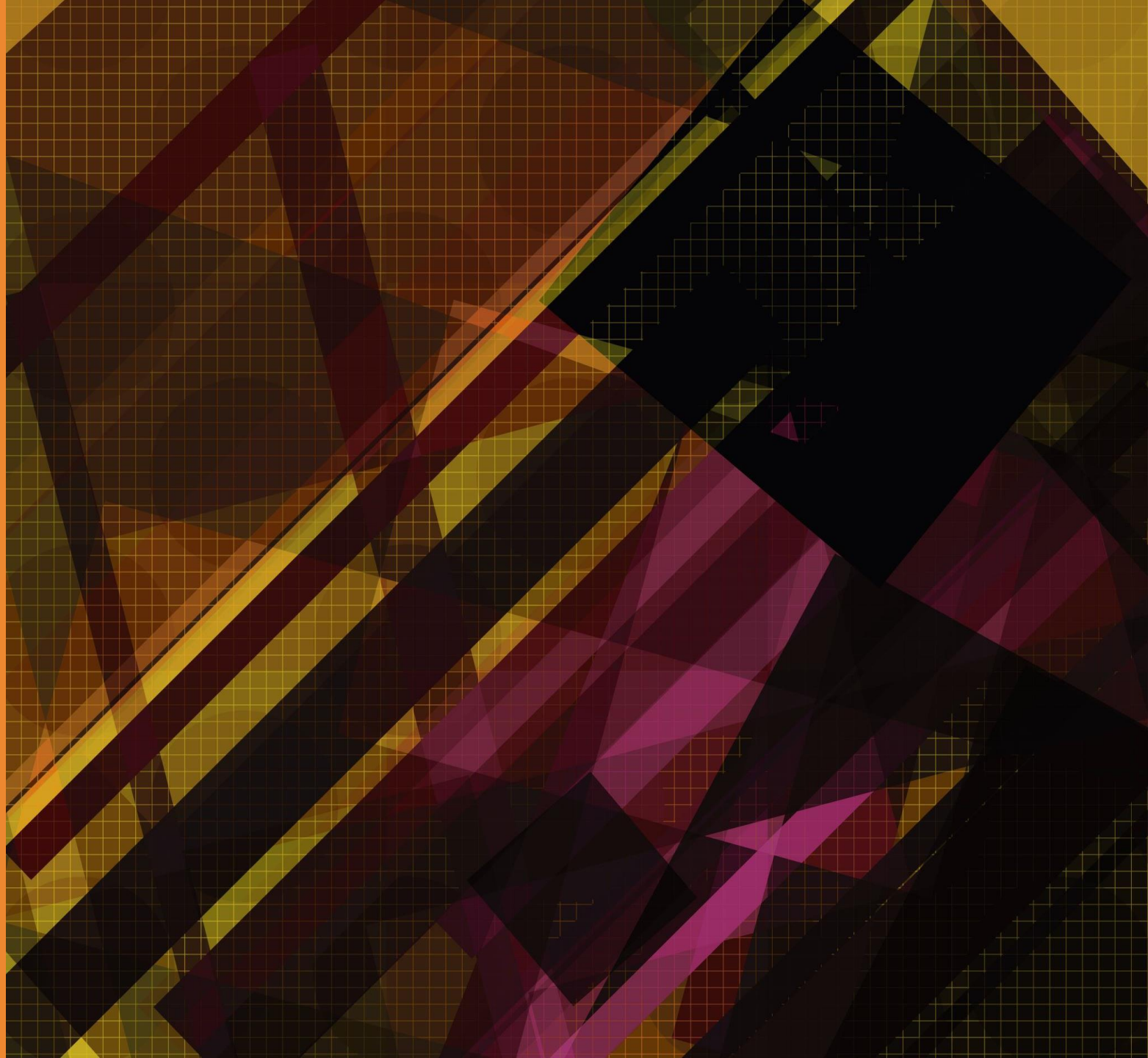

LIBERANDO MEU TEMPO:

