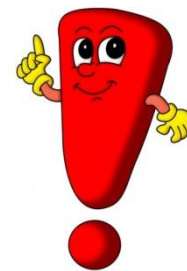


УВАЖАЕМЫЕ ПЕДАГОГИ!



В условиях сложившейся ситуации, предлагаем Вам несколько рекомендаций, выполнение которых поможет нам всем снизить конфликтогенность в общении и создать более комфортную образовательную среду:

1. Обеспечьте детям благоприятную позитивную образовательную среду, свободную от стрессов, вызванных стремлением к академическим успехам. Сконцентрируйтесь на сохранении здоровья учащихся, 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.
8. Занимайтесь дыхательными и физическими упражнениями, упражнениями для релаксации, ходите на прогулки (по мере

возможности), чтобы поддерживать активность и уменьшать напряжение.

В случае необходимости, консультации школьных психологов можно получить по номерам телефонов:

89086684583 – Кузнецова Любовь Геннадьевна (5-11 классы)

89086699712 – Синчукова Елена Андриасовна (1-4 классы)

Рекомендации составлены в соответствии с письмом Министерства образования Иркутской области №02-55-3197/20 от 03.04.2020 педагогами-психологами МАОУ г.Иркутска СОШ №69