

## Уважаемые педагоги!

На вас сейчас лежит двойное бремя ответственности за здоровье детей, психологическое и социальное благополучие членов их семей и академическую подготовку учащихся. Чтобы легче адаптироваться к сложившейся ситуацией психологи предлагают следующие рекомендации в период дистанционного обучения:

- 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.
- **Поддерживайте детей и родителей.** Помощь другим людям в трудную минуту может принести и вам лично психологическую пользу.
- **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.
- **Не участвуйте в тиражировании паники** в разговорах, в смс и соцсетях.
- Не привлекайте излишнего внимания детей к обсуждаемой проблеме. **Сохраняйте рутинный уклад учебной работы с привычными для детей нормами ее оценки.**
- Относитесь к сложившейся 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 находить положительные эмоции.**
- **Помните, кризис - это всегда точка роста.** Нестандартные ситуации активируют спящий потенциал, мы развиваем креативность, новые профессиональные навыки, заботу о близких и профилактику здоровья. Эволюция человечества не возможна без преодоления трудностей.

***Мы обязательно справимся, укрепим иммунитет, станем здоровее и сильнее! Берегите себя и свои нервы — залог здорового иммунитета!***