

Рекомендации психолога для педагогов

«Как работать дистанционно и избежать стресса»

По данным опроса по продуктивности удалённой работы, более 40% сотрудников чувствуют себя тревожно, переживают из-за резкого изменения условий труда и неопределённости.

Почему работать дома труднее? В чём же заключаются основные трудности?

- **Не хватает технической оснащённости.** Нет организованного рабочего места, программного обеспечения.
- **Трудно настроиться на работу.**
- **Часто отвлекаешься** (телевизор, шум играющих детей и т.д.)
- **Домашние относятся несерьёзно к работе на дому и требуют к себе внимания.** Мама дома — значит, отдыхает. А если даже работает, то ответить на пару вопросов всё-таки может, даже если эти вопросы каждые 15 минут.

Всё это создаёт дополнительное напряжение, вызывает стресс и усталость, снижает продуктивность и удовлетворённость своей работой.

Рекомендации:

В первую очередь необходимо организовать рабочую зону: удобный стол, стул, освещение, постарайтесь максимально автоматизировать работу, исходя из домашних технических возможностей. Создайте такой "островок работы", который окунал бы вас в привычную рабочую атмосферу. Важно находиться в привычной обстановке - привычное, знакомое — значит хорошо. Новое, непривычное может вызывать тревогу и стресс. Чтобы снизить напряжение в ситуации изменений, нужно, чтобы что-то оставалось стабильным или напоминало о привычном. Когда мы работаем дома, у нас нет чёткого разделения времени труда и отдыха.

Мы как бы работаем и не работаем одновременно. Поэтому сложно включиться в работу, трудно почувствовать удовлетворение от работы. Когда мы работаем в учреждении, наша жизнь наполнена ритуалами, связанными с работой. Когда мы работаем дома, в этих ритуалах вроде нет необходимости. Но именно они помогают нам настроиться на работу. Вы дома, в уютной домашней одежде, в окружении близких. В наших представлениях такие условия связаны с отдыхом, расслаблением, приятным общением с близкими... Но вы работаете... Мозг в замешательстве. Отсюда, возможно, и ощущение "я вообще работаю?..", а также трудности с включением в работу, концентрацией внимания и неудовлетворённостью.

Чтобы быстрее включаться в работу, можно ввести несколько ритуалов, которые будут для вас означать «я работаю» (одежда, чашечка кофе и т.п.).

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 чём вы сегодня молодец. Можно поделиться своими успехами с кем-нибудь. Это помогает нам получать удовольствие от проделанной работы и повышает удовлетворённость.

Работая дома, мы лишаемся ещё одной важной для нас сферы - **общения с коллегами.** В привычной рабочей обстановке 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 хватать информации, но не конкретной рабочей "технической", а эмоциональной, связанной с отношениями. В связи с этим, может возникать ощущение тревоги, небезопасности, возрастать эмоциональное напряжение.

Нам важно "быть в курсе того, что происходит", "держать руку на пульсе". Это приобретает ещё большее значение в ситуации резких изменений и неопределённости. Кроме того, в стрессе нам очень важны поддержка и помощь.

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. **В завершение — самый актуальный вопрос: как совмещать работу с семьёй без усталости, перенапряжения и чувства вины.**

Если включаться и реагировать на каждую реплику домашних, то могут возникнуть трудности с организацией и выполнением работы, много сил будет уходить на переключение, настройку на работу, работа будет идти медленно, что-то можно не успеть. В итоге — неудовлетворённость собой, ощущение, что я не справился, чувство вины, что я плохой работник, и накопление негативных чувств к близким. Если больше сосредоточиться на работе, то может возникать чувство вины, что я не очень хороший человек в отношениях с близкими, я их игнорирую, не отвечаю на из просьбы, я плохая мама и т.д. Внутренний конфликт между важными для вас ролями "я специалист" и "я мама, жена и хозяйка дома" может очень изматывать и приводит к усталости

и стрессу.

Как избавиться от перенапряжения и чувства вины:

- **Расскажите домашним, как для вас важно работать, работать именно сейчас, что от этого зависит и ваше, и их будущее.**
- **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 без вашей помощи.**
- **Чётко оговорите срок работы:** «Я работаю с 9 до 17», «давай я сейчас до 16 работаю, а потом мы с тобой...».
- **Когда работа закончена, постарайтесь быть максимально включённой в дела семьи.** Если домашние будут наполнены общением с вами, они будут меньше отвлекать вас в течение рабочего времени.

Работая дистанционно, не забывайте отдыхать и переключаться, берегите себя! Успехов и выдержки!

Карельская М.Е., методист МБУ Центр «Леда»

(По материалам <https://nfdou45.edumsko.ru/about/news/1513198>)