

13 PROVJERENIH SAVJETA ZA USPJEŠAN
RAD OD KUĆE UZ DJECU



KAKO PRODUKTIVNO RADITI, IMATI ZADOVOLJNU DJECU,
RIJEŠITI SVE ŠKOLSKO OBAVEZE I SMANJITI OBITELJSKI STRES

SADRŽAJ

NIJE LAKO RADITI OD KUĆE UZ DJECU	3
1. STRATEGIJA: Zadovoljna djeca! Osigurajte da su djeca koja su 24/7 zatvorena u kući, sretna, zabavljena, zbrinuta	4
1.1. Objasnite djeci novu situaciju. Primjerima ilustrirajte događaje i potičite suosjećanje.	5
1.2. Definirajte dnevnu rutinu i pridržavajte je se. Spriječite kaos u kući!	7
1.3. Riješite školske obaveze , što ranije i što brže – uz pozitivno vodstvo, mikro-zadatke i nagrade.	9
1.4. Iskoristite ovu priliku i uživajte s Vašom djecom više nego ikada!	12
2. STRATEGIJA: Osigurajte optimalne uvjete za rad tijekom radnog vremena	13
2.1. Zajedno ste jači! Napravite „ratni plan“ sa životnim partnerom i tražite pomoć.	14
2.2. Planirajte za vrijeme radnog vremena što više dječjih aktivnosti koje ne zahtijevaju kontrolu i nadzor.	15
2.3. Optimalno koristite vrijeme kad su djeca mirna i zbrinuta. Postavite u tim trenucima kao prioritet one najzahtjevnije poslove.	16
2.4. Prevenirajte tenzije između braće i sestara. Postavite strukturu aktivnosti, nagrađujte slaganje, suradnju i odvojite ih ako treba.	17
2.5. Spriječite dječju dosadu. Napravite „kutiju za dosadu“	18
2.6. Strpljivo istrenirajte djecu da Vas ne prekidaju , i da poštuju Vaše radne obaveze	20
3. STRATEGIJA: Smanjite kućni stres i zadržite „zdrav razum“?	23
3.1. Postavite realistična očekivanja prema poslodavcu i kolegama.	24
3.2. Generalno, u ovoj situaciji nemojte se živcirati oko svega. Stress Less!	25
3.3. Smanjite izloženost negativnim vijestima. Dosta je negativnosti!	26
ISKORISTITE OVU PRILIKU	27

Ovaj materijal namijenjen je nekomercijalnom istraživanju i obrazovanju. Ostale uporabe, uključujući neovlaštenu reprodukciju, prodaju ili licenciranje su zabranjene.

Čitatelji ovog materijala slobodni su objavljivati ga na njihovoj web stranici i slobodno ga distribuirati.

Nije lako raditi od kuće uz djecu

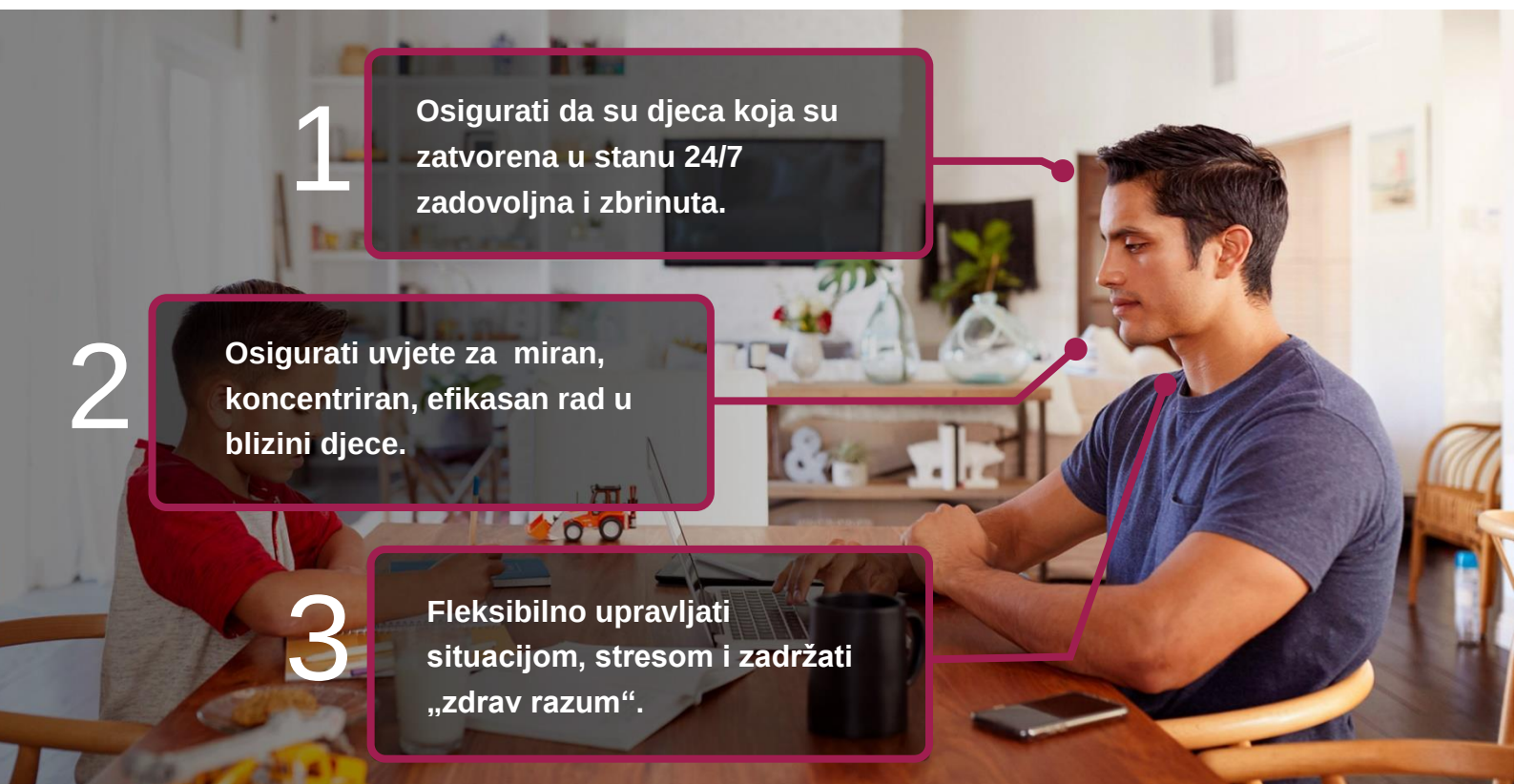
Pandemija korona virusa uzrokovala je zatvaranje škola diljem zemlje, a mnogi zaposlenici prisiljeni su raditi od kuće. Uz društveno distanciranje ljudi koji su fizički izolirani, škola i posao počeli su se odvijati u domovima ljudi i to uglavnom u isto vrijeme.

Trenutno su brojni roditelji i djeca praktički zatvoreni zajedno u malom prostoru 24/7 uz vrlo različite obaveze i potrebe.

Dok se obitelji suočavaju s novim izazovima da usklade posao i život u svojim domovima, roditelji imaju dodatan zadatak održati svoju djecu zdravom i zauzetom, a istovremeno ispunjavati poslovne obveze.

Pitanje je kako uravnotežiti želju da budete dobar roditelj i da provodite što više kvalitetnog vremena sa svojom djecom, sa željom da se pokažete kao pouzdan profesionalac koji može kvalitetno raditi od kuće?

U ovoj situaciji svaki roditelj ima tri osnovna zadatka:



1

Osigurati da su djeca koja su zatvorena u stanu 24/7 zadovoljna i zbrinuta.

2

Osigurati uvjete za miran, koncentriran, efikasan rad u blizini djece.

3

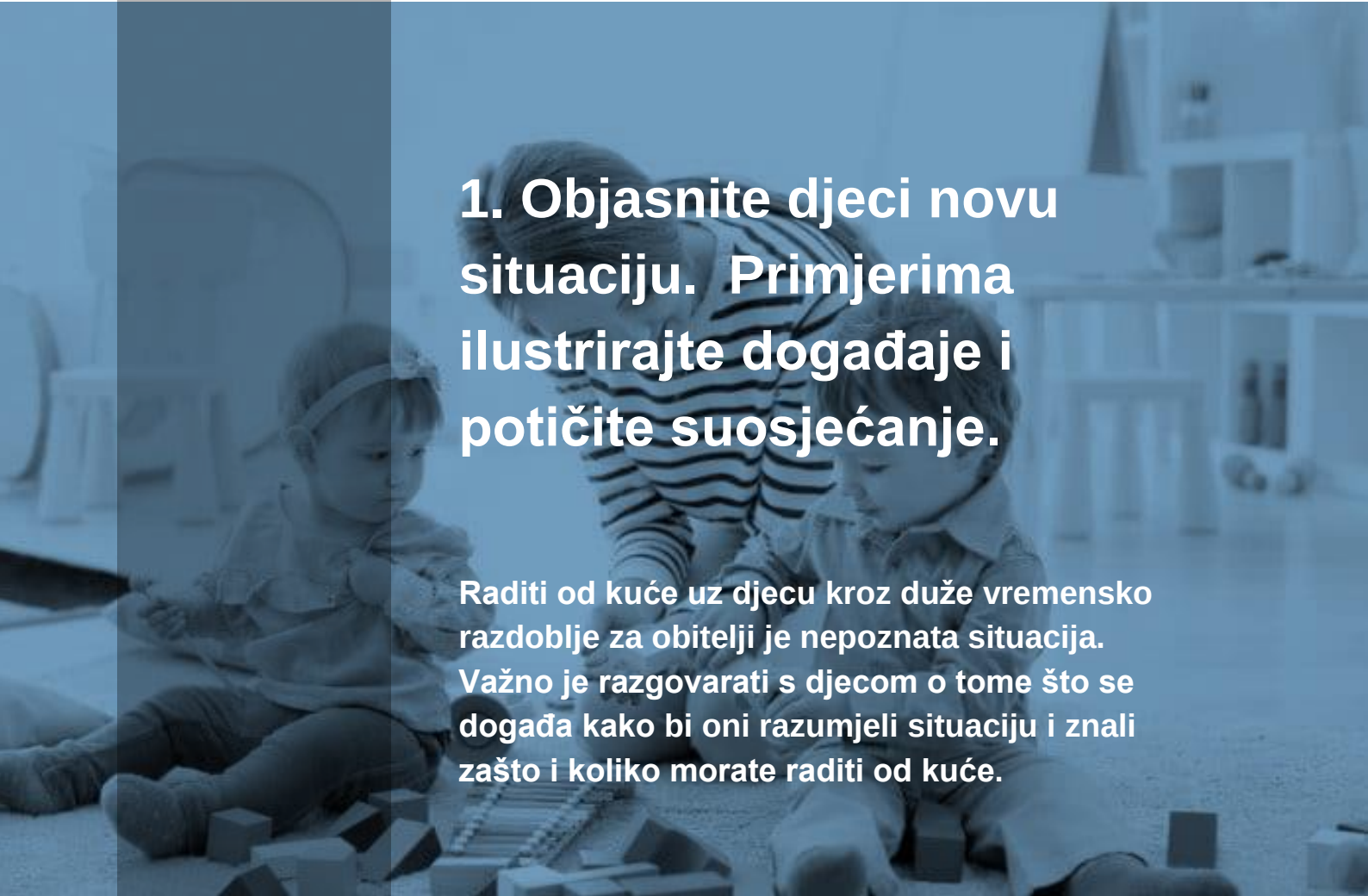
Fleksibilno upravljati situacijom, stresom i zadržati „zdrav razum“.

