Kaip dirbti iš namų su vaikais koronaviruso protrūkio metu?

*Turite išlaikyti darbinę aplinką namuose ir tuo pačiu pasirūpinti savo mažamečiais ?!*

*Klinikinė psichologė Dr.Saliha Afridi pateikia pasiūlymus kaip suderinti tai, kas atrodo neįmanoma.*

Pastarasis ir ateinantis laikas mus privertė būti su savo vaikais dažniau ir arčiau negu įprastai. Nenoriu apsimesti ar bandyti jus įtikinti, jog tai yra lengva ir paprasta, tačiau esu linkusi pažvelgti į tai labiau iš teigiamos pusės, kad ateinantis laikas neprislėgtų dar labiau.

Žemiau pateikiu kelis pasiūlymus, kuriais vadovaujuosi pati:

1. Susikurkite specialią erdvę privatiems/darbo skambučiams, taip pat, atsakymams į el.laiškus:

Namie turiu kambarį su didžiuliu raudonu STOP ženklu ant durų, kurį vaikai gali pamatyti. Supažindinau juos su taisykle: „Jei matote šį ženklą ant durų - neikite!“

1. Atsikėlę apsirenkite:

Taip, aš išsivelku iš savo pižamos ir apsirengiu rūbais, kuriais eičiau į darbą.

1. Sudarykite dienotvarkę vaikams ir sau:

Jums nereikia dirbti 8 valandų ištisai. Nors jeigu jums tai pavyksta, dirbant iš namų, tokiu atveju jūs nusipelnote medalio. Tačiau būkite realistais... dirbkite 45-50 min. atkarpomis. Jeigu ir jūsų partneris/partnerė dirba iš namų, pamėginkite susiderinti dienotvarkes.

1. Darbo susitikimus renkite per vaizdo ryšį:

Negalima išjungti kameros, kol vyksta susirinkimas! Ir tikrai taip, prieš susitinkant vaizdo konferencijai reikės susišukuoti, apsirengti, susitvarkyti. Labai svarbu pamatyti vieniems kitų veidus, kartu pasijuokti ir palaikyti ryšį.

1. Išnaudokite visas savo buvimo kartu su šeima galimybes – savo pietų pertrauką praleiskite visi kartu.
2. Sutaupytą laiką, važiavimui į ir iš darbo, naudokite mankštai, meditacijai, knygos skaitymui. Pasiteisinti nebegalite. Pagaliau jūs turite tam laiko ! ! !
3. Tam tikru metu atsitraukite nuo darbo – šiuo laikotarpiu išnyksta riba tarp darbo ir namų, dėl to labai reikalinga savidisciplina, kurios pagalba nustotumėte dirbti. Vienas iš būdų tai padaryti: persirengti iš darbinių rūbų į namų aprangą... arba pižamą.
4. Nusipirkite mėlyną šviesą blokuojančią ekrano apsaugą ar akinius. Saugokite savo akis ir savo miegą.
5. Nepraraskite įkvėpimo:

Visi šie pokyčiai įvyko kone per vieną naktį ir visi taip greitai prie to prisitaikė. Tai nuostabu ir neįtikėtina. Išlaikykite šį žavesį ir atraskite naujas galimybes ! ! !

~ ~ ~

Parengė: Klaipėdos pedagoginės psichologinės tarnybos psichologė Renata Kupšytė

Pagal: <https://babyandchild.ae/for-mums/all-about-you/article/1616/how-to-work-from-home-with-kids-during-the-coronavirus-outbreak>