

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

*В этой памятке я, педагог-психолог, расскажу как эффективно организовать свой день, чтобы вам, педагоги, было легче адаптироваться в период самоизоляции и карантина*

По данным пульс-опроса по продуктивности удалённой работы SAP Qualtrics более 40% сотрудников чувствуют себя тревожно, переживают из-за резкого изменения условий труда и неопределённости.

## 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 и 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, небезопасности, возрастать эмоциональное напряжение.

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