***COMO TRAZER A CRIANÇA
PRO MEU MUNDO E GANHAR
MEU HABEAS CORPUS***

Patrícia Casasanta
SEMPRE – Educação Disruptiva



- Entender os papéis que desempenhamos e selecionar os mais importantes para focar no momento;
- Adquirir repertório e insights para criar momentos de concentração e foco ao longo do dia;
- Mudar o mindset com relação à produtividade e tempo, aprendendo a gerenciar momentos profissionais, familiares e pessoais;
- Alinhar expectativas com relação ao tempo que eu quero/tenho e o que a criança quer/precisa;
- Adaptar o ambiente e rotina para organizar os momentos de trabalho/brincar, tarefas domésticas, tempo livre;
- Criar repertório para solucionar problemas típicos da idade das crianças: demanda de atenção, birras, telas, recusa em ficar sozinho etc.;
- Adotar as estratégias de disciplina positiva (regras de convivência e combinados/ consequências naturais) e comunicação não-violenta (observar/ sentimentos/ necessidade/ pedido);
- Entender e aceitar sua vulnerabilidade e se compreender como (im)perfeito, logo, não vai alcançar o dia perfeito;
- Blindar a mente para as dificuldades que aparecerão e que te farão desanimar ou se desviar do foco;
- Entender que o processo é mais importante que o resultado e, portanto, não há resultado perfeito, mas persistência é a chave!

HABEAS CORPUS

Há dois tipos de *Habeas Corpus*:

- o *Habeas Corpus* liberatório, que é a ação para parar uma restrição ilegal ao direito de locomoção, utilizado normalmente quando se deseja libertar um preso.
- O segundo tipo é o *Habeas Corpus* preventivo, que é aquele utilizado para prevenir uma restrição ao direito de ir e vir.



Qual seu caso?

Liberatório ou Preventivo?!

PRIORIDADES



“Você nunca encontrará tempo para nada.

Se precisar de tempo, terá de criá-lo”

