

## **Памятка для педагогов**

### **«Как психологически адаптироваться к дистанционной работе?»**

Уважаемые педагоги!

Предлагаю Вам несколько практических советов:

- **Первое, что нужно сделать – никуда не спешить.**  
Сядьте и спокойно подумайте о дальнейших действиях. Если Вы пропустите один учебный день, ничего страшного не случится.
- **Рабочая зона.**  
Удобный стул, стол, оргтехника, постарайтесь максимально автоматизировать работу, исходя из домашних технических возможностей.
- **Ритуалы.**  
Чтобы быстрее включиться в работу можно ввести несколько ритуалов, которые будут для Вас означать «Я работаю»: одевайтесь как в обычный рабочий день. Выпивайте чашку кофе или чая перед занятием, тем самым настраиваясь на работу. 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 удобную домашнюю одежду.
- **Саморефлексия.**  
Важно подводить итоги дня в формате того, что сделано. Можно поделиться своими успехами с кем-нибудь. Это помогает получать удовольствие от проделанной работы и повышает удовлетворённость.
- **Общение с коллегами.**  
Работая дома, мы лишаемся ещё одной важной для нас сферы – общения с коллегами. Мы начинаем ощущать нехватку информационного поля, не только конкретной рабочей, но и эмоциональной, связанной с отношениями. В связи с этим может возникать ощущение тревоги, возрастать эмоциональное напряжение.  
Чтобы снизить стресс от вынужденной изоляции можно 1-2 раза в неделю устраивать скайп-встречи, виртуальные кофе-брейк, на которых Вы будите рассматривать текущие рабочие вопросы, делиться успехами, обсуждать трудности и просто общаться.

**И последнее,** отсутствие эмоционального контакта с детьми, это так же стрессовая ситуация для ваших подопечных.

Специфика дистанционного формата такова, что люди зачастую кажутся чуть более суровыми, суетливыми, неприветливыми или напряжёнными, когда их снимает камера. Так что на поддержание комфортной обстановки на занятии стоит обращать особое внимание. Полезно в первое время ставить рядом с монитором зеркало — глядя

на себя, вы сможете заметить, что нахмурились. В отличие от очной встречи, у обучающихся мало возможностей правильно распознать ваши невербальные сигналы. Вы можете хмуриться из-за технических сложностей, а ваши ученики могут принять это на свой счёт, напрячься — и это сразу же снизит эффективность работы.

**Помните,** что не только Вы оказались в трудной ситуации. Переход на дистанционное обучение для школьников — вызов для всей системы образования. Это жесткий тест на степень самостоятельности и ответственности детей, на умение организовывать свою жизнь и управлять ею, на сформированность умения учиться и учебно-познавательной деятельности.

### **БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

С уважением, педагог-психолог БППК Каменского района  
Яковлева Наталья Николаевна