|  |  |
| --- | --- |
| **C:\Users\User\Desktop\5bbqvdezd66s6zmuydwq.jpg** | **Памятка педагогам** |

* 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 ее оценки.

* 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.

* Используйте дистанционные формы обучения, поощряющие развитие

интеллектуальной, творческой деятельности (напр. олимпиады, квесты, соревнования), которые позволят и детям, и их родителям поддерживать активность и создавать благоприятную психологическую атмосферу в семье.

* 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.

* 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 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, ходите на прогулки, чтобы поддерживать активность и уменьшать напряжение.