



Педагоги

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.

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/covid19tfr2> IASC. Addressing Mental Health and Psychosocial Aspects of COVID-19 Outbreak: <https://interaencvstandinecommittee.org/other/interim-briefins-note-addressine-mental-health-and-psychosocial-aspects-covid-19-outbreak>

