

## Home office gyerekekkel- hogyan oldjam meg?

*A ZEÓ Óvodapszichológus Hálózat kiadványa*

Kisgyermekes családokban gyakori tapasztalat, hogy a gyerekek azonnal és kérlelhetetlenül a szülők figyelmére vágynak akkor, amikor a szülők éppen valamilyen felnőttes tevékenységbe kezdenének (elintéznének egy telefont, egy emailt, esetleg pár szót váltanának házastársukkal). Hirtelen hiányzunk nekik, valamilyen figyelemfelhívó viselkedést produkálnak, segítség kell, valami fáj, valami eltörött, valamit mindenképpen meg kell nézni, abban a szent pillanatban. Ha pedig a szülő a gyerek jelenlétében otthonról szeretne dolgozni, még sokkal több „felnőttes” feladatnak kell megtalálni a helyét a nap során. Ez az elrendezés sok feszültséget hordoz, jelentős kihívás elé állíthatja a szülőt és a gyereket egyaránt, ami megnövelheti a konfliktusok számát is a családban.

*De miért viselkednek így a gyerekek?*

A gyerekek szemszögéből ebben a helyzetben a szülő fizikailag jelen van ugyan, de szokatlan módon pszichológailag mégsem elérhető. A gyerekek ilyenkor stresszt élnek át, aminek a gyökere evolúciós örökség: ha a szülő nem elérhető, vagyis nem figyel az utódjára, akkor az réges-régen, az evolúciós környezetben veszélyt jelentett a rájuk nézve- a stresszre pedig egy kisgyerek elsősorban a kapcsolat keresésével reagál.

A gyerek nézőpontjából a mi dolgaink, akár az otthon végzett munkáink, felnőtt dolgok, felnőtt felelősséggel – amit egy gyermek igazán még nem tud átlátni. Ha azt szeretnénk, hogy értse meg, fogadja el, hogy nekünk pénzt kell keresnünk, különben nem lesz mit ennünk/nem tudjuk fizetni a számlákat, stb., akkor valójában túl sokat várunk tőle: azt, hogy felnőtt belátással, partnerként viselkedjen. Egy gyerek azonban sohasem lehet a felnőtt felelősségben a partnerünk, hiszen ő még gyerek. Nem csoda, hogy hosszabb munkába merülésünk esetén, ha meg is ígéri, mégsem tud megfelelni annak az igényünknek, hogy hosszú időre a háttérbe vonuljon.

Az óvodáskorú gyerekek életkori jellemzője, hogy nagyon nehezen tudnak várni, szükségleteik, vágyaik teljesülését halasztani. Ez az agy fejlődésével függ össze: a késleltetés, frusztrációtűrési képessége, az érzelmek szabályozása a homloklebény érésével válik egyre hatékonyabbá. Az első életévekhez képest iskoláskorra már sokkal ügyesebben működnek ezek a funkciók, valójában azonban a homloklebény fejlődése egészen fiatal felnőttkorig folytatódik. Mindebből következik, hogy az olyan helyzetek, amikor várni, vagy valamit késleltetni kell, óvodáskorban még nagyon nehezen mennek, és az ilyen helyzetekben mutatott érzelmi reakciók is szélsőségesek lehetnek (magyarul: egy kisgyerek hamarabb dühbe gurul, sírva fakad).

*Mit tehetünk, hogy a helyzetet valamelyest kezelni tudjuk?*

· Reális elvárásokat támasszunk!

Ha egy óvodáskorú gyerek kb. fél órát „elvan” magában, az már nagy eredmény. Lehet, hogy az idő előrehaladtával ez az időtartam nő, de sajnos nem valószínű. A gyerekek elsősorban nem valódi beavatkozást igényelnek, hanem a produktumuk, rajzuk, bibijük, a “valami” megmutatására vágynak. Nem zavarni akarnak, hanem *a kapcsolatot keresik velünk*. Az, hogy erről a vágyról később hosszabb ideig le tudjanak mondani, inkább a fejlődésüknek, semmint tanulási folyamatnak a következménye. Természetesen nagy egyéni különbségek lehetnek, de valamikor kisiskolás korban lehet reálisan elvárni, hogy rövidebb- hosszabb időre elfogadja, hogy egy ideig nem tudunk rendelkezésre állni - főleg, ha nincs testvér a családban. Ne várjuk

tehát, hogy tökéletesen fog működni ez a rendszer - elégséges, ha időnként vannak működő időszakok.

