

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. 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.
6. 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.
7. 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 упражнениями, упражнениями для релаксации, ходите на прогулки, чтобы поддерживать активность и уменьшать напряжение.

Вам в помощь:



<https://telefon-doveria.ru/>

И портал, где можно бесплатно получить помощь специалистов



О портале «Я – родитель», на котором можно задать вопрос психологу, юристу, специалисту по детской безопасности и по подростковой профориентации. Данный портал организован Фондом поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. Задачи портала:

- информировать о службах, оказывающих помощь детям и семьям в трудной жизненной ситуации;
- повысить статус родительства (в том числе материнства и отцовства);
- привлечь внимание общества к ценностям ответственного родительства и ненасильственного воспитания детей.

На портале в разделе «Родителям» есть рекомендации по вопросам развития и воспитания детей. А чтобы получить консультацию специалистов, достаточно заполнить таблицу, в которой нужно указать имя, электронную почту, возраст ребенка, регион и вопрос. Консультации проводятся бесплатно. Все специалисты имеют большой работы с детьми и родителями. Портал гарантирует полную анонимность.

В разделе «Имею право!» есть правовая информация для несовершеннолетних и их родителей. А информация в [разделе «Моя новая семья»](#) поможет приемным родителям в воспитании детей.

Источник: ya-roditel.ru

Подготовлено [по материалам Минпросвещения России](#)