

OD IDEALNEJ MAMY DO PARETO



Kariera zawodowa, dom i rodzina. Czy to mało? Na pewno nie, ale niektórzy chcą więcej. Tak jest w przypadku Renaty Stanisławskiej-Bąk, która swoimi doświadczeniami postanowiła podzielić się z innymi mamami. W ten sposób powstało Stowarzyszenie Blisko, które od kilku lat organizuje warsztaty, prelekcje i spotkania – wszystko po to, aby wspierać świadome rodzicielstwo, które nie tylko daje satysfakcję, ale nie zamyka innych ścieżek rozwoju.

Chciałam być idealną mamą – mówi Renata Stanisławska-Bąk. – Szukałam swojej drogi wychowawczej. Zanim urodziłam pierwszą córkę dołączyłam do internetowej grupy Legnickie Mamy Bliskości. Była to platforma wymiany doświadczeń, spostrzeżeń dotyczących rodzicielstwa bliskości. Po kilku latach działania grupy przyszedł czas na jej sformalizowanie. W 2019 roku powstało Stowarzyszenie Blisko, a wkrótce Renata Stanisławska-Bąk weszła w skład jego zarządu, choć miała małe dziecko i właśnie wróciła do pracy. Mimo natłoku obowiązków udało się jej wygospodarować czas na działalność stowarzyszenia.

CZYM JEST ZASADA PARETO?

- Aby jak najlepiej przygotować się do roli mamy, sprawdziłam wszystkie informacje: jedzenie, wózki, ubranka – wszystko musiało być ekologiczne. Zaangażowałam się tak bardzo i tak bardzo się z tym zmagalam, że przypłaciłam to zdrowiem. Leczenie było czasem przemyśleń. Zrozumiałam, że z wielu rzeczy można i trzeba zrezygnować i że powinnam również zadbać o siebie. Takie podejście jest korzystne również dla dzieci i całego procesu wychowaw-



czego. Zasada Pareto, która zakłada, że 20% nakładu pracy odpowiada za 80% rezultatów przemawia do mnie bardziej niż bycie perfekcyjną mamą. Warto skupić się na sprawach najbardziej istotnych, a pozostałe nauczyć się odpuszczać – mówi pracowniczka TAURON Dystrybucji.

BLISKA KAWA? OBOWIĄZKOWO

Renata wie, że dzięki chorobie, która była trudnym doświadczeniem, udało się jej zbudować coś wartościowego. Wspólnie z przyjaciółką, psychologką Aleksandrą Lesiak prowadzą tematyczne spotkania dla mam „Bliska Kawa”. Budowanie poczucia własnej wartości, autonomia dziecka i w jaki sposób porozumiewać się z nastolatkiem – to tematy, które już podejmowały. - Podczas najbliższego spotkania będziemy rozmawiać o granicach osobistych, jak stawiać własne i jak uczyć tego samego dzieci – mówi Renata Stanisławska-Bąk. - Spotykamy się co miesiąc, bez dzieci, w miłej atmosferze i w kameralnym gronie, bo często rozmowy mają intymny charakter. Inspiracją do powstania Bliskiej Kawy była książka Sheryl Ziegler „Wypalona mama”. Jak ją czytałam, to każdy przykład pasował do mnie. Ta lektura

uświadomiła mi, jak wiele można zrobić i jak wspierać kobiety, by nie doszły do etapu wypalonej mamy, albo żeby wiedziały, jak z tej drogi zawrócić – mówi Renata Stanisławska-Bąk.

TRUDNE DOŚWIADCZENIA, KTÓRE BUDUJĄ

Pracowniczka TAURON Dystrybucji twierdzi, że prowadzenie stowarzyszenia to satysfakcja i radość z niesienia pomocy i wsparcia. - Już po kilku miesiącach odkryłam, że to działanie na rzecz innych zaspokaja również moje potrzeby, pozwala mi się realizować – wyjaśnia. - Cieszę się, że mogę się dzielić przeżyciami, swoją historią i zdobytym doświadczeniem, i pokazywać, że nawet te najtrudniejsze

mogą być budujące. Dzięki Bliskiej Kawie oswoiłam się też z publicznymi wystąpieniami, które wcześniej sprawiały mi ogromną trudność. Stowarzyszenie Blisko ma swój profil na Facebooku, działa również na Instagramie i TikToku – w ten sposób można usłyszeć o kolejnych wydarzeniach i zapisać się na nie. Dzięki dużej aktywności w sieci zdobywamy nowe umiejętności. Zaczęłyśmy dostrzegać potrzebę rozwijania naszych kont na platformach społecznościowych, nauczyłam się kręcić krótkie video, poznałam, jak funkcjonują algorytmy poszczególnych aplikacji. Teraz wszystkie te umiejętności wykorzystuję w firmie – mówi Renata Stanisławska-Bąk.

Małgorzata Wróblewska-Borek

KIM JESTEM?

Renata Stanisławska-Bąk z TAURON Dystrybucją związana jest od 20 lat. Zaczynała w dziale windykacji, potem zajmowała się rozliczeniami wielkich odbiorców. Jako absolwentka marketingu i zarządzania zawsze chciała pracować w marketingu. Kiedy w 2007 roku w tym wydziale zwolniła się miejsce, wzięła udział w konkursie i go wygrała. Obecnie jest pracownikiem biura komunikacji, gdzie prowadzi program edukacyjny „Bezpieczniki TAURONA. Włącz dla przyrody” oraz komunikację w mediach społecznościowych. Uwielbia wyzwania, bo to one motywują do nieustannego rozwoju.

