

# Психологічні особливості організації робочого простору в умовах дистанційної роботи

*Коронавірус* змінив життя кожного з нас, адже він торкнувся базової потреби кожного з нас – потреби в безпеці. Люди опинилися в кризовій ситуації, по-перше це паніка та тривога через сам вірус, адже ситуація є неконтрольованою. Почуття тривоги не тільки за своє життя, а й за життя рідних та близьких. По-друге – це економічна проблема, яка є неминучою, багато людей лишилося роботи, або вимушені були піти в відпустку за власний рахунок. По-третє, навіть якщо в потоці інформаційного вибуху та нагнітання паніки, ви намагаєтеся контролювати себе, соціальний тиск у вигляді нескінченних черг в аптеки, панікуючи людей у магазинах та страшних заголовків змушує задумуватися чи праві ми? А чи може нам також варто стрімголов летіти в найближчий магазин скуповуючи все що бачимо на своєму шляху? Чи достатньо ми робимо для безпеки?

*Ці проблеми неминуче торкнуться кожного з нас. Що ж робити?*

Для початку заспоїтися і прислухатися до себе. Візьміть до рук олівець, блокнот і подумайте, що тривожить вас. Що викликає у вас паніку. Розберіть все по пунктах та уважно проаналізуйте.

*МОЗ щодня подає статистику та рекомендації з приводу поширення пандемії.* Дослухайтеся лише до перевірених джерел та створіть для себе безпечний інформаційний простір. Згідно з рекомендаціями МОЗ проаналізуйте, чи виконуєте ви всі рекомендації (наприклад, чи одягаєте ви маску в людних місцях? Чи дезінфікуєте ви руки?). Якщо Вас не покидає тривожність проаналізуйте статистичні дані розповсюдження хвороби, почитайте думки експертів, оцініть всі реальні ризики та ізолюйтеся від них).

Різка зміна життя, коли ще вчора в тебе було безліч планів, а сьогодні ти закритий в чотирьох стінах, не може не засмутити. Ви можете сумувати, злитися – це нормально. Ми втратили стабільність. Нам доводиться робити те, до чого ми не звикли і в умовах, які є для цього не притаманними. Сильне пригнічення, розгубленість та апатія – нормальні почуття в період адаптації. Але, якщо Ви розумієте, що Ви надто пригнічені, настрої не покращується, немає полегшення – зверніться за допомогою, або спробуйте стабілізуватися самі.

*Що робити щоб уникнути паніки?*

Паніка психічний стан людей — несвідомий, нестримний страх, викликаний дійсною чи уявною небезпекою, що охоплює людину чи багатьох людей, неконтрольоване прагнення уникнути небезпечної ситуації. Емоції кажуть нам «ось-ось відбудеться щось страшне, роби щось». Так як проблема фізично неосяжна, намагаючись впоратися з панікою людина починає створювати ситуації хибної безпеки скуповуючи гречку та розповсюджуючи фейки, бо ж страшна ситуація не може бути такою простою як пишуть офіційні джерела!

*Як вгамувати емоції і не дати паніці взяти над собою контроль?*

1. Станьте хазяями своїх емоцій. Структуруйте свої думки, страхи і переживання. Проаналізуйте свої думки за допомогою щоденника (те, про що говорилося вище) або

обговоріть їх з психологом або медиком. Спробуйте знайти позитив (наприклад, я став спати на годину довше, ніяких слідів чужих чоботів на моїх нових кросівках тощо).

2. Тайм менеджмент. Це дуже важливо. Складіть собі чіткий розклад дня. Записуйте все, що плануєте зробити сьогодні/на тиждень/на місяць. Допоможіть скласти розклад для своїх дітям. Структуруйте свій робочий день. Рівномірно розподіліть періоди активної роботи на відпочинку. Робота онлайн «на дому» не передбачає ненормований робочий день. Бережіть себе. Організація Вашого робочого простору – це Ваша відповідальність. Ваше емоційне та фізичне здоров'я це Ваша опора.

