Режим или свобода в условиях дистанционного обучения в школе

В период режима самоизоляции из-за новой коронавирусной инфекции мы временно столкнулись с переменами обычного уклада в жизни. У нас появилась возможность выбора: режим или «свобода действий». Взрослый человек понимает, что «свобода» — это многозначное и относительное понятие, так как мы являемся неотъемлемой частью социума, в котором чёткая система организации общественной жизни и упорядоченность социальных действий.

Мы родители в условиях дистанционного обучения должны помочь нашим детям понять, что режим дня — это установленный порядок жизни. Режим дня необходимо поддерживать, чтобы оптимизировать своё время и улучшить качество жизни. Но как нам взрослым в период режима самоизоляции рационально использовать свой день и одновременно помочь своим детям приспособиться к выполнению конкретных действий в определённое время в условиях дистанционного обучения? Чтобы ответить на этот вопрос мы сами должны понимать, что режим в жизни включает в себя соблюдение порядка во всем: в вещах, времени, деньгах, мыслях, окружении. Дети усвоят этот постулат жизни, если мы будем для них примером подражания. Мало об этом говорить, необходимо показывать личным примером, помня что дети — это зеркальное отражение наших поступков и моральных принципов.

Порядок в жизни начинается с простых вещей, в первую очередь с порядка на столе и в комнате. Избавьтесь от ненужных вам вещей. Если вещь не используете уже год или более, смело выбрасывайте, это хлам! Необходимо приучить себя поддерживать этот порядок, стол держать свободным, вещи сразу убирать в шкаф.

Порядок в использовании своего времени имеет несколько направлений. Рассмотрим основные:
Учёт времени (хронометраж). Постарайтесь режим дня регламентировать во времени. Все мы разные и всем нам требуется разное время на одно и тоже действие, манипуляцию. Так, например, кому-то на сборы (привести себя в порядок) нужно 15 минут, а кому-то требуется целый час. Учитывайте свои особенности и своих детей при составлении хронометража повседневной жизни.

Планирование жизни. Формируйте планы на день, неделю, месяц. Ежедневно вечером прописывайте в блокнот планы на завтра. Каждое воскресенье прописывайте цели и задачи, которые должны реализовать за предстоящую неделю. В последних числах текущего месяца пропишите планы на следующий месяц. Не забывайте анализировать свои достижения и невыполненные задачи. Это поможет продуктивно скорректировать ваши дальнейшие планы. Дисциплина в использовании времени. Приучите себя жить по плану. Если вам не хватило отведённого времени на выполнение конкретной работы, необходимо отложить и приступить к выполнению запланированного в данное время. Если возникают такие ситуации, нужно пересмотреть хронометраж или последовательность действий в распорядке дня.

Порядок в мыслях позволяет продуктивно и ясно мыслить. Самый простой способ наведения порядка в мыслях — переложить их на бумагу, раскладывая их «по полочкам» и упорядочивая. Анализируя свои мысли разбейте их по категориям:

- что нужно сделать (прямо сейчас, завтра, на недели);
- что я хочу сделать (прямо сейчас, завтра, на недели);
- что я могу сделать;
- что мне мешает это сделать;
- что меня расстраивает и злит;
- что меня беспокоит и тревожит.

Когда мысли письменно структурированы, то легче определить приоритетность и значимость своих мыслей. Также эффективно использовать афоризмы и цитаты, формируя мысли в своей жизни. Подберите афоризмы и цитаты, которые отражают ваше мировоззрение и оптимистичное восприятие мира. Оформите их в рамки и повесьте на стену, чтобы ежедневно они вам напоминали в каком направлении двигаться по жизни.

Порядок учит время сберегать.

Иоганн Вольфганг Гёте

Если не можешь изменить обстоятельства, измени своё отношение к ним.

Марк Аврелий

Не тот велик, кто никогда не падал, а тот велик — кто падал и вставал.

Конфуций

Здоровье придёт в упадок, если стойко нарушать режим.

Г. Александров

Порядок в окружении. Окружение, один из главных факторов, который влияет на нашу жизнь. Пересмотрите своё окружение. Общайтесь только с людьми, которые приближают вас к вашей цели, которые делают вас лучше и позитивно влияют на вас. Убирайте из своего окружения или максимально ограничьте контакт с токсичными людьми. Они не делают нас сильнее, они нас разрушают. Изменив своё окружение, вы измените свою жизнь!

Выбор за нами: режим или свобода. Давайте сделаем правильный выбор!