**РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГОВ ПЕДАГОГАМ ПРИ ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ:**

**Уважаемые коллеги**, в это очень непростое время огромная ответственность легла на вас. Обеспокоенные родители, непонимающие обучающиеся, новые условия труда, ваша личная ответственность за себя и свою семью – со всем этим вы неожиданно столкнулись. Во избежание усугубления информационной ситуации и успешного внедрения дистанционного обучения мы подготовили для вас ряд рекомендаций:

1. Обеспечьте детям безопасную 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 к обсуждаемой проблеме. Сохраняйте рутинный уклад учебной работы с привычными для детей нормами ее оценки.
3. В простой доступной форме предоставляйте информацию о том, что произошло, объясните, что происходит сейчас и давайте детям четкую информацию о том, как снизить риск заражения этой болезнью, словами, которые они могут понять, в зависимости от своего возраста.
4. Используя дистанционные формы обучения, поощряйте 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 о ситуации 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, больше позитивного настроя и юмора. Наличие четкой установки о сохранности вашего здоровья при соблюдении норм профилактики.
7. На вас легло бремя двойной ответственности за здоровье детей, психологическое и социальное благополучие членов их семей и академическую подготовку обучающихся. Отнеситесь 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. Учитесь справляться со стрессом, ищите повод для вызова у себя положительных эмоций, ведите полноценный образ жизни. Занимайтесь физическими и дыхательными упражнениями, упражнениями для релаксации для снятия напряжения и сохранения здоровья.
8. Если возникли проблемы с членами семьи, обратитесь за информацией к сайту Минздрава России:

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

1. Помните, психологи школы готовы вас поддержать и помочь вам в это неопределенное время.