Рекомендации социально-психологической службы учителям в период дистанционного обучения

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. 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.

5. 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. Обсуждайте новости внутри семьи, делитесь своими мыслями и эмоциями.

6. С самой последней информацией о коронавирусной инфекции Вы можете ознакомиться на сайте Минздрава России ([https://covid19.rosminzdrav.ru/#r2](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fcovid19.rosminzdrav.ru%2F%23r2&cc_key=)) и на сайте ВОЗ (<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>).

7. 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.

8. 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.

9. При возникновении трудностей в ходе дистанционного обучения, нужно сформулировать конкретный запрос и обратиться за помощью к социально-психологической службе.

10. 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, чтобы поддерживать активность и уменьшать напряжение. Организуйте регулярный досуг, для укрепления собственного психологического здоровья. Уделяйте время вашим любимым занятиям: чтение книг, рисование, просмотр фильмов и т.д.