

МЕТА
ТЕМА

КАК РОДИТЕЛЯМ ВЕРНУТЬСЯ В РЕЖИМ?

#метаРесурс

@metatema_spb



Каникулы подошли к концу: пора прощаться с диваном и рождественскими фильмами, вспоминать про детский сад, школу и любимую работу. Как это сделать комфортно?

Выпись

Если ты привык ложиться под утро, а потом спать до обеда, то, скорее всего, твоя первая в году рабочая неделя будет начинаться с желания выкинуть будильник в окно.

Кстати, не забудь завести будильник

Хорошенько высыпайся в течении первой рабочей недели, чтобы каждое твое пробуждение не было похоже на восстание из мертвых и не сопровождалось желанием уволиться.

#метаРесурс

@metatema_spb



Войди в рабочий ритм постепенно

После продолжительного отдыха браться за рабочие задачи особенно тяжело. Но в любом деле главное — начать. Поэтому приступи сперва к простым задачам:

- ✓ поменяй календарь на столе
- ✓ завари кофе
- ✓ разбери рабочую почту

#метаРесурс

@metatema_spb

Сначала выполни простые задачи

Отвыкший за время праздников от такой нагрузки организм очень быстро устанет, и ты уже с обеда начнешь считать минуты до конца рабочего дня.

Помоги детям адаптироваться

Контролировать нагрузку в детском саду или школе ты не можешь, но зато способен помочь распределить нагрузку дома. Например: за пару дней до выхода в детский сад / школу посоветуй ребенку повторить правила, а после окончания каникул — расскажи про свой метод «сначала делаем простое».

Позволь себе чуть больше перерывов, чем обычно

Это не значит, что нужно каждые 5 минут отвлекаться на социальные сети. Достаточно делать непродолжительные перерывы. Например: каждые полчаса отвлекайся от компьютера, чтобы сделать гимнастику для глаз или пару раз выдели себе 10 минут на разминку. Пройдись по кабинету, сходи на улицу (только одевайся теплее!)

Придумай систему поощрений

Выполнять рабочие обязанности после длительного перерыва для многих сродни подвигу. Поэтому придумай вознаграждение за каждый такой подвиг. Это может быть:

- ✓ что-нибудь вкусное в награду за выполнение сложных или рутинных задач
- ✓ небольшой перерыв «на поболтать» или ещё какая-нибудь приятность