1. STRATEGIJA

Zadovoljna djeca!

Osigurajte da su
djeca koja su 24/7
zatvorena u kući,
sretna, zabavljena,
zbrinuta.

Ako su Vaša djeca nezadovoljna, ako se osjećaju nesigurno, ako im je dosadno, ako su u napetim odnosima sa braćom i sestrama, ako im nedostaje kontakt s Vama, drugim riječima ako im potrebe nisu zadovoljene, nećete imati mir za rad jer djecu nije moguće samo „ugasiti“ kad nam smetaju.



1. Objasnite djeci novu situaciju. Primjerima ilustrirajte događaje i potičite suosjećanje.

Raditi od kuće uz djecu kroz duže vremensko razdoblje za obitelji je nepoznata situacija. Važno je razgovarati s djecom o tome što se događa kako bi oni razumjeli situaciju i znali zašto i koliko morate raditi od kuće.

Neka djeca možda ne razumiju o čemu se radi i vide samo da ih ograničavate na načine koji im se ne čine razumnima.

Ako su djeca dovoljno stara, predlažemo da održite obiteljski sastanak i objasnite djeci dvije stvari:

1.

Prvi bi korak bio objasniti djeci što se dogodilo, zašto ste kod kuće, i da svi sada pokušavamo paziti na svoju zajednicu.

"Sada smo svi pomagači. Dio toga kako pomažemo jedni drugima je da ostanemo kod kuće." Ako želite, objasnite djeci što su bakterije, što su virusi i kako se virusi šire. Ovo je ujedno (jedinствен) prilika ukazati na važnost pranja ruku, ali i drugih higijenskih navika.

Društveno distanciranje djeci možete zorno objasniti npr. korištenjem likova Else i Ane iz Disneyjevih filmova "Frozen". Elsa se morala držati podalje od sestre kako bi čuvala sestru.

2.

Drugi korak bi bio da objasnite djeci da ćete morati raditi od kuće – i što to točno znači za Vas i za njih.

Objasnite djeci da morate od kuće obavljati određene poslovne zadatke, da imate određeno radno vrijeme i da Vam je potrebna koncentracija za rad, što znači da Vas ne mogu ometati u “kućnom uredu” dok radite.

Predlažemo da s djecom dogovorite nekoliko stvari:

- koncentracija Vam je vrlo važna i ne smiju Vas ometati,
- ako radite u odvojenom prostoru, trebaju kucati prije nego što uđu u Vaš „kućni ured“,
- ukoliko se na vratima nalazi znak „nemoj ulaziti“ tada ne smiju kucati ili ulaziti jer imate poslovni telefonski razgovor,
- tijekom dana će biti vremena za druženje, igranje i zabavu, ali u točno određeno vrijeme,
- sve ovo je jedna krasna prilika da više budete zajedno.

Što se tiče oznake na vratima „nemoj ulaziti“, neki roditelji koriste ovu strategiju na kreativan način kako bi je djeca mogla bolje razumjeti. Npr. umjesto oznake „ne ulaziti“ ili sl. stavljaju na vrata kućnog ureda omiljene dječje superjunake.

Takvi su alati snažni signali djeci i mogli biste imati više uspjeha sa zanimljivim „superherojima“ nego sa natpisima na vratima.

Organiziranje djetetovih dnevnih aktivnosti za vrijeme radnog vremena koje se ne smije prekinuti biti će od velike pomoći.

Unaprijed isplanirane aktivnosti kojima ćete angažirati djecu ili vrijeme na ekranu koje će ih zabaviti pomoći će Vam u najtežim radnim obvezama.

2. Definirajte dnevnu rutinu i pridržavajte je se. Spriječite kaos u kući!

Dok neki roditelji međusobno dijele popise aktivnosti na Internetu i proučavaju rasporede nastave na daljinu i međunarodnih homeschooling programa kako bi se inspirirali za rutinu s djecom, drugi roditelji djeci uklanjaju ograničenja vremena za igranje igrica na računalu.

Sve počinje od dobre dnevne strukture!

Jutarnji program

Osnovna preporuka za jutarnji program je da djeca ne krenu u dan sa mobitelom, tabletom, igricama na računalu.

Stvara se loša navika, a rano jutarnje nekontrolirano korištenje tehnologije bi moglo biti problematično jer bi sve ostale „normalne“ i školske dnevne aktivnosti djeci mogle postati dosadne.

Umjesto toga, bilo bi dobro da djeca započnu dan s "planom brige o sebi", poput oblačenja, doručka i ako ste u mogućnosti izlaska na neko vrijeme (npr. šetnja u dvorištu, odvođenje kućnog ljubimca u šetnju ili sl.).

Navedene rutine pomoći će djeci da se razbude i pripreme um i tijelo za obveze koje slijede.



Dnevni plan rada

Zatim bi trebali napraviti "plan rada" za taj dan, koji uključuje školski rad, kao i dopunske aktivnosti poput gledanja dokumentarnih filmova, istraživanja on line sadržaja vezanih uz školu i sl.

Kako im pomoći da rješavaju školske obaveze obrađeno je u sljedećoj preporuci.



Vrijeme za druženje

Planiranje vremena za druženje je također bitno. U kasnim popodnevnim satima djeca se mogu družiti i npr. igrati videoigre s prijateljima na daljinu, uključujući stvaranje „carstva“ u MineCraftu i na taj način će imati osigurano vrijeme i prostor za druženje s vršnjacima.

Online susreti s prijateljima i rodbinom putem npr. WhatsAppa, Vibera i sl. također mogu pomoći da djeca zadovolje svoje društvene potrebe i osjećaju se manje izolirano.



Uključivanje u kućne obaveze

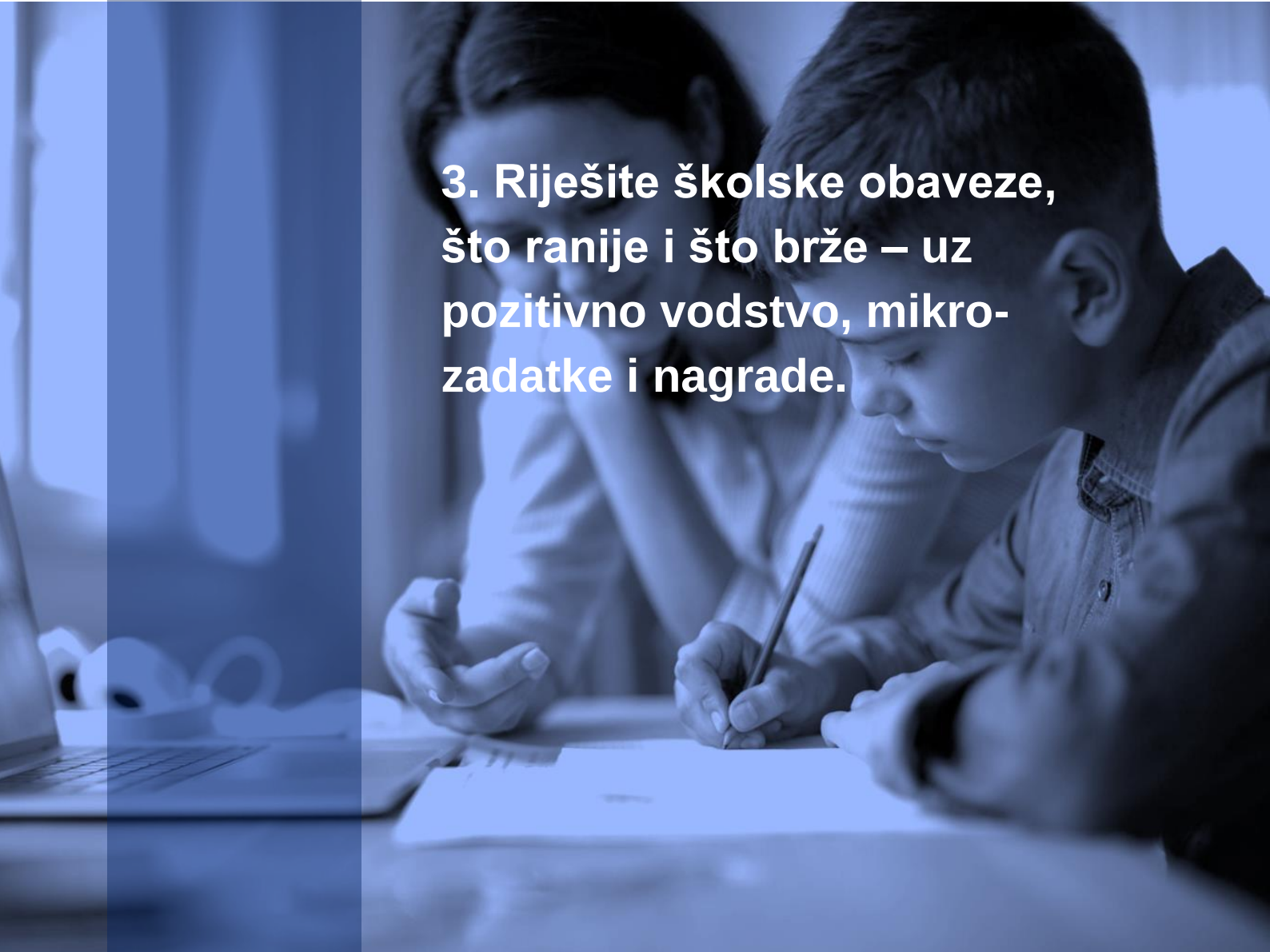
Olakšajte si posao!

