

# Как работать удаленно, если в доме есть дети?



Сегодня из-за карантина многие родители вынуждены работать удаленно. В то же время дети тоже вынуждены оставаться дома. На карантине у них есть больше свободного времени, чем обычно. Дети могут проводить это время себе в удовольствие, но родителям становится сложно работать, когда они рядом.

Рассмотрим несколько советов для тех родителей, которые вынуждены работать из дома и вместе с этим присматривать за детьми.

## Как продуктивно работать из дома, присматривая за детьми

1. Вставайте пораньше. Лучше всего вставать за пару часов до того, как проснется ребенок. Это время вы можете использовать для того, чтобы спланировать свой рабочий день или выполнить какую-либо важную задачу, не отвлекаясь на ребенка.
2. Придерживайтесь распорядка дня. Удаленная работа не означает, что вы должны отказаться от привычного распорядка дня. Придерживайтесь того же распорядка, что и в обычные рабочие дни, когда вы ходите на работу. Даже если ребенок находится рядом, настраивайте себя на рабочий режим. Старайтесь уделять работе столько же времени, сколько и в обычные рабочие дни.
3. Используйте для работы время дневного сна ребенка. Делайте в это время важные звонки или выполняйте задачи, которые требуют большой концентрации. Если ваш ребенок уже достаточно большой и не спит днем, придумайте для него какое-нибудь спокойное занятие. Предложите ему почитать интересную книгу или поиграть в игру.

4. Проявляйте гибкость. Иногда, несмотря на все ваши усилия, ребенок не ложится спать днем и не хочет читать. В таком случае вам необходимо проявить гибкость и внести изменения в свой график. Закончите свою работу, когда ребенок уснет ночью, или утром, до его пробуждения.
5. Попросите помощи. Иногда случаются ситуации, когда вы не можете работать и одновременно присматривать за ребенком. Вы можете попросить кого-то из родственников (например, бабушку) посидеть с ребенком несколько часов или целый день, в зависимости от того, насколько вы загружены по работе.
6. Обустройте свое рабочее место. Возможно, вам удобно работать, сидя на диване. Однако работа в комфортных условиях – не самый лучший выход, особенно, если рядом сидит ваш ребенок и смотрит телевизор или играет. Обустройте дома специальное рабочее место. Это поможет вам не отвлекаться во время работы. Работая в специально обустроенном месте, вы не испортите осанку. Каждый раз, когда вы будете заканчивать работу и вставать с рабочего места после рабочего дня, у вас будет ощущение завершенности.
7. Уделяйте внимание ребенку. Работать удаленно может быть сложно. Если ребенок хочет вашего внимания, он будет отвлекать вас от работы, пока не получит его. В свободные от работы часы проводите время с ребенком и уделяйте ему внимание. Придумайте, чем его развлечь. Главным преимуществом удаленной работы является то, что вы можете работать и в то же время находиться рядом с ребенком.
8. Придумывайте ребенку интересные занятия. Поощряйте ребенка самого играть в разные игры, а также заниматься чем-то, что не требует вашего присутствия. Вы можете приучить его к чтению, рисованию, разгадыванию головоломок, собиранию паззлов или другим занятиям. У вас под рукой должны быть вещи, с помощью которых можно будет занять ребенка на долгое время.
9. Будьте готовы к неожиданностям. Когда ребенок находится рядом, всегда может произойти что-то непредвиденное, даже если вы все хорошо спланировали. Научите ребенка невербальным сигналам, которые будут сигнализировать о том, что вы заняты, и разговаривать или шуметь нельзя. В рабочее время вы можете, например, повесить табличку на дверь своей комнаты, чтобы ребенок не входил. Если у вас важный звонок, отключите фоновый шум в настройках телефона.
10. Придумайте распорядок дня для ребенка. Когда ребенок не ходит в детский сад или школу, его привычный распорядок дня нарушается. Поэтому на время карантина распорядок дня должны создать ему вы. Определите время для приема пищи, сна и других занятий. Это поможет вам следить за распорядком и занять ребенка в течение всего дня.
11. Во время карантина можно позволить ребенку больше использовать электронные устройства. Если вам предстоит важный звонок или срочное рабочее задание, ребенку можно позволить поиграть в компьютерные игры или посмотреть телевизор. Вы можете чувствовать вину из-за этого, но эти меры необходимы, чтобы вовремя выполнить работу.
12. Поговорите с ребенком. Объясните ему сложившуюся ситуацию. Если ребенок достаточно большой, он поймет, что карантин изменил ваш распорядок дня, и какого

поведения вы ожидаете от ребенка, когда работаете из дома.

