

Как педагогу психологически адаптироваться к дистанционной работе?

Почему дома работать сложнее?

Техническая оснащённость

- Не хватает технической оснащённости. Нет организованного рабочего места и программного обеспечения.

Трудно настроиться на работу

- Приходится часто отвлекаться на шум играющих детей, домашние дела и т.п.

Дети требуют внимания

- Если мама дома - значит отдыхает. Ну, если и работает, то ответить на вопрос точно может, даже если вопросы возникают каждые 10 минут.

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

Чтобы это облегчить, предлагаем следующие рекомендации:

Рабочая зона

- Удобный стул, стол, техника, наличие микрофона, наушников и камеры.
- Постараться максимально автоматизировать работу, исходя из технических возможностей.

Ритуалы

- Чтобы быстрее включаться в работу можно ввести несколько ритуалов, которые будут обозначать для Вас начало работы.
- Одевайтесь, как в рабочий день. Выпивайте чашку чая/кофе перед занятием, тем самым настраиваясь на работу.
- Важен и момент завершения работы, чтобы 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.

Итоги дня

- Важно подводить итоги дня - что сделано, в чем Вы сегодня молодец.
- Заведите дневник достижений, записывайте в него свои достижения, что получилось сделать хорошо в этой непростой ситуации.

Общение с коллегами

- Чтобы снизить стресс от вынужденной изоляции и почувствовать поддержку коллег можно 1-2 раза в неделю устраивать скайп-встречи, на которых Вы сможете обсудить текущие рабочие вопросы, поделиться успехами и просто пообщаться.