**Рекомендации школьного психолога учителям**

**Уважаемые коллеги!**

Время и обстоятельства диктуют нам новые образовательные условия. Мы с вами должны обеспечить учащимся благоприятную позитивную образовательную среду, свободную от стрессов, вызванных стремлением к академическому успеху. Для нас важно сконцентрироваться на сохранении здоровья детей, их психологическом и социальном благополучии.

Не привлекайте излишнего внимания учащихся 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 (квесты, олимпиады, вебинары и пр.), которые позволят и детям и их родителям поддерживать активность и создавать благоприятную психологическую атмосферу в семье.

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.

Напоминаю, что у детского телефона доверия есть сайт – www.telefon-doveria.ru и группы в соцсетях. На главной странице сайта посетители увидят слайдер с возможностью выбрать свою возрастную группу – «дети», «подростки», «родители». Вы можете предложить обратившимся за помощью учащимся посетить этот сайт. Для родителей можно рекомендовать портал «Я – родитель», на котором есть много полезной информации.

Уважаемые коллеги! На нас сейчас лежит двойное бремя ответственности за здоровье детей, психическое 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. В силу сложившихся обстоятельств не зову вас на прогулку.

В своем обращении я использовала рекомендации подготовленные Союзом охраны психического здоровья на основе рекомендаций ВОЗ.

Удачи!