Darbo namuose iššūkiai – kaip galime sau padėti

Audronė PUIŠIENĖ

Kretingos rajono švietimo centro psichologė Vika Gridiajeva, remdamasi savo darbo patirtimi, pastebėjo, kad, palyginti su pirmuoju karantinu, žmonių psichologinė būsena smarkai pasikeitusi. „Žmonės nuo baimės perėjo į nerimą. Vis dažniau išgirstu, kad epidemija nebekelia baimės – žmonės dabar jaučia nerimą, orientuotą į ateitį“, – kalbėjo ji, akcentuodama, kad, susitaikę su epidemija, dar turime išmokti priimti šiandieną – tokią, kokia ji yra.

Psichologė neslėpė – mūsų kasdienybė labai pasikeitė. Daugumai mūsų teko persiorientuoti į nuotolinį darbą arba mokymąsi, prisitaikyti prie tam tikrų iššūkių.

– Ką daryti, kad rutina namuose būtų patrauklesnė? Kuo skiriasi darbas namuose ir ofise? – „Pajūrio naujienos“ paklausė V. Gridiajevos.

– Pirmiausia – pagalvoti apie savo požiūrį, kaip jūs matote situaciją. Vieni žiūri į tai, kaip į katorgą, gyvena laukimu, kada tai baigsis. Tokiems žmonėms siūlyčiau paieškoti gerųjų šios situacijos pusių. Pasaulyje yra daug žmonių, kurie sąmoningai net iki kovido rinkosi tokį gyvenimo būdą – darbą iš namų.

– Kodėl vis dėlto nuotolinis darbas vieniems yra puikus dalykas, kitus gi nervina, erzina, žmogus nerimauja, patiria tam tikrą įtampą?

– Išgyvename laiką, kada galime geriau save pažinti. Labai svarbu atpažinti, kokius būdus nerimui įveikti mes kiekvienas esame linkę naudoti. Mokslininkai įveikas gius. Atrodo, kad nekyla rankos, nebesimato prasmės. Šiuo atveju siūlyčiau tapti asmeniniais savęs motyvavimo treneriais. Aukštos motyvacijos paslaptis – optimalus darbo ar užduočių krūvis. Jei darbo yra susikaupę per daug, mūsų smegenys mus bando įtikinti, kad tai per sunku, kad neverta net pradėti, susiduriame su didesniu pasipriešinimu pradėti veikti. Tačiau jei darbo per mažai – vėlgi kažkas mus viduje bando įtikinti, kad tai galėsime padaryti vėliau, nes juk čia nereikės daug pastangų. Taigi būkime patys savo treneriai, raskime optimaliausią sprendimą. Motyvacijos mes prekybos centre nenusipirksime, ją galime užsiauginti. Pavyzdžiui, pradėkite rytą ne nuo „Facebook'o vadinamojo skrolinimo, o nuo vienos užduoties iš savo sąrašo atlikimo. Tarkim, jūsų darbų sąraše yra išplauti kambarius, prisijungti prie darbo susirinkimo ir padaryti namiškiams pusryčius. Jei jūs pradėsite tokį rytą nuo kavos puodelio lovoje – didelė tikimybė, kad grindų plovimas gali nusikelti į kitą dieną. Tačiau jei jūs prisiversite išlipti iš lovos, išplauti grindis, o tada save apdova-

Kretingos rajono švietimo centro psichologė Vika Gridiajeva: „Žmonės – sunerimę, ir tas nerimas orientuotas į ateitį. Vis dėlto turime priimti šiandieną tokią, kokia ji yra.“

Nuotr. iš asmeninio pašnekovės albumo

pažaisti, palipdyti ar pabūti tiesiog ant kelių – tai jūsų prašymas „eik dabar truputį pažaisk vienas“ jo alkį tik padidins. Siūlyčiau tokius dalykus suplanuoti. Pavyzdžiui, skirti savo vaikui kokybiškas 10 minučių, tada su juo susitarti, kad dabar būsite užimtas, o tada vėl su juo pažaisite. Kad vaikas ramiau išlauktų, galime naudoti vizualias laiko sekimo priemones, tokias, kaip smėlio laikrodžiai, žadintuvai ir kitas, o baigus pokalbį, būtinai savo vaiką apdovanokite tuo dėmesiu.

Antras svarbus dalykas – planuoti ne tik savo darbus, bet ir vaiko žaidimus. Dažnai girdžiu, kad tėvai jaučia kaltę, jog darbo metu duoda vaikams telefonus, planšetes ir kitas priemones. Dažnas tėvas ir motina sako, kad tik tokiu būdu pasiekiama ramybė. Noriu atkreipti dėmesį, kad vaikai turi ir žaislų. Neretai tie žaislai naudojami ne pagal paskirtį. Eilinio trimečio vaiko kambaryje esantys žaislai atlieka kambario užkimšimo funkciją, o ne naudojami pagal paskirtį. Tačiau, jei jūs norite, kad vaikas domėtųsi tais žaislais, tebūna jie nepasiekiami – palikite vaikui žaisti 2 žaislus ir juos kasdien keiskite. Senieji žaislai taps vėl įdomūs. Ir jeigu jums vis dėlto reikia atlikti tą svarbų skambutį, jūs jau galėsite rinktis– ar duoti vaikui telefoną, o gal – tą seniai nevartytą knygelę.

