

COVID-19, alebo ako zvládnuť karanténu v rámci home office-u

HOME OFFICE – cudzojazyčný názov, ktorý pre niektorých pracujúcich predstavuje každodennú realitu, iní ho využívajú len občasne a pre mnohých sa stal súčasťou ich životov len v posledných týždňoch. Mnohí si túto formu práce pochvaľujú, iní jej



možno nevedia prísť na chuť. Ocenia ju tak najmä tí, pre ktorých môže byť uľahčením v zmysle rozloženia práce podľa vlastného harmonogramu. Na druhú stranu, problematickým môže byť napríklad pre rodičov, ktorí majú doma menšie deti. Tie dokážu presne stanovený pracovný harmonogram narušiť v priebehu pár minút ako základy domčeka z kariet. Otázkou tak môže byť, ako doceliť to, aby Vaša

domácnosť fungovala tak ako doposiaľ. My, otcovia v tomto smere, dovoľm si tvrdiť, máme miernu výhodu. Pre nás home office často znamená zavrieť sa do provizórnej pracovne, na dvere si zavesiť tabuľku „*prosím nerušiť*“ a následne sa pustiť do práce. Ale čo Vy – matky? Na Vašich pleciach aktuálne nenesiete len povinnosti týkajúce sa vedenia domácnosti, starostlivosti o deti, o varenie či upratovanie, ale k týmto činnostiam pribudli aj povinnosti týkajúce sa plnenia pracovných úloh. Tie tak treba vypracovať čím skôr a samozrejme najlepšie všetky naraz.

V nasledujúcich riadkoch sa Vám pokúsime poskytnúť aspoň pár tipov na to, ako zvládnuť home office za prítomnosti sťažených podmienok a na konci karantény nezostať so šedivými vlasmi. Možno práve tie Vám aspoň do určitej miery napomôžu v tom, aby ste nedopadli ako chlapík v nižšie priloženom videu, ktoré sa pred pár mesiacmi stalo virálnym, snáď po celom svete. Hlavnému aktérovi (teda aspoň do určitého momentu 😊) celého videa, ktorý sa v priamom prenose spájal so štúdiom BBC, v jednom momente do spálne vbegli jeho dve deti a následne manželka. Najvtipnejším na celej situácii je, že v neskoršej diskusii na otázku, prečo sa nepostavil a nevypravdal svoje deti zo spálne sám, odpovedal, že počas videohovoru sedel v spálni len vo vrchom diele saka a v boxerkách. Však posúďte sami:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=43&v=Mh4f9AYRCZY&feature=emb_title

1. **Vytvorte si provizórnu pracovňu** – môže ňou byť buď jedna celá miestnosť, za ktorej dverami budete mať porozkladané pracovné materiály, prípadne len jedna stolička a stôl. Dôležité je, aby členovia Vašej domácnosti vedeli, že pokiaľ sedíte na danom mieste, nemajú Vás rušiť. Pri menších deťoch Vám to zrejme v začiatkoch nepôjde tak jednoducho, ale pokiaľ zmeníte celú situáciu na hru, napr. požiadate deti, aby Vám nakreslili, kam by chceli ísť po skončení karantény na výlet či dovolenku, je takmer isté, že sa do riešenia zadania pohrúžia natoľko, že Vám na prácu poskytnú aspoň pár, ničím a nikým, nerušených minút



2. **Počuli ste už o TO DO LISTE?** – niektorí ľudia využívajú pri plnení zadaných úloh TO DO listy, teda zoznamy úloh, ktoré potrebujú vypracovať. Nespornou výhodou je, že máte všetky úlohy spísané na jednom mieste, viete si tak určiť ich priority a čerešničkou na torte je hrejivý pocit, ktorý budete cítiť pri ich vyškrtávaní



