

Rekomendacijos, kaip suderinti daug vaidmenų ir pareigų vienu metu

Šiuo metu nuotoliniu būdu dirbantiems darbuotojams gali būti sunku suderinti daug skirtingų, dažnai vienas kitam prieštaraujančių vaidmenų ir pareigų, kuriuos susiklosčiusi situacija reikalauja atlikti vienu metu: dirbti, prižiūrėti mažamečius vaikus, pasirūpinti mokyklinio amžiaus vaikų ugdymu, nuotoliniu mokymu, užimtumu, kantriai atsakinėti į jų pasikartojančius klausimus apie Covid-19 ir karantiną, rūpintis namų ruoša, išlaikyti asmeninius santykius, socialinius ryšius, galų gale – įveikti savo pačių nerimą dėl susiklosčiusios situacijos. Nemenkas iššūkis atlikti daug pareigų vienu metu ir neišeinant iš namų, kurie dažnai nėra tokie erdvūs, kaip mums norėtųsi. Be to, sunku staiga praleisti tiek daug laiko su žmonėmis, kuriuos įprastai matydavome kur kas mažiau, net jei šie žmonės yra mums brangūs.

Ką daryti, kad visus šiuos vaidmenis ir pareigas būtų lengviau suderinti?

1. **Užuot akcentavę tai, ko nėra, trūksta, dėmesį sutelkite į tai, kas yra gerai:** pavyzdžiui, vietoj „Nėra ramybės ir tvarkos“, pagalvokite, kad „Artimieji yra saugūs“, „Kai turiu daug darbo, jaučiuosi reikalingas ir nelieka laiko nerimauti“, „Daugiau matau savo greitai augantį vaiką“ ir pan.
2. **Nejauskite kaltės dėl to, kad jus erzina artimieji:** tai visiškai natūralu, nes sunku staiga praleisti tiek daug laiko su žmonėmis, kuriuos įprastai matydavome kur kas mažiau, net jei šie žmonės yra mums brangūs ir artimi. Dar sunkiau, jei santykiai šeimoje nebuvo geri, artimi ar sklandūs.
3. **Noras šaukti rodo:** nusivylimą ir pyktį, nuovargį, norą nusimesti emocinį krūvį, sulaukti pagalbos ar atsitraukti. Įsidėmėkite, kad tai šios situacijos kontekste yra visiškai normalu.
4. **Dalinkitės darbais ir pareigomis šeimoje, suteikite šeimos nariams erdvės:** buities darbai ir vaikų priežiūra yra abiejų partnerių reikalas, o pabūti vienam – svarbi psichohigienos dalis.
5. **Įsidėmėkite, kad jausti nostalgiją yra normalu:** jus gali aplankyti nostalgija įprastai gyvenimo tvarkai ir rutinai, kolegoms ir bendriems jūsų pietums, darbo vietai ar kt. Sentimentumas kyla dėl laimingų asmeninių asociacijų, todėl išgyvenama nostalgija leidžia aiškiai suprasti, kas įprastai jus daro laimingu. Toks išgrynintas supratimas padės gyventi sąmoningiau, laiku įvertinti laimingas gyvenimo akimirkas, priimti reikiamus sprendimus, pervertinti prioritetus ir pan.
6. **Galvokite apie situaciją iš ilgesnių laiko perspektyvų:** ne tik savo paties gyvenimo, tačiau ir sudėtingų istorinių įvykių. Tai, kas vyksta dabar, netruks amžinai. Įvertinkite, kad ši sudėtinga situacija paspartins ilgai lauktą technologinį progresą visose darbo ir gyvenimo srityse, po kurio gyventi ir dirbti bus iš tiesų kur kas lengviau.
7. **Užsibrėžkite tikslą išpešti iš šios situacijos kuo daugiau naudos:** pavyzdžiui, taupykite lėšas, kurias anksčiau skirdavote viešajam transportui ar kurui, kad nuvyktumėte į darbą ar vaikų popamokinėms veikloms. Taupykite jas kažkur į užmarštį atidėtoms svajonėms.
8. **Įsidėmėkite, kad prireiks šiek tiek laiko, kol vaikai įpras,** jog šiandien tėčio ir mamos buvimas namie nebėra tapatus buvimui namuose savaitgaliais. Kad vaikams įprasti būtų lengviau, net galite sutarti ar pasigaminti buvimo namuose / darbe / mokykloje / prašymo netrukdyti sutartinius ženklus.
9. **Užuot bandę vaikų kantrybę savo ilgai trunkančiu sėdėjimu prie kompiuterio, darykite dažnas trumpas pertraukėles, per kurias atkreipkite dėmesį į savo vaikus:** paglostykite, apkabinkite, pakutenkite, pakalbinkite, nusišypsokite. Taip apsisaugosite

nuo jūsų dėmesio reikalavimo žalingomis, erzinančiomis, kraštutinėmis priemonėmis ar dėmesio reikalavimo jums pačiu netinkamiausiu metu.

