

# 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 доставать 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





✓ **Мамы, чрезмерно тревожные за своих детей,** обратите внимание на себя, свои желания, чувства. Самое время подумать как его грамотно распределить. И на себя, свои нужды, свою реализацию и свои желания в том числе. Покажите своим детям пример - как прожить жизнь счастливо и полноценно.

✓ Переключиться с тревоги на уверенность можно в любой момент. Самое время потренировать этот навык. Да, не у всех это получится сразу. Но все-таки это возможно. Например, в период карантина сместите фокус вашего внимания на то, что вы сами можете контролировать в своей жизни и на что раньше не хватало времени. Например:

— рацион питания и занятия спортом для укрепления иммунитета

— разгрести залежи в шкафах

— сделать генеральную уборку

— почистить память смартфона и ноутбука

— посадить цветы и ухаживать за ними

— пересмотреть любимые фильмы дома вместо премьер в кинотеатре

— устроить романтический ужин при свечах

— экспериментировать с рецептами блюд

— карантин использовать, чтобы наладить с детьми

эмоциональную близость, сказать "я люблю тебя", вместе поиграть, обсудить кино или книгу, испечь пирог, погулять на свежем воздухе, порисовать или побаловаться, перемерять гардероб и научить дочку наносить макияж, а сына мастерить что-то по дому.

✓ **Держите связь с реальностью!** И сохраняйте критическое мышление. Принятие реальности происходит **через проживание 5 стадий:** отрицание, гнев, торг, депрессия, принятие.

Главное не зависнуть в стадии отрицания - не отрицать факт опасности инфицирования, не игнорировать рекомендации медработников и соблюдение карантина.

✓ А тем, кому действительно сложно справиться со своими переживаниями в этот период, очень страшно за себя или близких, не доводите психику до истощения, панических атак, невроза или депрессии. **Обратитесь вовремя к психологу.**

Для этого сейчас даже из дома выходить не надо и воспользоваться онлайн консультацией



# РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГАМ И РОДИТЕЛЯМ ПО СНИЖЕНИЮ ТРЕВОЖНОСТИ В ПЕРИОД КАРАНТИНА

Чтобы уберечь себя и свою психику от «социального заражения» и «массовой тревожности», нам необходимо сохранить нормальную способность к суждению и не впадать в одержимость

✓ Не участвуйте в тиражировании паники в разговорах, в смс и соцсетях

✓ Тормозите тех, кто загружает вас своими тревогами - негативные эмоции тоже заразны, а жалобы ослабляют иммунитет

✓ Возьмите за правило - замечать каждый день то, что вызывает у вас позитивную эмоцию. Любая мелочь: аромат кофе, солнечное утро, яркий шарфик, любимая песня, проскочил пробку, купили букет у старушки и так далее. Устраивайте обмен приятными новостями и приучайте своих близких замечать хорошее

✓ Не листайте бесконечно ленту новостей. Наша психика воспринимает негативную информацию как угрозу. Одна из ее защитных реакций: желание контролировать ситуацию в мире. Но это иллюзия контроля - мониторить новости. На самом деле это только усиливает стрессовую реакцию, которая не получает выхода. А длительный стресс ослабляет иммунную систему, делая организм восприимчивым к инфекциям.

✓ Читая новости, отслеживайте сильные телесные и эмоциональные реакции. Напряжение в мышцах, головная боль, учащенное сердцебиение должны стать сигналом закрыть ноутбук/смартфон и сменить вид деятельности.

✓ Выражайте и проживайте свои эмоции. Любые человеческие трагедии могут вызвать стрессовую реакцию. Эмпатия - естественное человеческое качество. Хочется плакать? Плачьте.