

Як правильно працювати вдома

Щоб успішно адаптуватися до роботи вдома, слід:

- обмежити вплив чинників, що нас відволікають;
- створити умови, що допоможуть сконцентруватися.

Визначте місце для роботи

Робочий простір бажано облаштувати в одному конкретному місці — ідеально, якщо це буде робочий стіл. У будь-якому випадку **оберіть** для себе місце:

- яке є світлим та відносно тихим;
- урякому стабільно працюють мобільний зв'язок та інтернет;
- де зможете тримати під рукою усю потрібну для роботи техніку, папери чи книги.

Забезпечте собі фізичний комфорт: поставте зручний стілець, підкладіть під попереk подушку тощо.

Якщо ваш партнер також працює з дому, ліпше «на роботі» не перетинатися, щоб не заважати один одному під час відеоконференцій з колегами, батьками, учнями.

«Ходіть» на роботу

Постарайтеся дотримуватися звичних ритуалів. «Збирайтеся» на роботу: відвідайте ванну кімнату, змініть домашній на більш вихідний, хоча і неодмінно зручний. Посмакуйте каву або свіжий зелений чай з лимоном — і лише тоді увімкніть комп'ютер.

Ваш мозок має «зрозуміти» і дати сигнал усьому організму «Ми на роботі». Натомість якщо візьмете ноутбук у ліжко та почнете працювати, ледь продерши очі, — навряд чи зможете показати той самий результат. До того ж сильніше відчуєте виснаження від щоденних «хом'ячих перегонів» посеред купи нерозмежованих справ.

Дотримуйтеся графіку

Прагніть працювати у чітко визначені години, влаштовувати стабільну обідню перерву та невеличкі перерви, щоб розім'ятися. Запишіть все у блокнот: від нарад у Skype до харчування та ігор з дитиною.

Планувати свій день ще важливіше, якщо вам, окрім роботи, потрібно займатися з дитиною. Встановіть чіткі правила. Рано чи пізно діти навчатися розважатися самі, не потребуючи вашої постійної уваги. Запропонуйте їм матеріали для творчості, розмальовки, головокрутки, настільні ігри. Згадайте, в які ігри ви самі гралися у дитинстві, та навчіть дітей.

Встановіть певні межі:

- вчасно завершуйте роботу та відкладайте ноутбук та робочі нотатки до наступного робочого ранку;
- не дозволяйте собі залипати в неробочі активності на кшталт чатів, YouTube тощо під час роботи. Насолодіться ними після робочого дня;
- заздалегідь продумайте харчування для себе і родини, щоб не витратити на це забагато часу під час роботи

Піклуйтеся про здоров'я

Час від часу **мийте руки**, протирайте робочий стіл вологою серветкою та дезінфікуйте комп'ютер.

Підтримуйте рухову активність: робіть руханку, тренуйтеся за допомогою YouTube, розтягуйтеся.

Не налягайте на чіпси, шоколадки та інші «перекуси». Нормальні, спокійні обіди із вашим звичним раціоном — ваші найкращі друзі. Можливо, під час роботи **вдома перейдете на більш здорове харчування**, ніж раніше!

Не забувайте **пити багато води** та провітрювати приміщення.
Поставте собі будильник, який нагадуватиме вам, що час поїсти або зробити розминку.

Уникайте соціальної ізоляції

Як кажуть біологи, люди — гіперсоціальні істоти. Тобто наше внутрішнє благополуччя залежить від оточення, і мало хто дійсно може прожити без спілкування з людьми.

Домовляйтеся з друзями та колегами про спільні онлайн «зустрічі» на ланч, перегляд кіно, ігри та просто зідзвони. Нині є безліч варіантів подібного дозвілля: наприклад, онлайн-версії настільних ігор.

Налаштуйтеся на позитив

Людина залежить від своєї «мовленнєвої картини світу», тобто реальності, яку створює власними думками та словами. Тож **свідомо знаходьте хороше** в тому, що тепер працюєте з дому. Наприклад:

- не доводиться їздити у переповненому громадському транспорті або стояти в заторах;
- можна трохи довше поспати, нікуди не поспішати;
- стало простіше правильно харчуватися разом зі своєю сім'єю.

Нагадуйте собі, за що любите свою роботу, що цінуєте в тому, що робите. Заручіться постулатами позитивної психології:

- позитивні емоції загострюють інтелектуальні здібності людини;
- оптимісти частіше проявляють творчий підхід і швидше від песимістів адаптуються до нових обставин;
- життєрадісні люди задоволені роботою, а це збільшує для них імовірність кар'єрного зростання.