

Eich cefnogi chi: Gweithio gartref



Tips Defnyddiol



Dyma ddeg tip defnyddiol i gefnogi'ch lles meddyliol wrth i ni barhau i dreulio mwy o amser yn gweithio gartref.

Fy enw i yw Deborah Winks ac rwy'n Darlithydd Iechyd a Gofal Cymdeithasol a chyn Rheolwr Cymorth i Deuluoedd a Magu Plant i Dechrau'n Deg, Wrecsam. Rwyf i hefyd yn rhiant sengl i fachgen bach anhygoel, ac rwy'n deall yn uniongyrchol pa mor anodd yw rheoli gweithio gartref a theimlo fel rhiant digon da a bod yn ddigon da yn fy swydd.

Rydym ni wedi gorfod addasu'r ffordd yr ydym ni'n gweithio yn ystod y misoedd diwethaf ac mae'r newidiadau hyn wedi golygu bod llawer ohonom yn gweithio gartref neu'n gwneud cymysgedd o weithio gartref ac yn y gweithle. Heb y cyswllt wyneb yn wyneb â'n cydweithwyr, y lle penodol i weithio yn y swyddfa, a'r daith yn ôl ac ymlaen i'r gwaith i fyfyrion ar y diwrnod, gall deimlo'n llethol i weithio gartref. Gall hyn wneud i ni deimlo nad oes strwythur i'r diwrnod ac yn aml mae'n ein gwneud i deimlo nad oes ffiniau rhwng bywyd cartref a bywyd gwaith.

Dyma fy tips defnyddiol i ofalu am eich lles wrth weithio gartref, a rhoi rhai adnoddau i chi i'ch helpu i greu bywyd cartref a bywyd gwaith ar wahân.

1. Gwnewch restr 'i'w gwneud' i gynnal eich canolbwyntio

Cynlluniwch eich wythnos, gan neilltuo amser ar gyfer yr holl bethau ar eich rhestr 'i'w gwneud' yn ogystal â'r galwadau fideo a'r cyfarfodydd y mae angen i chi eu mynychu. Byddwch yn realistig gyda'ch amser a gwnewch yn siwr eich bod yn gadael digon o amser rhwng galwadau fideo oherwydd gallan nhw fynd dros amser a'ch gwneud i deimlo eich bod chi wedi'ch llethu. Mae mynd ati i gymryd rheolaeth yn gwella'ch lles.



2. Diffiniwch ddechrau a diwedd eich diwrnod

Gwnewch yn siwr eich bod yn gadael digon o amser yn y bore i gael brecwast da, gwisgo a gwneud y pethau y mae angen i chi eu gwneud cyn dechrau'ch diwrnod. Mae pethau sy'n tynnu'ch sylw gartref yn anodd pan fyddwch chi'n ceisio gweithio, ac mae'n hawdd i'r gwaith a'r cartref gymysgu'n un, ond os ydych chi'n ddisgybledig ac yn sefydlu arfer, byddwch yn addasu i'r newid yn llawer haws. Cofiwch fod newid yn cymryd amser.



3. Cymerwch egwyl ginio a symudwch i ffwrdd o'ch lle gwaith i wneud hyn

Mae'n bwysig iawn eich bod yn gofalu amdanoch eich hun ac yn blaenoriaethu'ch egwyl ginio. Paratowch ginio da i'ch hun y noson flaenorol fel petaech yn mynd i'r swyddfa. Mae cael rhywbeth blasus i edrych ymlaen ato yn eich ysgogi ac yn cydnabod eich bod yn bwysig. Symudwch i ffwrdd o'ch lle gwaith i gael cinio gan fod hwn yn amser pwysig i chi gael egni newydd. Gall fod yn anodd gwneud hyn ond po fwyaf y byddwch chi'n ei ymarfer, y mwyaf tebygol yw hi byddwch yn dod i arfer.

4. Defnyddiwch dechnoleg fideo i siarad â'ch cydweithwyr

Peidiwch â diystyru'r gwahaniaeth y gall wyneb cyfeillgar ei wneud. Trefnwch goffi a sgwrs amser cinio neu gwis. Gall technoleg fod yn frawychus i lawer ohonom ni, ond po fwyaf y byddwch yn ei defnyddio yr hawsaf y bydd yn dod. Mae teimlo'n rhan o dîm yn dal yn bwysig iawn ac yn rhoi ymdeimlad o berthyn i ni. Po fwyaf o adnoddau sydd gennym ni yn ein pecyn cymorth i gefnogi ein lles, gorau oll y byddwn yn teimlo.

