

РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГАМ

в связи с распространением коронавирусной инфекции (COvid-19)

01

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

02

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

03

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.

04

Включите в дистанционное обучение элементы творческой деятельности (олимпиады, квесты, соревнования, конкурсы), которые позволят обучающимся поддерживать интеллектуальную активность и позитивный эмоциональный фон.

05

Не привлекайте излишнего внимания обучающихся к обсуждаемой проблем. Сохраняйте рутинный уклад учебной деятельности с привычными для обучающихся нормами её оценки

06

Поддерживайте обучающихся и их родителей. Помощь другим людям в трудную минуту может принести вам лично психологическую пользу.

07

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. Берегите себя и своих близких!

08

Занимайтесь дыхательными и физическими упражнениями, упражнениями для релаксации, правильно питайтесь, пейте больше воды и соблюдайте режим сна, чтобы уменьшать напряжение в условиях самоизоляции.

Контакты психолога-педагога Смоленского строительного колледжа:
Грязнова Екатерина Александровна
м.т.: +7(962)211-98-35
e-mail: psychologist.gryaznova@gmail.com

Самая последняя информация о коронавирусной инфекции: www.rospotrebnadzor.ru
Получить дистанционную юридическую, психологическую поддержку, помощь пожилым людям: мывместе2020.рф
Телефон доверия для детей и родителей: 8-800-2000-122

