

Jak połączyć pracę zdalną z rolą rodzica?

Już samo założenie, że nie da się pracować będąc w domu z dziećmi nastawia negatywnie. Zamiast wyobrażać sobie najgorszy scenariusz, warto przejąć inicjatywę i kreatywnie podejść do nowej sytuacji. Zacząć trzeba od dokładnego przygotowania się do tego - rzeczywiście niełatwego zadania. Jest to trudne, ale możliwe. Pierwszy krok w tym przygotowaniu to spotkanie z samym sobą i refleksja nad tym, jak ja wyobrażam sobie mój komfort pracy w domu, czyli jakie warunki pracy są dla mnie niezbędne, aby pogodzić obecność dziecka z zadaniami zawodowymi.

Drugą osobą poza sobą może być współmałżonek. Znacznie ułatwi przygotowania do pracy zdalnej omówienie i uzgodnienie przez oboje rodziców zasad i warunków pracy w domu, czyli jak praktycznie zorganizować dzień, aby i dziecko i rodzice mogli być zadowoleni w miarę możliwości. Kiedy dorośli będą mieli sprecyzowane swoje oczekiwania, wówczas pozostaje spotkanie najważniejsze: spotkanie z dzieckiem lub dziećmi, aby opowiedzieć im szczegółowo, co jest dla rodziców ważne i koniecznie wysłuchać, jakie są oczekiwania i wyobrażenia każdego dziecka na temat całkiem nowego, innego niż zwykle sposobu zagospodarowania jego czasu dnia. Tak, nie pomyliłam się. Trzeba zapytać dziecko i dać mu czas na odpowiedź. Jeśli podejmiemy do dziecka stereotypowo, uważając, że ono chce się „tylko” bawić i jego zdanie się nie liczy, nie jest ważne, to będzie trudno, czekają nas konflikty, walka, krzyk „nerwówka i szamotanie”. Warto pamiętać, że z perspektywy dziecka, każda zabawa jest pracą, realizowaniem ważnych dla niego zadań, a poza tym stały rytm dnia, do którego dzieci są przyzwyczajone oraz przewidywalność zdarzeń daje im poczucie bezpieczeństwa, a to sprawia, że są spokojniejsze i łatwiej podejmują współpracę z rodzicami.

Jednak rodzice, którzy zaczynają pracę w domu, zaburzają ten rytm. Może warto zawrzeć jakąś umowę?

Tak i wstępem jest właśnie słuchanie, którego celem jest wzajemne zrozumienie i wspólne poszukiwanie rozwiązań akceptowanych przez obie strony, w tym wypadku przez rodziców i dzieci.

Ale od początku. Fundamentem każdej relacji jest słuchanie. Czas, który każdego poranka przeznaczaliśmy na dojazd do pracy, przeznaczmy na słuchanie kolejno każdego z naszych dzieci. Zapytajmy je, jak chciałyby spędzić dzień. Na pewno odpowiedzą, że z nami, na zabawach, grach czy spacerach. Pozwólmy im na wyrażenie emocji i zapiszmy ich pomysły i prośby. Możemy je następnie głośno przeczytać i wspólnie zaznaczyć, te najważniejsze i te mniej ważne.

W drugim kroku warto opowiedzieć, jakie ważne zadania – praca przy komputerze, rozmowa przez telefon czy przez kamerę – nie pozwolą nam tych próśb zrealizować w pełni. Im bardziej szczegółowo opowiemy dzieciom o naszych zadaniach, im lepiej wyjaśnimy co i dlaczego chcemy robić, a może nawet pokażemy i pozwolimy dzieciom spróbować zrobić to, co jest możliwe, tym łatwiej będzie dzieciom zrozumieć, na czym polega nasza praca i waga naszych zadań zawodowych. Tłumaczymy im też koniecznie jak i dlaczego to, co robimy jest ważne dla nas osobiście i naszej rodziny.

Na tym nie koniec. Najważniejszy jest trzeci krok - poszukiwanie rozwiązania. W tym kroku uczestnictwo i inicjatywa dziecka jest kluczowa dla sukcesu. Posłuchajmy, dajmy

pierwszeństwo i czas dzieciom na kreatywność, zapisujemy ich pomysły. Potem zaproponujemy swoje: rodzice mogą zaproponować na przykład, że po każdej godzinie pracy (czy innym, możliwym do przyjęcia przez dziecko odcinku czasu) przez 10-15 minut pobawią się z dzieckiem w to, co uzgodnimy wspólnie. Godziny pracy można zamienić w osiem kolorowych kulek z papieru i wrzucić do szklanego półmiska. Po ustalonym czasie dziecko będzie wyjmowało z półmiska jedną kolorową kulkę mając czas „pod kontrolą”.

