

Powrót do normalności

Jak przygotować się do powrotu do pracy, wskrzесиć w sobie motywację i energię...

Życie przed pandemią miało swoje ramy. Każdy dzień miał jakąś strukturę, był uporządkowany obowiązkami. Nasze życie straciło swój rytm, zostaliśmy wyrwani z codziennych rytuałów. To najczęściej te nasze powinności nadawały naszemu życiu jakąś harmonię. Unormowanie naszego życia wpływało również na naszą motywację. Teraz tego nie ma. Pojawia się rozleniwienie, frustracja, gdy nie udaje nam się sprostać własnym oczekiwaniom względem tego, co sobie zaplanujemy. Jak tu powrócić do pracy, gdy tak trudno zmobilizować się do wykonania prostych czynności domowych? Wstajemy zbyt późno, czas przelatuje nam między palcami, wieczorem kładziemy się spać z poczuciem winy, że niewiele zrobiliśmy albo, z drugiej strony, że tak długo pracowaliśmy. Dla wielu z nas dom jest teraz miejscem pracy. Home office okazał się trudnym wyzwaniem dla wielu rodzin, gdyż oprócz pracy zdalnej mamy dzieci, które też są w domach i mają własne zadania do wykonania.

Może i chcemy, żeby było wydajniej, więcej, szybciej, ale brakuje nam motywacji. Co zrobić, żeby motywować się do pracy w domu, a w konsekwencji przygotować się do pełnej obowiązków pracy? Poniżej przedstawiam kilka propozycji.

1. Nadaj dniu strukturę - przede wszystkim nastaw budzik na konkretną godzinę, żeby utrzymać rytm dnia. To nie musi być 6 rano, ale też nie powinna być 11 przed południem.



2. Przygotuj plan dnia, ustal ramy czasowe twoich godzin pracy. Niech to nie będą przypadkowe godziny. Dobrze jest zastanowić się, kiedy nasza wydajność jest większa? Są ludzie, którym najlepiej pracuje się rano (tzw. ranny ptaszek). Inni koncentrują się dopiero pod wieczór, albo nawet nocą (nocny marek, sowa).



W przygotowaniu planu dnia ważne jest ustalenie zasad funkcjonowania z pozostałymi członkami rodziny. Najwięcej trudności będzie na pewno z dziećmi. Ale z drugiej strony można potraktować ten czas jako trening nabywania przez dzieci samokontroli. Od kilkudziesięciu lat obserwuje się, że wychowywanie dzieci ma charakter przyjemnościowy. Tzn. przywiązuje się wagę do tego, aby było miło, przyjemnie, kosztem samokontroli i samodyscypliny. Nie uczy się dzieci ustalania reguł i ich konsekwencji w przestrzeganiu. Dziecko nabywa takich umiejętności obserwując swoją rodzinę. Jednak od dziecka nie można wymagać jak od dorosłego! Należy pamiętać, że struktura mózgu, która odpowiada za racjonalne planowanie dojrzeva dopiero w wieku 25 lat!



3. **"Mechanizm śluzy"** - ustal godzinę kiedy kończysz pracę, aby mieć siłę i energię do pracy kolejnego dnia. Ma to dotyczyć również wysyłania materiałów do przedszkola i szkoły dzieci. Po tej godzinie nie sprawdzaj maila, nie przeglądaj dokumentów. Jest to umiejętność z zakresu zarządzania swoją energią i czasem. Nie jest to zadanie łatwe, może nie wychodzić od razu. Jest to proces wprowadzania zasad samokontroli i samodyscypliny na przyszłość.

4. **Zrób listę rzeczy do zrobienia** - najlepiej ją sobie napisać, bo skreślając to co już zrobiliśmy, widzimy efekty swojej pracy. Jesteśmy świadomi swoich działań, a to działa skutecznie na naszą dalszą pracę. Widzimy, że jesteśmy produktywni. To nas motywuje! Świadomość własnej efektywności wpływa pozytywnie na produkowanie energii, którą możemy wykorzystać do dalszej efektywnej pracy.