13. Разделяйте свои роли. Когда вы работаете удаленно, не смешивайте роли мамы и сотрудницы. Уделяйте каждой роли определенное время, но разделяйте их. В противном случае вы можете почувствовать, что не справляетесь ни с воспитанием ребенка, ни с рабочими задачами. Когда вы работаете, ребенок не должен находиться рядом (лучше всего – в другой комнате). Когда вы заканчиваете работу – покиньте свое рабочее место и проводите время с ребенком.

14. Заручитесь поддержкой мужа. Если вы оба работаете удаленно, расскажите мужу о своем распорядке дня, чтобы вы смогли действовать заодно. Разделите домашние обязанности и время, которое вы будете проводить с ребенком. Пусть каждый из вас по очереди сидит с ребенком и делает ту или иную работу по дому.

Кроме того, вы можете воспользоваться следующими практическими советами, которые помогут вам лучше спланировать свой день и работать более продуктивно.

15. Спланируйте время на перерывы. Через каждые 2-3 часа работы планируйте 15-минутные перерывы на кофе. Также планируйте обеденный перерыв. Это сделает рабочий процесс не таким монотонным и позволит вам восстановиться. Не сокращайте перерывы. Например, если ваш обеденный перерыв составляет 45 минут, а у вас еще остается время, поиграйте с ребенком, прежде чем вернуться на рабочее место.

16. Переодевайтесь перед тем, как сесть за работу. Надевайте одежду, в которой вы почувствуете себя на работе. Сложно сконцентрироваться на рабочих задачах, когда вы работаете в пижаме или домашней одежде. В этом плане одежда, в которой вы обычно ходите на работу, может творить чудеса.

17. Поддерживайте связь с коллегами. Когда вы находитесь в офисе, вы постоянно общаетесь с коллегами. Продолжайте это делать и тогда, когда работаете удаленно. Если вы работаете в команде, обсуждайте с коллегами текущие задачи и информируйте их о ходе работы.

18. Не сидите в четырех стенах. Во время карантина медики советуют оставаться дома и избегать мест скопления людей. Однако вы можете открыть окна, чтобы в комнату попало больше солнечного света и свежего воздуха. Вы также можете совершить небольшую прогулку в месте, где нет людей. После возвращения домой не забудьте помыть руки.

19. Контролируйте время, которое вы проводите за работой по дому. Разумеется, необходимо содержать дом в порядке, но не стоит тратить на это все свое время. Распределяйте время на домашние обязанности и работу, иначе такая многозадачность не принесет никаких результатов.

20. Поддерживайте баланс между работой и отдыхом. После окончания рабочего времени покиньте рабочее место. Даже когда вы работаете из дому, важно поддерживать баланс между работой и личной жизнью. Кроме того, когда вы спланируете рабочие задачи на следующий день и оставите рабочее место, у вас будет ощущение продуктивного дня.

21. После работы следуйте своему обычному распорядку дня. Раньше дорога от офиса до дома занимала определенное время. В это время вы можете почитать, послушать музыку,

приготовить ужин или заняться чем-нибудь еще. Вознаградите себя в конце рабочего дня приятным занятием.

22. Позвольте себе немного расслабиться. Не ругайте себя за то, что во время работы вам приходится отвлекаться на ребенка или еще какие-то домашние дела. Помните: работая в офисе, вы тоже можете на что-то отвлечься. Не переживайте из-за этого и продолжайте свою работу.

23. Приступая к работе, убедитесь, что у вас под рукой есть все необходимые технические средства. Если вы работаете удаленно, вам может понадобиться ноутбук, зарядное устройство, мышь, телефон и т. д. Убедитесь, что на ноутбуке установлены все необходимые программы для работы и видеоконференций с коллегами. Проверьте, работает ли Интернет.

Удаленная работа может оказаться непростым делом, если рядом с вами постоянно находится ребенок. Вам кажется, что у вас абсолютно нет личных границ. Однако работа из дому может оказаться продуктивной, если вы можете планировать свой день, проявляете гибкость и готовы к непредвиденным ситуациям. Придерживайтесь рекомендаций, указанных выше – и вы сможете работать удаленно и присматривать за ребенком.