалечат от семейството си, позволявайки напрежението да отнеме възможността да бъдат в един успешен отбор, защо да не включат и семейството си? Нека то се почувства като важна част от този проект. А после отпразнувайте приключването му, като връчките специални награди за всеки един, може би и със специално отношение.

За да изградите дух на един ефективен отбор, всеки член от семейството трябва да чувства, че тя или той допринасят за постигането на крайната цел. По този начин всеки от тях се чувства значим - като суперзвезда в печеливш отбор.

Възможно е да бъдете щастлива работеща съпруга и майка, която не изпитва чувство на вина. *Възможно* е да се справяте и с работата, и с дома си. Това изисква планиране и организация. Изисква поемането на контрола над вашите емоции и физическо здраве и нагласа за оформяне на единен дух. Но наградата си струва всяко усилие, което сте вложили - не само повече пари, но, което е много по-важно, удовлетворението да знаете, че давате най-доброто, което имате, на своето семейство, своя работодател и своя Бог.