**Учимся и работаем дома: практические рекомендации**

В условиях самоизоляции большинство россиян переходит на дистанционный формат обучения или работы. Казалось бы, больше не нужно тратить время на дорогу, отвлекаться на шумных и назойливых коллег, бояться опоздать и ждать обеденного перерыва, чтобы перевести дух. Тем не менее, как показывает практика, далеко не всегда переход на удаленную форму работы или учебы проходит просто и гладко, и для этого есть целый ряд причин.

Одна из главных проблем- это необходимость самостоятельно организовывать свою деятельность. На работе/учебе нас контролируют руководители, поддерживают сотрудники, ограничивают правила трудового распорядка и даже стены офиса или класса помогают оставаться в рабочем настроении. Дома мы остаемся один на один со своей работой. В этой ситуации требования, предъявляемые к личной саморегуляции и самоконтролю существенно возрастают, и не все из нас располагают достаточными ресурсами, чтобы полностью их удовлетворить. В результате мы тратим больше времени и сил на самоорганизацию, чем на саму деятельность.

Самый простой способ повысить эффективность работы или учебы в дистанционном режиме – это использовать внешние средства-опоры, которые буквально заменят нам руководителя и разгрузят нашу психику от непривычной работы. В частности, правильная организация рабочего места может существенно повысить эффективность удаленного обучения или работы, если соблюдать простые правила:

**Создайте комфортное и защищенное рабочее место**, в котором вас никто не потревожит на протяжении всего времени занятий. В идеале это должно быть отдельное, хорошо проветриваемое помещение, без посторонних раздражителей, таких как телевизор, радио, телефон и т.д. Договоритесь с родными и близкими, что они не будут вас беспокоить во время занятий. Помещение для работы должно хорошо проветриваться, наиболее комфортная температура – 20 градусов. Убедитесь, что вас ничто и никто не мешает и не отвлекает.

**Удалите с рабочего места все посторонние предметы**, которые могут отвлекать вас от работы/учебы. Популярные книги, журналы, сувениры, игрушки, яркие плакаты будут постоянно отвлекать внимание и мешать сосредоточиться.

**Если вы работаете за компьютером, «наведите чистоту» на рабочем столе**. Удалите все лишние программы, которые могут отвлекать от учебы/работы (особенно игры и социальные сети).

**Чтобы не отвлекаться на другие вида активности во время учебы/работы, полезно разнести различные виды деятельности (учеба, работа, игры, общение и т.д.) на разные устройства**. В идеале для учебы или работы должен быть отдельный компьютер (для общения существуют смартфоны, для игр – игровые приставки, для развлечения – телевизор или планшет и т.д.). Если невозможно сделать это физически, то можно создать разные учетные записи: одну для учебы с заблокированными социальными сетями и играми, а вторую – для развлечения. – Так работа пойдет гораздо быстрее.

**Основательно подготовьте рабочее место к занятиям**. Все необходимые материалы (учебники, тетради, бумага, канцтовары и т.д.) должны быть у вас под рукой, аккуратно разобраны по папкам или файлам. Постарайтесь не отвлекаться на поиск нужных материалов во время занятия – это существенно снижает эффективность работы.

**Позаботьтесь о своем здоровье**. Длительная работа за компьютером может быть вредной для нашего организма. Если работа предстоит достаточно долгая, уместно запастись питьевой водой и легкими закусками. Не забывайте, каждый 30-45 минут делать небольшие перерывы, чтобы подкрепить силы, встать и немного размяться, сделать небольшую гимнастику, подойти к окну, посмотреть вдаль.

**Рабочее место должно мотивировать вас к достижениям**. Разместите на рабочем месте ваше расписание на день или на неделю. Создайте рабочее настроение используя мотиваторы или мудборды (доску настроения). Вообще, для каждого вида деятельности (предмета) можно создать свой мудборд.

**Используйте подготовку рабочего места к началу занятия как разминку перед учебой или работой**. Иногда нам бывает трудно сразу включиться в какой-либо вид деятельности, особенно, если мы не в настроении, а деятельность сложная и требует приложения значительных усилий. В этом случае подготовка к работе поможет вам сконцентрироваться, настроиться на рабочий лад, оставить другие заботы в стороне. Соберите необходимые материалы вместе, проверьте, исправно ли необходимое оборудование, уберите лишние вещи, которые могли остаться от предыдущих занятий.

Еще один маленький секрет – **перед началом работы поменяйте домашнюю одежду на рабочий костюм**. Это поможет вам настроиться на рабочий лад и переключиться с повседневных домашних дел на работу или учебу.

**Уважительно относитесь к своему рабочему месту**. Убирайте его, украшайте его, не оставляйте мусор, не используйте для других целей. В ответ ваше рабочее место подарит вам много недель продуктивной и комфортной совместной работы.