

Как педагогам помочь ребенку справиться с возможным стрессом при временном нахождении дома*

Рекомендации педагогам

В ситуации карантина, когда школьники оказались дома и обучаются онлайн, родителям и педагогам важно самим постараться сохранить спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему. Педагоги, могут привить ребенку навыки преодоления, совладания со сложными ситуациями и научить его справляться с возможным стрессом. Для этого необходимо:

Обеспечить детям благоприятную позитивную образовательную среду, свободную от стрессов, вызванных стремлением к академическим успехам. Сконцентрируйтесь на сохранении здоровья детей, их психологического и социального благополучия.

**Рекомендации подготовлены по материалам Центра экстренной психологической помощи Московского государственного психолого-педагогического университета*



Не привлекать излишнего внимания детей к обсуждаемой проблеме. Сохраняйте рутинный уклад учебной работы с привычными для детей нормами ее оценки.

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.



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.

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.

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.

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 упражнениям, упражнениями для релаксации, ходите на прогулки, чтобы поддерживать активность и уменьшать напряжение.



Главное!

Пребывание дома – это возможность получать удовольствие от простых вещей: прослушивания музыки, рисования, игре на музыкальных инструментах. Возможность получать новые знания и совершать совместные открытия!



Уважаемые педагоги!

Если у Вас возникли проблемы с членами семьи, обратитесь за информацией к сайту Минздрава России:

https://www.rosminzdrav.ru/ministry/covid19?fbclid=IwAR15MPS7YTMrfmRsGkC9yo8Ktr0jQTTT_tSrb2GxSUcxXSReXpXnrd6dxY#r2



**Самую последнюю информацию о
коронавирусной инфекции Вы также
можете найти на сайте ВОЗ:**

<https://www.who.int/ru/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

Форматы и технологии психолого-педагогической поддержки в МБОУ «Лицей № 3 им. К.А. Москаленко» г. Липецка

Психологическое консультирование

педагогов, родителей и близких членов семьи обучающегося, в том числе направленное на развитие умений справляться с изменившимися условиями жизни; обучение возможностям выхода из состояния дискомфорта, повышения стрессоустойчивости в домашних условиях, повышения уровня коммуникаций в семье; привитие навыков совладающего поведения всем субъектам образовательной среды; обучение их навыкам саморегуляции (разные возрастные, целевые группы);

индивидуальную работу с семьями по нахождению несовершеннолетних в поле зрения педагогических работников, предупреждению возникновения у несовершеннолетних групп риска социальной дезадаптации, аддикций и девиаций поведения (употребление ПАВ, агрессивное и аутоагрессивное поведение, депрессивные состояния, попадание под влияние деструктивных сообществ (посредством сети интернет), рост проявлений рискованного поведения и пр.).

консультирование осуществляется средствами:

«телефон доверия» через электронную почту педагогов-психологов МБОУ «Лицей № 3 им. К.А. Москаленко» г. Липецка

1-4 классы – kvasova.irina@mail.ru

5-11 классы – psihologlitsey3@gmail.com

онлайн – консультирование с использованием программы для создания видео- и аудиозвонков через интернет ZOOM, мессенджера WhatsApp