SAIA DO AUTOMÁTICO

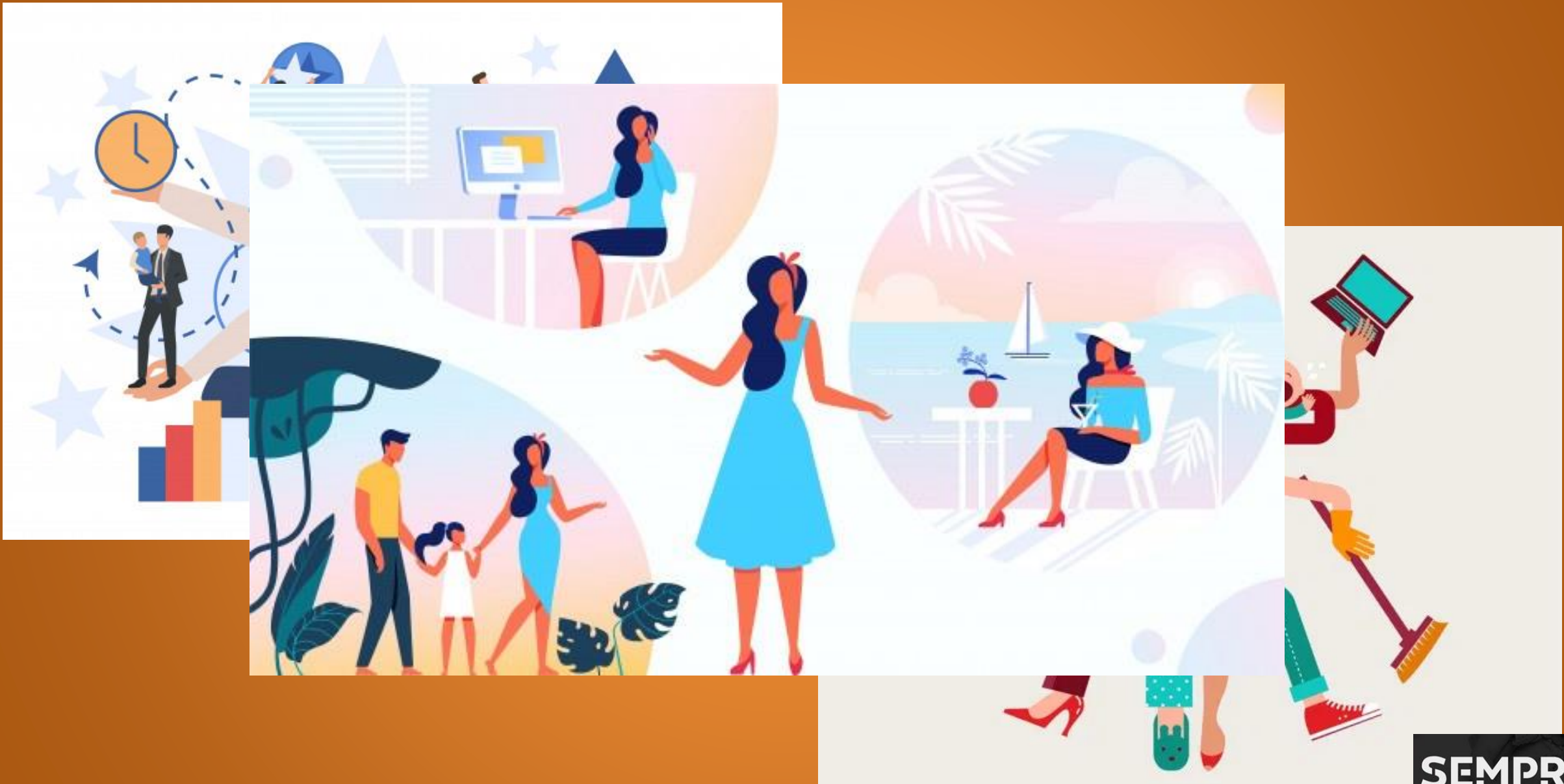


PRIORIDADES

- A gente estabelece prioridades quando sabemos os papéis que desempenhamos e escolhemos aqueles mais importantes, num determinado momento.



CONHECE-TE A TI MESMO



QUAIS SÃO MEUS PAPÉIS?

- Liste todos os papéis que você exerce atualmente, pensando no momento presente.
- Destes, você vai selecionar os 4 principais e que você mais precisa focar NO MOMENTO ATUAL para que sua vida flua, que você se sinta bem e sinta que está vivendo uma vida plena. Não se preocupe com os outros, eles ficam em manutenção, não deixam de existir. Daqui uns meses ou no próximo ano, você pode fazer um rodízio!



TAREFAS

- Definidos os papéis, podemos começar a pensar nas TAREFAS, ou ATIVIDADES que precisamos realizar para cumprir bem estes papéis! Cuidado apenas com uma coisa:

Procrastinação



O seu cérebro sempre vai encontrar uma JUSTIFICATIVA POSITIVA para um COMPORTAMENTO NEGATIVO! Portanto, CUIDADO!!!



