

На работу после карантина.

Дорогие Взрослые! Родители и коллеги!

Большинство из Вас жили больше двух месяцев необычной для нас жизнью: одни находились в отпуске, другие работали удаленно, третьи ходили на работу по сокращенному графику и т.п.

Мнение о том, что на карантине люди "отдыхали" и теперь с новыми силами возьмутся за работу, в корне неверно! Более того: после такого "отдыха" большинству работников потребуется определенное время на адаптацию – как минимум неделя.

Как бы ни было морально и даже физически тяжело подниматься с насиженного за это время места, на работу идти рано или поздно придется. И для того, чтобы сделать это более-менее безболезненно, помогут следующие советы.

Общие рекомендации довольно просты, и пренебрегать ими не стоит:

- скорректировать режим дня с прицелом на выход из самоизоляции нужно уже сейчас, если вы не сделали этого раньше.

При выходе на работу:

- ✓ собраться на работу с вечера;***
- ✓ лечь спать "сегодня", то есть до 24.00, и выспаться;***
- ✓ утром выпить стакан воды – это помогает проснуться;***
- ✓ наградить себя вкусным завтраком, который лучше продумать с вечера;***
- ✓ выйти из дома так, чтобы иметь 15-20 минут в запасе на утреннюю прогулку на свежем воздухе перед работой;***
- ✓ начать рабочий день с его планирования;***
- ✓ отложить все неважные дела и в первый день на рабочем месте сделать только то, что действительно необходимо;***
- ✓ делать 5-минутные релаксационные паузы (вспомните игры и упражнения с тренинга саморегуляции ☺) каждые час-полтора;***

✓ **после работы не перегружать себя домашними делами хотя бы в первую неделю.**

Не стоит впадать в уныние от того, что вы снова включились в привычный марафон "дом – работа – дом".

В конце концов, работа – вовсе не самая плохая часть нашей жизни, а даже наоборот!!!

Ведь работа позволяет общаться с коллегами, зарабатывать деньги на самые разные приятные вещи: вкусную еду, посиделки с друзьями, подарки близким людям и т.п..

И помните: наша жизнь гораздо больше и объемнее, чем отдельно взятый карантин.

Карантин заканчивается, а жизнь продолжается!

Легкого Вам включения в работу!

С уважением и наилучшими пожеланиями, педагог-психолог,

Светличная Елена Николаевна