

## **Рекомендации психолога педагогам**

Уважаемые коллеги! Вот уже больше месяца мы работаем в дистанционном режиме. В этих условиях на педагогов ложится не только большая ответственность, но и огромная эмоциональная нагрузка. Происходит профессиональное выгорание. Чтобы сберечь своё здоровье и минимизировать стресс от перегрузок, контактов с обучающимися и родителями, необходимо позаботиться о себе и выполнить ряд рекомендаций:

### **1. Постарайтесь построить привычный для вас режим дня**

- Обязательно выделите необходимое время для отдыха в течение дня. Даже если пили чай на работе в определённое время, значит в это же время, по возможности, приготовьте для себя чашку ароматного чая. Привычный уклад жизни помогает снимать напряжение.
- Не сокращайте время сна! Ложитесь спать в привычное для вас время.
- Сохраните режим питания, постоянные перекусы (сладким и калорийным) не приносят пользы. Добавьте в рацион овощей и фруктов, витамины – которые укрепят иммунную систему.
- Выделите время для своих увлечений (чтения, шитья, ухода за домашними растениями или животными)

### **2. Выделите время для себя.**

Конечно, домашние будут требовать вашего внимания и заботы. С ними важно договориться о личном времени и пространстве! Крайне необходимо уделить время себе лично, чтобы вас не беспокоили и не отвлекали в это время! В это время вы можете принять расслабляющую ванну, поухаживать за кожей или просто полежать и помечтать.

### **3. Найдите время для физических нагрузок и движений.**

Организм требует активных движений даже в условиях ограниченной подвижности. Может пора ввести гимнастику в режим дня?! Гимнастику можно выполнять вместе с другими членами семьи. Можно заменить гимнастику танцами. Важное правило: нагрузка должна быть адекватной. Если организм испытывал дефицит движений, а потом вы решили собой активно заняться могут возникнуть проблемы со здоровьем.

### **4. Для сохранения психического здоровья и эмоциональной стабильности важно:**

- Ограничить просмотр информации о пандемии 1-2 достоверными источниками не чаще 1 раза в день. Не накручивайте себя тревожными мыслями.
- Читая сообщения от родителей, не принимайте всё на свой счёт. Поймите, что они нервничают не меньше вас, устали от общения внутри своей семьи

(на поверхность вышли все неосознанно или сознательно заглушаемые проблемы). Родители порой ищут повод, чтоб эти проблемы перенести на чьи-то плечи.

- Иногда необходимо выдержать паузу (не комментировать и не отвечать на гневные послания), чтоб родители «сбросили» свои эмоции и начали анализировать ситуацию и проблему.
- Общайтесь чаще со своими друзьями и коллегами (необязательно по работе), получая возможность не застревать на своих проблемах и видеть ситуацию шире, получать эмоциональную поддержку.
- Студентам сейчас тоже сложно. Они эмоционально более восприимчивы и нестабильны по сравнению со взрослыми. Условия в семье у всех тоже разные (психологические, материальные и технические) поэтому будьте снисходительны к обучающимся. Вспомните, ведь и во время очного обучения не все студенты были ответственными, внимательными и понятливыми. Только сейчас им ещё сложнее разобраться в учебном материале, ведь не каждый родитель научил ребёнка самостоятельности, не каждый может объяснить, как работать с учебным материалом.
- Пожалуйста, коллеги, помните: «нельзя научить, но можно научиться». Не берите всю ответственность на свои плечи, разделите её с родителями и обучающимися.
- Помните, обучающимся с ОВЗ тоже крайне сложно в этих условиях, ставьте адекватные их возможностям задачи.
- Каждый день создавайте себе маленькие радости (сервировку стола, наденьте красивую одежду, обновите заставку на компьютере и т.п.) и дарите радость другим людям. Помните о правиле бумеранга. Каждый человек имеет скрытые ресурсы и способен на многое. А вместе мы справимся с проблемами и станем ещё сильнее.
- Берегите себя!