Djeca mogu zaista pomoći u kućnim obavezama i to neće samo Vama olakšati život, nego će i njih naučiti ključne stvari.

Odgojno djelovanje je važno i zato bi bilo dobro da djecu svakodnevno uključite u aktivnosti kojima ih poučavate životnim vještinama- npr. predškolarci mogu sudjelovati u pospremanju stola nakon jela, vađenju čistog rublja iz sušilice, a školarci i starija djeca mogu u potpunosti preuzeti obavljanje aktivnosti poput usisavanja, pranja posuđa i sl.

Jasna struktura dana i smislene rutine pomoći će i djeci i Vama da se na kraju dana osjećate zadovoljno i uspješno.





3. Riješite školske obaveze, što ranije i što brže – uz pozitivno vodstvo, mikro-zadatke i nagrade.

Tijekom samoizolacije školska djeca trebaju redovito ispunjavati svoje školske obaveze. Baš kao što su Vama Vaše poslovne obaveze prioritet, za djecu bi to trebale biti školske obaveze. Zato je važno da ih učite da ih ispunjavaju prije ostalih obaveza, možda najbolje ujutro kada su odmorna i kada je pažnja optimalna.

Pratite instrukcije nastavnika

U svakom slučaju konzultirajte se s učiteljima i nastavnicima svoje djece i razjasnite pet ključnih stvari:

1. koje točno **obveze** djeca trebaju ispunjavati u sklopu Škole na daljinu,
2. koji su **rokovi** za ispunjavanje zadataka,
3. koji je način **izvješćavanja** o odrađenim zadaćama,
4. koji je način **vrednovanja**,
5. što Vaši nastavnici savjetuju vezano uz **organizaciju nastavnog dana** u novonastalim uvjetima.

Osigurajte djeci uvjete za učenje

Nakon što s nastavnicima razjasnite ciljeve rada djeci trebate osigurati uvjete za učenje u kojima

- neće biti distraktora (elektronskih uređaja, igračaka, braće i sestara koji ih prekidaju i sl.) te
- trebaju imati sav pribor koji im je potreban za rad i učenje.

Starija djeca će biti samostalnija u ispunjavanju školskih zadataka, dok ćete mlađoj vjerojatno trebati pomoći u razumijevanju pojedinih dijelova gradiva, rješavanju zadataka i dr.

Generalno, pustite ih da samostalno uče

Djeca trebaju steći naviku da samo obavljaju svoje obaveze, i da nije svaka aktivnost prilika za druženje.

1. **Nemojte sjediti uz djecu dok rade zadaće** i nemojte pratiti svaki njihov mali zadatak. Čak i ako su djeca 1. ili 2. razreda, djeca se trebaju učiti samostalnosti, a ako svaku sitnicu radite zajedno s njima, trenirate naviku da rade samo uz Vašu fizičku prisutnost i vodstvo – nemojte to raditi!
2. **Međutim, ako su djeca manja, svakako računajte da ćete im morati biti dostupni** u vrijeme kada ispunjavaju školske obveze, te ne očekujte da ćete se u to vrijeme sasvim neometano baviti svojim poslom. Kada djeca rade svoje zadaće, to nije pravi trenutak za ključne poslovne razgovore.
3. **Radite svoj posao dok djeca rade svoj**, ali poslove koji ne zahtijevaju duboku, neprekinutu koncentraciju. Ako su djeca manja, svakako im treba intenzivnije vodstvo i trebate biti dostupni ako negdje zapnu.



6 Savjeta kako motivirati djecu da uče? Budite mentor, ne učitelj!

1. **Shvatite da je Vaša uloga u cijelom kućnom učenju zadavanje zadataka i kontrola izvršenja, a ne i poučavanje.** Vi niste instruktor, nastavni učitelj koji treba sve predmete objasniti djeci, nego njihov mentor i motivator.
2. **Nemojte zahtijevati vremensko trajanje učenja, nego tražite ostvarenje zadatka.** Kod kuće se ne mora 45 minuta raditi matematika, ako je dijete brže gotovo sa matematikom – gotovo je, dosta matematike za taj dan.
3. **Ako je djetetu teško koncentrirati se, razlomite zadaću na manje cjeline.**

Na primjer, dijete može napraviti 2 zadatka iz matematike, onda 5 minuta pauze, pa opet 2 zadatka, pa 5 minuta pauze, itd. Učiti u manjim paketima znanja motivira i olakšava zadržavanje koncentracije.

4. **Najvažniji savjet! Nagrađujte efikasnost zabavnim aktivnostima.**

Najgore u cijeloj situaciji oko samostalnog učenja je da se djetetu „ne da“, i da se ne uspijeva koncentrirati na zadatak, pa sve skupa ide užasno sporo.

Kako to riješiti? Evo kako: procijenite koliko bi otprilike djetetu trebalo da riješi neku zadaću ako je koncentrirano, npr. 15 minuta. Ako bi djetetu trebalo 15 minuta, onda mu postavite timer na 30 minuta i recite mu sljedeće:

„Dajem ti 30 minuta da riješiš ovaj zadatak, a mislim da ga možeš riješiti za 15 minuta. Ako budeš gotov brže od 30 minuta, ostatak vremena možeš igrati igrice na playstationu (ili neka druga omiljena aktivnost).“

5. **Kontrolirajte zadaće detaljno i nagradite točnost.**

Djeca, kao i svi ljudi, idu lakšim putem ako mogu i biti će površni ako ih detaljno ne prekontrolirate. Ako želite poticati kvalitetno obavljanje zadataka, točno odrađenu zadaću možete nagraditi sa dodatnih 10 minuta omiljene aktivnosti. Djeca će se sama potruditi biti točna, sama će prekontrolirati zadaću i donijeti će Vam sve točno riješeno.

6. **Generalno, budite fleksibilni u procesu, ali čvrsti u rezultatima.**

Nije djeci, a niti nama odraslima, lako biti discipliniran, pa je preporuka da fleksibilno oblikujete proces učenja. Nemojte glumiti strogog učitelja, to će izazvati samo odbojnost i ne-suradnju kod djece.

Opustite se oko vremenskog trajanja, točnog vremena rada, redoslijeda zadataka i redoslijeda nastavnih predmeta, mjesta gdje se uči i općenito različitih tehničko-formalnih stvari – ali, zahtijevajte da su svaki dan, u cijelosti, točno i kvalitetno obavljene sve zadaće. Nema popuštanja što se tiče rezultata. Djeca trebaju sve svoje obaveze svaki dan kvalitetno riješiti.



4. Iskoristite ovu priliku i uživajte s Vašom djecom više nego ikada!

Koliko god ova situacija oko Covid-19 izolacije bila neugodna, ujedno je to jedinstvena prilika da budete zajedno s Vašim najmilijima – više nego ikada.

Ako gledate situaciju iz poslovne perspektive, s malo posvećenosti ćete dobiti puno kad su u pitanju djeca. Ako možete svojoj djeci pružiti 20 ili 30 minuta kvalitetne pozornosti ujutro, vjerojatnije je da ćete dobiti sat ili dva kvalitetnog radnog vremena nakon toga.

Dakle, zagrlite svoju djecu i pročitajte im neke priče neposredno prije nego što počnete raditi, ili se spustite na pod i izgradite zajedno Lego konstrukciju. Posvetite im punu pažnju i vjerojatno ćete otkriti da se nakon toga sretno igraju sama, tako da možete obaviti neki posao.

Nastavite na isti način posvećivati im pažnju tijekom dana za vrijeme kraćih pauzi. To Vam može pomoći u minimiziranju prekida. Naime ukoliko radite bez prekida i ne provedete neko vrijeme s djecom tijekom dana, puno je vjerojatnije da će Vam provaliti u kućni ured kako bi dobila Vašu pažnju.

Izađite iz kućnog ureda na 10 ili 15 minuta svako malo da vidite što djeca namjeravaju, pročitajte im priču... Takve male pauze mogu pomoći da se svi osjećate više povezani i smanjite prekide.

2. STRATEGIJA

Osigurajte optimalne uvjete za rad tijekom radnog vremena

Kad ste uspostavili osnovne preduvjete za suživot, drugo ključno pitanje je kako zapravo raditi dok su djeca u blizini.

