

## **Уважаемые педагоги!**

На сегодняшний день мы с вами столкнулись с непривычной для нас ситуацией: удаленная работа, дистанционное образование. В нынешних условиях вам необходимо обеспечить детей качественным образованием, и при этом учесть, что сложившаяся ситуация служит источником дополнительного **стресса** как для детей и родителей, так и для вас самих. В этих условиях мы подготовили для вас несколько **рекомендаций, которые помогут сохранить благоприятную психологическую атмосферу рабочего и личного пространства и преодолеть данный период наиболее спокойно и безопасно.**

1. Старайтесь обеспечить детям **благоприятную психологическую атмосферу**, не подвергая их дополнительному стрессу, связанному с достижением академических успехов.

2. Сохраняйте привычный рутинный ход образовательного процесса, **не концентрируйтесь на сложившейся эпидемиологической ситуации.**

3. Напомните детям о **необходимых мерах самозащиты**, и сами не забывайте о них: чаще мойте руки, как можно реже выходите из дома, старайтесь не прикасаться к лицу, чихайте и кашляйте в локоть.

4. По возможности **используйте формы дистанционного обучения**, поощряющие развитие интеллектуальной и творческой деятельности: олимпиады, квесты, соревнования – это поможет детям и родителям поддерживать активность и поспособствует созданию благоприятной атмосферы в семье.

5. Пользуйтесь **надежными источниками информации** и проверяйте свежие новости один или два раза в день. Постоянный поток негативной информации вызовет беспокойство у кого угодно.

6. Старайтесь распространять **благоприятные новости среди детей и родителей**, например, истории выздоровления или снижении темпов распространения заболевания.

7. Находите возможность для **собственного отдыха и снятия напряжения**: сделайте зарядку, позанимайтесь дыхательными упражнениями или йогой, займитесь своим хобби, прочтите книгу, на которую давно не могли найти времени.

8. Обратите внимание на **рекомендации, подготовленные специалистами Центра «Диалог» для детей и родителей**, они также размещены на сайте. Распространите их среди своих учеников.

***И самое главное: не забывайте, что ситуация,  
в которой мы оказались, - временная,  
и если мы будем соблюдать все необходимые меры безопасности,  
жизнь скоро вернется в привычное русло.  
Будьте здоровы! Берегите себя!***

**Гордеева Ольга Игоревна,  
педагог-психолог Центра «Диалог»**