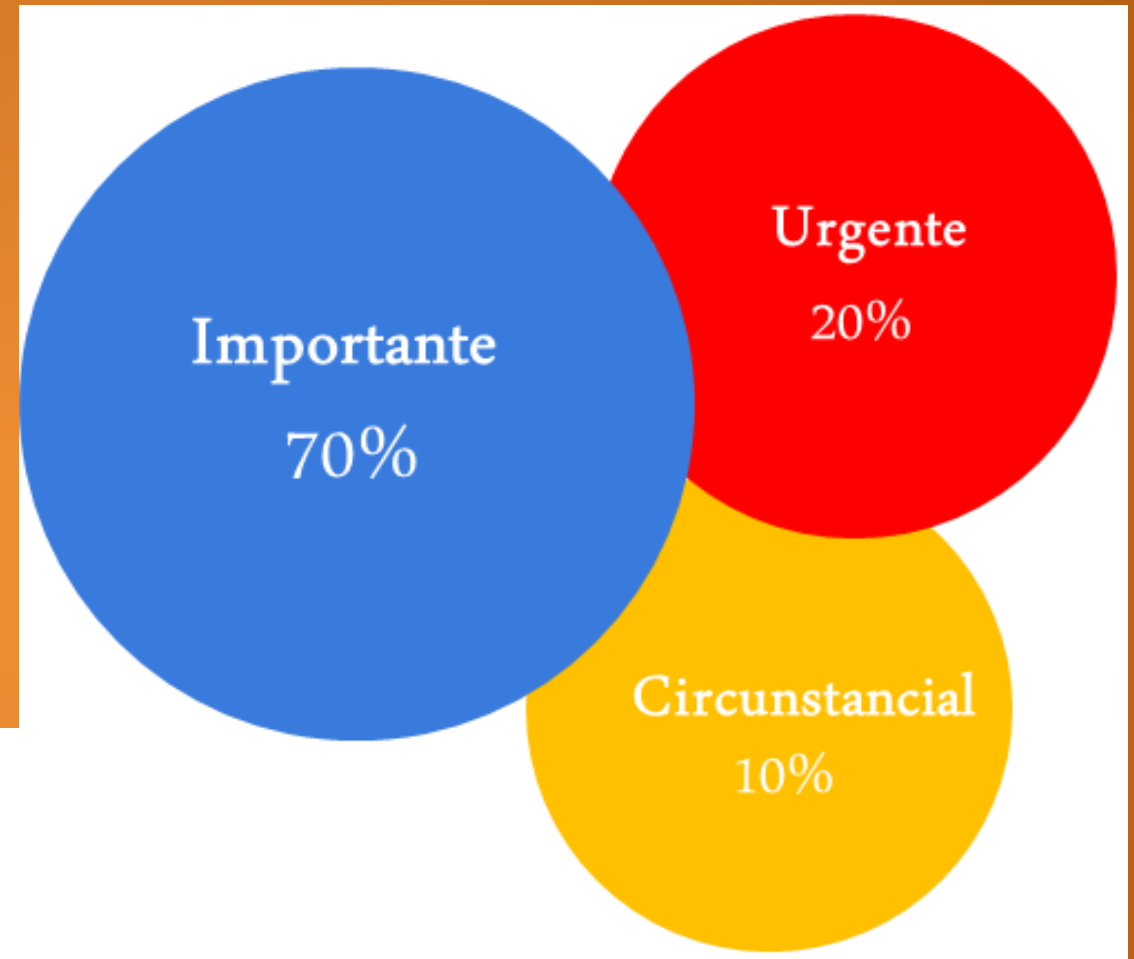
Quantas atividades você realizou que realmente fizeram diferença na sua vida, que geraram resultados pessoais ou profissionais?

(...)

Que tal definir algumas para fazer nos próximos dias?

A Tríade IDEAL

(Tríade do Tempo, Christian Barbosa)

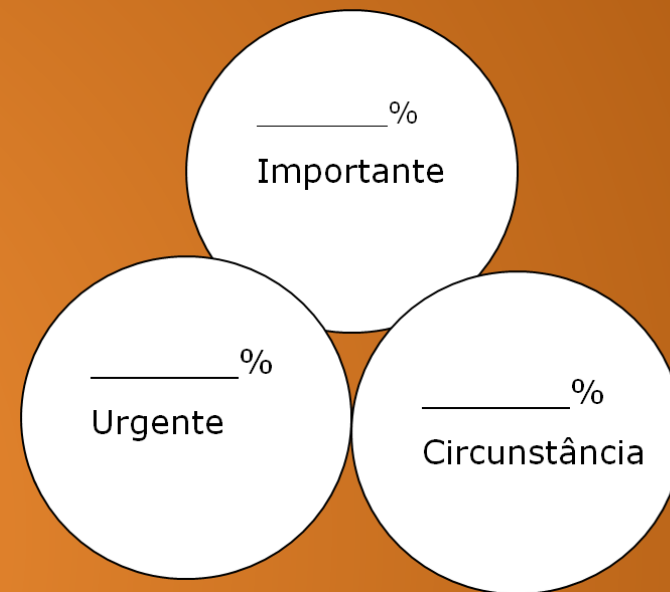


Distribuição das atividades

■ Índice dos brasileiros ■ Modelo ideal



E você, no que está investindo seu tempo?



Faça o questionário no material anexo e depois anote as porcentagens.

A cada tarefa que faça no dia, pare para analisar em qual esfera da Tríade ela se encontra: importante, urgente ou circunstancial?

