

Советы учителям при дистанционном обучении



У каждого из нас возникают моменты, когда работа, ну, совсем не идет. Причины могут быть разные. Как бы там ни было, это серьезно бьет по нашей работоспособности, и мы никак не можем завершить (а порой даже начать) все неожиданно навалившиеся по закону подлости дела. Но если придерживаться нескольких простых правил, то можно спокойно выйти из сложившейся ситуации.

1. Нажмите кнопку перезапуска

Заметили, что уже несколько минут бездумно пялитесь в экран? Тогда закройте ноутбук, выключите телефон и отдохните 5–10 минут. Посмотрите в окно, прогуляйтесь по коридору, попейте чай или кофе. После отдыха вы почувствуете себя новым человеком.

2. Разгоните кровь по венам

Вставайте пораньше, чтобы сделать зарядку, прогуляться, подышать свежим воздухом. Ваша кровь начнет бурлить и свободно течь по венам, и вы почувствуете прилив энергии.

3. Заставьте себя

Если не хочется что-то делать, заставьте себя. Преодолейте эту ментальную стену из отсутствия мотивации, и результат не заставит себя ждать — все пойдет, как по маслу.

4. Обратите внимание на то, что вдохновляет вас

Вы должны знать и понимать, что наполняет вас энергией. Будь то медитация, забавные картинки из интернета, порядок на столе — это может быть что угодно. Важно знать, что это, и иметь под рукой, когда вас настигнет упадок сил.

5. Помните, зачем вы делаете то, что делаете

Каждое утро спрашивайте себя, что вы хотите сделать сегодня, и зачем вам это нужно. Это помогает не сойти с дистанции.

6. Напоминайте себе о том, что нужно делать ежедневно

Наша рабочая мотивация часто завязана на основной жизненной цели. Если вы человек, который стремится к развитию, было бы неплохо напоминать себе о том, над чем вы сейчас работаете, что совершенствуете в себе. Если вы твердо решили заботиться о своем теле — поставьте напоминание на телефон, чтобы всплывало сообщение о том, что вы должны высыпаться, делать упражнения и хорошо питаться. Если стремитесь улучшить отношения с людьми, развесьте стикеры с правилами поведения или вдохновляющие цитаты великих людей.

7. Будьте благодарны за то, что имеете

Ничего не принимайте как должное. И в первую очередь будьте благодарны за трудности, которые закаляют и помогают вам развиваться.

8. Разделите рабочее время на блоки

Иногда предстоящий проект кажется таким огромным и неподъемным, что не хочется даже начинать работать над ним. Однако если разделить его на несколько небольших частей, то вы поймете, что не так страшен черт, как его малюют.

9. Вспомните о своих истинных целях

В потоке дел мы часто забываем о том, кто мы есть на самом деле, и о том, зачем мы делаем что-то. В таких случаях необходимо оторваться от работы, помедитировать, порефлексировать или просто поговорить с кем-то значимым для вас, чтобы вернуться в прежнюю колею и начать работать еще лучше.

10. Сократите список важных дел

Часто мы переоцениваем значимость тех или иных действий и перегружаем наш список дел не очень важными вещами. Научитесь расставлять приоритеты, тогда вы, наконец, сможете завершить свой список дел на все 100%.

11. Создайте необходимую атмосферу

Для продуктивной работы каждому человеку необходимы определенные условия. Кто-то предпочитает работать в тишине, другие включают любимую музыку. Главное, чтобы вы были сосредоточены на задаче, и ничто вас не отвлекало.

Исполнитель: Педагог психолог – Кошкарбаева С.Т.
– Алыпкашева А.Б.