– Koks turėtų būti režimas, dirbant nuotoliu – ar taikyti tą

tikrą įtampą?

– Išgyvename laiką, kada galime geriau save pažinti. Labai svarbu atpažinti, kokius būdus nerimui įveikti mes kiekvienas esame linkę naudoti. Mokslininkai įveikas skirsto į dvi grupes: orientuotas į emocijas ir į problemų sprendimą. Stebėkime savo elgesį, kai apima nerimas, susierzinate. Jei esate linkę savo emocijas iškrauti ant kitų arba savo liūdesį ir rūpesčius užgeriate vynu, o gal savo neviltį paskandinate cigarečių dūmų rūke – tai jūs naudojate į emocijas nukreiptas įveikas, o tai dažnai nepadeda išspręsti problemos. Šiuo laikotarpiu turime galimybę tapti sąmoningesni ir sudėtingoje situacijoje savęs paklausti: ko dabar aš labiau noriu – išspręsti problemą ar apie ją padejuoti. O štai tyrimai rodo, kad šiuo laikotarpiu labiau esame linkę būtent į įveikas, kurios orientuotos į emocijas. Alkoholio pirkimas išaugęs net 30 procentų. Liūdniausia turbūt tai, kad iki karantino mes galėjome stebėti tarp jaunimo vis mažėjantį alkoholio vartojimą, o štai šiuo laikotarpiu asmenys iki 30 metų yra sparčiausiai auganti alkoholio vartojimo auditorija.

– Kaip reikėtų darbą namuose atskirti nuo įprasto gyvenimo, buities, kaip įkvėpti save dirbti, kai šalia – šaldytuvas, lova, televizorius... Kaip viso to nesumaišyti ir surasti savyje motyvacijos nepasiduoti išorinėms darbui trukdančioms pagundoms? Kaip atskirti darbo ir poilsio zonas?

– Problema, su kuria, akivaizdu, susiduria ne tik dirbantieji iš namų, bet ir mokiniai – motyvacijos styčius. Jei jūs pradėsite tokį rytą nuo kavos puodelio lovoje – didelė tikimybė, kad grindų plovimas gali nusikelti į kitą dieną. Tačiau jei jūs prisiversite išlipti iš lovos, išplauti grindis, o tada save apdovanosite kavos puodeliu – jūs jausitės labiau motyvuota kitiems sąrašo darbams.

Susidėliokite darbus prioritetine tvarka: pirmiausia – tie darbai, kuriuos būtina įgyvendinti, o už šito brūkšnio – papildomi darbai, jei turėtumėte pakankamai jėgų. Taip pat numatykite, kaip save pradžiuginsite, jei atliksite visas numatytas veiklas: galbūt tai bus ramus laikas putų vonioje arba filmo ir spragintų kukurūzų vakarėlis.

Didžiosios pasaulio įmonės savo darbuotojus darbui iš namų parengė labai atsakingai. Vienas didžiausių prioritetų jiems: darbuotojo namų aplinkos pritaikymas darbui ir humaniško ryšio palaikymas, nes tai yra be galo svarbu, kad darbas vyktų sklandžiai. Mes turime turėti namie savo darbo ar mokymosi zonas. Nes kitu atveju iškyla pavojus, kad suplaksime visus savo gyvenimo vaidmenis į vieną. Tokio scenarijaus pabaigą nesunku nuspėti – šių metų suicidologijos konferencijoje girdėjau net keletą pranešimų, susijusių su didėjančiu moterų savižudybės skaičiumi. O tai mokslo pasaulis yra linkęs sieti su tuo, kad per sunku darosi susitvarkyti su mamos, žmonos, namų ūkio prižiūrėtojos, darbuotojos, neretai dar mokytojos, vyresnių tėvų slaugytojos ir kitais gyvenimo užkrautais vaidmenimis. Ir jei mes nepajėgiame atskirti, kada dienos eigoje kokį vaidmenį mes atliekame, – patiriame begalinį spaudimą.

Kretingos rajono švietimo centro psichologė Vika Gridiajeva: „Žmonės – sunerimę, ir tas nerimas orientuotas į ateitį. Vis dėlto turime priimti šiandieną tokią, kokia ji yra."