Evo nekoliko savjeta:

1. Napravite „ratni plan“ sa životnim partnerom. Zajedno ste jači!
2. Planirajte dječje aktivnosti koje ne zahtijevaju kontrolu i nadzor.
3. Optimalno koristite mirne trenutke. Postavite kao prioritet intelektualno najzahtjevnije poslove.
4. Prevenirajte tenzije između braće i sestara. Postavite strukturu aktivnosti, nagrađujte slaganje, suradnju i razdvojite ih ako treba.
5. Spriječite dječju dosadu. Napravite „kutiju za dosadu“.
6. Strpljivo istrenirajte djecu da ne prekidaju i da poštuju Vaše radne obaveze.

A background image showing two hands holding white puzzle pieces against a dark blue background. The puzzle pieces are interlocking, symbolizing teamwork and problem-solving.

1. Zajedno ste jači! Napravite „ratni plan“ sa životnim partnerom i tražite pomoć.

Ako je Vaš supružnik ili partner također kod kuće i u mogućnosti je brinuti o djeci, ključno je da mu komunicirate koje su Vaše obveze kako biste se uskladili u očekivanjima i potrebama. Na primjer, ako taj dan imate krajnji rok za projekt i trebate se usredotočiti, dogovorite s njim da preuzme djecu.

Ako imate lakši radni dan s više fleksibilnosti, ponudite da Vi preuzmete djecu kako bi se Vaš partner mogao odmoriti.

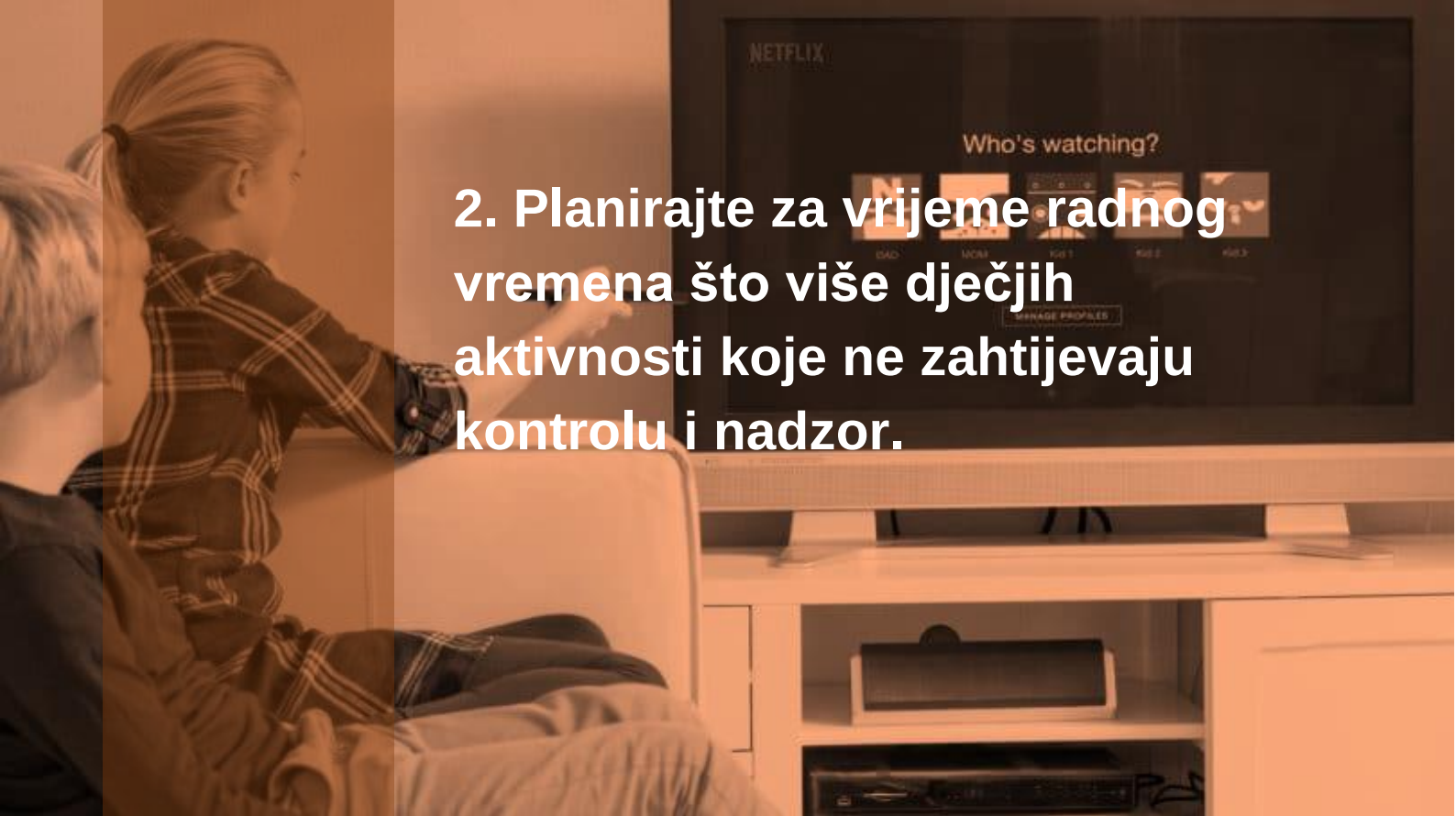
Ovisno o Vašoj fleksibilnosti i fleksibilnosti Vašeg partnera, razmislite da svaki dan odrađujete posao u smjenama.

Možda ujutro možete raditi četiri sata (bez prekida) dok partner pazi na djecu, a onda se zamijenite. Vi čuvate djecu poslije podne dok Vaš partner radi. Onda, kada djeca legnu u krevet, oboje možete odraditi malo više posla.

Uz suradnju i dogovaranje bolje ćete upravljati vremenskim resursima i biti efikasniji.

Ako u nekom trenu oboje morate raditi ili ste samohrani roditelj možete razmotriti druge opcije npr.

- da starija djeca pričuvaju mlađu,
- da djecu preuzme netko od obitelji, ili susjedi u koje imate povjerenja,
- možda zamoliti prijatelje ili članove obitelji da virtualno razgovaraju s djecom preko WhatsAppa ili sl. dok Vi obavljate neki važan zadatak.



2. Planirajte za vrijeme radnog vremena što više dječjih aktivnosti koje ne zahtijevaju kontrolu i nadzor.

Trenutke kada su Vaša djeca zabavljena drugim sadržajima svakako treba iskoristiti za obavljanje poslovnih obveza. Različite aktivnosti odgovaraju različitim dobnim skupinama i moći ćete ih koristiti ovisno o Vašem rasporedu i dobi Vaše djece.

Ako imate malu bebu:

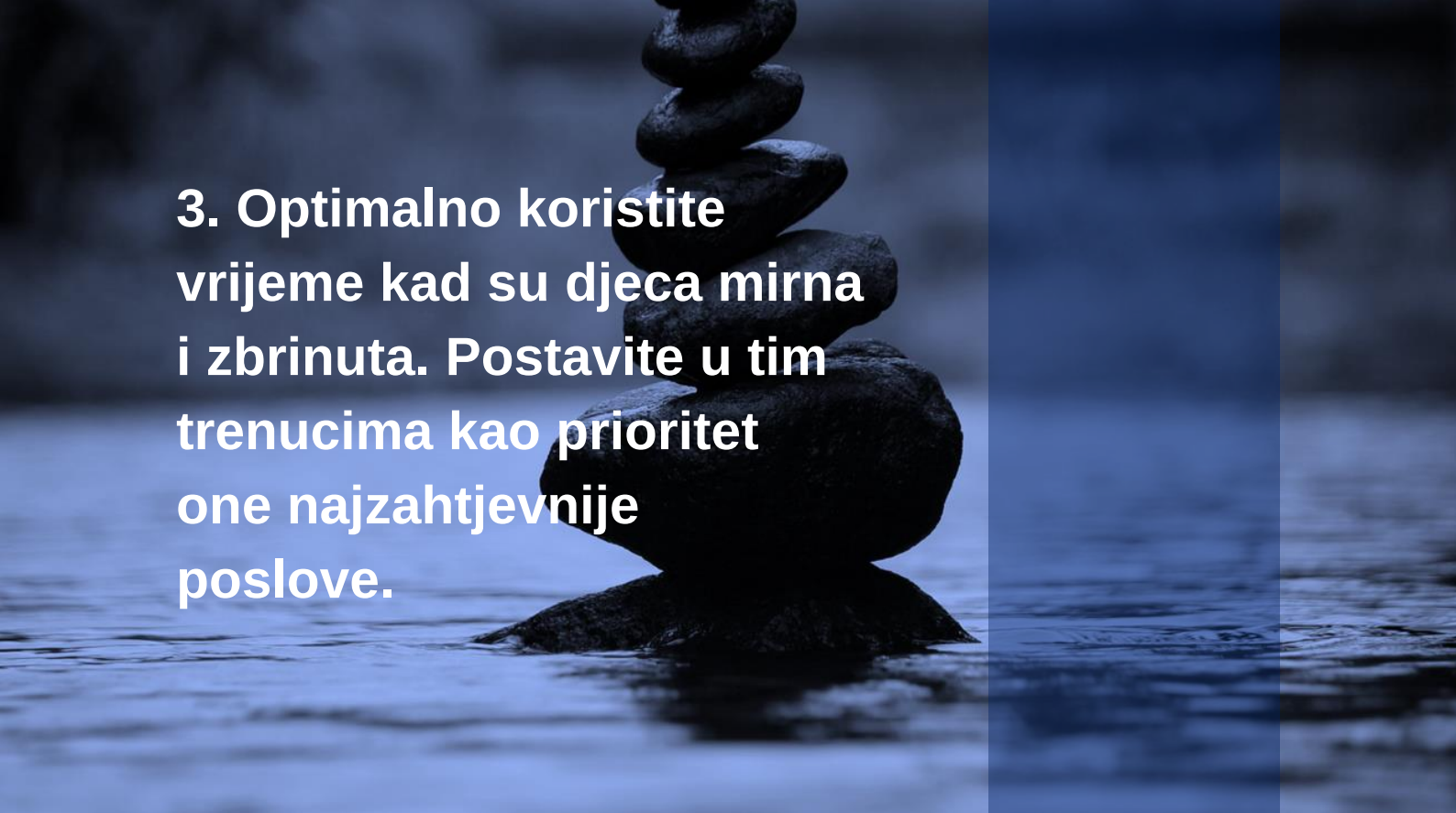
- Stolice za uspavlivanje, ljuljačke, sjedalice koji poskakuju
- Emisije ili videozapisi poput Baby Einsteina ili emisija u koje imate povjerenja
- Slušanje pjesmica

Djeca do osnovne škole:

- Omiljene emisije i / ili s njima povezane internetske igre.
- Obrazovne igre i aplikacije
- Youtube kanali sa sadržajima za malu djecu

Ako su djeca starija:

- Čitanje knjiga, priča
- Obrazovne, inspirativne emisije ili filmovi
- Školske edukativne platforme
- Dugi crtani filmovi
- Besplatne online igre poput Minecraft, Slither itd.
- Druženje djece na mreži preko WhatsAppa, Vibera, Skype chata.