10. **Užuot baiminęsi, kad karantinas sutrikdys jūsų vaikų socialinę raidą, užtikrinkite jų bendravimo su bendraamžiais ir artimaisiais tęstinumą:** panaudokite tam ne tik įprastus, tačiau ir vaizdo skambučius. Be to, prisiminkite, kad vaikai dažnai suasmenina situacijas, jie gali nerimauti dėl savo ir savo šeimos narių saugumo, toliau gyvenančių draugų ar artimųjų, o vaizdo skambučiai gali jiems sėkmingai padėti numalšinti šį nerimą. Pasiūlykite vaikams paskambinti artimiesiems, nes vaikai, ypač mažesni, gali nesugalvoti tokios išeities patys.
11. **Pasinaudokite galimybe aptarti su vaikais dalykus, kuriems nebuvo progos / laiko:**
 - **atkurkite saugumo jausmą, skatinkite socialiai atsakingą elgesį:** papasakokite vaikams, kad daugybė įvairių profesijų žmonių ir savanorių padeda sergantiems koronavirusu ar esantiems saviizoliacijoje. Tai puiki galimybė parodyti vaikams, kad kai kažkas jaučiasi blogai ar kyla sunkumų, žmonės padeda vieni kitiems. Taip savo vaikams suteiksite ne tik saugumo jausmą, tačiau ir paskatinsite socialiai atsakingą, bendruomenišką elgesį.
 - **Ugdykite kritinį mąstymą:** vyresnius, savarankiškai informacijos ieškančius vaikus supažindinkite su patikimais informacijos šaltiniais ir mokykite kritiškai įvertinti informaciją, gaunamą iš aplinkinių, bendraamžių.
12. **Kartodami būkite kantrūs:** pasiruoškite kartoti atsakymus į tuos pačius klausimus daugiau nei kelis kartus. Juk kai kuriuos faktus gali būti nelengva suprasti ir priimti net suaugusiems. Kai vaikas užduoda tą patį klausimą keletą kartų, svarbu suprasti, kad tokiu elgesiu jis siekia nusiramino. Naudokite žodžius ir terminus, kuriuos vaikai gali suprasti. Atsižvelkite į vaiko amžių, kalbos galimybes ir išsivystymą, naudokite jiems suprantamus palyginimus ar vaizdinę medžiagą.
13. **Nubrėžkite vaikams konkrečias ribas:** maži vaikai daug geriau supranta, kai mes jiems sakome konkrečiai, todėl, užuot sakę, „Kambarys turi būti sutvarkytas...“, geriau sakykite „Pažaidęs šitas kaladėles sudėk į dėžutes“. Nubrėžtų ribų reikia laikytis, nes kartą nusileidus, nusileisti teks ir antrą, ir trečią kartą, o ribos nebeteks galios ir prasmės:
 - **skatinkite vaikus** už atliktas užduotis, tačiau būkite nuoseklūs ir nesitikėkite iš vaikų per daug ir per greitai atliktų užduočių ar elgesio pokyčių. Apdovanojimai (tokie kaip skanėstas, vėlesnisėjimas miegoti ir pan.) gali būti kasdieniai ar už visą savaitę, galite pasigaminti linksmus privilegijų bilietus, kuriuos jūsų vaikas galės iškeisti į norimus dalykus.
 - **vaikams nuo 5-erių metų galite naudoti drausmės lenteles:** vaikai noriai laikosi lentelės taisyklių, jei tik mato, kad tėvai neapleidžia pradėto darbo. Daugiau apie drausmės lenteles galite rasti paspaudę šias nuorodas:
 - <https://www.tevu-darzelis.lt/auklejimo-priemone-geru-darbu-lenteles-video/>
 - <http://mazyliozurnalas.lt/2016/11/drausmes-lenteles/>