

DICAS Como sobreviver em Teletrabalho com crianças pequenas

Voltar a estar em Teletrabalho e com crianças?

Por favor chamem o Tom Cruise! Parece Missão Impossível, não é? Prometemos ajudar...



Como estabelecer uma rotina de teletrabalho, estando em casa com crianças?

Aceitem, que dói menos

O filme de ficção científica COVID-19 continua e tivemos de voltar a um novo confinamento total familiar. É fundamental manter a calma e alimentar a nossa saúde mental. É importante aceitar várias coisas:

A produtividade laboral será menor

- Há que identificar as prioridades e colocá-las como meta.

Quem tem de se adaptar somos nós e não as crianças

- As crianças não entendem, nem têm a maturidade de processar como nós, o que é o COVID-19, o porquê de estarmos fechados, as saudades dos amigos e da escola, a quebra na sua rotina;
- Somos nós quem tem de as ajudar, criando condições para manter a normalidade, na medida do possível, das suas rotinas e atividades diárias.

DICAS Como sobreviver em Teletrabalho com crianças pequenas

Organizem-se!

Para orientar toda a família e criar harmonia, façam um horário que vos sirva de guia para manter a rotina organizada.

Se preferirem orientá-los, deixem-nos escolher entre 2 atividades ou opções diferentes. Estarão a conferir-lhes a sensação de responsabilidade e de importância. Não se esqueçam de pendurar o plano à vista de todos, e lembrá-lo diariamente às crianças: **é importante para as crianças antecipar aquilo que vai acontecer, porque se sentem mais seguras e conseguem estruturar melhor o seu pensamento.**



Tenham capacidade de adaptação, como um camaleão

Não só a nossa produtividade será menor como também os nossos horários de trabalho precisam de ser ajustados

No escritório não temos crianças a pedir atenção, mas em casa a situação é diferente, pelo que o ideal é parcelar o trabalho.

Mantenhem as rotinas como se fossem trabalhar normalmente

Acordar à mesma hora, fazer a higiene, tomar o pequeno-almoço. Trabalhem mas em conciliação com uma atividade pedagógica que a criança possa fazer sozinha.

Deem continuidade aos projetos da escola, mesmo sem aulas, é importante não perder o comboio.

Expliquem-lhes que precisam dos vossos momentos de concentração e que depois poderão brincar juntos.

Façam a gestão do dia-a-dia para encaixar as restantes horas de trabalho, nos períodos de sesta ou até à noite, depois de os deitar.

2ª página de 3

DICAS Como sobreviver em Teletrabalho com crianças pequenas

Como manter também a sanidade mental dos adultos?

A nossa preocupação, nesta fase, são as crianças, mas é fundamental não nos esquecermos de que também nós estamos a viver um período de indefinição que nos altera as rotinas e nos pode causar bastante ansiedade.

Por isso é fundamental estabelecer algumas regras para nos mantermos sãos, produtivos e bons pais, tudo ao mesmo tempo:

- Planear **blocos de trabalhos** para ajudar na produtividade e garantir pausas para arejar;
- **Fazer pausas sem acesso a dispositivos eletrónicos:** preparar um lanche rápido, ouvir um bom *podcast*, ligar para um amigo ou familiar (muito importante manter o contato social), fazer algumas tarefas domésticas;
- Se viverem com outra pessoa que também está em teletrabalho, **definam uma divisão de tarefas** para não saturar a convivência e com as crianças ajuda muito; enquanto um trabalha, o outro brinca e depois trocam;
- Programem um momento do vosso dia para **fazer exercício físico em família**;
- Lembrem-se que no trabalho têm, pelo menos, uma hora de almoço para descansar a cabeça – **mantenham essa pausa** em teletrabalho, é vital;
- Determinem uma hora para desligar o computador; a ideia é não ficar permanentemente a trabalhar;
- Respirem fundo, façam meditação, yoga ou exercícios de relaxamento, e lembrem-se: é só uma fase, vamos todos ficar bem, e em breve o teletrabalho com crianças será só uma memória divertida.



(Fonte: Pumpkin Enterprises 2021)

(O Clube não tem qualquer interesse direto ou indireto nas marcas/empresas/entidades indicadas)

e-mail: clubemillenniumbcp@millenniumbcp.pt

Tel. internos - Delegação Norte: 7040070 | Delegação Sul: 7131020
Calçada de Palma de Baixo, 6A (Edif. Palma) • 1600-176 LISBOA • Tel. 211 131 020 • Fax. 211 101 234
Rua Sá da Bandeira, 135 • 4000-433 PORTO • Tel. 220 040 070 • Fax. 220 023 992

www.clubemillenniumbcp.pt