

## Памятка для педагогов

### «Как психологически адаптироваться к дистанционной работе?»

*В этой памятке я, педагог-психолог, расскажу, как эффективнее организовать свой день, чтобы вам, педагоги, 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 домашние дела, на посторонний шум и т. д. Все это создает дополнительное напряжение, вызывает стресс и усталость, снижает продуктивность и удовлетворенность своей работой.

### Простые рекомендации:

❖ **Режим. Планирование дня.** Планирование рабочего дня — инструмент, который помогает не только эффективно использовать рабочее время, но и сокращать его. Это не банальный список дел, который нужно выполнить в строгой очередности. Планирование — способность выбирать, что нужно сделать, почему и когда. Именно поэтому грамотное планирование не только структурирует все, что вы делаете за день, но и освобождает ваше время.

❖ **Рабочая зона.** Удобный стол, стул, орг. техника, постараться максимально автоматизировать работу, исходя из домашних технических возможностей.

❖ **Ритуалы.** 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 или 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 удобную домашнюю одежду.

❖ **Саморефлексия.** Важно подводить итоги дня в формате того, что сделано. Можно поделиться своими успехами с кем-нибудь. Это помогает получать удовольствие от проделанной работы и повышает удовлетворенность.

❖ **Общение с коллегами.** Работая дома, мы лишаемся еще одной важной для нас сферы — общения с коллегами. Мы начинаем ощущать нехватку информационного поля, не только конкретной рабочей, но и эмоциональной, связанной с отношениями. В связи с этим может возникать ощущение тревоги, возрастать эмоциональное напряжение.

Чтобы снизить стресс от вынужденной изоляции 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 общаться.