

# Darbas iš namų turint vaikų. Kaip tai suderinti?

Darbas iš namų ir tėvystė – tai lyg du etatai, kuriais dirbti turime vienu metu. Tačiau ką daryti, kad dirbti iš namų turint vaikų būtų paprasčiau? Kaip viską spėti? Kaip skirti pakankamai dėmesio ir profesiniam, ir asmeniniam gyvenimui, kai viskas persikėlė į mūsų namus?

## Darbas iš namų ir tėvystė – du etatai

Didžiajai daliai mūsų dabar tenka dirbti iš namų ir tikrai didelis iššūkis yra dirbti pilnu etatu tuo pat metu būnant tėvais. Dėl to noriu iš karto užacentuoti, kad nereikėtų kelti sau tikslo dirbti dviem etatais vienu metu ir pasiekti maksimalių rezultatų. Tėvystė reikalauja dėmesio, mūsų jėgų, energijos, tačiau ir mūsų tiesioginis darbas iš namų taip pat atima labai daug jėgų.

Dabartinė situacija yra šiek tiek kitokia: be to, kad dirbame iš namų, nebeliko galimybių vaikus leisti į darželius, mokyklas, neveikia būreliai. Net ir žaidimai lauke, žaidimų aikštelėse, yra riboti. Tad kaip šį laiką išbūti? Ką daryti, kad sau palengvintume šį laikotarpį? Pradėkime nuo kvėpavimo, pasirūpinimo savimi. Iš tiesų, kartais verta stabtelėti, įkvėpti, įvertinti situaciją iš naujo. Pasirūpinti savimi: sveikai maitintis, skirti laiko kokybiškam poilsiui, išsimiegojimui.

## Užduotys ir dienvarkė

Patys jaučiamės žymiai geriau, kai kažką nuveikiame, kai matome rezultatą. Lygiai taip pat kažką nuveikę geriau jaučiasi ir mūsų vaikai. Tad būnant namuose visai verta pagalvoti apie užduotis jiems, apie tai, ką jie galėtų nuveikti vieni tol, kol esate užsiėmę savo darbais. Vaikai savyje turi natūralų norą būti nepriklausomi ir siekį mokytis. Tokios užduotys gali jums sutaupyti šiek tiek laiko savo tiesioginiams darbams.

Pasidalinkite krūviu. Jei gyvenate su partneriu, sutuoktiniu, pasidalinkite dieną į kelias dalis ar pasidalinkite dienomis, kol vienas užsiima vaiku, kitas tuo metu gali skirti laiko darbams. Nepaisant to, kad esate namuose, pagalvokite apie dienvarkę, į kurią įtrauktumėte ir vaikus. Tegul tai būna užrašyta dienvarkė, kurioje vaikai matytų, kada yra laikas keltis, kada laikas aktyviai veiklai, mokymuisi, poilsiui ar bendravimui su draugais išmaniųjų technologijų pagalba. Laikykitės šios dienvarkės.

## Neturėkite per didelių lūkesčių

Šiuo laikotarpiu dirbant iš namų siūlau pasidaryti darbų sąrašą, jį skelti per pusę ir tuomet dar per pusę. Turėkite maksimaliai penkis tikslus per dieną. Vienas-du tikslai turėtų būti susiję su darbais, tai yra, neatidėliotini darbai. Vienas-du tikslai susiję su vaikais ir vienas tikslas susijęs su šeima ar partneriu. Gali kilti noras kelti daugiau tikslų, tačiau labai tikėtina, kad jų visų pasiekti nepavyks, o tai tik didins frustraciją, stresą ir įsitikinimą, kad negebate tvarkytis su esama situacija.

Jei dirbate iš namų, kur šalia yra vaikai, kalbėkite apie tai su viršininku. Bendraukite su viršininku video skambučiais, nes tai daug naudingiau, nei vien gauti nurodymus elektroniniu paštu ar telefonu. Kūno kalba jums suteiks daugiau informacijos. Kalbėkite su viršininku apie tai, kad vaikai yra šalia. Įsivardykite savo sunkumus, nusimatykite darbo valandas, jas peržiūrėkite. Galbūt jas verta kelti į rytinę dalį, kai vaikai dar miega, arba į vakarinę dalį, kai vaikai jau miega.

## Ieškokite naujo santykio

Verta pripažinti, kad jei jūs esate mažiau darbingi dirbdami iš namų, tikėtina, kad ir vaikai yra mažiau darbingi ir padaro mažiau, nei eidami į mokyklą. Būkite atlidūs tiek sau, tiek vaikams. Nepaisant to, kad yra ribojamas gyvas socialinis kontaktas, tai nereiškia, kad turime atsisakyti socialinių kontaktų nuotoliniu būdu. Šioje vietoje galima "išnaudoti" artimuosius, senelius, draugus, kurie taptų virtualiomis auklėmis jūsų vaikams, juos užimtų, o jūs tuo metu galėtumėte skirti laiko savo darbams.

Šis laikotarpis sudėtingas ir įtemptas, nerimas gali kilti tiek jums, tiek jūsų vaikams. Klausykitės savo vaikų, išgirskite, apie ką jie nerimauja, kaip mato situaciją, kalbėkitės su jais, išgirskite ir jų svajones bei lūkesčius. Būkite kantrūs, priimkite, kad bus ir sudėtingesnių, ir lengvesnių momentų. Pasistenkite ugdyti atlidumą sau patiems ir savo vaikams, leiskite klysti ir sau, ir vaikams. Ieškokite naujo santykio ir atsiminkite, kad tai – darbas dviem etatais, tad visai normalu, kad visko nespėsite ir visko nepadarysite šimtu procentų.