



Как организовать собственный режим

1. Продумайте свой режим. Учитывайте свою работоспособность («жаворонок» – «сова», привычный ритм работы, привычное время кофе-паузы). Напишите на листах промежутки времени, когда к вам категорически нельзя обращаться, и дайте такой лист каждому из домочадцев. Предложите им по желанию сделать то же самое.
2. Если у вас мало места, и несколько членов семьи должны будут работать в одной комнате, обсудите, как вам создать свой удобный опенспейс.
3. Если не только дети, но и вы сами должны работать дома, обсудите возможности не мешать друг другу разговорами, видеосвязью и другими вещами. Договоритесь об использовании наушников, закрытых дверях, исключении музыки и телевидения на учебное и рабочее время всех членов семьи.
4. Сосредоточьтесь на своих рабочих обязанностях. Старайтесь не тратить силы и нервы на сожаления о переменах и ограничениях в жизни. Хочется переключиться с работы? Не надо переключаться на проверку и муштру ребенка.