Na 15 minutowe przerwy dziecko z pewnością się zgodzi, ale co zrobić z dzieckiem podczas 60 minutowego czasu pracy?

To też powinna zawierać umowa, dla maluchów, przedszkolaków może to być umowa rysunkowa. Niezmiernie ważne, aby mieć przygotowany cały wachlarz zajęć. Rodzice przecież wiedzą, czym interesuje się ich dziecko, a jeśli nie, mogą je o to spytać. Czasem wystarczy kilka koców, poduszek i dzieci zaczynają budować swoje bazy, szałas czy kryjówki. Takie budowanie jest często na tyle zajmujące, że może zająć nawet więcej niż godzinę. Wciągające są zabawy pudełkami, z których można zbudować coś z niczego. Jeśli dziecko ma spokojniejszy temperament to zaangażuje się w układanie puzzli czy budowanie, konstruowanie z klocków. Ważne jest, aby zabawy wybierało dziecko. Rodzice mogą coś podpowiedzieć, zaproponować, zmodyfikować, ale ostateczna decyzja należeć ma do dzieci jeśli zależy nam na dobrej współpracy. Dziecko nie lubi bawić się tym, z czym ma kłopoty, nie wymagajmy więc od niego czegoś, czego nie zna, nie umie chyba, że mamy czas pomóc mu w pokonywaniu trudności, byle nie wyręczać!

Dodatkowo w umowie możemy uwzględnić, że mama lub tata potrzebują ciszy kiedy rozmawiają przez telefon. Dziecko może narysować znaki podobne do drogowych, które będą oznaczały różne potrzeby np. „chcę jeść”, „chcę do łazienki”, albo dla rodzica „lizak” do pokazania, że teraz trzeba zachować się wyjątkowo, tak jak na znaku. Dziecko, które zaangażuje się w tworzenie regulaminu, będzie bardziej chętne do jego przestrzegania.

Czy warto wprowadzić dziecko w rolę małego „pomocnika mamy”, „pomocnika taty”, który odgrywa najważniejszą rolę w powodzeniu wspólnej misji, jaką jest praca z domu?

Wszystkie dzieci chcą być traktowane poważnie. Można je włączyć do naszej pracy i np. zrobić tekturowy komputer z pudełka, a z różnych pudełek czy rolkach po papierze toaletowym oklejonych kolorowym czy gazetowym papierem mogą powstać miasta, place zabaw, mebelki dla ludzików, figurek czy lalek. Możemy dziecku pożyczyć nasze biurowe narzędzia dziurkacze, zszywacze, spinacze. Dzieci są kreatywne. Nim się spostrzeżemy stworzą swoje własne biuro. Najważniejsze żeby rodzice stworzyli dzieciom przestrzeń do zagospodarowania według ich własnego dziecięcego pomysłu, ale także – co bardzo ważne - uznali za „normalną” skłonność dziecka do łamania norm, wykraczania poza granice umów – jest to naturalny proces wspierający rozwój człowieka. Ciekawość, eksperymentowanie, sprawdzanie konsekwencji swoich działań jest uczeniem się kreatywności. Jeśli więc dziecko odezwie się „poza regulaminem”, odpowiedzmy mu zamiast podnosić głos, oskarżać, grozić przypomnijmy umowę, przytulmy dziecko przez dłuższą chwilę, a jeśli trzeba, zmodyfikujmy ustalone reguły dostosowując granice, modyfikując nasze wyobrażenia na temat możliwości naszego dziecka. Jeśli rodzic pomyśli, że dziecko mu przeszkadza, tak będzie. Jeśli spokojnie odpowie na pytanie, to dziecko czuje się współpracownikiem, a może nawet współnikiem. Czasem można poprosić, aby dziecko przyniosło nam coś do picia albo przygotowało jakąś przekąskę. Angażujmy dziecko i sprawmy, aby czuło się potrzebne.