3. **Nezabudnite sa priebežne odmeniť** – máločo dokáže človeka nakopnúť k práci viac ako pozitívna motivácia. Pod týmto pojmom si môžete predstaviť čokoľvek, čo je Vašmu srdcu blízke – tabličku čokolády, obľúbený seriál, horúcu vaňu či prechádzku s najbližšími. Je však dôležité, aby ste sa odmenili až po splnení stanovenej úlohy. V opačnom prípade to bohužiaľ nemusí fungovať úplne správne a tak sa môže stať, že na konci dňa zistíte, že zo špajzy síce zmizla celá čokoláda, ale kopy papierov na Vašom pracovnom stole zostali nepohnuté



4. **Nezabúdajte na správny timemanagement** – nezabudnite si správne rozdeliť čas na prácu a odpočinok. Nie je vhodné pracovať nepretržite desať hodín denne, rovnako ako nie je správne od rána do neskorého poobedia pozeráť seriály, hrať sa hry, či len tak polihovať na gauči. Na konci dňa sa tak s najväčšou pravdepodobnosťou nebudete schopní donútiť k tomu, aby ste začali pracovať a taktiež sa môže stať, že pod vplyvom časového tlaku sa Vás zmocnia negatívne emócie a v daný deň



už nevyriešite žiadnu úlohu. To, že Váš šéf Vás zrejme za takýto výkon nepochváli, zrejme spomínať nemusíme 😊

5. **A čo deti?** – pokiaľ Vám zatiaľ po domácnosti nebehajú menšie či väčšie ratolesti, v aktuálnej situácii máte oproti rodičom miernu výhodu. Avšak zaryto tvrdiť, že pri deťoch nie je možné efektívne plniť úlohy, by bol čistý nezmysel. Hlavne menšie deti sa často môžu snažiť byť proaktívne nápomocnými. Dovoľte im teda byť dôležitou súčasťou Vašej práce. Poskytnite im možnosť plniť úlohy, s ktorými Vám možno nijak obzvlášť nepomôžu, no pocit ich nenahraditeľnosti a dôležitosti ich bude hriať pri srdci ešte dlhú dobu. Vyzvite ich k tomu, aby Vám napríklad poukladali papiere, doniesli pero, či zastrúhali Vám ceruzky. Staršie deti Vám môžu napríklad vyložiť veci z práčky, prípadne navariť kávu či čaj. V takom prípade nezabudnite ulahodiť ich detskej dušičke a povedzte im, že lepší čaj ste už dávno nepili. Prípadne im poďakujte, že vďaka ich káve už nezaspávate od únavy a úlohy Vám tak idú ľahšie od ruky



6. **Mami, ale mne sa nechce pomáhať** – je zaujímavé, že deti majú akýsi šiesty zmysel a tendenciu pripomenúť sa vždy v najnevhodnejšiu dobu. Niekedy neodbytné vyklepávajú na dvere kúpeľne len preto, aby mamine, ktorá práve sedí na záchode, ukázali svoju najnovšiu kresbu; inokedy vbehnú do izby, kde práve ocino formou konferenčného hovoru plánuje s kolegami strategický plán na nasledujúci štvrťrok. V prípade, že Vám vyššie spomenuté príklady prídu veľmi povedomé, skúste Vaše deti zamestnať inak ako pomocou priamo Vám. Dajte im za úlohu zistiť, čo chýba v domácnosti a bolo by vhodné nakúpiť pri najbližšej návšteve obchodu. Prípadne im navrhnite, nech so súrodencami súťažia v tom, kto bude mať v izbe väčší poriadok. Ak zlyhajú všetky možnosti, ešte stále ich môžete zabaviť „paradoxným záporom“.



Máločo totižto na dieťa pôsobí tak ako veta: „*Neopováž sa.....*“, v rámci ktorej si môžete doplniť záver podľa vlastného uváženia. Môj známy ju minule u svojich detí použil s dovetkom „*.....porozdeľovať všetky fazuľky na kôpky po dvadsať kusov*“. Legenda totiž vraví, že ich rátajú dodnes 😊

Vypracoval: Mgr. Michal Antal, psychológ SCŠPP Martin

Zdroje:

www.istres.sk

www.ipcko.sk

www.komunikacia.sk

www.scsppza.sk

www.pexels.com/cs-cz/

www.pixabay.com/sk/