3. Облаштуйте своє робоче місце. Зробіть його максимально зручним для Вас. Обговоріть з рідними коли вас краще не відволікати. За можливості усамітнюйтесь, або користуйтеся навушниками з улюбленою музикою. Покладіть всі необхідні для Вас речі в Вашу роботу зону, щоб Вам не доводилося в процесі роботи часто відволікатися. Не забувайте про щоденні ритуали, перед початком роботи краще зняти піжаму та випити чашечку кави, так простіше перелаштуватися на новий вид діяльності.

4. Поважайте межі одне одного. Через карантин вся сім'я знаходиться в одному приміщенні цілий день. Крім того, кожна людина переживає стрес по-різному. Делегуйте обов'язки по дому між рідними, порадьте нові цікаві хобі дітям, займіться вивченням чогось нового в вільний час. Побільше дякуйте та цінують час проведений разом. За можливості спробуйте створити період усамітнення для кожного члена сім'ї, адже кожному треба час-від-часу бути наодинці зі своїми думками.

5. Створюйте собі вихідні. Субота та неділя ідеальний час, щоб відпочити та набратися ресурсу. Відійдіть від усіх розкладів, подивіться улюблений фільм, а головне – не перевіряйте стрічку новин та відімкніть свої месенджери хоча б на вихідні. Ваш відпочинок – це Ваше здоров'я.

В умовах загальнонаціонального карантину педагогічні працівники були вимушені працювати дистанційно. Я рекомендую ознайомитися Вам з практичними порадами викладачам від психологині Світлани Ройз

1. *Якщо ви занепокоєні незвичною працею в онлайн-режимі*, ви можете відверто сказати дітям, що це для вас новий досвід і ви трохи збентежені роботою в онлайн. Це нормально – сказати дітям будь-якого віку, що ви це робите вперше і вам дещо ніяково.

На цьому досвіді дитина вчиться у вас – зокрема і того, що ви дозволяєте собі бути вразливими в той час, коли ви знімаєте “корону” і вчитеся нового.

2. *Діти зараз позбавлені живого контакту*. Ми створені так, що найкраще ми сприймаємо інформацію, коли бачимо живу людину. Коли проводили експерименти, яка система навчання найбільш ефективна – порівнювали аудіокурси, відеоформат і живе спілкування.

Результати були такі: аудіокурси давали найслабший ефект, записана відеолекція працювала краще, але найбільш ефективним виявився живий контакт, під час якого спрацьовує дзеркальна система людини.

Тобто якщо в наявних умовах у вас є можливість живого контакту, це буде набагато продуктивніше. Бачити і чути вчителя – це те, чого потребують діти в будь-якому віці. Також чудово, якщо ви будете готувати презентації на 7-10 хвилин, тому що в сучасних дітей провідний канал сприйняття інформації – візуальний.

3. *Діти відвикають від колективу та вчителя, і якщо не намагатись “втримати” їх, після карантину доведеться вкладати час і зусилля в адаптацію, “повернення” дітей.*

Найважливіше зараз – не втратити з ними контакт і зберегти довіру. Якщо у вас є можливість зробити для учнів розсилку – просто з жартом, з чимось особистим, з людським зверненням – це буде прекрасно.

Дітям зараз тривожно, а якщо нам тривожно – ми не вчимося. І чим більше поряд із дітьми адекватних дорослих, тим краще. А кому довіряє дитина? Батькам та вчителям. Насправді це буде на користь навчанню і зараз, і тоді – коли все це закінчиться і діти знову прийдуть до школи. Ви не повинні втрачати зв’язок.

4. *Зараз у вас є можливість змінити свій образ і ставлення дітей до себе з формального і вимушеного на ставлення до вчителя як до людини. Якщо зараз учитель зробить щось, що не вкладається у стандартний образ, щось, що спочатку викличе в дитини навіть шок (скажімо, відправить жартівливу розсилку або одягне для відеочату котячі вушка), – це буде прекрасно.*

У вас є можливість поекспериментувати зі своїми образом та підходом. Це не має бути насильство, але якщо для вас це органічно і ви відчували себе у школі затиснутою в жорсткі межі – зараз саме час для експериментів.

5. Якщо дитина зробила домашнє завдання і бачить, що дорослий його не перевіряв, – у неї знижується мотивація. Тому, якщо ви даєте домашнє завдання, то обов’язково дайте і зворотний зв’язок у зручному для вас вигляді. Також важливо обговорити, що буде, якщо дитина не виконає завдання.

