ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

ПО ОХРАНЕ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В СВЯЗИ С РАСПРОСТРАНЕНИЕМ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ И ОБУЧЕНИЕМ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДОТ

1.Обеспечьте студентам благоприятную позитивную образовательную среду, свободную от стрессов, вызванных стремлением к академическим успехам. Сконцентрируйтесь на сохранении их здоровья, психологического и социального благополучия с учетом условий дистанционного обучения.

2.Не привлекайте излишнего внимания студентов к сложившейся ситуации в стране и в мире, не концентрируйтесь на обсуждаемой проблеме. Сохраняйте обычный уклад учебной работы с привычными для подростков нормами ее оценки.

3.В простой доступной форме предоставляйте информацию о том, что произошло, объясните, что происходит сейчас, давайте студентам четкую информацию о том, как снизить риск заражения этой болезнью (оставаться дома). Помните, что ваше мнение (куратора, педагога), особенно важно для обучающихся.

4.Используйте дистанционные формы обучения, поощряющие развитие интеллектуальной и творческой деятельности (например, олимпиады, квесты, соревнования), которые позволят студентам и их родителям (законным представителям), поддерживать активность и создавать благоприятный психологический климат в семье.

5.Не забывайте один из основных принципов обучения и воспитания – индивидуальный подход к обучающимся. Сейчас это важно, как никогда. Учитывайте индивидуальные особенности каждого студента, создавайте ситуацию успеха, поощряйте, помогайте, хвалите. И результаты обязательно будут положительные.

6.Пользуйтесь надежными источниками информации в определенное время – 1-2 раза в течение дня, внезапный и постоянный поток новостных сообщений о вспышке болезни может вызвать беспокойство у любого человека, в том числе и у вас. Избегайте подобных моментов.

7.Поддерживайте студентов и их родителей (законных представителей). Помощь другим людям в трудную минуту может принести вам лично психологическую пользу. Например, найдите информацию о позитивных и обнадеживающих случаях выздоровления людей, снижения распространения коронавируса и обменивайтесь ею с окружающими.

8.На вас сейчас лежит двойная ответственность за здоровье обучающихся, психологическое и социальное благополучие членов из семей и академическую подготовку студентов. 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, ходите на прогулки, чтобы поддерживать активность и уменьшить напряжение.

Памятка подготовлена педагогом – психологом ГБПОУ ВО «ВЮТ» ЧЕРВОНЯК Н.Н. по материалам Союза охраны психического здоровья и рекомендациям ВОЗ