



Tip Bekerja Dari Rumah

Listen

Work From Home With Survival Guide

KEIBUBAAPAN

ARTIKEL

DIS 14, 2023

Bagaimana anda perlu menyelesaikan semua perkara dengan Si Manja yang sentiasa memerlukan perhatian?

Panduan Ketika Bekerja di Rumah dengan Anak Kecil

Bekerja dari rumah merupakan sesuatu yang mencabar, lebih-lebih lagi dengan adanya anak kecil. Tangisan yang kerap seperti “Ibu, saya nak...” daripada meminta sesuatu yang biasa seperti makanan dan pergi ke tandas kepada sesuatu yang luar biasa seperti menyuruh anda untuk membongkok di lantai untuk menjadi terowong. Bagaimana anda perlu menyelesaikan semua perkara dengan Si Manja yang sentiasa memerlukan perhatian? Jangan risau, ini merupakan panduan ketika bekerja di rumah dengan anak kecil.

1. Tetapkan jangkaan bersama ketua dan rakan sekerja

Jelaskan keperluan anda kepada ketua dan rakan sekerja supaya mereka faham akan cabaran bekerja dari rumah dengan kehadiran anak kecil. Beritahu mereka yang anda perlukan masa pada siang hari untuk menguruskan Si Manja tetapi masih komited dalam menyiapkan kerja. Kehidupan bersama anak kecil bukanlah sesuatu yang sempurna, jadi jangkakan banyak gangguan dan 'suara tambahan' ketika bermesyuarat!

2. Buat jadual... tetapi fleksibel

Jadual dapat membantu anda untuk memberi keutamaan terhadap kerja yang perlu diselesaikan, tetapi anda boleh mengubahnya mengikut keperluan. Tetapkan jangkaan yang realistik kerana seseorang itu tidak boleh bekerja selama 4 jam tanpa henti. Susun waktu yang memerlukan perhatian sepenuhnya ketika anak anda tidur siang ataupun semasa mereka tidak mencari anda. Kosongkan jadual untuk makan dan mengemas. Pastikan anda mempunyai masa untuk melayan mereka. Bersilih-ganti daripada menjaga keperluan Si Manja dan membuat kerja pada satu masa dapat membantu anda untuk menyelesaikan keperluan dari dua belah pihak untuk bekerja dari rumah dengan lancar.

3. Utamakan emosi Si Manja dahulu

Sebelum anda mula bekerja, luangkan masa yang berkualiti dengan Si Manja. Meluangkan 10 - 15 minit bersama dapat mengisi keperluan mereka, menjadikan mereka tidak akan mengganggu anda untuk masa yang lama. Ini dapat mengurangkan rasa resah mereka dan setiasa ingin berkepit dengan anda¹. Ia boleh menjadi sesuatu yang mudah seperti memeluk mereka, membaca buku atau melakukan aktiviti fizikal seperti berjalan-jalan di taman untuk menggerakkan badan dan mengawal deria mereka. Apabila keperluan emosi mereka dipenuhi, Si Manja akan mendapat perhatian yang secukupnya dan kurang mencari anda dan anda juga dapat memberikan perhatian sepenuhnya kepada kerja.

4. Bina ruang kerja yang melibatkan Si Manja

Si Manja gemar berada di samping anda, walaupun mereka tidak memerlukan bantuan anda pada masa tersebut. Membina satu ruang untuk mereka bermain

dengan sendiri berdekatan dengan anda bekerja dapat mengurangkan separation anxiety dan menjadikan mereka berasa lebih selamat. Sediakan sebuah rak yang mempunyai alatan yang melibatkan fokus mereka jadi mereka dapat menumpukan perhatian terhadap permainan tanpa mengganggu anda. Anda juga boleh menyediakan pelbagai aktiviti yang mereka boleh lakukan sendiri jadi mereka boleh bermain dari satu aktiviti ke aktiviti yang lain. Ingatlah, seorang anak kecil tidak dapat menumpukan perhatian dalam dalam satu aktiviti kerana mereka mempunyai tahap fokus yang rendah. Tahap fokus untuk kanak-kanak ialah 4 minit pada setiap tahun, jadi tahap fokus untuk mereka yang berusia dua tahun ialah 5 hingga 10 minit sahaja.

5. Dapatkan bantuan jika perlu

Apabila kita mencuba yang terbaik untuk melakukan semuanya sendiri, kadangkala ianya lebih baik untuk dapatkan bantuan jika anda memerlukannya. Jika anda mempunyai mesyuarat yang penting atau tugas yang perlu diselesaikan dengan segera, adalah baik untuk mendapatkan bantuan daripada pasangan, rakan atau keluarga untuk menjaga Si Manja dengan sementara supaya anda boleh menumpukan perhatian. Anda perlu mendapatkan khidmat pengasuh di rumah jika berlaku situasi sukar seperti ini.

6. Jangan terlalu membebankan dirimu

Sangat penting untuk anda memberi ruang terhadap diri sendiri kerana menjadi seorang ibu dan bekerja pada waktu yang sama merupakan satu perkara yang sukar. Ianya bukan sahaja penat dari segi fizikal, tetapi mental juga. Ada kalanya semua bergerak mengikut perancangan, dan ada kalanya tidak. Untuk waktu yang seperti itu, ingatlah untuk mengambil sedikit masa untuk berehat dan belailah diri anda. Dapatkan rehat yang secukupnya supaya anda bersedia untuk menempuhi cabaran semula.

Rujukan:

1. <https://www.unicef.org/parenting/child-care/managing-child-separation-anxiety>

Artikel ini ditulis oleh Motherhood.com.my.

PENAFIAN: Kandungan ini dikongsi sebagai bahan untuk maklumat sahaja dan bukan sebagai penggantian untuk nasihat pakar/perubatan, diagnosis atau rawatan. Anda dinasihati supaya sentiasa dapatkan nasihat profesional kesihatan untuk sebarang pertanyaan yang berkaitan dengan keadaan perubatan/situasi khusus.