Com isto, você:

- Adquire consciência do processo de gestão do seu tempo, mudança dos seus padrões mentais atuais
- Pode planejar de forma proativa, reduzindo o urgente, agindo logo sobre ele (uma vez mapeado, o urgente incomoda), priorizando o importante e reduzindo o circunstancial.

***PRONTO, AÍ ESTÁ COMO VOCÊ VAI
ORGANIZAR SEU TEMPO!
SIMPLES, NÉ?***



E AGORA?

1. Identifique como você gasta seu tempo

- Muitas vezes, reclamamos de falta de tempo mas, na verdade, o que falta é entender como o tempo é aplicado.
- Durante uma semana, anote todas as suas atividades diárias, desde o momento em que você acorda até a hora de ir dormir. Os detalhes são importantes: tempo na internet, redes sociais ou assistindo séries devem fazer parte desse levantamento.



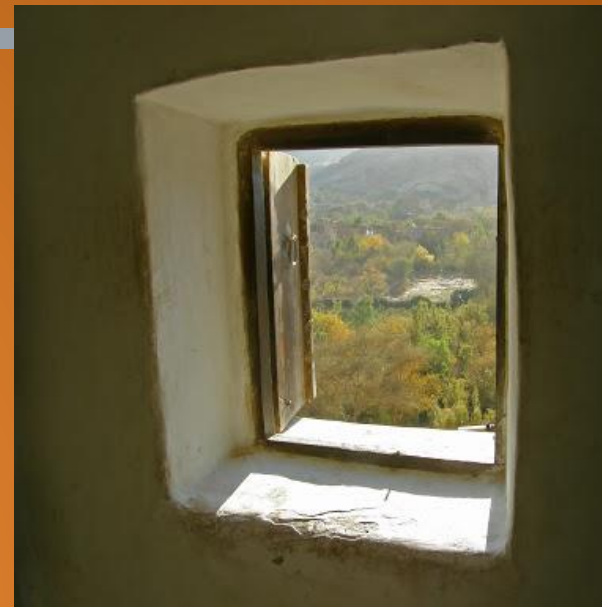
2. Crie um planejamento e tire-o do papel

- Liste suas atividades diárias e as encaixe em horários específicos para realizá-las, a depender da sua rotina. Faça, preferencialmente, um planejamento semanal e diariamente, antes de dormir veja o que fez no dia e o que tem para o dia seguinte, em CADA PAPEL que exerce.
- Use a técnica da pedra, pedregulho, areia e água. Lembre-se: brincar com as crianças é pedra! ;)

E AGORA?

3 . Encontrando o tempo:

- Aproveite as janelas de tempo que aparecem. De cara, elas são aquele tempo “perdido” na espera de um médico, na fila do mercado, no engarrafamento. Como estamos principalmente em casa, descubra quais são elas: esperar um arroz cozinhar, uma roupa bater na máquina, um momento do encontro das crianças... Veja o que pode fazer que seja mais automático nestes momentos, como liberar a caixa de e-mail, olhar grupos de whatsapp etc. ou um momento de relaxar, fazer uma leitura leve, colocar a perna pro ar...
- Cuidado com os ladrões de tempo: notificações de celular, televisão ligada com os números da Covid-19, até músicas podem te distrair. Além disso, sabendo os papéis em que você pretende focar, elimine as outras atividades que tomam tempo e não estão nos papéis (cozinhar e arrumar casa, lavar roupa etc., podem ser substituídas por delivery ou ficar em segundo plano se ser dono(a) de casa não é um papel a focar).



E AGORA?

4. Organize-se!

- Além de organizar o tempo, organize um espaço: tenha um local para trabalhar, se estiver em home office, e separe momentos do dia para se concentrar no que tem que ser feito (importante/urgente/circunstancial).
- Troque de roupa e arrume as camas! Isto coloca seu cérebro em estado de prontidão para a próxima atividade.
- Encontre outros gatilhos que te ajudem a lembrar do que tem que ser feito e a voltar para o foco: um timer, um objeto colocado propositalmente em um local para lembrar de algo etc.

**Foco e Concentração são estados mentais!
Esteja pronto para entrar e sair deles em
diversos momentos do seu dia.**

NA PRÁTICA!

