

## ***Рекомендации для педагогов***

1. 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. В простой доступной форме предоставляйте обучающимся информацию о том, что произошло, объясните, что происходит сейчас, и дайте им четкую информацию о том, как снизить риск заражения этой болезнью, словами, которые они могут понять.
4. Используйте дистанционные формы обучения, поощряющие развитие интеллектуальной, творческой деятельности (напр. олимпиады, квесты, соревнования), которые позволят и обучающимся, 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 новостей сообщений о вспышке болезни может вызвать беспокойство у любого человека.
6. Поддерживайте обучающихся 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 обучающихся, психологическое и социальное благополучие членов их семей и академическую подготовку обучающихся. Относитесь к этой ситуации, как и 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 для релаксации, ходите на прогулки, чтобы поддерживать активность и уменьшать напряжение.