3. Optimalno koristite vrijeme kad su djeca mirna i zbrinuta. Postavite u tim trenucima kao prioritet one najzahtjevnije poslove.

Neke stvari ne možete raditi usput, kad su djeca nemirna ili kad je upaljen televizor, već Vam je potreban stvarni mir bez prekida.

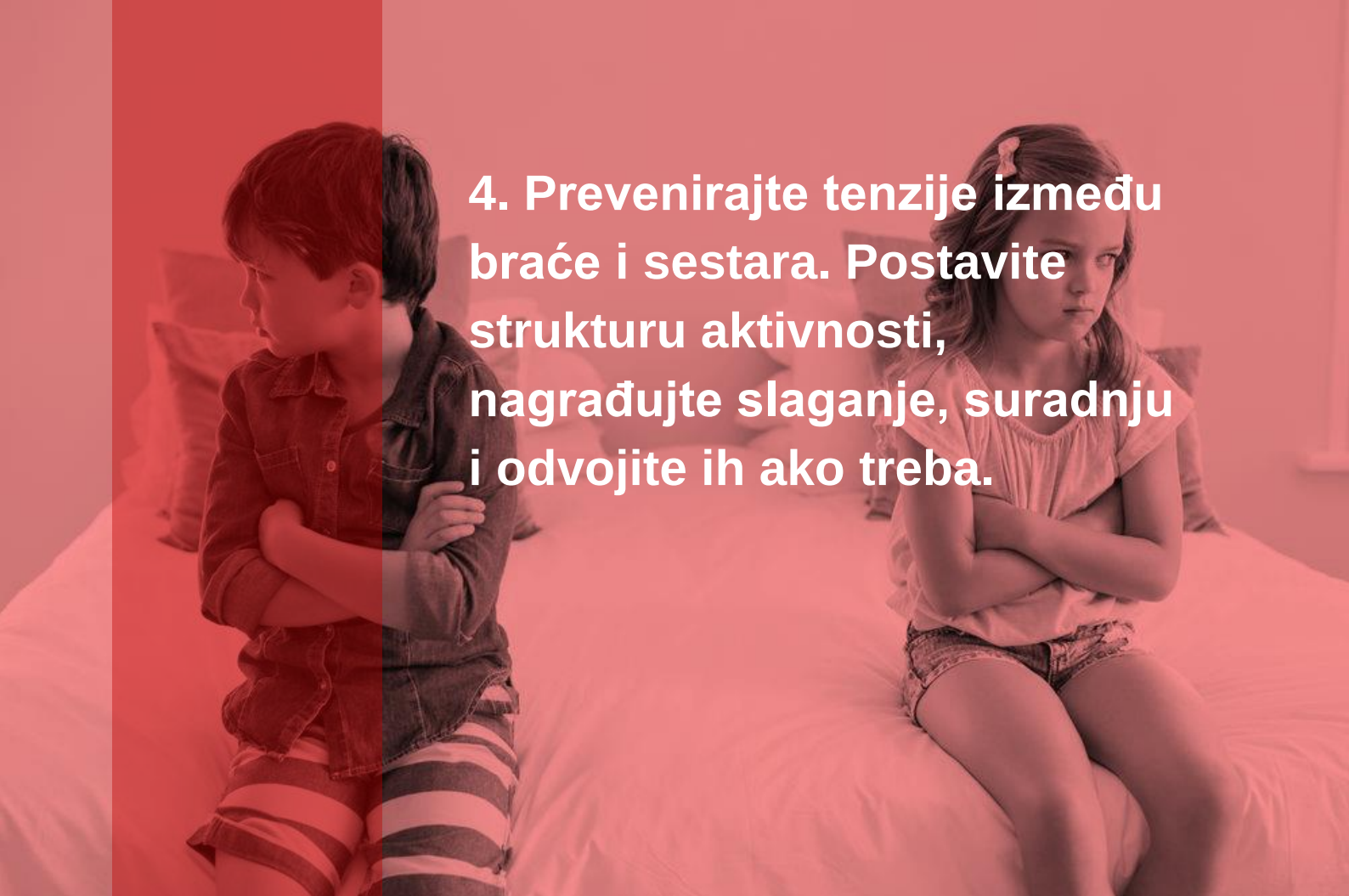
Vaš mozak ima sposobnost kvalitetne koncentracije samo 2-3 sata dnevno! Drugim riječima, stvarno bistri i efikasni smo tek nekoliko sati.

Ako imate trenutke mira, ako vidite da ste u stanju biti produktivni, odradite one najzahtjevnije, najkompleksnije, najmanje jasne poslove – poslove oko kojih morate najviše razmišljati.

Takve aktivnosti naime zahtijevaju neometanu koncentraciju te je od presudne važnosti da ih obavljate u mirnom vremenu za koje ste se izborili.

Neka te aktivnosti budu prioritet tj. prvo njih odradite u dragocjenom vremenu kada su djeca samostalno zabavljena ili kada spavaju. Tek nakon toga obavljajte manje zahtjevnije aktivnosti.

Utvrdite kada Vam je najvažnije da Vas ne prekidaju i nastojte obavljati intelektualno najzahtjevnije aktivnosti u vremenu kada su Vaša djeca samostalna.



4. Prevenirajte tenzije između braće i sestara. Postavite strukturu aktivnosti, nagrađujte slaganje, suradnju i odvojite ih ako treba.

Sukobi braće i sestara su uobičajeni. U situaciji izolacije, kada djeca provode više vremena zajedno, sukobi se mogu intenzivirati, a Vas to može dodatno iscrpiti i ometati u obavljanju posla.

Sukobe možete u većoj mjeri prevenirati postavljanjem jasne strukture dnevnih aktivnosti i dogovorom oko pravila prihvatljivog ponašanja.

Dobro je da imate jasno dogovorena pravila ponašanja i koje su posljedice njihovog nepoštivanja, po mogućnosti pismeno.

Vođena tim jasnim pravilima djeca mogu pokušati sama razriješiti svoje razmirice bez uplitanja roditelja.

Na taj način dobivaju priliku za izražavanje misli i osjećaja, a ujedno je to dobra vježba za stjecanje sposobnosti donošenja odluka. Vi ćete se uključiti u sukob jedino u slučaju ukoliko su netko od djece ili imovina ugroženi njihovim ponašanjem i tada djecu trebate razdvojiti.

Također trebate priznati i nagraditi dobro ponašanje Vaše djece i predvidjeti nagrade za pozitivna ponašanja i međusobnu suradnju. Djecu će to ohrabriti da se i drugi puta ponašaju lijepo jedni prema drugima.



5. Spriječite dječju dosadu. Napravite „kutiju za dosadu“

Dan je dug, a djeci vrijeme ne prolazi brzo!

Kutija za dosadu može biti Vaš spasitelj u onim danima kada apsolutno morate dovršiti zadatak, a svaka druga strategija za držanje djece zauzetima nije uspjela.

Jednostavno rečeno, kutija dosade je poticaj na rad ili aktivnosti koji pomažu djeci da se usmjere na specifičan način ili kreiraju određeni projekt.

Mnogo je različitih načina da napravite kutiju dosade. Na primjer, kutija može sadržavati sljedeće stavke:

- Građevinski papir
- Pom poms
- Ljepilo
- Škare
- Glitter
- Slamke
- Sredstva za čišćenje cijevi
- Štapići maka
- Skup marki

- Plastični dragulji
- Ružne oči
- Pjenasti krugovi
- Akvarelne boje
- Plastične čaše
- Tipke
- Naljepnice
- Papir za omatanje s mjehurićima
- Kuglice
- Papirnati ručnici
- Vuna
- Obloge za cup-cakes
- Trake različitih debljina
- Baloni
- Perje
- Tkanina za papir
- Alat za bušenje rupa
- Papirnati tanjuri
- Papirnat vrećice za ručak
- Razne čiste kutije i spremnici iz kante za recikliranje

Nakon što sastavite ove stavke, smislite popis potencijalnih projekata i napišite ih na karticu. Možete uputiti dijete, na primjer, da napravi robota od ponuđenih materijala, ili da sastavi omiljenu životinju iz zoološkog vrta.

Iz bilo čega možete napraviti kutiju dosade. Možete stvoriti građevinsku kutiju dosade koja je opskrbljena buldožerima, teretnim kamionima i poliranim kamenjem ili možete napraviti kutiju dosade od papirne lutke.

Upotrijebite Youtube, Google i Pinterest kako biste pronašli zanimljive ideje, aktivnosti i zadatke koje će se svidjeti Vašoj djeci.

Pripremite svoju kutiju dosade i odložite je na sigurno za ključne dane.



