

Home office com as crianças em casa: como manter a mente sã



Em época de coronavírus, crianças em casa e trabalho remoto, imprevistos como esse podem ocorrer - e os pais não devem se apavorar. Fazer trabalho remoto nem sempre é a maravilha que alguns idealizam. Fazer os pequenos entenderem que os pais estão em casa, mas não disponíveis para brincar com eles, pode ser um desafio.



DICAS

Conversa:

Fale com o seu filho sobre o que está acontecendo e porque você precisa trabalhar de casa.

Combinados

Se você está sozinha em casa com o seu filho, pergunte a ele o que ele quer fazer enquanto você trabalha. Separe brinquedos e pense em atividades que ele pode realizar enquanto você trabalha.

Figurino

Dizem que o que você veste pode afetar o seu pensamento. É como se as pantufas mandassem uma mensagem ao cérebro dizendo para relaxar. Tomar um banho e vestir-se de maneira apresentável ajuda a reforçar o compromisso com o trabalho.

Intervalos

É preciso movimentar-se a cada uma hora para ir ao banheiro e ou beber água. Aproveite as pausas para dar uma pequena atenção aos pequenos – eles vão adorar.

Horários

Um dos perigos de trabalhar de casa é se exceder no tempo dedicado ao serviço. Defina um horário para começar, a pausa do almoço e o término. E procure chegar o mais perto disso possível.

Imprevistos

Tenha em mente que algumas situações podem ser embaraçosas – como atender o telefone e seu filho gritar chamando você porque brigou com o irmão, o cachorro latir ou o bebê começar a chorar. Esteja preparada, portanto, para lidar com imprevistos e se for o caso ser franca sobre eles, explicando que em tempo de coronavírus a família inteira está em casa

Oportunidade

Já que é para ficar em casa, procure fazer com que essa rotina seja o mais tranquila possível e agradeça por ter um emprego e poder ajudar, de casa, na segurança de outras pessoas. Confie no seu filho e na sua capacidade de lidar com situações adversas..

