



EFEKTĪVA ATTĀLINĀTĀ DARBA ORGANIZĒŠANA

Anda Gaitniece-Putāne, Dr.psych

Konsultatīvā, darba un organizāciju psiholoģe,

supervīzore / koučs

Izaicinājumi

- Jāsaorganizē darba un mājas dzīve;
- Darbs nekad neiet prom no mūsu mājām;
- Tehnoloģiju nodrošinājums un prasmes;
- Izolētības sajūta.....



Dienas plānošana

Dienas ritms - pēc iespējas vienā laikā celties, ieturēt maltītes, sākt un beigt darbu...



Darba dienas struktūra:

- kad plānojat konkrētās dienas mērķus un uzdevumus;
- kad atbildat uz e-pastiem;
- kad notiek sarunas ar kolēģiem, vadītāju, padotajiem, klientiem;
- kādos laika posmos veicat darbus, kad nepieciešama pastiprināta koncentrēšanās;
- kādos laikos ir atpūtas pauzes;
- un tml.

+ saruna ar ģimeni – kuros laikos nedrīkst traucēt

Profesionāļa un vecāka lomas

Pieņemiet, ka nevienā no šīm abām lomām šobrīd jūs nevarat būt 100% izcils, bet darāt labāko, ko spējat šī brīža apstākļos.



Salikt abas lomas vienotā struktūrā un saplānot:

- kad ir bērnu celšanās, maltītes, mācības, spēlēšanās laiks, pastaigas u.c.;
- kad ir vecāka kritiski svarīgais darba laiks (sapulces, svarīgie zvani, darbi, kas prasa pastiprinātu koncentrēšanos);
- saimniecības darbi;
- atpūtas pauzes/ sports.....

Darbs, kas neprasa lielu koncentrēšanos. Vecāks ir pieejams. Drīkst traucēt.

Darbs, kas prasa koncentrēšanos. Vecāks ir pieejams daļēji. Bērnam jāuzvedas klusu. Var mierīgi darboties tuvumā.

Vecāks nav pieejams. Pārējiem ģimenes locekļiem ir jāgaida.



Radoši meklēt risinājumus, kā nodarbināt mazākus bērnus laikā, kad vecākiem jāstrādā

Piemēram:

- vecākiem bērniem organizēt virtuālas spēlēšanās sesijas;
- apvienoties vecākiem, kuriem ir līdzīga vecuma bērni un organizēt online dežūras- kamēr viens vecāks izklaidē bērnus, tikmēr citi var strādāt (mēmais šovs, vārdu spēles, mīklu minēšana, pasaku lasīšana u.c.);
- šādi var iesaistīt arī vecvecākus.....



Lielākiem bērniem atbilstoši viņu vecumam un spējām, uzticēt daļu no mājas rūpēm (ko viņi, ja tas netraucē vecākiem, var darīt, kamēr vecāki strādā)



WEEK OF: April 10

CHORES

		Lily							
No.	DAILY:	S	M	T	W	TH	F	S	pts.
1	help with dinner	X							2
2	clean room		X	X	X	X	X		3
3	homework			X	X	X	X		3
4	piano			X	X	X	X		3
5	Read			X	X	X	X		3
6	make bed		X						2
WEEKLY:									DAILY POINTS: 15
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
Total Points: 153		Reward: Shopping		WEEKLY POINTS:					

		Ethan							
No.	DAILY:	S	M	T	W	TH	F	S	pts.
1	pick up toys	X	X	X	X	X	X		2
2	make bed	X	X	X	X	X	X		3
3	feed dog	X	X	X	X	X	X		2
4	piano		X	X	X	X	X		4
5	Read		X	X	X	X	X		
6									
7									
WEEKLY:									DAILY POINTS: 14
1	collect garbage								
2	get mail								
3	set table								
4									
5									
6									
7									
Total Points: 102		Reward: late night		WEEKLY POINTS: 2					

Apvienot savas atpūtas pauzes ar bērnu vajadzībām -

P: kopīga pastaiga svaigā gaisā vai paspēlēšanās ar bērnu

Konkrēta darba zona

- Pēc iespējas ergonomiski pielāgota;
- Pēc iespējas, izmantot šo vietu tikai darbam...



Regulāras atpūtas pauzes



Kādas darbības man palīdz pauzēs atpūsties,
uzlādēties un atgūt enerģiju?

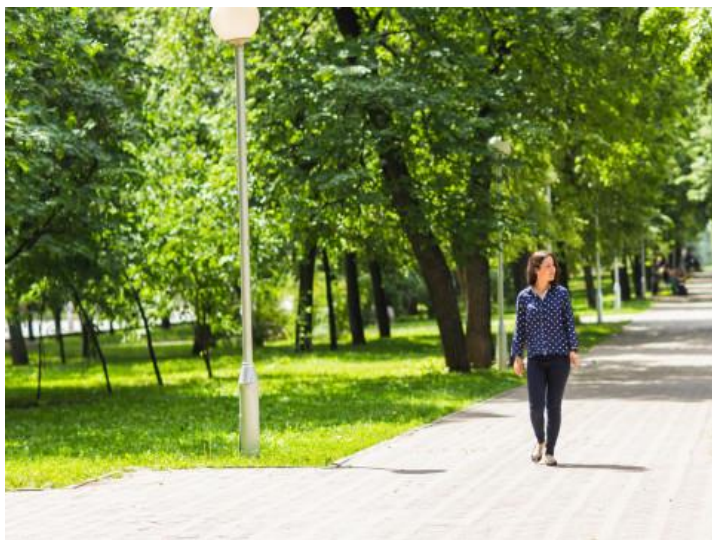
- **Izkusties fiziski**

Piemēram: https://www.youtube.com/watch?v=A-3wYdj_n80

«Biroja dzīves vingrojumi»



- Pusdienas pauzē izej laukā svaigā gaisā



- **Meditācijas pauzes**

Piemēram, izmantojot aplikāciju «Miervidi»



- **Relaksācijas, vizualizācijas pauzes**

Piemēram, «Iztēles atvaļinājums»



Paldies par uzmanību!

Anda Gaitniece-Putāne, Dr.psych.,
psiholoģe, supervīzore/ koučs

agp@lu.lv



Linked ™

tālr. nr.: 26556408