- Jelöljük ki időhatárokat!

Fontos, hogy ha azt kérjük egy gyerektől, hogy „hagyjon dolgozni”, akkor határoljunk be egy olyan időintervallumot, ami az életkorának megfelelően belátható (azaz pl. ne egy fél napot öleljen fel). Lehet időzítőt beállítani, a nagymutatót figyelni, vagy „amíg megnézel három részt a meséből” stb. Az nagyon jó, ha egy ilyen „munka-szakasz” után egy „gyerek-szakasz” következik, amikor valóban vele foglalkozunk, és nem nézzük meg lopva az e-maileket, küldünk másnak üzeneteket.

- Jelöljük ki területi határokat!

Ha a munkánk megkívánja, és van rá lehetőségünk is a lakásban, érdemes egy olyan irodai teret kialakítani, ahol produktívan tudjuk végezni a munkánkat, akár a gyerekek mellett is. Ha egy térben vagyunk velük, jelöljük ki egy saját dolgozó sarkot, és egy alternatív helyet számukra is, ahol mellettünk játszhatnak, tevékenykedhetnek, így nem esnek ki látóterünkéből sem. Legyen ebben a térben elérhető számukra több játék. Akár összeállíthatunk egy olyan dobozt, amit csak ezeken az alkalmakon veszünk elő, belekészíthetünk olyan játékokat, amelyekről tudjuk, hogy gyermekünk szívesen játszik velük, amelyek valamiben érdekesek, és persze számunkra sem zavaróak a használatuk során. Így nagyobb eséllyel bízhatunk abban, hogy valami megragadja a gyerek figyelmét és képes lesz önállóan is elfoglalni magát a kívánt időtartamra.

- Szelektáljunk a feladatok között!

Próbáljuk meg átgondolni, mik a valóban fontos feladatok, és mik a halaszthatók. Érdemes megbékélni azzal, hogy azokban az időszakokban, amikor a gyerek mellett kell otthonról dolgozunk, nem biztos, hogy mindig maximális teljesítményt tudunk nyújtani, hiszen egyszerre, szinte egy időben kellene megfelelnünk a munkahelyi szerepnek és a szülői szerepnek is.

- Osszuk meg a feladatokat!

Ha nem muszáj, ne akarjunk mindent magunk megoldani! Lehetőség szerint kérjünk segítséget, osszuk meg a feladatainkat, akár a másik szülő, nagyszülő, barát, szülőtárs bevonásával.

- Tervezzük meg, ütemezzük a feladatainkat!

Érdemes megpróbálni bizonyos munkákat előre megcsinálni egy-egy üres időben (ha netán lenne ilyen). Használjuk ki a gyerekek alvásidejét is, hiszen kisebb gyerekeknél esetleg két-három órát is dolgozhatunk megszakítás nélkül, ami sikerélményt adhat nekünk. A házimunkát hagyhatjuk a gyerekek ébrenléti idejére, esetleg őket is bevonva- egy teregető szülő még mindig elérhetőbb egy gyerek számára, mint egy számítógép előtt ülő.

- Gondoljuk át a háztartási teendőket!

Próbáljunk meg mi magunk is rugalmasak lenni és spórolni a házimunkán, lejjebb adni kicsit az igény szintjünkéből. Fontos, hogy ne csak a gyerekünkkel, hanem magunkkal szemben is reálisak legyenek az elvárásaink.

- Lehetünk kicsit rugalmasabbak a monitoridővel!

A esetenként kényszerű “home office + gyerek” elrendezésekben a legtöbb gyerek valószínűleg több időt fog tévé/tablet/telefon társaságában tölteni. Ez érthető, hiszen segíthet abban, hogy időt nyerjünk egy-egy halaszthatatlan feladat elvégzésére. Fontos azonban, hogy korlátokat és szabályokat továbbra is tartsunk a digitális eszközök terén, hiszen a gyerekek könnyen

beleszoknak a nagyobb engedékenységünkbe, nehezebb lesz később újra szűkebbre szabni a kereteket.

