

Памятка для педагогов «Как психологически адаптироваться к дистанционной работе?»

В этой памятке, я расскажу, как эффективно организовать свой день, чтобы вам было легче адаптироваться в период самоизоляции.

Почему работать дома труднее?

Не хватает технической оснащённости.

Нет организованного рабочего места и программного обеспечения.

Трудно настроиться на работу.

Приходится часто отвлекаться на телевизор, шум играющих детей, домашние дела и т.д.

Дети требуют внимания.

Мама дома — значит отдыхает. А если даже работает, то ответить на пару вопросов все-таки может, даже если эти вопросы каждые 15 минут.

Все это создает дополнительное напряжение, вызывает стресс и усталость, снижает продуктивность и удовлетворённость своей работой.

Простые рекомендации

Рабочая зона.

Удобный стол, удобный стул, орг. Техника, наличие микрофона или наушников, камеры. Постараться максимально автоматизировать работу, исходя из домашних технических возможностей.

Чтобы быстрее включаться в работу можно ввести несколько ритуалов, которые будут для вас означать "я работаю".

Одевайтесь, как в обычный рабочий день. Выпивайте чашку кофе/ чая перед занятием, тем самым настраиваясь на работу.

Важен также и момент завершения работы, который помогает перейти к полноценному отдыху, отпустить мысли о работе и переключиться на домашние дела и общение с близкими. Выключить компьютер, навести порядок в рабочей зоне, переодеться в ещё более мягкую и удобную домашнюю одежду.

Важно подводить итоги дня в формате того, что сделано, в чем вы сегодня молодец. Можно поделиться своими успехами с кем-нибудь. Это помогает нам получать удовольствие от проделанной работы и повышает удовлетворенность.

Припомните и запишите свои достижения в работе в течение последних 2–3 дней. Что в этой непростой ситуации у вас уже получилось, что вы сделали?

Можно вести такой дневник достижений, чтобы понимать, что вы работаете, что вы продуктивны и успешны.

Работая дома, мы лишаемся ещё одной важной для нас сферы — **общения с коллегами**.

На работе мы часто обмениваемся мнениями, обсуждаем рабочие и не рабочие вопросы, находимся в общем информационном поле.

Дома мы можем **почувствовать себя изолированными**, исключёнными из важных процессов коммуникации. Нам может не хватать информации, но не конкретной рабочей "технической", а эмоциональной, связанной с отношениями. В связи с этим, может возникать ощущение тревоги, возрастать эмоциональное напряжение.

Чтобы снизить стресс от вынужденной изоляции и почувствовать поддержку коллег можно 1–2 раза в неделю устраивать скайп-встречи, виртуальные встречи, на которых вы будете рассматривать текущие рабочие вопросы, делиться успехами, обсуждать трудности и просто болтать.



Краткая рекомендация педагогам:

«Как договориться с родными, что вы на работе в условиях дистанционного обучения?»

Эти простые рекомендации помогут вам найти понимание в своей семье и настроиться на рабочую атмосферу.

- **Расскажите домашним, как для вас важно работать, работать именно сейчас.** Что от этого зависит и ваше, и их будущее.
- **Ясно обозначьте, какие условия вам нужны, чтобы работать комфортно.** Договоритесь с домашними, например чтобы они не включали телевизор, пока вы работаете, чтобы дети играли в другой комнате, чтобы обращались к вам с вопросами и домашними проблемами в крайних случаях.
- **Заранее придумайте для детей занятие, которое будет им интересно и с которым они справятся без вашей помощи.**
- **Чётко оговорите срок работы:** "Я работаю с 9 до 17", "давай я сейчас до 16 работаю, а потом мы с тобой..."
- **Когда работа закончена, постарайтесь быть максимально включённой в дела семьи.** Если домашние будут наполнены общением с вами, они будут меньше дёргать вас в течение рабочего времени.

С какими трудностями удалённой работы вы сталкиваетесь? Что вам мешает? Как вы решаете эту проблему?

