



10 tipů, jak přežít práci z domova a domácí školu

8. dubna 2020

Po měsíci doma a s vidinou dalších týdnů před sebou není čas na hrdinství a je potřeba hledat nové cesty a sdílet návody na přežití. Kombinace práce z domova (obou rodičů) a domácí výuky dětí se už přesunula ze seznamu přání na seznam nočních můr. Jsem si vědom toho, že můj pohled je čistě subjektivní a je pohledem otce dvou dětí absolvujících základní školní docházku. Přesto si ve vši pokoře dovolím sdílet 10 tipů, které zkusím, abychom všichni ve zdraví přežili. Předem upozorňuji, že to nic to neříká o tom, jestli jsem v daných oblastech úspěšný ani to, zda to bude fungovat vám.

■ Vytvoření rutiny

I děti potřebují stejně jako rodiče při práci z domova zachovat rytmus školního dne a víkendu. Učitelé se velmi rychle naučili používat Teamsy, Bakaláře nebo emaily a zahrnují děti úkoly. Do toho ještě úkoly ze ZUŠky nebo sportovních kroužků. Pokud to mají děti všechno stihnout, zkuste držet týdenní režim a děti od pondělí do pátku ráno vzbudte - jako do školy. Starší děti by měly zvládnout učení samy, mladším se ale stejně budete muset věnovat. Zkuste zvládnout alespoň část úkolů s dětmi během dopoledne. A pokud to nejde, berte to tak, že alespoň děti umí pracovat s Teamsy dřív než vy.

■ Rytmus práce

Děti mohou obtížně chápat, proč se jim rodiče naplno nevěnují, když jsou doma. Zkuste jim pomoci vizuálně rozlišit, kdy je čas na hru a kdy na práci. Může to být barevná signalizace jako na semaforu. Např. při červené máte videohovor a vstup do pracovny je zakázaný. Při oranžové pracujete, ale vstup je možný. Zelená zve dál. I tak počítejte s tím, že pokud vašemu miláčkovu zrovna vypadne zub a chce se s tím pochlubit, tak červený semafor na dveřích ho stejně nezastaví.

■ Přestávky

Aby vám děti nenarušovaly rytmus práce často, musíte dělat přestávky. Počítejte s tím, že vaše přestávka neznamená nutně klid, kávu a noviny. Spíš si vyberte mezi tím, jestli pracovní přestávku naplníte učením s dětmi nebo si s nimi budete hrát. I tak máte šanci dělat jinou činnost, než je vaše práce, takže si možná odpočnete. Pokud ne, zkuste hru na Šípkovou Růženku.

■ Hry

Vytáhněte z vašich archivů a sklepů hry vašeho dětství. Ať už je to cokoliv (Logik, Ber Dej, Dostihy a sázky, Monopoly, ...) a zahrajte si je společně s vašimi dětmi. Můžete tím vyplnit přestávky, nostalgicky se přenést do dávných dob anebo snížit čas vašich dětí před obrazovkou mobilů a počítačů. Nebo si vzpomeňte na doby, kdy jste jezdili na pionýrské nebo skautské tábory a vymyslete dětem nějakou bojovou hru na body. Ostatně „gamifikace“ je dnes jedním z trendů ve vzdělávání.

■ Využijte, co jste se naučili v práci

Jste projektový manažer, baví vás agilní řízení, vášnivě vyjednáváte nebo se připravujete na důležitou obchodní prezentaci? Využijte všechny dovednosti, za které jste oceňováni v práci a zkoušejte je doma. Nastavte dětem ranní stand-upy, namalujte týdenní rozvrh celé rodině ve waterfallu, připravte si svoji BATNA až budete partnerovi vysvětlovat, proč zrovna teď musíte pracovat. Opakování dělá mistry a domácí bojiště je extra obtížné pro využití pracovních dovedností.

■ Jídlo

Pochopil jsem, že mnoho dětí hraje hru na Otesánka. „Snědl mámu, snědl tátu“ je hned další krok po tom, kdy vymetou celou ledničku. Nechte děti, ať si naplánují jídelníček na celý týden, aby měly představu, kolik je potřeba jídla nakoupit a co to stojí. Alternativně je můžete nechat na internetu vyhledat vaše oblíbené restaurace v okolí, které jsou zapojené do akce „zachraň svoji hospodu“ a nechte je objednat jídlo. Ušetříte tím čas při vaření a zároveň podpoříte místní ekonomiku.

■ Bud'te spolu

Přestože se vám to po měsíci stráveném mezi zdmi vašeho bytu zdá jako holý nesmysl, zkuste to. Najděte aktivitu, kdy můžete být dohromady celá rodina a kdy si to společně užijete. Naplánujte si třeba večerní domácí kino. Vyberte film, který zvládnou všichni, ideálně nějakou komedii pro uvolnění. Nakupte pití, brambůrky, udělejte popcorn a společně zalehněte na gauč před obrazovkou. Třeba zapomenete na vyhocené situace, které jste během dne museli řešit.

■ Bud'te sami

Každý člen domácnosti má právo být alespoň na chvíli během dne sám. Mluvte o tom, kdo, kdy a jak bude sám. A dodržujte jeho klid a samotu. Pokud máte víc dětí, zkuste být každý den alespoň chvíli samostatně s každým dítětem. Pokud máte dětí sedm, změňte rytmus a s každým dítětem buďte samostatně alespoň jednou za týden. Zkuste meditaci a Mindfulness. Pokud nevíte, jak na to, dejte mi vědět.

■ Plánujte, co budete dělat, až to skončí

Naděje umírá poslední. Museli jste zrušit společnou akci se známými na Velikonoce. Stornovali jste výlety naplánované na oba květnové svátky. Letní dovolená u moře se pomalu rozplývá a řešíte, jak nejlépe zařídit storno u cestovní kanceláře. Nevadí. Plánujte, co budete dělat, až skončí současná omezení. Buďte kreativní, nápady si napište a až se situace opravdu zlepší, začněte je realizovat.

■ Nemusíte vždycky vyhrát

Tak ještě jednou, nemusíte vždycky vyhrát. Je moc fajn mít vždycky pravdu, ale někdy je důležitější mít dobrý vztah s partnerem a dětmi, než mít za každou cenu pravdu. Ne vždy se vám vše podaří tak, jak byste chtěli a nebude to hned, ale nevzdávejte to. Buďte k sobě a okolí laskaví a shovívaví. Současná situace je obtížná, a tak pokud si jednou za čas uděláte pyžamový den a celý den nevylezete z postele, vůbec nic se nestane (pokud se vám při telekonferenci omylem nespustí video).



Ivo Novotný
Senior Manager
People Advisory Services

ivo.novotny@cz.ey.com
+420 731 627 095