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!!!