

ПАМЯТКА ПЕДАГОГУ!



- ❖ Обеспечьте детям благоприятную позитивную образовательную среду, свободную от стрессов, вызванных стремлением к академическим успехам. Сконцентрируйтесь на сохранении здоровья детей, их психологического и социального благополучия.
- ❖ Не привлекайте излишнего внимания детей к обсуждаемой проблеме. Сохраняйте рутинный уклад учебной работы с привычными для детей нормами её оценки.
- ❖ В простой доступной форме предоставляйте детям информацию о том, что произошло. Объясните, что происходит сейчас, и давайте им чёткую информацию о том, как снизить риск заражения этой болезнью, слова, которые они могут понять в зависимости от своего возраста.
- ❖ Используя дистанционные формы обучения, поощряйте развитие интеллектуальной, творческой деятельности (например, олимпиады, квесты, соревнования), которые позволят и детям, и их родителям поддерживать активность и создавать благоприятную психологическую атмосферу в семье.
- ❖ Пользуйтесь надёжными источниками информации в определённое время в течение дня, один или два раза. Внезапный почти постоянный поток новостных сообщений о вспышке болезни может вызвать беспокойство у любого человека.
- ❖ Поддерживайте детей и родителей. Помощь другим людям в трудную минуту может принести вам лично психологическую пользу. Например, найдите возможности для распространения позитивных и обнадеживающих историй о выздоровлении людей, снижении распространения коронавируса.



❖ На Вас сейчас лежит двойное бремя ответственности за здоровье детей, психологическое и социальное благополучие членов их семей и академическую подготовку учащихся. Относитесь к этой ситуации как к особым условиям работы. Берегите себя! Помните, что забота о своём психологическом состоянии также важна, как и забота о физическом здоровье. Умейте справиться со стрессом, находить положительные эмоции и вести полноценный здоровый образ жизни. Занимайтесь дыхательными и физическими упражнениями, упражнениями для релаксации, чтобы поддерживать активность и уменьшать напряжение.