

РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГАМ: СОХРАНИТЕ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Для сохранения психического здоровья и благополучия во время вспышки коронавирусной инфекции (COVID-19) на основании рекомендаций ВОЗ

Профилактика коронавируса



Избегайте контактов с заболевшими



Пользуйтесь защитной маской



Мойте руки после посещения общественных мест и перед приемом пищи



Высыпайтесь



Проветривайте комнату



Занимайтесь физкультурой

Горно-Алтайск, 2020 г.

ЧТО делать педагогу в период изоляции и 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.

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.

8. **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.

В январе 2020 года ВОЗ объявила вспышку нового коронавирусного заболевания чрезвычайной ситуацией в области общественного здравоохранения, имеющей международное значение. ВОЗ заявила, что существует высокий риск распространения коронавирусной болезни 2019 года (COVID-19) на другие страны мира. В марте 2020 года ВОЗ сделала заявление о том, что COVID-19 можно охарактеризовать как пандемию. ВОЗ и органы общественного здравоохранения во всем мире принимают меры по сдерживанию вспышки COVID-19. Однако это кризисное время порождает стресс у населения.

Источники:

Информация ВОЗ по вопросам COVID-19 <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>

Информация Минздрава России по вопросам COVID-19:

<https://www.rosminzdrav.ru/ministry/covid19#r2>

Советы психолога <https://rospsy.ru/node/394>