**Как не потерять продуктивность в условиях удаленной работы и учебы?**

***Мы оказались в непривычных для нас условиях, которые сильно нарушают привычный порядок жизни. Многое отвлекает нас и снижает нашу продуктивность.***

Чтобы оставаться в тонусе вместе со своими детьми, полезно будет поставить себе цели: на неделю и на каждый день.

1. Начните с того, что вы хотите иметь как результат через неделю. Выпишите каждую цель, учитывая все важные сферы вашей жизни. Здесь будут и конкретные рабочие цели (закрыть проект, подготовить необходимые материалы), и личные (прочитать книгу, которую давно хотел, пройти онлайн-курс), и домашние (разобраться

в шкафу, научиться готовить новое блюдо). Обсудите, к каким целям вы хотели бы прийти вместе со своим партнером, детьми.

1. Оцените, сколько времени занимает достижение каждой цели, и распишите, какие шаги надо сделать, чтобы к ней прийти. Распределите их по календарю, начиная с самых важных.
2. Помните, что каждая цель должна быть конкретной, измеримой, достижимой, ограниченной по времени и значимой для вас.
3. После того, как поставите свои цели на неделю, помогите сделать то же самое своим детям. Им сейчас еще тяжелее, чем вам, ведь они хуже умеют концентрироваться, планировать свои дела и расставлять приоритеты.

**Пример цели**: избавиться от ненужной одежды в доме.



|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Понедельник** | **Вторник** | **Среда** | **Четверг** | **Пятница** | **Суббота** | **Воскресенье** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Собрать всех | Изучить | Проверить | Напомнить | Помочь | Найти, куда | Отвезти |
| домашних, | содержимое | антресоли | домашним | тем, кто не | можно сдать | одежду в |
| сообщить | своих | и шкаф с | о своей | справился | одежду, | фонд или на |
| о своем | шкафов, | зимней | просьбе, | сам | чтобы | переработку, |
| намерении | отобрать все | одеждой | предложить |  | помочь | либо убрать |
| и попросить | ненужное | на предмет | помощь |  |  | в отдельное |
| их в течение |  | ненужных |  |  |  | место до |
| недели |  | вещей |  |  |  | окончания |
| отсмотреть |  |  |  |  |  | карантина |
| свой |  |  |  |  |  |  |
| гардероб |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **15 минут** | **1 час** | **30 минут** | **15 минут** | **30 минут** | **1 час** | **1 час** |
|  |  |  |  |  |  |  |

Итоговый план на неделю должен вдохновлять вас и вызывать желание сразу же начать жить жизнью, которую вы себе запланировали. Если это не так, посмотрите, как его можно переделать, чтобы там стало больше моментов для радости, совместного досуга и поднятия настроения. У вас обязательно получится!



С благодарностью за материалы: