

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.