**Рекомендации психолога для педагогов:**

**«Правила эффективной работы из дома».**

|  |
| --- |
| Несмотря на выходные в России  до 30 апреля из-за коронавируса, очень многие продолжают работать из дома.  К сожалению, в домашних условиях очень сложно провести грань между личным и рабочим временем. Особенно в период самоизоляции, когда домочадцы так и требуют внимания.  Да и домашние дела никто не отменял. Поэтому для продуктивной работы дома следует придерживаться всего нескольких правил.  **Сохраняйте рабочий режим.**  Правила эффективной работы из дома  Соблазн понежиться в кровати подольше велик, но не стоит откладывать работу до подходящего времени.  **Если придерживаться привычному графику, то и выполнять все задачи будете вовремя.**  **Оборудуйте удобное рабочее место.**  https://www.b17.ru/foto/uploaded/upl_1586905680_595551.jpg  Пусть это будет кухонный стол, но домашняя обстановка не должна вас отвлекать.  **1. Обязательно убедитесь, что под рукой находится все необходимое. Иначе потратите время на поиск нужных мелочей по всей квартире.**  **2. Составьте список дел.**  Обязательно с вечера накидайте план рабочих, личных и домашних дел на следующий день. Укажите для выполнения каждой задачи необходимо время. **Ваша цель-выполнить все вовремя!**  Хочу поделиться с вами методом, который позволит не отвлекаться от намеченного плана.  **Это техника “Pomodoro”**  https://www.b17.ru/foto/uploaded/upl_1586905845_595551.jpg  Каждое наше дело разбивается на *45 ти минутные периоды*, которые называются помидорами. Между периодами есть *10 ти минутный отдых.*  После выполнения *4-х помидоров*, следует сделать *долгий перерыв — до 30 минут.*  **Чем дольше вы используете подобную технику, тем больше вы начинаете успевать в течение дня!**  **Определите рабочие часы.**  https://www.b17.ru/foto/uploaded/upl_1586905903_595551.jpg  Объясните своим домочадцам, что время для работы не предназначено для посторонних занятий. Но если вы обещали освободиться к определенному часу, обязательно выполняйте.  **Так вы даете понять родным, что есть определенные ограничения в общении с вами.**  Дорогие друзья, сейчас такое время, которое требует максимальной самоорганизации. Четко планируйте свой день и сохраняйте рабочий режим дня. Это поможет выстроить баланс между работой и семьей. |

Автор Елена Никольская, психолог, коуч.