ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГАМ, В СВЯЗИ С РАСПРОСТРАНЕНИЕМ КОРОНАРИВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ (COVID -19)
на основании рекомендаций ВОЗ.

ОХРАНА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПОДРОСТКОВ ВО ВРЕМЯ ВСПЫШКИ COVID-19

Педагоги

1. Обеспечьте подросткам благоприятную позитивную образовательную среду, свободную от стрессов, вызванных стремлением к академическим успехам. Сконцентрируйтесь на сохранении здоровья подростков, их психологического и социального благополучия.
2. Не привлекайте излишнего внимания подростков к обсуждаемой проблеме. Сохраняйте рутинный уклад учебной работы с привычными для подростков нормами ее оценки.
3. В простой доступной форме предоставляйте подросткам информацию о том, что произошло, объясните, что происходит сейчас, и давайте им четкую информацию о том, как снизить риск заражения этой болезнью, словами, которые они могут понять в зависимости от своего возраста.
4. Используйте дистанционные формы обучения, поощряющие развитие интеллектуальной, творческой деятельности (например олимпиады, квесты, соревнования), которые позволят и подросткам, и их родителям поддерживать активность и создавать благоприятную психологическую атмосферу в семье.
5. 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,
6. Поддерживайте подростков и родителей. Помощь другим людям в трудную минуту может принести вам лично психологическую пользу, например, найдите возможности для распространения позитивных и обнадеживающих историй о выздоровлении людей, снижении распространения коронавируса.
7. На вас сейчас лежит двойное бремя ответственности за здоровье подростков, психологическое и социальное благополучие членов их семей и академическую подготовку обучающихся. 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 упражнениям, упражнениями для релаксации, ходите на прогулки, чтобы поддерживать активность и уменьшать напряжение.

Информация ВОЗ по вопросам COVID-19: Https w who int/doa/default-source/corpnaviruse/niental- health cons(fliiiiЩПу p of

Информация Минздрава России по вопросам COVID-19 hQps //www ro5fnlnfdrav.ru/mlnistrvycovidl9Br3 IA5C. Addressing Mental Health and Psychosocial Aspens of COVID-19 Outbreak
hUos /Z'nterjgencxstandlngcommittee orej'other/inierim oneline-note-adclressing mentai heaith and- psychosocial aioects-covtd-19 outbreak