

## РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ,

### В СВЯЗИ С РАСПРОСТРАНЕНИЕМ КОРОНАРИВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ (COVID -19)

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 (например, 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, чтобы поддерживать активность и уменьшать напряжение.
8. Если возникли проблемы с членами семьи, обратитесь за информацией к сайту Минздрава России:

<https://www.rosminzdrav.ru/>

<https://covid19.rosminzdrav.ru/>

Самую последнюю информацию о коронавирусной инфекции Вы также можете на сайте ВОЗ: <https://www.who.int/ru/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

Для родителей полезен портал «Я-родитель» <https://www.ya-roditel.ru/>

Там есть много полезной информации - статьи, видео, инфографика и возможность получить бесплатно консультацию психолога и юриста.

Детский телефон доверия **8-800-2000-122**

есть сайт - <https://telefon-doveria.ru/> и группы в соцсетях.

На главной странице сайта посетитель увидит слайдер с возможностью выбрать свою возрастную группу - «дети», «подростки» и «**родители**».

Рекомендации «**Дистанционное обучение детей с ОВЗ**» на сайте:

<https://ikp-rao.ru/distancionnoe-obuchenie-detej-s-ovz/>

13. Помните, в условиях тревожных расстройств происходит снижение иммунитета, что несет риски как для индивида, так и для общей эпидемиологической обстановки, поэтому со стрессом необходимо бороться всеми доступными методами.

*Источник: Письмо Минпросвещения России от 27.03.2020 № 07-2446*