

Как работать дома с детьми

УСТАНОВИТЕ ГРАНИЦЫ



Выделите специальное место для работы, отделенное от домочадцев



Составьте график дня, единый всех членов семьи



Обозначьте границы своей доступности в течение дня и поощряйте их соблюдение



Объясните детям, в чем заключается ваша работа и почему она важна

Вставайте раньше детей, чтобы подготовиться к новому дню

Найдите наиболее продуктивное время дня и используйте для приоритетных задач

Не засиживайтесь за работой, используйте вечернее время для восстановления

Ложитесь спать до полуночи, не пытайтесь растягнуть отдых во время сна детей

Практикуйте медитацию, чтобы поддерживать душевное равновесие

ОРГАНИЗУЙТЕ СЕБЯ



Организуйте несколько зон для детей – для рисования, для чтения, для кукольных игр, для конструктора и т.д.

Составьте график занятий и активностей для детей на каждый день, привлекайте к его исполнению

Заранее подготовьте набор мелких заданий для детей, постепенно выдавайте в течение дня

Придумайте набор ежедневных целей для детей и подскажите, как их достичь

Заранее планируйте и качественно организуйте совместное время с детьми

ДОГОВОРИТЕСЬ С СУПРУГОМ



Разделите с супругом заботы по дому и время с детьми

Сделайте так, чтобы ваш рабочий период и период супруга сменяли друг друга

Выделите в течение дня время наедине только с собой

Совместно готовьте еду и заготовки заранее – в выходные дни и с вечера

Игнорируйте отдельные рутинные дела по дому, не пытайтесь успеть все и везде

ОРГАНИЗУЙТЕ ДЕТЕЙ



ОРГАНИЗУЙТЕ РАБОТУ



ОРГАНИЗУЙТЕ РАБОТУ

Работайте по методике Помидора, чередуя работу и короткий отдых

Собирайте однотипные рабочие задачи в блоки и выполняйте подряд

Планируйте видео-встречи с коллегами, учитывая занятость детей

Составляйте списки вопросов и чек-листы перед каждым звонком

Отключите все лишние уведомления для экономии внимания и концентрации

Больше полезных инфографик на smartpublishing.ru/covid19