

Рекомендации педагогам

1. С учетом усиления влияния психологических факторов в межличностных отношениях в периоды самоизоляции, пролонгированных каникул, ряда других ограничений может возникнуть дополнительная необходимость оказания психологической помощи, в том числе экстренной. Данная помощь может быть оказана сотрудниками Детского телефона доверия 8- 800-2000-122. Методическая и психологическая помощь также может быть оказана по телефону горячей линии МОУ «Беломорский ЦППР и К» 5-29-09 с понедельника по четверг с 10.00 до 15.00 и пятница с 10.00 до 13.00.
2. Постройте план домашних заданий на самостоятельное изучение. Подскажите родителям как лучше осваивать ту или иную тему, выполнять задание.
3. Обеспечьте детям благоприятную позитивную образовательную среду, свободную от стрессов, вызванных стремлением к академическим успехам. Сконцентрируйтесь на сохранении здоровья детей, их психологического и социального благополучия.
4. 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
5. Не привлекайте излишнего внимания детей к обсуждаемой проблеме. Сохраняйте рутинный уклад учебной работы с привычными для детей нормами ее оценки.
6. Поддерживайте детей и родителей. Установите и поддерживайте контакты с членами семей, педагогическими работниками и администрацией образовательных организаций. Помощь другим людям в трудную минуту может принести вам лично психологическую пользу.
7. Проводите консультации и мероприятия просветительского, методического, организационного характера (в удобной для вас форме: чаты, опросы, информационные статьи и т.д.), в том числе по проблемам организации учебной деятельности и досуга в домашних условиях, повышения мотивации обучающихся на участие в дистанционных занятиях, повышения адаптации субъектов образовательного процесса к новым условиям обучения, применения педагогических технологий, способствующих повышению эффективности удаленных форм учебных занятий.
8. Используйте любые практики релаксации, чтобы снизить стресс и беспокойство (медитации, практики осознанности, дыхательная и телесная гимнастика). Используйте подручные приложения и гаджеты для этого, если хотите.

9. Учитесь, осваивайте новое. Если вы давно хотели пройти онлайн-курс, но не было времени, то сейчас оно наступило.
10. Отмечайте хорошее в каждом дне, пусть самое минимальное.