

Памятка для учителей. Адаптация к дистанционной работе.

По данным опроса продуктивности удаленной работы SAP Qualtrics более 40% сотрудников, переведенных на дистанционную работу, чувствуют себя тревожно, переживают из-за резкого изменения условий труда и неопределенности.

В целях минимизации возможных проявлений тревожности, апатии и стресса предлагаю вашему вниманию ряд рекомендаций, которые могут помочь вам выстроить свой рабочий процесс наиболее комфортно и эффективно.

Почему работать из дома труднее?

- **Не хватает технической оснащенности.** Нет организованного рабочего места, к которому вы привыкли в стенах школы, нужной орг.техники, программного обеспечения. Приходится пересматривать организационную часть своей работы, учиться работать в новых условиях.
- **Трудно настроиться на работу.** Приходится часто отвлекаться на внешние раздражители: домашние дела, шум детей, работающий телевизор. Иногда приходится делить рабочее место и гаджеты с детьми, которые также учатся из дома или с супругами, находящимися на удаленной работе.
- **Дети требуют внимания.** Мама дома – значит отдыхает. А если все же работает, то ответить на пару вопросов все-таки может, даже если эти вопросы повторяются каждые 15 минут.

Все эти факторы существенно снижают продуктивность и как следствие удовлетворенность своей работой. Создают дополнительное напряжение и вызывают усталость.

Простые рекомендации:

- **Организовать комфортную рабочую зону.** Одно из важнейших условий, которое повысит вашу продуктивность и уверенность в том, что вы делаете. Заранее подготовьте все нужные технические и канцелярские принадлежности, проверьте, работают ли те образовательные программы, посредством которых предполагается вести урок. Такая подготовка избавит вас от переключения внимания на решение организационных моментов во время самого урока, а также от стресса в случае необходимости искать нужный предмет по всему дому в ходе занятия.
- **Ввести несколько «ритуалов».** Чтобы быстрее включаться в работу можно ввести несколько ритуалов, которые будут на уровне ассоциаций означать «я работаю». Например: одеваться как в обычный рабочий день, выпивать чашку кофе(чая) перед началом занятия, тем самым настраиваясь на работу.
- **Разделять работу и отдых.** Именно сейчас это сделать труднее, так как привычное место отдыха – дом, превратилось и в место работы. Здесь можно использовать предыдущее правило, «ритуал выхода из работы», который поможет перейти к полноценному отдыху, общению с семьей, отпустить мысли о работе и переключиться на домашние дела. Важно, чтобы таких ритуалов «входа» и «выхода», было как можно меньше, желательно по одному, иначе все метания

между домашними и рабочими вопросами приведут к еще большей усталости и тревожности. «Выходите» из рабочего процесса только тогда, когда вы уверены, что все дела на сегодня закончены, и вернуться к работе придется только в случае крайней необходимости.

- **Введите в свою жизнь привычку каждый день отмечать свои достижения.** Можете завести красивый блокнот или тетрадь и в конце каждого дня записывать туда пункты, в которых вы сегодня преуспели, вплоть до мельчайших дел. При желании можете похвалиться своим списком перед родными и близкими. Такой прием поможет получить удовольствие от проделанной работы, упорядочить свои мысли, понять, к чему еще можно стремиться.

Надеюсь, данные рекомендации помогут вам повысить свой жизненный тонус и снизить уровень стресса!