

Trabalhar a partir de casa quando se tem filhos pequenos



Com as escolas fechadas, trabalhar em casa com as crianças por perto é neste momento uma realidade para muitos pais.

O que podem os pais trabalhadores fazer para garantir que os seus filhos estejam ocupados e felizes, ao mesmo tempo que trabalham e ajudam os colegas? Matilde Moreira, Manager da Hays Portugal partilha algumas dicas para trabalhar em casa com as crianças.

1. Criar um horário familiar

É importante a criação de um horário familiar com antecedência. O ideal será planear a agenda para o dia inteiro desde que acorda até ir dormir. Incluir o horário de trabalho, horas de refeição e intervalos e tentar alinhar o plano de trabalho com as rotinas dos filhos. Por exemplo, pais de crianças pequenas podem achar mais fácil

agendar chamadas ou reuniões durante a sesta ou quando as crianças mais velhas estão a fazer trabalhos da escola.

2. Chegar a um acordo sobre o horário de trabalho

Dependendo da idade dos filhos, poderá ser necessário alterar ligeiramente as horas com a as equipas e com as chefias.

Apesar da maioria das chefias estar focada em dar continuidade aos projetos, é importante que seja estabelecido um tom de compreensão, demonstrando flexibilidade a todos os pedidos razoáveis.

3. Ter uma rotina

Assim que a agenda estiver organizada, é importante cumpri-la. “Estabelecer uma rotina é essencial, para que os seus filhos se adaptem rapidamente às novas circunstâncias e para que consigamos contribuir

para o bem-estar deles” comenta Matilde Moreira, Manager da Hays Portugal.

A algumas idades faz sentido a explicação do que está a acontecer e da conjuntura atua, fazendo-os compreender que há horários definidos e que não deverão perturbar as pessoas que estão a trabalhar.

4. Manter os filhos entretidos

Pode ser útil preparar e planear jogos e atividades para a semana seguinte, para garantir que os filhos não ficam entediados. Considere ocupá-los com coisas como projetos de arte, tarefas de aprendizagem e pesquisa, jardinagem ou exercício físico. Pais de filhos pequenos poderão sentir a necessidade de alternar os horários de trabalho, por turnos durante o dia. Enquanto um se mantém focado na atividade profissional, o outro dedica-se às atividades e afazeres com os mais novos. ■