6. Strpljivo istrenirajte djecu da Vas ne prekidaju i da poštuju Vaše radne obaveze.

Vaša djeca nekako uvijek znaju kad ste na važnom konferencijskom pozivu i vjerojatno će odabrati upravo taj trenutak za ulazak u Vaš „kućni ured“ i vrištanje o posljednjoj drami kroz koju prolaze s rodbinom ili prijateljima.

Kad se to dogodi, Vaše kolege mogu pretpostaviti kako je netko ubijen u Vašoj kući. Naravno, to se čini zabavnim, no ovakva situacije se uistinu može dogoditi kada radite od kuće- mnogo puta.

1.

Postavite djeci granice!

Definirajte što je i kada prihvatljivo, a što nije! Nemojte očekivati da djeca sama shvate što se od njih očekuje.

Kad jednom kažete svom poslodavcu kakva je situacija kod kuće, morat ćete reći svojoj djeci što treba, a to znači postaviti granice.

Započnite s razgovorom, da raditi kod kuće znači „raditi“. Koliko god vi ili oni to željeli, ne možete se družiti.

Održite obiteljski sastanak i objasnite kako funkcionira posao. Obavijestite svoju djecu da imate određene zadatke koje morate obaviti i ne možete često raditi pauze kako biste im pomogli.

Objasnite da kad su vrata Vašeg ureda zatvorena, moraju pokucati prije nego što uđu. A ako se na vratima nalazi znak "ne uznemiravaj", to znači da ne mogu kucati na vrata, gurati bilješku ispod vrata ili Vam slati tekst sa bilo kakvim pitanjima.

Objasnite i da ćete jednom kad završite sa svim što radite izaći i provjeriti ih.

No dok se to ne dogodi, oni Vas trebaju ili čekati ili sami rješavaju problem.

2.

Vježbajte!

Dosljedno trenirajte djecu da su ključna pravila nefleksibilna, a to znači da Vi morate na njima inzistirati.

Vjerovali ili ne, moguće je naučiti djecu da Vas ne prekidaju. Sve što treba je malo vježbe.

Djeca uče kroz ponavljanje, zbog čega Vaša djeca žele raditi isti zadatak ili čitati istu knjigu iznova i iznova. Moć ponavljanja možete koristiti da naučite svoju djecu što da rade i što je još važnije, što da ne čine kad apsolutno morate biti sami. Kako?

Igrajući se i pretvarajući se, naravno.

1. Prvo utvrdite koje zadatke radite tijekom radnog dana, a koji ne trpe nikakve prekide.

Za većinu roditelja to će biti telefonski pozivi ili video sastanci. Zatim razgovarajte sa svojom djecom o tome što trebaju učiniti kada primijete da obavljate ovu aktivnost.

Na primjer, ako imate mlađu djecu koja trebaju puno pažnje prije nego što započne sastanak, obavijestite ih o tome što se događa i da Vas ne smiju prekidati.

2. Drugo, dajte im posebne upute, kako se trebaju ponašati kada ste u tijeku te aktivnosti, i to izvježbajte „na hladno“.

Igrajte se igru da Vas netko zove ili imate sastanak i pogledajte kako Vaša djeca reagiraju. Dajte im uputu što želite da oni rade u tim trenucima. Kroz ovu vježbu prolazite nekoliko puta.

Što više vježbate, više će shvatiti što se od njih očekuje.

3.

Nagrađujte pozitivna ponašanja!

Pohvalite, zagrlite, izrazite zadovoljstvo.

Treniranje ponašanja tek je početak. Za održavanje željenog ponašanja potrebno je uvesti nagrađivanje ponašanja koje želite da djeca manifestiraju.

Kad Vas djeca ne prekidaju, nagradite ih. Ispišite im brojne pohvale i zahvalite im na pomoći. Provedite malo dodatnog vremena s njima, pročitajte im knjigu ili igrajte igru. Starija djeca će cijeniti dodatno vrijeme za video igre.

Ako Vas djeca ipak prekinu, ostanite mirni. Možda ćete trebati prekinuti ono što radite i reći im da otiđu ili se čak suočiti s problemom. Ali nakon što riješite situaciju i dovršite posao, razgovarajte s djecom. Objasnite im da kada Vas ostave na miru, to Vam pomaže da bolje obavite posao te Vam treba njihova pomoć kako biste mogli obaviti posao na najbolji mogući način.

Primjer: kako je jedan otac naučio 5-godišnjaka da ga ne prekida...

„Jedna neprocjenjiva vještina koju sam uspio naučiti svog petogodišnjaka jest kako ne prekidati.

Ako razgovaram s nekim ili se usredotočim na računalo, on će me tiho držati za ruku ili odložiti ruku na moju ruku da mi kaže da mu treba moja pažnja.

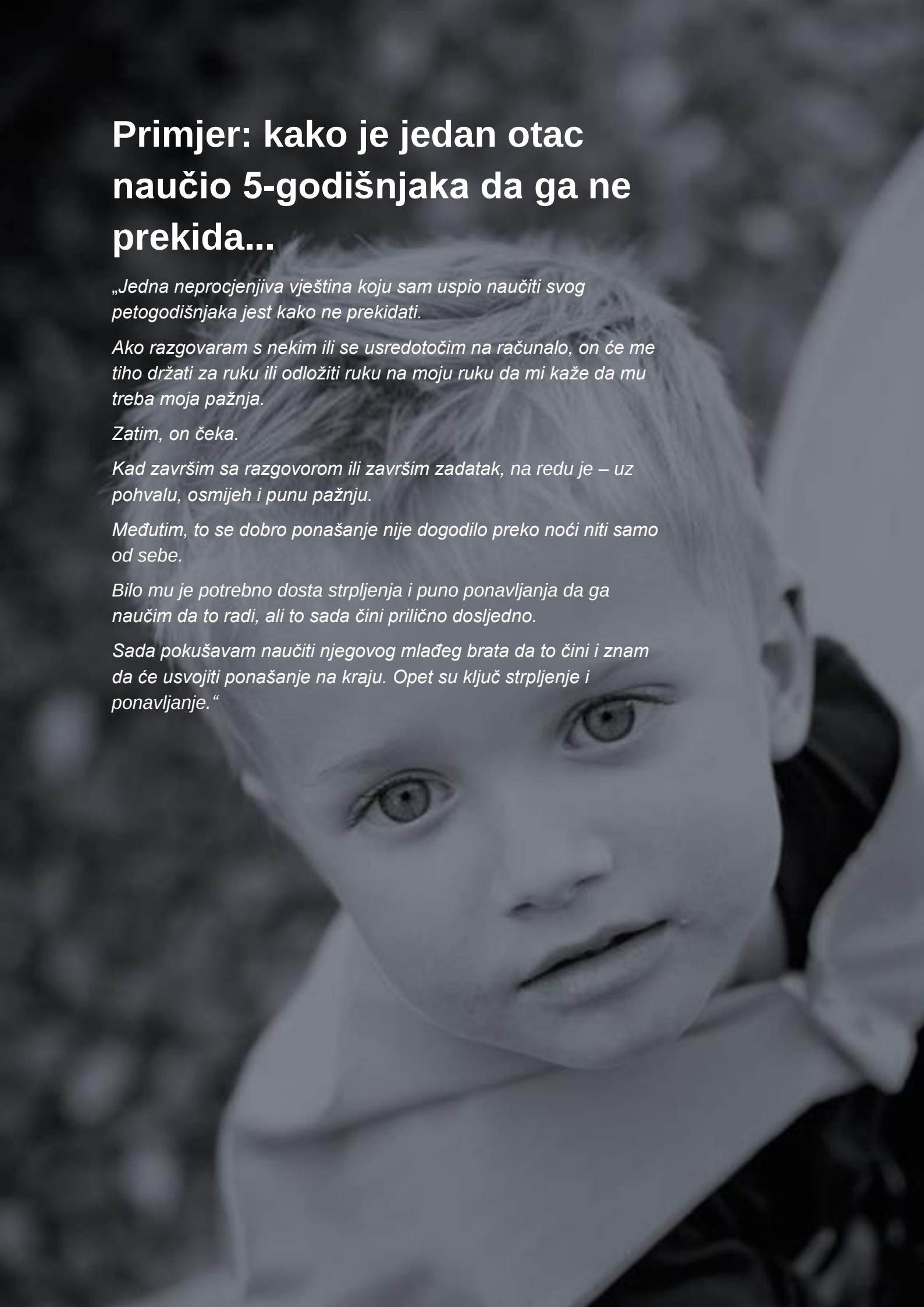
Zatim, on čeka.

Kad završim sa razgovorom ili završim zadatak, na redu je – uz pohvalu, osmijeh i punu pažnju.

Međutim, to se dobro ponašanje nije dogodilo preko noći niti samo od sebe.

Bilo mu je potrebno dosta strpljenja i puno ponavljanja da ga naučim da to radi, ali to sada čini prilično dosljedno.