6. І, нарешті, потурбуйтеся, щоб самим не вигоріти. Ми увійшли в цей карантин уже вигорівшими і живемо зараз у режимі енергозбереження. Ми не знаємо, наскільки це затягнеться. І тому вмикаємо турботу про кожен елемент системи – і про себе також.

## **СЕРЕДНЯ ШКОЛА**

1. З підлітками важливо встановити жорсткий режим зустрічей. Треба, аби вони чітко знали, що коли буде, коли вони здають домашнє завдання тощо.

2. Важливо, щоб учитель дав підтримку учням. У тому сенсі, що він має розуміти, як їм складно – насамперед, не спілкуватись одне з одним. Адже головне завдання підліткового віку – входити в контакт зі своєю референтною групою, тобто з однолітками. А вони зараз майже позбавлені цього контакту.

3. Хоча підлітки – вже не малюки, чудово, якщо у вчителя буде можливість їх усіх бачити. Якщо ви можете сказати персональне слово кожному або просто перелічити всіх у загальному чаті – це теж буде важливо. Тому що, не дивлячись на їхній опір дорослим, підліткам треба відчувати себе частиною загалу. Прекрасно, якщо у класі був спільний ритуал – наприклад, вітання або прощання, чи якась особлива фраза. Якщо цього не було – вчителям було б чудово такі ритуали напрацьовувати.

4. Сучасні підлітки технічно просунутіші за нас – і важливо не соромитись просити їх про допомогу. Підліток опирається материнській фігурі. Саме тому, працюючи з дітьми цього віку, вчителькам дуже складно зберегти авторитетні позиції. Коли я працюю зі вчителями, які вчать підлітків, я прошу їх не входити в роль мами. Адже вони постійно потраплятимуть під материнську проєкцію і до них буде опір.

Навпаки: якщо в підлітків буде можливість відчутти свою силу, це підніме авторитет учителя в їхніх очах. А якщо згодом ви скажете: “Дивіться, я взагалі цього не розуміла, але завдяки вам змогла опанувати” – це стане зоною їхнього найближчого розвитку. Вони відчують, що допомогли іншому, зробили потрібне і важливе. Якщо вчителька, від якої цього не очікують, раптом опанує інтернет – її “бали” в очах підлітків одразу злетять до стелі.

5. Ця криза може привести нас до нового формату стосунків з учнями. Ви можете сказати: “У мене зараз купа технічних питань, до кого я можу звертатись?”. Або спитати в них, які фільми або серіали вони дивляться, в які ігри грають – це стане можливістю бути в більшому контакті і зрозуміти, чим вони дихають.

## **СТАРША ШКОЛА**

1. У старшій школі діти зазвичай самі знають, чого їм не вистачає і де в них слабкі місця. Учитель спрямовує їх, відкриває їм двері і насправді більше орієнтується на питання, які вони ставлять. Ну, і сам ставить питання – у чому зараз я можу вам допомогти?

2. Говоріть їм, якщо виникають технічні складнощі і просіть поради. І, можливо, якщо в них залишаються сили і час, запропонуйте бути тьюторами, розробниками і “пояснювачами” чогось для молодших дітей. Тому що учні середньої школи будуть краще вчитись у старшокласників, ніж у вчителів. А для старшокласників це можливість повторити матеріал, адже ЗНО містить програму всієї школи з 5 класу.

3. Для старшого школяра вчитель є провідником. Це довірена людина, до якої можна звернутись. Карантин – це час, коли діти можуть поставити вам додаткові запитання, надолужити щось за індивідуальним планом. Учитель час від часу має виходити на спілкування з усією групою, але можна також просто надсилати завдання в месенджер: у нормі, у старшокласників має вистачити послідовності їх виконати. Звісно, це не скасовує особистий контакт, адже це, окрім передачі знань, – підтримка.

Важливо розуміти, що ця криза дає нам можливість обнулитись, вийти з цього в новій якості одне для одного. Це шанс і для вчителів, і для директорів шкіл – передивитись відносини, кордони одне одного. Ця можливість не пов’язана з віком, посадою або обставинами, а виключно з нашими станом і готовністю до змін.