5. **Dbaj o estetykę wyglądu i higienę** - ubierz się, a piżamę zostaw w łóżku. W przeciwnym razie wysyłasz sobie sygnał, że to czas wolny, „wolna sobota”, a przecież masz pracować

zdalnie. Poza tym zadbanie o swój wygląd (ubiór, fryzura) utrzymuje na dobrym poziomie nasze samopoczucie.

6. Pracuj w innej przestrzeni niż śpisz i odpoczywasz - jeśli to tylko możliwe, wyznacz sobie stolik do pracy, idź do innego pokoju, kuchni, zmień pomieszczenie. Nie pracuj w łóżku z laptopem na kolanach. Wg badań przeprowadzonych wśród uczniów po wstawieniu biurka do ich pokoju zwiększała się ich motywacja, ponieważ mebel ten wyznaczał przestrzeń do pracy.



7. Dbaj o aktywność sportową i zdrową dietę - objadanie się działa demotywująco, powoduje, że przez chwilę czujemy się lepiej, ale później spada nasza koncentracja i energia. Bardzo często też pojawia się poczucie winy. Aktywność fizyczna dostarcza endorfiny, która reguluje poziom hormonów stresu, a stres, jak wiadomo, ma na nas demotywujący wpływ. Badania pani dr Ewy Jarczewskiej- Grec pokazują, że w ostatnich 10 latach społeczeństwo polskie przytyło średnio 10 kg. W zamian proponuje postawienie sobie wyzwania: ile pompek, przysiadów, desek jestem w stanie zrobić do końca epidemii....



8. Dbaj o swój rozwój intelektualny - jeśli nie pracujesz w domu i trudno ci rano wstać z łóżka, cały dzień leżysz i oglądasz seriale, to najwyższy czas zakończyć to lenistwo na rzecz np. czytania książki, nauki słówek, rozwiązywania krzyżówek, zgłębiania informacji o miejscu, do którego wybierzesz się kiedyś na urlop. Aktywność intelektualna to stawianie mózgu przed wyzwaniami, co powoduje zwiększenie neuroplastyczności mózgu (tworzenie się

nowych połączeń w mózgu) i neurogenezy (powstawanie nowych komórek z komórek macierzystych). Odcięcie się od dużej liczby bodźców, w tym intelektualnych, prowadzić może do deprywacji sensorycznej, a to z kolei prowadzi do obniżenia nastroju, aż w końcu może spowodować depresję.

9. Miej dystans do efektów swojej pracy. Ważnym elementem naszego zdrowia psychicznego jest uświadomienie sobie, że wyników pracy zdalnej nie możemy przekładać 1:1 względem tych, które osiągnęlibyśmy będąc w pracy. Nasza wydajność w domu jest dużo niższa. Cieszymy się, że udaje nam się realizować najważniejsze cele. Wypracuj w sobie umiejętność równowagi pomiędzy samokontrolą swoich działań, a potrzebą odpoczynku, rozmowy z drugim człowiekiem, czy przerwy na kawę.

Skoro jest czas do stracenia, jest też czas do zyskania. Rozwój nie zawsze jest przyjemny, ale zaowocuje na przyszłość. To jest dla nas lekcja, a nie sprawdzian, więc uczmy się jak zyskać ten czas i czerpać z niego korzyści. Te umiejętności, które teraz sobie wypracujemy: samokontroli, umiejętności dyscyplinowania się, trzymania się pewnych reguł i rytuałów przydadzą się nam na czas po epidemii.

Tego Państwu i sobie życzę :)

Piosenki na dzień dobry i energiczny początek dnia dla dzieci:

https://www.youtube.com/watch?v=FZ3pj_ZkldQ

<https://www.youtube.com/watch?v=OZTYeTEZ2wA>

<https://www.youtube.com/watch?v=ozl7YcVASgo>

<https://www.youtube.com/watch?v=whGqQz8jOk0>

<https://www.youtube.com/watch?v=9wRaKg2bljk>

Bajka Smerfy: Nauczka dla Śpiocha

<https://www.youtube.com/watch?v=eCvI-j7oEQg>

Opracowując ten artykuł korzystałam z webinarium Uniwersytetu SWPS; cykl poświęcony problemom, z którymi zmagamy się podczas epidemii koronawirusa: "Jak zachować motywację w 4 ścianach", którego gościem była dr Ewa Jarczewska- Grec - psycholożka, trenerka biznesu.