***Как психологически адаптироваться к дистанционной работе?***

**Почему работать дома труднее?**

Дети требуют внимания. Мама дома – значит отдыхает. А если даже работает, то ответить на пару вопросов всё-таки может, даже если эти вопросы звучат каждые 15 минут.

Не хватает технической оснащённости. Нет организованного рабочего места, материального и программного обеспечения.

Трудно настроиться на работу. Приходиться часто отвлекаться на телевизор, шум играющих детей, домашние дела и т.д.

Всё это создаёт дополнительное напряжение, вызывает стресс и усталость, снижает продуктивность и удовлетворённость своей работой

**Простые рекомендации:**

Чтобы быстрее включиться в работу можно ввести несколько ритуалов, которые будут для вас означать «я работаю». Оденьтесь, как в обычный рабочий день, выпейте чашку кофе/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 ещё более мягкую и удобную домашнюю одежду.

Важно подводить итоги дня в формате того, что сделано, в чём вы сегодня молодец, поделиться своими успехами с семьёй. Это поможет получить удовольствие от проделанной работы и повысит удовлетворённость.

Работая дома, мы лишаемся ещё одной важной для нас сферы – общение с коллегами. На работе мы часто обмениваемся мнениями, обсуждаем рабочие и нерабочие вопросы, находимся в общем информационном поле. Дома мы можем почувствовать себя изолированными, исключёнными из важных процессов коммуникации. Нам может недоставать информации, но не конкретной рабочей «технической», а эмоциональной, связанной с отношениями. В связи с этим, может возникнуть ощущение тревоги, неуверенности, возрастать эмоциональное напряжение. Чтобы снизить стресс от вынужденной изоляции и почувствовать поддержку коллег можно организовать группы в соц.сетях.