Рекомендации педагогам на время карантина

Уважаемые коллеги!

На нас с вами сейчас лежит двойное бремя ответственности за здоровье обучающихся, психологическое и социальное благополучие членов их семей и академическую подготовку обучающихся. 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 упражнениям, упражнениями для релаксации, чтобы поддерживать активность и уменьшать напряжение.

1. По возможности обеспечьте обучающимся благоприятную позитивную образовательную среду, свободную от стрессов, вызванных стремлением к академическим успехам. Сконцентрируйтесь на сохранении здоровья обучающихся, их психологического и социального благополучия.
2. Не привлекайте излишнего внимания обучающихся к обсуждаемой проблеме. Сохраняйте рутинный уклад учебной работы с привычными для обучающихся нормами ее оценки.
3. Используйте дистанционные формы обучения, поощряющие развитие интеллектуальной, творческой деятельности (напр. олимпиады, соревнования), которые позволят и обучающимся, и их родителям поддерживать активность и создавать благоприятную психологическую атмосферу в семье.
4. 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.
5. Поддерживайте обучающихся и родителей. Помощь другим людям в трудную минуту может принести вам лично психологическую пользу.
6. Многие ресурсы сейчас открыли доступ к своим материалам. Это касается и обучающих курсов, и фильмов, и записей концертов. Это уникальный момент в жизни. Вам не надо тратить время и силы на дорогу, вы можете использовать свои ресурсы для того, чтобы узнать что-то новое.
7. Посетите виртуальные экскурсии, посмотрите записи оперных концертов или просто доброе тёплое кино. Только не стоит смотреть фильмы ужасов и тяжелые драмы. Триллеры возбуждают нервную систему, что в текущей ситуации совершенно излишне. А драмы, которые обычно дают нам почву для глубоких размышлений и переживаний, сейчас могут оказаться чрезмерной нагрузкой для вас и забрать остатки эмоционального ресурса.
8. Общение в семье. Данный момент времени уникален ещё и тем, что он просто заставил нас больше проводить времени со своей семьёй. Именно теперь вы наконец можете увидеть, как на самом деле живёт ваша семья. Кому сколько нужно физического и временного пространства. Кто, как и с кем взаимодействует.
9. Просите о помощи. Мы часто стесняемся просить о помощи, как будто это будет говорить о нашей слабости. Но сейчас речь не идёт о слабости, речь идёт о разумном распределении ресурсов. Если вам трудно, просите о помощи друзей и родных. Даже просто разговор по телефону в текущей ситуации может очень хорошо поддержать.

Всем здоровья и позитива!