**Рекомендации для педагогов**

**"Как психологически адаптироваться к дистанционной работе?"**

В данной статье отражены основные моменты, позволяющие эффективно организовать свой рабочий день в стенах дома. Приведенные рекомендации помогут легче и быстрее адаптироваться в период самоизоляции и карантина.  
 По данным пульс-опроса по продуктивности удалённой работы SAP Qualtrics, более 40% сотрудников переживают из-за резкого изменения условий труда и неопределенности.  
 **Почему работать дома труднее?** Не хватает технической оснащенности. Нет организованного рабочего места и программного обеспечения. Трудно настроиться на работу. Звуки работающего телевизора и шум играющих детей создают дополнительное напряжение, вызывающее стресс и усталость.

Все это снижает продуктивность и удовлетворённость своей работой.

**Простые рекомендации:**

✅ Постарайтесь автоматизировать свою работу, используя максимум домашних технических возможностей. Рабочая зона может включать в себя: удобный стол, удобный стул, орг. технику.  
  
✅ Заранее определите для себя часы труда и отдыха. Договоритесь со своей семьей, что в эти часы Вас отвлекать не следует.  
  
✅ Для того, чтобы включение в работу происходило легче и эффективнее, попробуйте перед началом работы совершать несколько маленьких ритуалов. Например, чашка любимого чая/кофе перед началом занятий.  
  
✅ Важен также и момент завершения работы. Правильный ритуал завершения работы помогает перейти к полноценному отдыху, позволяет отпустить мысли о работе и переключиться на домашние дела и общение с близкими. Выключите компьютер, наведите порядок в рабочей зоне, подведите итоги дня. Можно поделиться своими успехами с кем-нибудь. Это помогает нам получать удовольствие от проделанной работы.  
  
✅ Работая дома, мы лишаемся ещё одной важной для нас сферы — общения с коллегами. На работе мы часто обмениваемся мнениями, обсуждаем рабочие и личные вопросы, находимся в общем информационном поле. Дома мы можем почувствовать себя изолированными, исключёнными из важных процессов коммуникации.  
 Регулярные (1–2 раза в неделю) скайп-встречи с коллегами позволят снизить стресс от вынужденной изоляции и помогут почувствовать поддержку коллег.

Подготовила: Зюзикова М.А., учитель-дефектолог, педагог-психолог (корпус 2)