



Рекомендации педагогам

Союз охраны психического
здоровья

СРЕДА

Обеспечьте детям благоприятную позитивную образовательную среду, свободную от стрессов, вызванных стремлением к академическим успехам. Сконцентрируйтесь на сохранении здоровья детей, их психологического и социального благополучия.



ВНИМАНИЕ

Не привлекайте излишнее внимание детей к обсуждаемой проблеме. Сохраняйте рутинный уклад учебной работы с привычными для детей нормами ее оценки.





ИНФОРМАЦИЯ

В простой и доступной форме предоставляйте детям информацию о том, что произошло, объясняйте, что происходит сейчас, и давайте им четкую информацию о том, как снизить риск заражения этой болезнью словами, которыми они могут понять в зависимости от своего возраста.



ДИСТАНТ

**ПООЩРЯЙТЕ РАЗВИТИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ И ТВОРЧЕСКОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (ОЛИМПИАДЫ, КВЕСТЫ, СОРЕВНОВАНИЯ)
КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ И ДЕТЯМ И ИХ РОДИТЕЛЯМ
ПОДДЕРЖИВАТЬ АКТИВНОСТЬ И СОЗДАВАТЬ БЛАГОПРИЯТНУЮ
ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ АТМОСФЕРУ В СЕМЬЕ.**

ИСТОЧНИКИ ИНФОРМАЦИИ

ПОЛЬЗУЙТЕСЬ НАДЕЖНЫМИ ИСТОЧНИКАМИ ИНФОРМАЦИИ В ОПРЕДЕЛЕННОЕ ВРЕМЯ В ТЕЧЕНИИ 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. Найдите возможность для распространения позитивных и обнадеживающих истории о выздоровлении людей и снижении распространения коронавируса.



ОБ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

На Вас сейчас лежит двойное бремя ответственности за здоровье детей, психологическое и социальное благополучие членов их семей и академическую подготовку обучающихся. Относитесь к этой ситуации как к особым условиям работы.

Берегите себя.

Помните, что забота о своем психологическом состоянии также важна, как и забота о физическом здоровье. Умейте справляться со стрессом, находить положительные эмоции и вести полноценный образ жизни.

Занимайтесь дыхательными и физическими упражнениями, упражнениями для релаксации и саморегуляции.