

Віддалена робота педагога:

9 порад для самоорганізації

Нині педагогічні колективи дитячих садків опинилися в нових для себе умовах професійної діяльності — необхідності працювати віддалено. І далеко не всім вдається швидко опанувати «домашній» режим роботи. Тому вихователю-методисту потрібно допомогти педагогам оптимізувати їхню діяльність. Запропонуйте колегам скористатися простими порадами, які допоможуть налаштуватися на робочий лад за межами звичного освітнього простору



Облаштуйте робоче місце

Аби швидше налаштуватися на робочий лад, облаштуйте окреме місце, де вам буде зручно працювати. Звісно, про окремий кабінет не йдеться. Достатньо визначити, що саме цей стіл та стілець ви будете використовувати тільки для роботи.



Приберіть усе зайве

Якщо в дитячому садку ви повсякчас розв'язуєте професійні завдання, то вдома ніхто не бачить, що ви робите. Аби поліпшити самоорганізацію, приберіть із поля зору предмети, які відволікають увагу, вимкніть телевізор, закрийте вкладки соціальних мереж тощо.



Складіть план на день

Коли ви розумієте, скільки завдань стоїть перед вами на поточний день, вам простіше оптимізувати свій час. У дитячому садку ви організовуєте свою діяльність відповідно до розпорядку дня. Вдома все залежить від вас. Тому на початку кожного дня складіть список нагальних справ та визначте, скільки часу вам знадобиться для виконання кожної з них. Відтак проранжуйте справи в порядку значущості.



Розраховуйте власні сили

Основний ризик для педагога в умовах віддаленої роботи — невміння розрахувати обсяг завдань на день. Як результат можете отримати хронічну втому або депресію від постійної навали справ. Тож адекватно оцінюйте власні сили, раціонально розподіляйте навантаження протягом тижня, звертайтеся по консультації до колег.



Установіть межі робочого простору

Коли ви вдома не самі, кількість чинників, що відволікають від роботи, зростає. Щоб не виконувати професійні завдання вночі, коли всі заснуть, спробуйте домовитися з родиною та встановити чіткі межі: коли ви працюєте, рідні та друзі не повинні турбувати вас за найменшої дрібниці.



Робіть перерви

У дитячому садку ви протягом дня постійно змінюєте види діяльності, а в режимі віддаленої роботи переважно працюєте з документами та електронними сервісами. Тому попіклуйтеся про перерви: розбивайте робочий час на інтервали, не забувайте рухатися, вчасно обідати тощо.



Підтримуйте зв'язок із колегами

Віддалена робота не означає, що ви залишилися зі своїми проблемами на самоті. Оптимізуйте власну діяльність за допомогою корисних онлайн-сервісів і підтримуйте зв'язок із колегами: частіше запитуйте про перебіг роботи, уточнюйте завдання в керівника, стежте за професійними новинами тощо. Гуртом будь-яке завдання здолати завжди простіше.



Дотримуйтеся режиму

Кожного ранку ви поспішаєте на роботу, бо там на вас чекають діти, колеги. Під час віддаленої роботи необхідності розпочинати робочий день о восьмій ранку немає. Проте, щоб зберегти звичний темп роботи, психологи радять намагатися дотримуватися режиму: вставати, приймати їжу, розпочинати та закінчувати роботу в той самий час.



Не відволікайтеся на домашні справи

Багато хто вважає, що робота вдома дає змогу встигати вдвічі більше — виконувати професійні завдання, а паралельно займатися домашніми справами. На практиці все інакше: домашні справи лише відволікають і заважають зосереджуватися на роботі. Тому, щоб не доробляти потрібне вночі, чітко відмежуйте роботу й дім. Для цього придумайте для себе коротенькі ритуали: випили чашку кави — розпочали робочий день, завершили працювати — вийшли на прогулянку з домашнім улюбленцем.