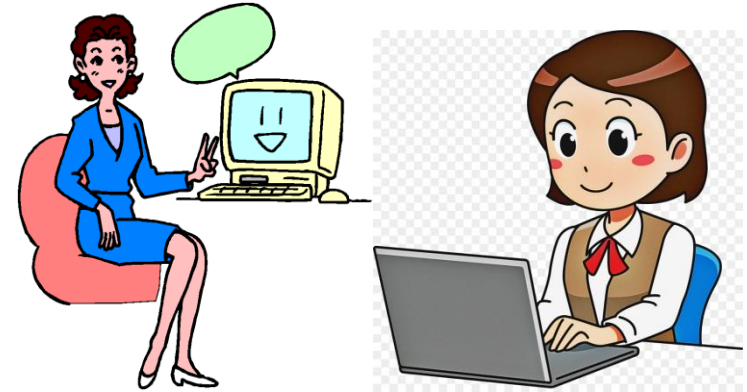


- 3) Быт – это жизнеобеспечение всех и каждого: участвуют ВСЕ – каждый выбирает себе свой вклад / роль / обязательство / труд.
- 4) Распределение необходимых дел: от супругов поступает список, все распределяют его между всеми.
- 5) Выполнение – это важный результат. Он должен быть замечен и оценен позитивно.
- 6) Кто не умеет – просит помощи и его учат: идея в том, чтобы все стали более умелыми и самостоятельными.
- 7) Работа / учеба каждого важна и при этом НЕ отменяет бытовые работы и отдых.
- 8) Равлечениями важно охватывать интересы каждого.
- 9) Оращайте внимание на то, что жизнь меняется, а не стоит на месте, и именно Вы создаёте её динамику.
- 10) Соблюдайте режим дня. Неоднократно проверено: лишившиеся хоть каких-то правил, дети становятся капризными и неуправляемы.
- 11) Поддерживайте физическую активность свою и членов своей семьи. Делайте утреннюю зарядку, используйте видеоуроки фитнеса.
- 12) Учитесь находить положительные эмоции в окружающем и тогда стресс вам не грозит.

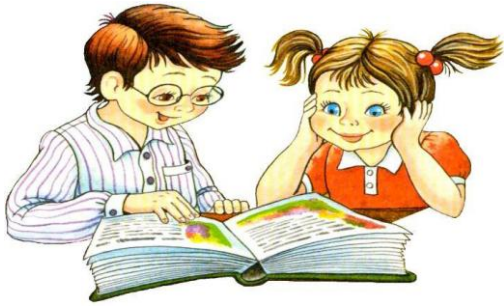
***Берегите себя и своих близких!
Будьте здоровы!***



Охрана психического здоровья детей и подростков во время вспышки COVID - 19



Рекомендации для педагогов



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

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

3. 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.

4. 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.

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 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.

7. 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.

Уважаемые педагоги!

Помните, что забота о своем психологическом состоянии так же важна, как и забота о физическом здоровье. Берегите себя и своих близких.

В условиях карантина используйте **ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ СЕМЬИ:**

Создайте план жизни семьи в условиях карантина, учитывающий интересы всех его членов.

1. Организуйте дома МЕСТА учебы и работы для всех членов семьи одновременно.

- 1) проведите анализ/ревизию того, что уже есть, то есть было ДО карантина (работа, учеба, хобби и т.д.);
- 2) выявите и пропишите потребности в пространстве/месте для работы/учебы и отдыха каждого;
- 3) опросите и пропишите условия, необходимые каждому члену семьи для работы/учебы и отдыха (тишина, ТВ, аудио);
- 4) взрослым членам семьи, начиная с супругов, выбрать 2-3 варианта мест для своей работы/учебы и отдыха;
- 5) предложить то же сделать детям, начиная со старших;
- 6) выбрать оптимальный вариант для ВСЕХ, совместив записанные пожелания от каждого;
- 7) учитывая созданные схемы расположения/места всех ВО ВРЕМЯ карантина, составить план времени занятости территории: кто, где, когда находится;
- 8) собраться всем вместе и обсудить/согласовать план жизни и работы/учебы на данной территории;
- 9) Нарисовать и вывесить в доступном для всех месте схемы расположения всех на одной территории: а) во время работы/учебы, б) во время отдыха;

2. Организуйте время для быта, работы/учебы, общения и развлечений без выхода из дома.

Отдых – святое дело!

1) Оставляйте друг другу личное пространство. Нужно время и место побыть одному так, как ему/ей хочется (не в ущерб другим)

2) Совместное время проведение - наибольшая ценность, и его важно разнообразить.