- Gondoljunk a mintákra!

Hasznos lehet, ha van a gyerek előtt példa, tapasztalat arról, hogyan tartjuk tiszteletben a másikat, azt az időt, amikor valakinek más tevékenysége van. Meg is fogalmazhatjuk neki, hogy most éppen türelmesek vagyunk, várunk, hogy a másik befejezen egy tevékenységet, vagy készülünk arra, amikor az illető majd végez a munkájával, és felénk tud fordulni.

- Ne felejtsük el megköszönni!

Az otthon végzett munkánk tolerálása magas elvárás egy gyermektől. Nagyon jó, ha éreztetjük vele, hogy ez most egy plusz segítség részéről, ami neki alapvetően nem dolga, de nekünk most nagyon-nagyon fontos. Köszönjük meg időről időre, hogy próbálkozik - még akkor is, ha nem volt tökéletes ez az együttműködés.

- Jutalom is legyen!

Nem szükséges tárgyi jutalmakra gondolnunk, de az elvett időt, kevesebb figyelmet megpróbálhatjuk kiegyensúlyozni azzal, ha a nap bizonyos időszakában „családi időt” tartunk, amikor a gyerekek kedve szerint játszunk, foglalkozunk velük, ha lehet, hosszabb ideig. Az otthon végzett munkának is muszáj, hogy egyszer vége legyen, a munkaidő itt is lejár ugyanúgy, mintha bejárnánk a munkahelyre. A közösen töltött minőségi idők jelenthetik mindannyiunk számára a „tankolást”, energiát azokra az időszakokra, amikor nem tudunk egymással foglalkozni úgy, ahogy egyébként szeretnénk.

- Jelezzük a gyermek jelenlétét, ha lehet!

Ha online megbeszélésen veszünk részt, és a helyzet megengedi, előre jelezhetjük a kollégák számára azt, hogy előfordulhat, hogy gyermekünk kis időre elvonja a figyelmünket, vagy váratlan és nem tervezett közbeszólásokkal megszakíthatja a közös munka menetét. Feltehetően így nem fog meglepetést okozni senki számára, amikor ez valóban megtörténik és kevésbé érezzük magunkat kényelmetlenül.

*Amit ne tegyünk:*

- Ne hibáztassuk a gyermeket!

Ha nehezen, vagy egyáltalán nem fogadja el, hogy vannak időszakok, amikor nem állunk számára rendelkezésre, nem az ő hibája, hiszen ő még gyerek. Nem ő tehet erről az aktuális nehéz helyzetről, és a büntudatkeltéssel nem lesz jobb a helyzet.

- Ne büntessünk!

A büntetés valójában nagyon sok stressz forrása mind a szülőnek, mind a gyereknek. Ha büntetjük azért, mert nem hagy dolgozni, mind a ketten csak még feszültebbek leszünk - ez pedig semmi jóra nem vezet. Célszerűbb, ha inkább pozitív következményeken alapuló technikákat alkalmazunk, illetve ha megpróbáljuk mindkettőnk szempontjait megértéssel szemlélni.

*Biztatás mindenkinek*

Az otthoni munka és a gyermekgondozás/nevelés összeegyeztetése valóban nagyon nehéz feladat. Ha nehezen megy: nem az Önök hibája! Nem azért van, mert rosszul nevelik a gyerekeiket, vagy elrontották, esetleg elkényeztették őket. Ha egy gyerek figyelemre, társaságra vágyik, akkor az sokkal inkább azt jelenti, hogy úgy működik, ahogy a gyerekek szoktak.

Keressenek minket bizalommal, ha a gyermekek fejlődésével, nevelésével kapcsolatos további kérdéseiket szeretnék konzultáció keretében körüljárni! Elérhetőségeinket és a pszichológusok óvodafelosztását megtalálják a ZEÓ honlapján:  
<https://zeo14.hu/informacio/ovodapszichologusi-halozat>