1. Levante cedo!

A grande vantagem de trabalhar em casa é que você não perde tempo para chegar ao trabalho. Acorde **antes das crianças** e aproveite a calma da manhã para concentrar ou fazer coisas que não conseguirá fazer depois.

2. Estabeleça limites – para todos!

- Estabeleça os limites e explique que “**trabalhar em casa**” significa “**trabalhar**”: combine os horários ou momentos em que poderão brincar ou conversar e os momentos em que não poderão.
- Use gatilhos: vista-se com uma roupa “de trabalho”, dê um beijo de tchau, marque horários e mude de ambiente.
- Mantenha-se firme ao combinado: firmeza e gentileza serão essenciais!

NA PRÁTICA!

3. Divida o tempo em vários momentos ao longo do dia:

Aproveite que em casa você ganha o tempo do trânsito, do chegar e cumprimentar, entrar/sair do carro e que não se distrai com os colegas de trabalho ou interrupções com as demandas presenciais e use estes preciosos minutos. Você pode até calcular o tempo do deslocamento até o trabalho, por exemplo, para ser o tempo da brincadeira, em 2 ou 3 momentos ao longo do dia.

4. Mantenha o equilíbrio entre vida profissional e pessoal

- Quando terminar o que planejou para o seu dia de trabalho, desligue o computador; se vai fazer vários momentos menores ao longo do dia, coloque o timer e se comprometa a alternar o trabalho com os momentos com a criança e/ou com a casa.
- Traga o **sentido** do seu trabalho para seu filho: explique como o que você faz é importante na sua vida, como você gosta, o dinheiro que recebe, tudo o que podem fazer porque você trabalha... Explique e ele entenderá, mesmo que você tenha repetir várias vezes!
- Dê **algo pelo** que esperar: planeje algo divertido, como uma noite de jogos em família ou uma brincadeira especial com todos juntos ao final do dia, depois que você trabalhar;
- Lembre-se: você é o modelo! Que tipo de pessoa você quer que sua criança seja?

Como você quer que ela encare a escola e depois o trabalho?

NA PRÁTICA!

5. Crie uma rotina para a casa:

- Se os dois estão em home office: alterne horários!
- Se um está em home office e outro trabalhando fora: dividam as tarefas! Por exemplo: quem está em casa fica mais com as crianças e quem sai, cuida mais da casa.
- Se os dois estão trabalhando fora: quando chegarem, sejam das crianças, em casa elas sentem mais falta de vocês; depois, dividam as tarefas de casa.

6. Estabeleça objetivos diários para as crianças:

- Lembra da rotina? Além das Tarefas Mais Importantes, você pode combinar com elas o que mais querem fazer e colocar como objetivos e ir lembrando quando esquecerem.
- Coloque nestes objetivos pequenas tarefas! Lembrem do apoio visual!
- Explique para a criança que você também tem seus objetivos e que você precisa cumpri-los, mostre sua lista e vá riscando o que foi feito para ela entender mais concretamente a passagem do tempo.

TRAZENDO AUTONOMIA – NOSSO HABEAS CORPUS!

1. Organize pequenas atividades para as crianças

Identifique o que podem fazer sem ajuda ou com pouca ajuda: pintura, colorir, desenhar, massinha, ler livros (sugestões nos nossos e-books e mais algumas em anexo)

2. Modifique o ambiente

- Assim como na escola, você pode dividir a casa em diferentes cantos/espços: um canto para pinturas e desenhos, uma área de leitura, um canto para brinquedos maiores. Assim, além de variar a brincadeira, variam os espaços também!
- Se ficar com medo que a brincadeira termine com parede rabiscada ou mesa riscada ou se ficar lembrando a criança para desenhar/brincar sem sujar for te tomar tempo, delimite um espaço, forre a mesa ou a parede com papel ou saco de lixo, uma toalha...

3. Rotina é a chave

É importante que você construa uma estrutura **em seu dia de trabalho**. Organize suas tarefas em ordem de importância e faça as mais difíceis nos momentos em que for calmo, como no início da manhã ou quando tirarem uma soneca.

