

## Как педагогу психологически адаптироваться к дистанционной работе



Надо понимать, что дистанционное обучение — это непростая, требующая отдельных навыков и методической подготовки работа. Одно дело видеть перед собой, пусть и не всегда внимательные, лица детей, и совсем другое — монитор и молчаливый глаз видеокамеры, не будучи уверенным, что тебя вообще кто-либо слышит или слушает. Поэтому для учителя дистанционное обучение — это очень тяжёлое и малоприятное мероприятие, когда весь здравый смысл подсказывает, что сохранение качества образования при таком экстренном и вынужденном переходе на дистанционное обучение — задача нереальная и трудно достижимая. В этих условиях мы можем испытывать целый каскад нежелательных эмоций и порывов: страх, отчаяние, растерянность, отказ от ответственности, обвинение кого-либо и поиск виноватых.

### Почему работать дома труднее?

- **Не хватает технической оснащённости.** Нет организованного рабочего места и программного обеспечения;
- **Трудно настроиться на работу.** Приходится часто отвлекаться на домашние дела, телевизор, шум играющих детей и т.д.;
- **Собственные дети требуют внимания.** Мама дома — значит отдыхает. А если даже работает, то ответить на пару вопросов все-таки может, даже если эти вопросы каждые 10 минут;

Все это создает дополнительное напряжение, вызывает стресс и усталость, снижает продуктивность и удовлетворённость своей работой. Что же делать в сложившейся ситуации? В этих условиях целесообразно следовать не сложным, но очень полезным рекомендациям:

**1. Рабочая зона.** Организуйте себе комфортное рабочее место. Удобный стол, удобный стул, орг. техника, наличие микрофона и наушников, камеры. И постарайтесь максимально автоматизировать работу, исходя из имеющихся технических возможностей.

**2. Ситуация «Я-РАБОТАЮ».** 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.

**3. Договоритесь с родными. Это важно!** Сообщите родным о том, что ситуация изменилась, и теперь вы некоторое время будете работать дома. В это время вас нельзя отвлекать, вы РАБОТАЕТЕ. Договоритесь об этом, и убедитесь, что вас услышали и правильно поняли:

- *Расскажите домашним, что сейчас для вас важно работать именно так. Что от этого зависит и ваше, и их благополучие и будущее;*
- *Составьте распорядок своего рабочего дня и оповестите о нем своих домашних. Чётко оговорите время работы: «Я работаю с 9 до 17», «У меня будут перерывы на обед и кофе 15 минут с 13 до 13-30 и с 15 до 15-15»*
- *Ясно обозначьте, какие условия вам нужны, чтобы работать комфортно. Договоритесь с домашними, например, чтобы они не включали телевизор, пока вы работаете, чтобы дети играли в другой комнате, чтобы обращались к вам с вопросами и домашними проблемами в крайних случаях;*
- *Заранее придумайте для детей занятие, которое будет им интересно и с которым они справятся самостоятельно;*
- *Когда работа закончена, постарайтесь быть максимально включённой в дела семьи. И поблагодарите своих домашних, что они помогают вам в работе.*

**4. «ЗАВЕРШЕНИЕ РАБОТЫ».** Важен также 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 более мягкую и удобную домашнюю одежду.

**5. Важно подвести 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, повышает удовлетворенность и укрепляет самооценку.

**6. Припомните и запишите свои достижения в работе за последние 2–3 дня.** 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.

**7. Чтобы снизить стресс от вынужденной изоляции и почувствовать поддержку коллег** можно 1 – 2 раза в неделю устраивать виртуальные встречи, (используя различные соцсети), где вы будете рассматривать текущие рабочие вопросы, делиться успехами, обсуждать трудности и просто болтать.

**8. Спокойно принимайте факт, что многие обучающиеся сейчас просядут с учёбой.** Кто-то что-то пропустит, кто-то что-то не поймёт, кто-то что-то не сделает. Это нормально, это естественно, в сложившейся ситуации не может быть иначе.

*Помните, что задача сейчас — в первую очередь сохранять свое стабильное состояние, здоровье, иммунитет, чтобы все мы были способны позаботиться и о детях, и о пожилых, и зарабатывать на жизнь.*

**Будьте здоровы! И оставайтесь дома!**