

## **Psichologinės rekomendacijos darbui namuose**

### **Susikurkite darbui tinkamą erdvę ir sąlygas:**

1. Pasirinkite nuošalesnę vietą, kurioje būtų patogaus aukščio stalas ir kėdė. Jokių būdų nedirbkite prie kavos staliuko, ant sofos ir pan. Darbo vietos patogumas yra itin svarbus fizinės sveikatos ir darbo našumo veiksnys.

2. Darbo vieta neturėtų kisti – kasdien turite dirbti iš to paties kambario, prie to paties stalo, tomis pačiomis darbo priemonėmis. Taip jūsų smegenyse užsimėgs nauji reikiami neuronų ryšiai, padėsiantys greičiau ir tinkamai nusiteikti darbui.

3. Užtikrinkite tinkamą darbo vietos vėdinimą – būsite žvalresni ir efektyviau dirbsite.

4. Esant triukšmingai aplinkai, naudokite ausines su mėgstama muzika arba ausų kištukus.

5. Pašalinkite visus galimus išorinius dirgiklius (pvz., telefono nustatymuose ribokite neigiamos informacijos srautą) ir buitines elementus, kurių įprastai nebūtų jūsų kabinete (pvz., pagundos darbo metu naudotis skalbimo mašina, plauti indus).

6. Užtikrinkite estetišką darbo aplinką.

7. Su tiesioginiu vadovu aptarkite, ką galite atlikti nuotoliniu būdu, kokios užduotys yra prioritetinės, kokie užduočių atlikimo terminai.

8. Darbui naudokite šiuolaikines technologijas, vaizdo skambučius ir konferencijas, skirtas aptarti iškilusius klausimus su kolegomis ar „drauge išgerti kavos“.

### **Laikykitės įprastos darbo rutinos:**

1. Kelkitės į darbą, prauskitės, darykite kavos pertraukėlės, pietaukite ir užbaikite darbą kaip įprastai. Kuo griežčiau laikysitės nusistatytų darbo valandų ir rutinos, tuo jūsų darbingumas bus didesnis, o emocinė savijauta – geresnė.

2. Prieš ir po darbo rekomenduojama pasivaikščioti – juk jūsų smegenys yra pripratę, kad jūs į darbą išeinatė ir iš jo parėinatė.

3. Darbo metu neužkandžiaukite daugiau nei įprastomis darbo sąlygomis.

4. Po darbo valandų nebesitikrinkite elektroninio pašto, nebūkite „darbe“ fiziškai ir protiškai.

5. Tinkamai renkitės – žmonių, pripratusių prie tvarkingų dalykinių drabužių darbo našumui kenkia namų aplinkai ar laisvalaikiui būdinga apranga.

6. Darbo metu neužsiimkite tokiais pašalinėmis veiklomis: apsipirkinėjimu internete, pietų gaminimu, tvarkymusi ir pan.

### **Įžvelkite darbo namuose privalumus:**

1. Darbo dieną pradėsite be karštligiško skubėjimo ar automobilių spūsčių.

2. Patirsite mažiau išlaidų dėl kuro, pietavimo kavinėse ir pan.

3. Daugiau laiko matysite savo namiškius ir augintinius.

4. Iš naujo įvertinsite savo darbą ir kolektyvą.

### **Laisvalaikiu keiskite aplinką ir veiklas:**

1. Norint našiai dirbti, reikia gerai ilsėtis. Kadangi šiuo metu namuose praleisite itin daug laiko, siekdami išvengti apatijos laisvalaikiu būtina keiskite aplinką – pvz., po vieną leiskite laiką gamtoje, pasivažinėkite dviračiu, riedučiais ar automobiliu, eikite į parkus ar žygius, važiuokite į sodybas,

kaimiškas vietas, virtualiai aplankykite pasaulinio garso muziejus ir kt.

2. Būkite fiziškai aktyvūs, sportuokite, mankštinkitės. Jei esate pratę sportuoti sporto klube, sportuokite su sporto trenerių paruoštais vaizdo įrašais.

3. Kuo dažniau ir daugiau užsiimkite veiklomis, gerinančiomis emocinę savijautą: augalų priežiūra, sodininkyste, medžio darbais ir kitomis jums maloniomis veiklomis.

4. Nusibrėžkite aiškias ribas tarp darbo, laisvalaikio ir namų ruošos. Pasitelkite tam tvarkaraštį ar dienotvarkę, jau esantį jūsų gyvenimo ritmą (pvz., kuriuo metu išvedate į lauką šunį) ar kitas jums priimtinas priemones.

5. Kasdien eikite miegoti tuo pačiu metu ir miegokite pakankamai.

### **IŠVENKITE GALIMŲ NESKLANDUMŲ SU NAMIŠKIAIS IR ĮTAMOS, SUSIKURDAMI ŠEIMOS TAISYKLES:**

1. Pasikeitusioje kasdienybėje aiškios taisyklės padės išsiskirstyti pareigas, atsakomybes ir pasidalinti rūpesčiais: sudėliokite aiškią dienos / savaitės rutiną, paskirstykite veiklas ir užduotis vaikams, aptarkite, kas prižiūrės vaikus, kai dirbsite, kaip parodysite savo norą ar būtinybę pabūti vieniems. Apgalvokite, koku greičiausiu būdu nurimsite, kilus tarpusavio konfliktui, kad galėtumėte jį spręsti.

2. Užtikrinkite ne tik savo, tačiau ir vaikų dienos / savaitės rutiną, tinkamą užimtumą, aprangą, edukacines veiklas, buvimą lauke.

3. Svarbu, kad vaikai jaustųsi saugūs, dėl to jie turi elgtis taip kaip pridera jų amžiui: žaisti, kalbėti apie juokingus dalykus, mokytis kažko naujo.

*Pagal spaudą parengė Klaipėdos PPT tarnybos psichologė Vilma Šamonskienė*