Sada pokušavam naučiti njegovog mlađeg brata da to čini i znam da će usvojiti ponašanje na kraju. Opet su ključ strpljenje i ponavljanje.“



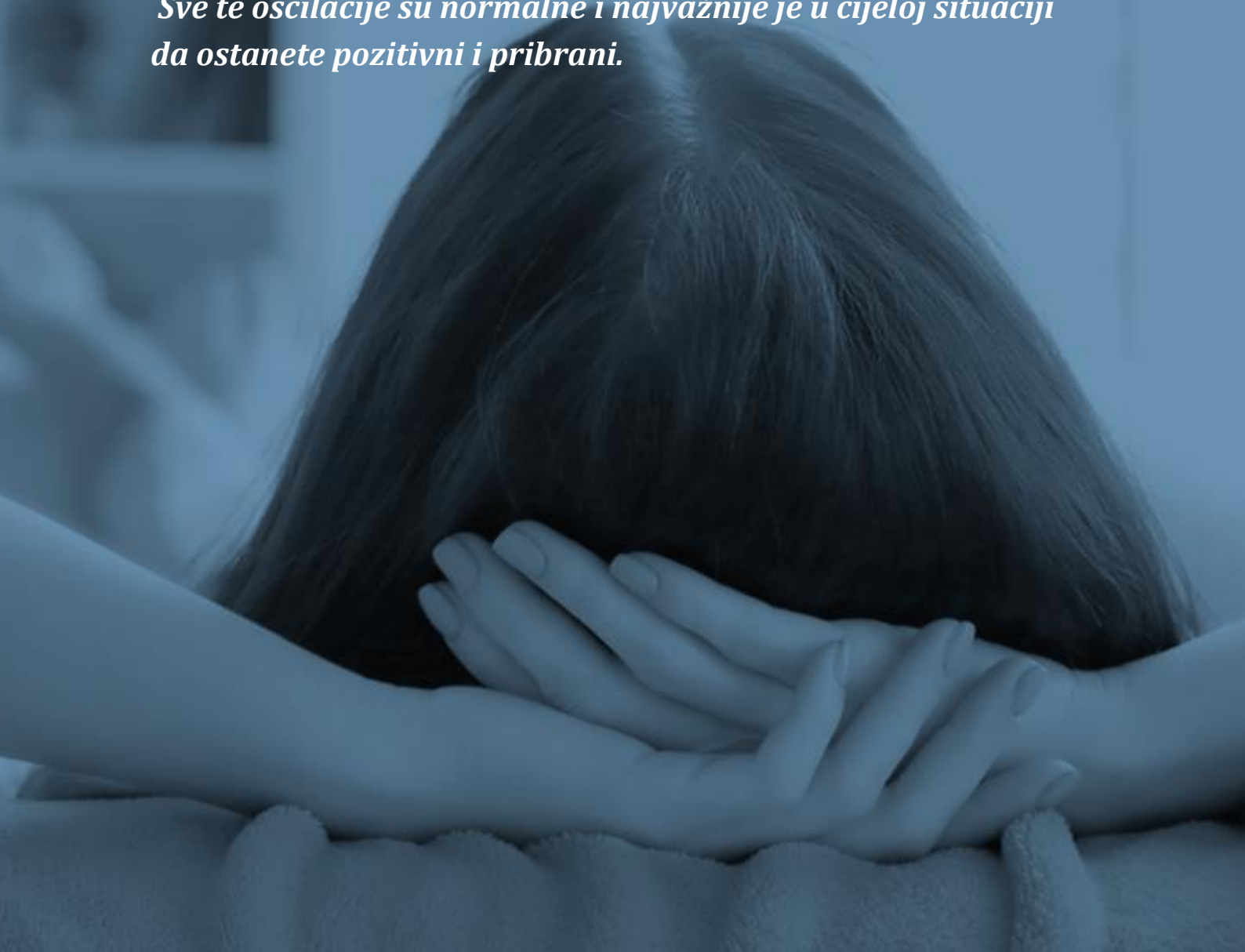
3. STRATEGIJA

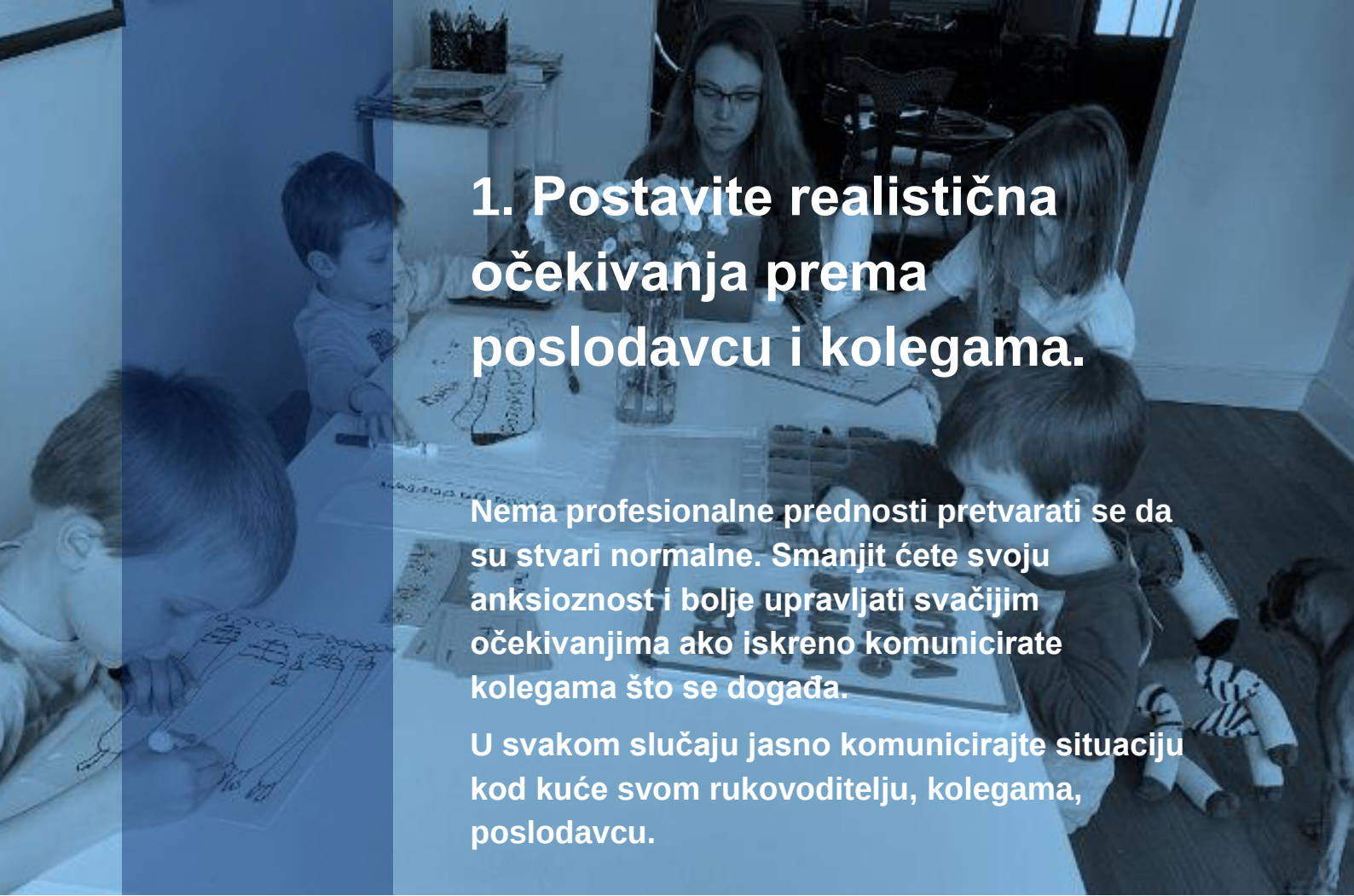
Smanjite kućni stres i zadržite „zdrav razum“?

Usprkos svim najboljim namjerama i lukavim strategijama, neće sve ići glatko. Neki dani će biti bolji, drugi lošiji. Neki trenutci će Vam biti teški, drugi lakši.

Ponekad će Vama biti teško što ste stalno doma, ponekad ćete biti sretni što više vremena provodite sa obitelji.

Sve te oscilacije su normalne i najvažnije je u cijeloj situaciji da ostanete pozitivni i pribrani.





1. Postavite realistična očekivanja prema poslodavcu i kolegama.

Nema profesionalne prednosti pretvarati se da su stvari normalne. Smanjit ćete svoju anksioznost i bolje upravljati svačijim očekivanjima ako iskreno komunicirate kolegama što se događa.

U svakom slučaju jasno komunicirajte situaciju kod kuće svom rukovoditelju, kolegama, poslodavcu.

Trebat će Vam fleksibilnost poslodavca da biste zadovoljili potrebe djece, stoga budite proaktivni i obavijestite članove tima što mogu očekivati od Vas.

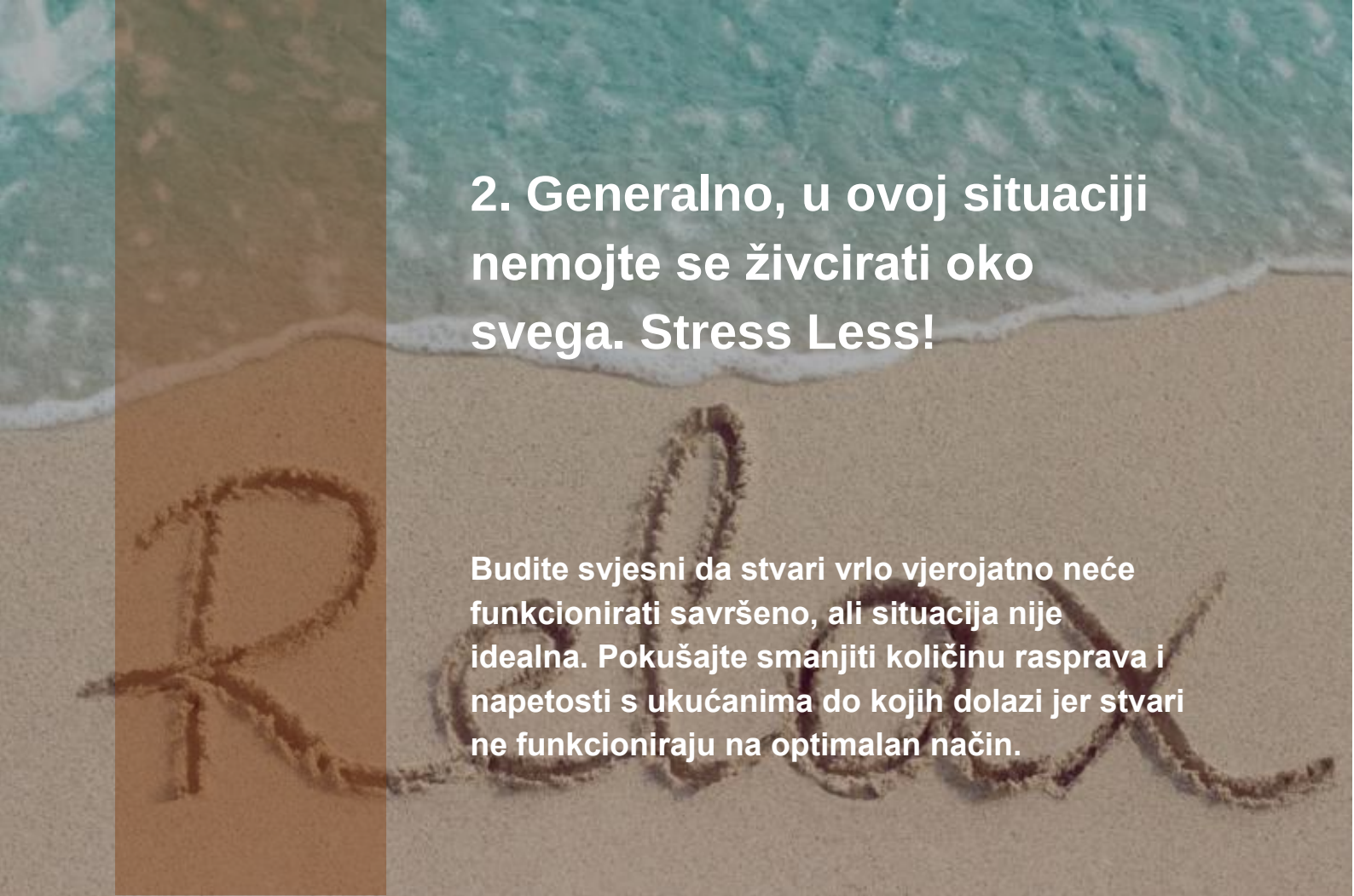
Odredite sate u danu kada ste dostupni za pozive ili virtualne sastanke i budite sigurni da i djeca točno znaju što mogu očekivati od Vas.

