

Enseignants en télétravail durant le confinement – Les bonnes pratiques

| | | |
|---|---|---|
| Rythmer ses activités journalières | Se définir un emploi du temps de la journée, de la semaine - se définir des plages horaires fixes en <u>différenciant les tâches</u> . Distinguer sphère du travail / sphère privée - Essayer de s'y tenir en l'affichant à la vue de tous à la maison . - Préserver ses soirées (après 18H) et ses week-ends : s'autoriser à la déconnexion (penser à utiliser « Envoyer plus tard » dans sa messagerie professionnelle). | |
| Temps professionnel | Temps de pause | Temps personnel |
| Prise d'informations : messagerie professionnelle et informations quotidiennes Communication du travail des élèves et aux familles Communication aux familles et aux élèves : messagerie ou appels téléphoniques Préparation de classe et mutualisation Recherche documentaire Lien avec l'équipe – lien avec les groupes de travail | au moins un, à chaque demi-journée de travail | Travail scolaire de ses propres enfants : si plusieurs enfants, leur attribuer un temps personnel dédié à chacun, l'afficher Temps dédié à ses proches Temps de préparation des repas Gestion de l'économie et du quotidien familial Activité physique Loisirs |
| Faire preuve de mesure | Adapter ce que l'on exige de soi et des autres aux circonstances - Admettre que notre travail ne sera pas conforme à nos exigences habituelles - Admettre que le travail des élèves ne sera pas conforme à ses attentes | |
| Savoir entendre une demande d'aide derrière des reproches | Attendre avant de répondre, avec la direction, partager le retour négatif avec les collègues et le relativiser. Questionner le type de difficultés rencontrées : Gestion du temps, temps de télétravail, temps d'accompagnement scolaire, temps de gestion de l'économie familiale - Télétravail seul ou à deux - Gestion du matériel (papier, encre) - Accès au PC ou à l'outil numérique seul ou à plusieurs - Disponibilité de l'adulte - Suivi multiple des enfants - Accompagnement enfant en difficultés - Démotivation, désengagement de l'élève ou de l'adulte... | |
| Réguler ses émotions | La situation singulière provoque des émotions particulières. Nous ne sommes pas seuls à éprouver des émotions négatives. Les identifier , les reconnaître, les nommer . Mettre des mots sur notre ressenti - Les partager , échanger avec notre entourage et notre réseau social sur nos émotions. | |
| Partager ses inquiétudes pour soi-même et/ou pour ses élèves (conflits, précarité, violence) dues à la situation de confinement | Sentiment d'isolement pour certaines personnes seules : le confinement n'est pas vécu par tous de la même manière – la participation à l'accueil des enfants de soignant permet de partager un lien social extérieur - Privation de liberté – arrêt brutal des activités sportives et sociales - Impression de vide, de perte de sens - Angoisses morbides avec crainte d'être infecté soi-même - Insécurité économique - Mise à mal de notre sentiment d'invulnérabilité | |
| Garder du lien social | Gérer son stress | En suivant ces conseils : rythmer ses activités – faire preuve de mesure – réguler ses émotions – garder du lien social |
| Appels téléphoniques, SMS, échanges par visioconférence ≠ personnes qui partagent le confinement ≠ relations professionnelles | Être un exemple pour nos enfants | Parler du stress avec les enfants et les rassurer : pour les aider à identifier les symptômes du stress dans toute leur diversité (corps, tête, cœur). Gérer son stress, ça s'apprend tout au long de sa vie. Apprendre à gérer ses émotions aide à gérer son stress. Accepter les pics de stress et échanger sur les effets du stress sur le corps, les émotions et les pensées. |