

Przygotowanie kawy, włączenie muzyki, uporządkowanie biurka czy odłożenie telefonu – proste, powtarzalne czynności mogą ułatwiać rozpoczęcie pracy lub nauki. Z badania przeprowadzonego na zlecenie marki Orbit wśród Polaków w wieku 18–35 lat wynika, że 43 proc. ma własny rytuał na początek swoich zadań. Otoczenie ma znaczenie także wtedy, gdy trudno się zabrać do pracy – 69 proc. osób, którym zdarza się odkładać zadania lub naukę, przynajmniej czasami zmienia coś wokół siebie.

Badanie wskazuje, że najczęstszym nawykiem towarzyszącym rozpoczęciu pracy lub nauki jest przygotowanie czegoś do picia – robi to 33 proc. badanych. 31 proc. przygotowuje potrzebne materiały i narzędzia, a 28 proc. porządkuje biurko lub najbliższe otoczenie. Co piąta osoba wycisza lub odkłada telefon, a 18 proc. włącza muzykę lub inne wybrane dźwięki.

*– Rytuał może być dla nas sygnałem, że przechodzimy z jednego trybu w drugi. To szczególnie pomocne, kiedy pracujemy lub uczymy się w domu i nie mamy wyraźnej granicy, jaką daje choćby wyjście do biura. Przygotowanie napoju, uporządkowanie biurka czy odłożenie telefonu pomaga powiedzieć sobie: „teraz zaczynam”. Ważne tylko, żeby przygotowanie do pracy nie trwało dłużej niż sama praca – mówi Magdalena Chorzewska, psycholożka. – Jeśli przed rozpoczęciem pracy robimy porządek w całym mieszkaniu, to nie jest już rytuał, tylko kolejny sposób na odwlekanie.*

Z opublikowanego w lipcu br. raportu Eurofound wynika, że praca zdalna może ułatwiać godzenie obowiązków zawodowych z życiem prywatnym. Jednocześnie osoby pracujące w ten sposób są bardziej narażone niż pracujący wyłącznie w siedzibie pracodawcy na dłuższe godziny pracy, pracę w czasie wolnym, nieregularne harmonogramy, niewystarczający odpoczynek i konieczność pozostawiania w stałej dostępności. Dlatego wyznaczanie granicy między pracą a czasem wolnym może być szczególnie istotne w przypadku pracy zdalnej.

*– Nie ma jednego bodźca, który wszystkim pomaga się skupić. Dla jednej osoby znajomy smak i chwila z kubkiem kawy oznaczają początek działania, dla innej taką funkcję pełni muzyka, cisza albo świeże powietrze. Znaczenie ma też to, czego potrzebujemy w danej chwili: czasem chcemy się pobudzić, a czasem ograniczyć nadmiar bodźców. Dlatego zamiast kopiować cudze sposoby, lepiej obserwować, po czym nam samym łatwiej zrobić pierwszy krok – przekonuje Magdalena Chorzewska.*

Badanie przeprowadzone przez pracownię Opinia24 na ponad tysiącu pracujących lub uczących się młodych mieszkańców Polski pokazuje też, jakie elementy otoczenia pomagają młodym dorosłym w skupieniu. Najczęściej wskazują świeże powietrze (28 proc.), określone doznania słuchowe, takie jak muzyka, szum lub cisza (27 proc.), oraz najbliższe otoczenie – m.in. porządek, kolory i oświetlenie (26 proc.). Co piątej osobie pomaga konkretny smak, podobny odsetek wskazuje na pozycję ciała lub możliwość ruchu.

*– Warto wiedzieć, na czym konkretnie chcemy skupić uwagę. Łatwiej zacząć od jednego, jasno określonego zadania niż od ogólnego postanowienia: „muszę dziś dużo zrobić”. Pomaga też ograniczenie tego, co regularnie nam przeszkadza, np. powiadomień w telefonie, oraz zadbanie o podstawowe potrzeby, takie jak odpoczynek i możliwość zrobienia przerwy. Skupienie nie oznacza, że przez cały czas nic nas nie rozprasza. Chodzi raczej o to, by zauważyć rozproszenie i umieć wrócić do zadania – podkreśla psycholożka.*

Jednym z prostych ćwiczeń, które można wykorzystać po rozproszeniu uwagi, jest technika 5–4–3–2–1. Polega na zauważeniu kolejno pięciu rzeczy, które widzimy, czterech, których możemy dotknąć, trzech

dźwięków, które słyszymy, dwóch zapachów i jednego smaku. Jej celem jest skierowanie uwagi na bodźce odbierane w danej chwili.

*– To ćwiczenie można zrobić przy biurku, przed nauką albo w czasie krótkiej przerwy. Zauważyć przedmioty w pokoju, dźwięki za oknem, fakturę ubrania, zapach napoju czy smak gumy do żucia. Nie chodzi o to, żeby wykonać tę technikę idealnie. Chodzi o to, żeby na chwilę wyjść z natłoku myśli i wrócić uwagę do tego, co dzieje się teraz. Każdy z nas reaguje na bodźce trochę inaczej, dlatego warto sprawdzić, czy w danym momencie bardziej potrzebujemy ciszy, ruchu, świeżego powietrza, dźwięku czy smaku – mówi Magdalena Chorzewska.*

Jak dodaje, drobne rytuały pomagają też wrócić do przerwanej pracy lub nauki. 37 proc. porządkuje przestrzeń, 33 proc. włącza muzykę, 32 proc. otwiera okno, a 31 proc. zmienia pozycję ciała.

*– Przestrzeń może nam bardzo pomóc, bo wpływa na to, ile wysiłku wkładamy w samo rozpoczęcie zadania. Gdy potrzebne rzeczy są pod ręką, światło nam odpowiada, a telefon nie przyciąga co chwilę uwagi, łatwiej przejść do działania. Nie musi to jednak oznaczać osobnego gabinetu ani idealnie urządzonego biurka. Czasem wystarczy przesunąć się bliżej okna, przewietrzyć pokój, przygotować materiały lub znaleźć wygodniejszą pozycję. Najlepiej potraktować przestrzeń jako coś, co można dostosowywać do siebie i rodzaju zadania – wskazuje psycholożka.*

*Źródło: Newseria*