Znamo da su timovi uspješniji kada postoji visoka razina međusobnog povjerenja i osjećaja sigurnosti. Kad ste otvoreni prema kolegama pomažete im da shvate što se događa s Vama, a time i oni sami mogu biti iskreni prema Vama.

Redovito obavještavanje šefa i Vašeg tima o tome na čemu radite i s čime se borite može Vam olakšati posao. Jer kada dodate djecu u miks, odjednom rad nije tako lak.

Obavezno proaktivno komunicirajte s poslodavcem da imate djecu kod kuće i ne možete jamčiti da će svaki razgovor biti bez prekida. Pokušajte dogovoriti da radite fleksibilno, tako da možete pomoći svojoj djeci kada im je potrebno i raditi kad su zauzeti.

Dakle, svakako razjasnite s nadređenima i kolegama kontekst u kojem radite, međusobna očekivanja, ciljeve i rokove.



2. Generalno, u ovoj situaciji nemojte se živcirati oko svega. Stress Less!

Budite svjesni da stvari vrlo vjerojatno neće funkcionirati savršeno, ali situacija nije idealna. Pokušajte smanjiti količinu rasprava i napetosti s ukućanima do kojih dolazi jer stvari ne funkcioniraju na optimalan način.

Isto tako, budite iskreni prema sebi u situaciji kada imate školsku djecu kod kuće. Učitelji su profesionalci. Ne možemo preko noći postati učinkoviti školski učitelji. To je nerearno za većinu nas i svi trebamo biti blaži prema sebi.

Nadalje, tijekom "normalnih" vremena, možete pratiti koliko vremena djeca provode na ekranu, pa čak i ograničiti to vrijeme.

Opustite se malo oko korištenja tehnologije ako djeca trebaju biti zabavljena.

Ali rad od kuće s djecom tijekom hitne situacije je drugačiji. Iako vjerojatno ne želite da oni igraju videoigre tjednima, nema ništa loše u tome da im dopustite malo više vremena na ekranu nego inače. Objasnite djeci im da je to posebna okolnost i da neće trajati zauvijek. A kad završite posao, isključite zaslone i prebacite se na analognu zabavu.

Generalno, opustite se. Situacija je sama po sebi dovoljno zahtjevna. Pokušajte se držati stava „radimo najbolje što možemo, a najbolje što možemo je dovoljno dobro“!

3. Smanjite izloženost negativnim vijestima. Dosta je negativnosti!

Mediji svakodnevno emitiraju loše vijesti i to iz jednog jednostavnog razloga – to privlači pažnju. Iako je važno ostati informiran nije potrebno konstantno provjeravati mobitel u potrazi za novostima.

Usprkos trenutnoj pandemiji, prema svim statističkim pokazateljima, svijet nikada nije bio sigurnije mjesto nego sada.

Znanost je pokazala kako je ljudski mozak programiran da prije svega obraća pažnju na ono što je negativno. Mediji koriste navedenu činjenicu objavljujući više negativnih nego pozitivnih vijesti kako bi pridobili i zadržali pažnju čitatelja.

U vrijeme Covid-19 pandemije, dnevno se jako naglašava broj novih zaraženih, pozitivno testiranih, pa i umrlih. Ne morate to svaki dan gledati i slušati.

Djeca ne trebaju biti izložena kontinuiranom tijeku izvještavanja o broju zaraženih i umrlih, često sa katastrofičnim predznakom.

Nakon što ste djeci objasnili što znači pandemija korona virusa i kojih pravila se treba pridržavati da bi ostali zdravi, nema potrebe za dodatnim negativnim vijestima.

Neka Vaše obiteljsko okruženje u ovom razdoblju bude oaza pozitivnog ozračja.



Zaključno

U cijeloj ovoj situaciji, ključno je da ovo posebno vrijeme sa djecom i obitelji kvalitetno iskoristite i zato, sjetite se što Vam je uistinu važno u životu.

Budite fleksibilni i pokušavajte različite strategije. Ako je potrebno prilagođavajte svoju rutinu kako biste što bolje brinuli o svojoj obitelji i Vašim promjenjivim potrebama iz dana u dan.

Potrebno je održavati ravnotežu, a svaka obitelj je drugačija i ključno je da koristite ono što se pokazalo da djeluje, te odbacite strategije koje su neefikasne.

Imajte strpljenja sa sobom i svojim ukućanima i pogodit ćete kombinaciju koja djeluje za Vas.

Na kraju, ova faza će proći i doći će novi izazovi, nove situacije, nove neizvjesnosti i nove prilike. Iskoristite ovo vrijeme sa svojom obitelji tako da se kao obitelj još više povežete, da iz svega izađete jači i bliskiji, i da se jednog dana sjetite ovih dana Covid-19 pandemije kao vremena s lijepim trenucima.

O NAMA

IDEA Poslovni Treninzi d.o.o. je tvrtka posvećena pružanju obrazovnih usluga koje osnažuju pojedince za ostvarenje pozitivnih promjena u njihovom životu, te dostizanje novih razina osobne i profesionalne uspješnosti.

U zadnjih 18+ godina organizirali smo i proveli preko 1000 dana edukacija za više od 5000 polaznika, kako samostalno, tako i u suradnji sa preko 20 vodećih tvrtki u regiji.

Naše bogato iskustvo u širokom spektru tema vezanih uz osobni i poslovni uspjeh omogućuje nam konstantno usavršavanje naših edukacija.

Stvaramo inovativna rješenja na temelju vlastitih istraživanja i integracije najnovijih spoznaja iz neuroznanosti, bihevioralne ekonomije te kognitivne i socijalne psihologije koja ljudima pružaju nove modele razmišljanja, novo samopouzdanje i motivaciju za promjenu.

S našim klijentima i partnerima gradimo trajne odnose suradnje, utemeljene na međusobnom povjerenju, poštovanju i zajedničkom stvaranju.

www.ideaposlovnitreninzi.hr

O AUTORIMA



Adrian Josip Drempetić prof. psihologije

Izvršni direktor firme IDEA Poslovni Treninzi d.o.o., iskusan poslovni trener, autor NeuroSelling i Brainfitness programa, specijalist za napredne strategije ubrzanog učenja te prodajnu i rukovodnu izvrsnost.



mr. sc. Ivana Štefok, prof. psihologije

Poslovna trenerica i konzultantica, stručnjak za izradu i provođenje obrazovnih programa iz područja organizacijske, razvojne, kognitivne i socijalne psihologije te psihologije obrazovanja, učenja i pamćenja. Dugogodišnje radno iskustvo u psihološkom savjetodavnom, mentorskom i konzultantskom radu s pojedincima, skupinama i organizacijama.



mr. sc. Majda Šavor, prof. psihologije

Poslovna trenerica i konzultantica sa dugogodišnjem radnim iskustvom u području grupnog i individualnog savjetodavnog rada sa različitim skupinama korisnika, te kreiranju i provođenju edukacijskih programa, psihologijske procjene i procjene kompetencija.

KONTAKT

Nadamo se da Vam je ovaj materijal bio zanimljiv i koristan. Slobodno ga koristite i distribuirajte unutar Vaše organizacije i generalno svima kojima bi mogao pomoći.

Ukoliko želite pokrenuti stvarne pozitivne promjene u Vašoj organizaciji, ukoliko želite unaprijediti prodajne rezultate, podići organizacijsku kulturu na višu razinu ili osnažiti Vaše rukovoditelje za donošenje boljih odluka, izgradnju boljih odnosa i kvalitetnije vođenje timova, slobodno nas kontaktirajte.



IDEA Poslovni Treninzi d.o.o.

KSAVER 163, 10000 ZAGREB, HRVATSKA

Izvršni direktor

prof. psih. Adrian Josip Drempetić

Web: www.ideaposlovnitreninzi.hr

Mobile: +385 / 98 / 953 67 63

E-adresa: adrian.drempetic@ideaposlovnitreninzi.hr