5. Gwnewch 'le swyddfa' bach i allu gwahanu gwaith a chartref



Os oes gennych chi le ar gyfer swyddfa gartref, gwych. Os na, gwnewch yr hyn a allwch i wneud pa le bynnag sydd gennych i weithio i chi. Mae cael lle penodol yn eich helpu i barhau i ganolbwyntio a symud o gartref i waith. Mae hefyd yn golygu y gallwch chi symud i ffwrdd o'r gwaith yn ystod amser cinio ac ar ddiwedd y dydd. Os nad oes gennych chi le i osod desg fach (rwyf i wedi sefydlu lle braf o dan y grisiau) byddwch yn gyson o ran y man lle'r ydych yn gweithio, ac ystyriwch roi popeth i gadw mewn blwch neu fag ar ddiwedd y dydd, yn ddelfrydol cyn i chi fynd am dro. Gwnewch i'r lle weithio i chi.

6. Cydnabyddwch pa mor anodd y gall y newid i weithio gartref fod

Mae'n hollol normal teimlo bod gweithio gartref yn her. Rwy'n ffynnu ar drefn arferol ac mae pethau wedi newid yn sylweddol yn ystod y 7 mis diwethaf. Atgoffwch eich hun o hyn a pheidiwch â gosod disgwyliadau arnoch eich hun. Rydych chi'n gwneud y gorau y gallwch chi.

7. Ewch am dro ar ddiwedd eich 'diwrnod gwaith'

Yn aml, rwy'n cynllunio ar gyfer y diwrnod ar y daith i'r gwaith ac yn myfyrio ar y diwrnod ar y ffordd adref. Mae hyn yn helpu'r newid o 'Debs waith' i 'Debs gartref' ac yn fy helpu i roi trefn ar fy meddyliau a rhoi gwaith i'r neilltu i allu bod y rhiant gorau y gallaf i fod. Nid oes gan lawer ohonom ni'r opsiwn hwn nawr, ond gallwn ni ystyried taith gerdded 10 munud ar ddechrau neu ddiwedd y dydd i gefnogi ein hymennydd i brosesu a threfnu'r diwrnod gwaith, er mwyn i chi allu rhoi diwedd ar feddwl am waith ac atal gwaith rhag treiddio i'ch amser personol. Rhowch gynnig arni - ewch am dro ar ddiwedd y dydd i weld a yw'n helpu.

8. Cliriwch eich lle gwaith a diffoddwch yr holl ddyfeisiau gwaith

Gall fod yn rhy hawdd mewngofnodi i'n ffôn gwaith neu liniadur ar ôl i'r gwaith ddod i ben. Gall hyn osod disgwyliad afrealistig arnoch eich hun ac uno gwaith a chartref. Gall hyn gael effaith negyddol ar eich cydbwysedd rhwng bywyd a gwaith ac effeithio ar eich lles meddyliol heb i chi sylweddoli ei fod yn digwydd. Byddwch yn glir ynghylch pryd yr ydych ar gael a diffoddwch eich holl ddyfeisiau sy'n gysylltiedig â gwaith ar ddiwedd eich diwrnod gwaith. Mae hwn yn arfer iach i'w ddilyn, daliwch ati.

9. Ewch ati i gefnogi eich lles meddyliol

Byddwch yn garedig ac yn dosturiol i'ch hun. Gwnewch ymdrech ymwybodol i wneud un peth bob dydd sy'n cefnogi'ch lles; gwnewch ryw faint o anadlu dwfn; chwiliwch am ddyfyniad cadarnhaol bob dydd; gwnewch restr barhaol o 'Rwy'n ddigon da oherwydd...', 'Gwenais i heddiw oherwydd...'; edrychwch arlein am syniadau lles.

10. Peidiwch â dioddef yn dawel



Cofiwch i lawer ohonom ni, mae hwn yn brofiad a threfn newydd. Efallai nad oes gennym ni gymaint o ryngweithio cymdeithasol ag arfer ac efallai ein bod ni'n teimlo ar ein pen ein hunain. Estynnwch law. Treuliwch amser yn ystyried pwy sydd yn eich cylch cymorth a defnyddiwch nhw pan fo angen. Nid yw'n hawdd bod yn onest ond rwy'n addo y bydd gwerth ei wneud. Rwyf i wedi gweithio'n galed i ddatblygu rhwydwaith o bobl y gallaf i alw arnyn nhw pan fo angen ac nid wyf i'n teimlo embaras i ddweud fy mod i'n eu defnyddio. Ni fyddwn i'n gallu ymdopi hebddyn nhw ac rwy'n gwybod eu bod nhw'n gwerthfawrogi fy nghael i ar ben arall y ffôn hefyd.

Siaradwch â'ch rheolwr a byddwch yn onest. Fel rheolwr, rwyf i wir eisiau helpu fy holl staf i deimlo'n gryf a'u bod yn cael eu cefnogi. Mae'n iawn peidio â bod yn iawn.

A chofiwch 'nid oes angen bod yn berffaith i fod yn ddigon da'.