Nuotr. iš asmeninio pašnekovės albumo

Todėl labai norėčiau būti išgirsta skaitytojų – mes neprivalome visas 24 val. per parą būti produktyvūs. Turime teisę į poilsį. Namuose siūlyčiau kiekvienam šeimos nariui turėti erdvę, kur jis mokysis, kur dirbs. O poilsio ir kitų veiklų metu būti kitose erdvėse. Net vieno kambario bute galima susikurti tokias erdves. Pavyzdžiui, susitariate patys su savimi, kad dirbsiu aš prie stalo. Darbo metu mano užrašų knygelė su darbų sąrašu yra atversta. Pabaigus darbus, aš užverčiu knygelę, ir prie stalo nebesėdu. Taip pat svarbu su darbdaviais aptarti ir darbo valandas. Kritinės aplinkybės priveda prie atitinkamų sprendimų. Siūlyčiau susitarti dėl konkrečių valandų, kada esate pasiekiami telefonu, o kitu laiku į darbo telefoną nežiūrėti. O darbdaviams, kuriems dirba mamos iš namų, norėčiau palinkėti įvertinti visas jų pastangas, nes tie žmonės po šio karantino turės smarkiai ištreniruotus problemų sprendimo ir laiko valdymo įgūdžius.

– Prakalbote apie moteris: šalia nuotolinio darbo esanti buitis ir vaikų nuotolinis mokymasis tampa didelė bėda. Moteris tapo ne tik šeimos narys, uždirbantis pinigų, bet ir mokytoja, vaikų prižiūrėtoja, virėja ir pan. Žinoma, tuos darbus ji atlikdavo ir iki šiol, bet nors buvo ribos, kada tai darai. Dabar gi – viskas suplakta į vieną, o pagalbos sulaukia reta moteris. Kaip ji pati galėtų sau padėti?

– Moteris turėtų atkreipti dėmesį į sau keliamus lūkesčius ir sumažinti savo standartus. Mes visi, nepriklausomai nuo lyties, esame netobuli, ir tobulybės standarto siekis mums sukelia tik papildomo nuovargio. Todėl peržiūrėkite savo darbų sąrašą ir įsivertinkite, ar tikrai viską čia ir dabar reikia padaryti. O gal yra dalykų, kurių galime daryti mažiau? Visus sau keliamus didelius tikslus pabandykite suskirstyti į mažesnes užduotis. Sakykime, jūsų planai – iki pavasario atlikti generalinę namų tvarką. Taigi suplanuokite darbus į priekį, kad būtų ta tvarka: nuvalyti langus, išplauti kilimą ar sofą ir panašiai, ir atlikite tai ne per dieną, o savaitės eigoje.

– Kaip būtų galima valdyti namuose vaikų, paauglių keliamą triukšmą? Gal yra kokių nors patarimų, kaip tą padaryti taisyklių, normų, „papirkimo" būdu? Ar tiesiog prigyvenome laiką, kad ir vaikai turi anksčiau suaugti, bręsti psichologiškai?

– Vaikų sutramdymo klausimas, turbūt, yra pats aktualiausias, ypač kai tie vaikai maži. Svarbūs būtų du dalykai. Pirmiausia, planuokite savo veiklas su vaikais. Svarbu suprasti – jei vaikas nori dėmesio ir jo negauna, jo alkis didėja. Taigi, jei jums dabar svarbu 15 minučių pakalbėti telefonu, o jūsų vaikas nori su jumis tis– ar duoti vaikui telefoną, o gal – tą seniai nevartytą knygelę.

– Koks turėtų būti režimas, dirbant nuotoliu – ar taikyti tą patį, koks buvo susiformavęs einant į darbą, mokyklą, ar galima šiek tiek atsipalaiduoti. Gal tas atsipalaidavimas kenkia? O gal disciplina kaip tik yra negerai šiuo, įtampos pilnu, metu?

– Jo didenybė – poilsis. Linkiu mums visiems legalizuoti poilsio laiką. Kažkaip mūsų visuomenėje atsirado tendencija, kai poilsis yra tolygus tinginystei. Bet juk jei mašina sustoja, pritrūkusi degalų, mes jos tingine nevadiname – mes ieškome artimiausios degalinės. Mums visiems labai svarbu pasirūpinti savo degalais. Rūpintis miegu ir miego zonoje neužsiimti jokia psichoaktyvia veikla: nepatariu gulint lovoje žiūrėti televizijos, naršyti telefone, nes miego vieta turėtų būti šventa, tam, kad išvengtume miego problemų. Lepinkime save maloniomis smulkmenomis, poilsio pertraukėlėmis. Leiskimės retsykiais į naujas avantiūras, net jei jos būtų virtuvėje, ruošiant naują patiekalą, ar užsiimkite rankdarbiais, piešiniais. Beje, moksliniai tyrimai rodo, kad, esant dideliam nerimui, svarbu įdarbinti pirštus – tai gali būti mezgimas, siuvinėjimas, piešimas, spalvinimas ir kita veikla, nes per jas mūsų smegenys yra linkusios atsipalaiduoti.

O kai jau atrodo, kad viskas – nepakeliama, prisiminkite, kad tai ne pirmas jūsų gyvenimo Everestas. Jūs jau esate buvę situacijose, kai viskas atrodė sudėtinga, ir jums pavyko tuos iššūkius įveikti. Pavyks ir šį kartą.