

## **Уважаемые педагоги, в это кризисное время для поддержания психического здоровья и благополучия детей во время коронавирусной инфекции рекомендуется:**

Обеспечьте детям благоприятную позитивную образовательную среду, свободную от стрессов, вызванных стремлением к академическим успехам. Сконцентрируйтесь на сохранении здоровья детей, их психологического и социального благополучия.

Не привлекайте излишнего внимания детей к обсуждаемой проблеме. Сохраняйте рутинный уклад учебной работы с привычными для детей нормами ее оценки.

В простой доступной форме предоставляйте детям 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.

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.

В качестве методов повышения мотивации участников дистанционного образования используйте модель, состоящую из четырех компонентов – внимание, значимость, уверенность и удовлетворенность.

Для поддержания мотивации обучающегося, важно заинтересовать его, привлечь внимание, убедить в важности и ценности обучения, поддержать уверенность в себе и повлиять на формирование чувства удовлетворения от достигнутых результатов.

Внимание обучающихся поддерживается с помощью вариативности заданий и разнообразных типов представления материала, смены видов деятельности. Важно заинтересовать слушателей спорными, неожиданными, оригинальными идеями. Этому может способствовать проведение проблемно ориентированных дистанционных семинаров, дискуссий, форумов, стимулирующих участие слушателей в обсуждении, обращение к их личному опыту.

Неожиданные элементы в учебных курсах и разные формы работы вызывают всплески мозговой активности, пробуждают любопытство, что поддерживает внимание и улучшает запоминание материала.

Содержание курса должно представлять практическую ценность для учащегося, соотноситься с его личными целями. Поэтому желательно использовать понятные обучающимся термины и примеры, предоставлять информацию о том, как данная учебная программа поможет им стать более компетентными, эффективными.

Важно укреплять уверенность пользователя учебного курса в том, что он успешно овладевает материалом и справляется с поставленными задачами. С этой целью желательно предоставлять обучающемуся возможность добиваться промежуточных результатов, создавать ситуации успеха.

Обращаться к эмоциям обучающихся относительно приобретаемых в процессе обучения знаний или опыта, если они положительные – уверенность возрастает.

Следует всячески поощрять качественное выполнение заданий в рамках курса, отмечать достижения. Соответствие результатов обучения ожиданиям учащегося формирует ощущение удовлетворенности.

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.

Поддерживайте детей 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.

На вас сейчас лежит двойное бремя ответственности за здоровье детей, психологическое и социальное благополучие членов их семей и академическую подготовку учащихся.

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, чтобы поддерживать активность и уменьшать напряжение.