

Рекомендации педагогам для поддержки психического здоровья и благополучия во время вспышки коронавирусной инфекции (COVID-19) на основании рекомендаций ВОЗ

- 1. Обеспечьте детям благоприятную позитивную образовательную среду, свободную от стрессов, вызванных стремлением к академическим успехам.** Сконцентрируйтесь на сохранении здоровья детей, их психологического и социального благополучия.
- 2. Не привлекайте излишнего внимания детей к обсуждаемой проблеме.** Сохраняйте рутинный уклад учебной работы с привычными для детей нормами ее оценки.
- 3. В простой доступной форме предоставляйте детям информацию о том, что произошло,** объясните, что происходит сейчас, и давайте им четкую информацию о том, как снизить риск заражения этой болезнью, словами, которые они могут понять в зависимости от своего возраста.
- 4. Пользуйтесь надежными источниками информации в определенное время** в течение дня, один или два раза. Внезапный и почти постоянный поток новостных сообщений о вспышке болезни может вызвать беспокойство у любого человека.
- 5. Поддерживайте детей и родителей.** Помощь другим людям в трудную минуту может принести вам лично психологическую пользу. Родители, как и мы, вышли из зоны комфорта и испытывают определенные трудности. Им необходима наша поддержка. Общайтесь в доброжелательной форме, интересуйтесь их состоянием в сложившейся ситуации.
- 6. 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 своем психологическом состоянии так же важна, как и забота о физическом здоровье. Умейте справиться со стрессом, находить положительные эмоции и вести полноценный здоровый образ жизни. Занимайтесь дыхательными и физическими упражнениям, упражнениями для релаксации. Уделите время самообразованию.
- 7. Найдите плюсы в самоизоляции-** составьте список дел, на которые у вас не находилось время в течение учебного года, хобби. Отмечайте то, что вам удалось сделать из запланированного, пополняйте список.

8. Созванивайтесь с друзьями и родственниками, узнайте, как у них дела. Наслаждайтесь общением с близкими.

Берегите себя и своих близких! Будьте Здоровы!!!