Rodzice obawiają się prowadzenia rozmów telefonicznych podczas pracy zdalnej. Te obawy są uzasadnione, bo dzieci często zwracają na siebie uwagę, kiedy rodzic bierze telefon do ręki. Jak można z tym sobie radzić?

Warto uprzedzić rozmówcę, że pracujemy w domu z dzieckiem, że może zdarzyć się sytuacja, w której przerwiemy na chwilę rozmowę, aby zamienić kilka słów z dzieckiem. W kryzysowej sytuacji można poprosić o rozmowę w czasie, kiedy dziecko będzie zajęte swoją aktywnością. Przed rozmową telefoniczną, warto uprzedzić także dziecko, pokazując wcześniej przygotowany znak przedstawiający np.: palec położony na ustach.

Czy w tym wyjątkowym czasie rodzice mogą bez wyrzutów sumienia pozwolić dzieciom na nieco dłuższe oglądanie bajek na tablecie lub w smartfonie?

Oczywiście, te nośniki są pomocne, a oferta jest spora. Warto jednak czuwać nad tym jakie treści przekazują oglądane programy. Atrakcyjną alternatywą są audiobooki, słuchowiska i muzyka, także muzyka taneczna. Dobra lektura może pochłonąć małego słuchacza na kilka godzin. Po wciągającej bajce – oglądanej czy słuchanej – dziecko może narysować jej bohaterów, przebrać się za ulubioną postać i opowiedzieć nam co było najciekawsze. Po to jest te 15 minut przerwy, aby był to dla dziecka „czas na wyłączność”. Przy kilkorgu dzieciach może to być trudne, ale jeśli będą miały siebie nawzajem, może się to okazać łatwiejsze niż nam się wydaje. Przerwy w pracy przeznaczone na zabawę z dziećmi warto zaplanować tak, aby wypełnione były bliskim kontaktem. Słuchajmy o czym nam dzieci chcą opowiedzieć tuląc je, głaszcząc, posadźmy je sobie na kolanach, usiądźmy tuż obok siebie na kanapie czy na podłodze, trzymajmy się za ręce, bądźmy bliźniutko. W drugiej połowie dnia pozwólmy sobie i dzieciom na ruch. Możemy wspólnie się turlać, przepychać, bawić w oswoiadanie z objęciem itp. Chodzi o okazję do rozładowania energii uwięzionej w ciele dziecka, gdy jego zajęcia przez dłuższy czas są statyczne. Zadbajmy o to, aby dostarczyć dzieciom okazji do rozładowania tej energii przez swobodne i dające radość zabawy ruchowe. Ten kwadrans wystarczy, aby naładować dziecko pozytywnie na kolejny czas bez bezpośredniego kontaktu z rodzicami.

Czy kiedy plan dnia zawodzi, a dziecko zaczyna mówić „nuuuudaaaaaaaa”. Czy warto modyfikować plan działania i na każdy kolejny dzień proponować dzieciom inny sposób spędzenia czasu?

Zdecydowanie tak. Nuda, to brak umiejętności znalezienia czegoś ciekawego w otoczeniu. Dlatego jeśli tak się dzieje, to trzeba poszukać najpierw samemu, potem też razem z dzieckiem czegoś nowego wokół siebie. Najważniejsze jest jednak to, aby rodzic nie popełniał błędów w komunikacji z dzieckiem. Nie mówmy „musisz”, „nie wolno”, bo te słowa osiągną odwrotny skutek. No i na koniec koniecznie pamiętajmy o docenianiu. Jest to sztuka i to dosyć trudna, ale i bardzo ważny element procesu wychowawczego jeśli uświadomimy sobie, że głównym celem doceniania jest budowanie poczucia własnej wartości. Jeśli więc dzieci przestrzegają uzgodnionych z nimi wcześniej umów, starają się współpracować z nami mówmy im jak najczęściej, że właśnie tego konkretnego zachowania od nich oczekujemy! Że jest to dla nas powód do dumy, przyjemność, dowód miłości. Jeśli pozwolą nam pracować te 60 minut, powiedzmy im, że jesteśmy z nich dumni. Podkreślajmy, że jesteśmy im wdzięczni. Że dzięki nim udało nam się zrobić bardzo dużo naszej pracy i teraz mamy czas na uzgodnioną wcześniej z dzieckiem zabawę, przyjemność albo wspólny posiłek.

Material: Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej