

Homeoffice s deťmi



Pracovať z domu a zároveň sa starať o deti a domácnosť môže denne znamenajú mnoho výziev. Prinášame Vám niekoľko tipov, ako toto obdobie lepšie zvládnuť ... :-)

Znížte nároky

Naozaj dôležité pravidlo v aktuálnej situácii znie: znížiť nároky na seba. Nikto od vás nečaká, že budete naraz viesť telekonferencie, dodržiavať na minútu všetky termíny, zdravo variť, učiť sa s deťmi, upratať, zdolávať kopy špinavej bielizne a popritom si nájdete čas aj na seba, šport alebo svoje koníčky. Pokúste sa vyselektovať veci, ktoré musíte bezpodmienečne urobiť a koncentrujte sa len na ne.

Vytvorte si priestor určený len na prácu

Vyhradiť si priestor na prácu je pri home office podstatné, či už ste doma sami, alebo s deťmi. Vyhradte si doma priestor, ideálne stôl, ktorý bude používať striktné len k práci – pomôže vám to aj k lepšiemu sústredeniu. Deťom vysvetlite, že pokiaľ sedíte na danom mieste, nemajú vás rušiť, prípadne majú najskôr zaklopať. Kuchynský stôl, teda nebude ten najlepší nápad. Pracovný resp. hrací kútik pripravte aj deťom. Budú sa tak cítiť dôležitejšie a ľahšie pochopia význam toho vášho.

Rozdelte si deň nanovo - vyvážený harmonogram dňa

Nie len vy, ale aj dieťa bude spokojnejšie, keď sa vaše dni budú riadiť podľa dopredu vytvorenému harmonogramu. Pokúste sa do jeho tvorby zapojiť aj deti. Nezabúdajte však, že spánok a jedlo by mali byť približne v rovnakom čase. Plán v obrázkovej alebo písomnej forme umiestnite na viditeľné miesto.

Predškólákom zaradte do programu pracovné listy a aktivity na rozvoj. Zamestnať pri nich môžete aj mladšie deti. Inšpirácie nájdete aj na stránke našej MŠ.

V dennom režime nezabúdajte na pohybové aktivity, pobyt vonku (aspoň krátky) a spoločný čas, kedy sa snažte vypnúť od všetkých starostí a jednoducho si užívať prítomné chvíle s ratolesťami.

Detailne deťom vysvetlite čo v práci robíte

Čo by ste dieťaťu odpovedali, keby sa vás spýtalo:

“Mami/oci, čo je tvoja robota?”

“Prečo hovoríš, že si v práci, keď ťa vidím doma?”

“Keď si doma tiež zarábaš peniaze?”

Vysvetlite dieťaťu čo obnáša práca z domu pre Vás aj pre dieťa. Použite jednoduché slová a príklady zo života dieťaťa:

Príklad: Je to podobné ako keď ty máš rozostavanú stavebnicu, rozkreslený obrázok a potrebuješ sa sústrediť aby si to dokončil. Tak aj ja teraz potrebujem, aby..... To, že sa ti teraz nevenujem neznamená, že ťa nemám rád.

Príklad: Keď mi ty teraz dovoľíš pracovať kým na hodinách bude tento čas.... , čo teraz potrebujem ja, potom ja urobím to, čo budeš chcieť robiť ty.

Podporte u detí samostatnosť

Niektorí rodičia si zvykli robiť veľa vecí za deti, hoci potom sa sťažujú, že sú veľmi nesamostatné. Berte súčasnú náročnú situáciu ako príležitosť na zmenu.

Deti sú samostatnejšie, ako si myslíme. Dôverujte im preto viac ako inokedy. Rozdajte im úlohy: prestrieť stôl, upratať, odložiť riad, pomáhať pri varení a čistení zeleniny. Rýchlejšie im ubehne čas a zvýši im to aj sebavedomie. Pomyslia si: „to čo robím, je dôležité“. A aj vy budete mať povinnosti vybavené oveľa rýchlejšie.

Vopred vymyslené pútavé aktivity

Ako už isto dobre viete, nemôžeme očakávať, že sa dieťa na celý deň zabaví samo. Preto je múdrou možnosťou mať pre deti pripravené samostatné pútavé aktivity, ktoré im v prípade núdze ponúknete. Je ich plný internet a s nápadmi na ne sa s Vami isto podelí aj vaše okolie ale aj my v prílohe článku.

Budte na seba hrdý!

Oslávte svoje úspechy! Večer pravdepodobne skonštatujete, že ste urobili menej, ako ste si predsavzali. Ale keď si na konci dňa spoločne zrekapitulujete, čo všetko sa za ten jeden deň stalo, budete prekvapení a môžete byť na seba hrdí. Kto by si ešte pred týždňami pomyslel, že varenie, domácnosť, učenie, hry, telefonické konferencie, nákupy, pohyb, práca... sa dajú v rodine zvládnuť za jeden jediný deň! Budte vďační.

Bonusové tipy

- navarte jedlo na druhý deň už večer vopred
- vstaňte o čosi skôr a venujte sa práci, kým deti spia
- udržiavajte kontakt s kolegmi (mimo emailov)
- ak je to možné striedajte sa s partnerom - napr. jeden nerušene pracuje a druhý pracuje a zároveň rieši potreby dieťaťa

Tipy na aktivity:

Na stránke materskej školy - <https://msvelkysaris.edupage.org>

<https://www.rodinka.sk/ked-je-volno/prazdniny-vikendy-dovolenky/24-neotrepanych-napadov-ako-zabavit-deti-pocas-karanteny/>

<https://najmama.aktuality.sk/clanok/235959/15-super-napadov-ako-zabavit-male-deti-a-pritom-podporit-ich-vyvoj/>

<https://www.mackoviahracky.sk/blog/homeoffice-hry-pre-deti/>

<https://mediacombratislava.sk/tipy-a-triky-ako-zabavit-deti-pocas-vasho-home-office/>

<https://akcnemamy.akcnezeny.sk/2020/03/12/ako-zabavit-deti-doma-pocas-koronavirusu-prinasame-vam-10-tipov/>

<http://planetavedomosti.iedu.sk/index.php/search/results/Aktivity,5,0,5204,5207,0,30,1,tn,1.html>

<https://viki.iedu.sk/resources/browser/ms>

Predchádzajme spolu tomuto stavu ↓ :-)



Pripravila: D. Bučková, školský psychológ

Zdroje:

<https://www.sdetmi.com/podujatia/detail/63607/home-office-s-detmi-alebo-ako-pracovat-z-domu-efektivne/>

<https://www.forbes.sk/deti-a-home-office-ako-efektivne-zvladnut-pracu-aj-zabavit-ratolesti/>

<https://www.mojadm.sk/inspiracia-a-poradenstvo/dieta/home-office-s-detmi-287978>

<https://www.firemnykouc.sk/home-office-deti/>