Manter uma estrutura para a família toda, todos os dias, ajudará as crianças a se adaptarem ao seu ritmo de trabalho.

TRAZENDO AUTONOMIA – NOSSO HABEAS CORPUS!

Momento de brincar sozinho(a)!

Criem um momento de “**tempo quieto**”, que vai durar de torno de 20 minutos a 1 hora, dependendo da idade da criança.

Neste momento, é cada um na sua, fazendo o que tem que ser feito: trabalhar, ler um livro, brincar sozinho...

Estipule o objetivo, planeje com a criança perguntando o que ela quer fazer e mantenha firme o compromisso – de todos!



MUDANDO O MINDSET...

Trabalhar fora é diferente de trabalhar em casa.

Home office com crianças é diferente de home office enquanto elas estão na escola.

Trabalhar fora enquanto as crianças estão em casa, por sua vez, é diferente de trabalhar fora enquanto elas estão na escola. **Parece óbvio, mas traga isto para sua consciência!**

Lembre-se: neste momento **todos estão vivendo uma exceção**. Inclusive seus colegas de trabalho, seu chefe e o chefe do chefe!

Planeje suas ligações e reuniões virtuais de acordo com a rotina da casa. Agende reuniões em um horário tranquilo durante o dia, para não ser interrompido, como logo cedo pela manhã, num momento de soneca ou quando for liberar a tela; se não for possível, combine com alguém para “segurar as pontas com as crianças”, avise que neste momento você não estará acessível e já deixe um momento especial combinado para depois.

MUDANDO O MINDSET...

Claro que ter um momento sozinho, com criança pequena, não é totalmente sozinho. Você fica ali perto, ela faz um desenho, brinca com massinha, lê um gibi, um livrinho. Mas lembre-se que isso é bom, pois vai construindo a habilidade da criança de saber ficar sozinha, consigo mesma.

Entre dizer sim e não de cara, no automático, primeiro ouça a criança, a demanda dela e dê um limite. Mas entenda que você vai ter que “esticar” seus limites, porque elas estão esticando os delas...

Não se cobre demais! **E se prepare para o que foi planejado não se cumprir.**

Não ache que seus filhos vão se entreter o tempo todo com o que você oferecer a eles, que não vai ter choro, que você vai conseguir manter a casa limpa e a vida 'normal'.

Vai sujar, vai bagunçar, vai ter grito, choro e grandes desafios.

Prepare-se para eles, alinhe as suas expectativas!

MUDANDO O MINDSET...

Veja sempre o copo... Podendo encher mais!

Acompanhar você trabalhando, dentro do possível, também pode ser instigante para seus filhos! Deixe-os simplesmente te observarem.

Em casa você provavelmente não é mais interrompido que no seu trabalho. Só que normalmente não encaramos as interrupções “profissionais”, no ambiente de trabalho, como interrupções, encaramos com natural.

O que acontece em casa, é que você se coloca mais disponível ou se sente mais culpado → gire a chave!

DICAS DE OURO – PRA RESUMIR

- O dia só tem 24 horas
- Defina o que é importante!
- Organize-se!
- Descubra onde o tempo se escoa
- Aproveite o tempo em família: tarefas domésticas, refeições, atividades de rotina...
- Cumpra os combinados!
- Evite o só mais um pouquinho
- Combine as agendas
- Tenha um tempo sem relógio
- **Tire um TEMPO PARA CADA COISA, conforme seus papéis.**



TAREFA DA PAT

1. Defina seus papéis;
2. Defina os papéis em que vai focar agora - 4
3. Faça o exercício da Tríade do Tempo

Aproveite os pequenos momentos, pequenos prazeres, seu(s) pequeno(s)

AVALIE SUA SEMANA

- Como foi definir os papéis e planejar a semana? Quais as dificuldades? Facilidades?
- Consegui liberar tempo e me concentrar no trabalho?
- Consegui liberar tempo e brincar com minha criança? E com relação aos outros papéis?
- Como eu percebi minha criança ao longo da semana?
- Como eu me percebi ao longo da semana?
- Tudo isto está me trazendo mais culpa, mais leveza, mais praticidade ou mais enrijecimento?