



מאמר

עבודה מהבית עם תינוק: איך עושים את זה

קוראים לזה עבודה היברידית, אבל בפועל מדובר בניסיונות ג'ינגול בין הילדים לעבודה, בין משימות לכביסה ותינוק בוכה. איך עושים את זה נכון? ומה כדאי לדעת על עבודה מהבית עם תינוק

זה לא משנה אם אתן אמהות טריות או אמהות ותיקות, אם מדובר בעבודה עצמאית או שאתן שכירות, העולם השתנה ויצר לנו אתגר חדש ² עבודה מהבית כשהילדים מסתובבים סביבנו. העבודה מהבית נשמעת מתכון מוצלח להיות עם התינוק החדש או עם הילדים ובמקביל גם לשמור על המשרה שלך, בפועל מדובר על משימה לא פשוטה, שלפעמים יוצרת תסכול.

מתלבשים לעבודה

מאד מפתה להישאר עם הפיג'מה או בגדי בית ולהמשיך את היום בלי להתלבש. אבל, למרות הנוחות, נסו לייצר הבדל בין הבית לשעות העבודה וההבדל מתחיל בלבוש.

פינה לעבודה מסודרת מהבית

בעבודה מהבית הכל מתערבב לו ביחד ³ שעות העבודה, המקום בו עובדים. יש לזה יתרונות ויכולת להתגמש, אבל גם קשיים. אתם יכולים לגלות שהפעוט צייר לכם על מחברת הפגישות או החליט שעכשיו המחשב הוא שלו. נסו לייצר סביבת עבודה נוחה ובעיקר מקום בו תעבדו ושם יתרכזו כל מסמכי העבודה.

לוח זמנים וגבולות

רגע לפני שאתם מתחילים את היום, או אולי אפילו בערב קודם, נסו להבין מה לוח הזמנים שלכן ומה מתוכנן לכן מבחינת פגישות. כשיודעים מה מתוכנן ניתן לבנות את סדר היום או אפילו להזיז פגישה בשעה שהבייבי אמור לישון או לאכול. זה ימנע אי נעימות של החזקת תינוק בפגישות או לחץ שלכם לסיים הכל מהר ולהתפנות לבייבי.



עדכונים על כך שאת עובדת מהבית עם תינוק

הכינו את העמיתים לעבודה ואת המנהלים לגבי הקשיים. אם התינוק ער ובוכה כדאי שידעו מראש שאתם איתו בבית. עבודה מהבית לאמהות טריות יכולה להיות מסובכת, אבל גם זוכה בדרך כלל להבנה, כשכולם מודעים מראש לגבי המצב המורכב. עדכנו וסנכרנו במשימות שביצעתן היום לפעמים שעות העבודה שלכן יהיו שונות ותענו מאוחר על מיילים או תעבדו מוקדם לפני שהילדים יתעוררו. כדאי לעדכן את כולם בעבודה שעשיתן.

עבודה מהבית עם תינוק, שלא נותן לעבוד

אמהות טריות לקטנטנים יתקשו לעבוד כי סדר היום של תינוקות לא תמיד מובן או קבוע. עדיין כדאי לנסות לכתוב מתי הם ערים ומתי אוכלים ולחפש דפוס של סדר יום שיעזור לכן להתמודד עם העבודה מהבית עם תינוק. אפשר לדוגמא להעביר זמן עם מנשא, שיאפשר לכם להיות עם ידיים פנויות אבל לתינוק להרגיש קרוב אליכן ורגוע יותר.

משמרות עבודה - ילדים

אם שני ההורים עובדים מהבית, נסו לייצר משמרות שבהן אחד אחראי יותר על הילדים והשני עובד ולהפך. נכון שזה מתיש אבל כדי להצליח לעבוד עם ילדים בבית חייבים לנסות לתמרן ולהתגמש.

עזרה חיצונית

הניסיונות לעבוד ולטפל בתינוק קשים ולכן בזמנים שיש לכן פגישות חשובות או פעילות משמעותית ² כדאי לחשוב על לקיחת עזרה חיצונית של מטפלת או בייביסיטר או לבקש מסבתא להגיע ולעזור. לפעמים שעה פנויה יכולה לעזור לכן