**Рекомендации психолога для педагогов**

**«Как избежать лишнего стресса в период дистанционного обучения»**

**В чём заключаются основные трудности?**

* **Не хватает технической оснащенности.** Нет организованного рабочего места. программное обеспечение, которое облегчало мою работу.
* **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.** 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, постарайтесь максимально автоматизировать работу, исходя из домашних технических возможностей.

Создайте такой "островок работы", который окунал бы вас в привычную рабочую атмосферу.
Для нас важно находиться в привычной обстановке. Привычное, знакомое — значит хорошо. Новое, непривычное вызывает 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 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.

**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.

 Удачи!